

# Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry

## Raportti Pohjois-Savon hyvinvointialueelle 2023

Varkauden seudun Mielenterveysväki ry Mielitupa toteutti alueen kohderyhmän asiakkaille matalankynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa. Toiminta on ollut avointa kaikille. Asiakkaalla on ollut mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan, joka on kuntoutumista tukevaa toimintaa eri hyvinvointiin ja terveyteen liittyvillä teemoilla. Toiminta toteutui suunnitelmallisesti. Tarkemmat tulokset raportoidaan helmikuussa 2024 vuosiraportissa STEA:lle.

Mielitupa tekee laajasti yhteistyötä alueen eri järjestöjen ja sote-alan ammattilaisten kanssa. Asiakasohjaus on näiden yhteistyötahojen kanssa molemmin puolista ja sitä kehitetään edelleen asiakkaan parhaaksi. Mielituvalla on käytössä Saattaen -palvelu, ja asiakas on ohjautunut toimintaan mukaan sen avulla järjestöjen, Varkauden kaupungin kuntouttavan työtoiminnan ja sote-alan ammattilaisten kautta. Yhteistyö Varkauden kaupungin nuorisopalvelun, soten asiakaskoordinaattorin, Valikko-työryhmän (vapaaehtoistyön koordinaatio) ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa ovat olleet tärkeitä. Olemme yhteistyössä järjestäneet mm. kiitosjuhlan vapaaehtoistoimijoille, valittu vuoden vapaaehtoinen, osallistuttu kumppanina MHAW-tapahtumaan, järjestetty tietopäivä yksinäisyydestä (Mietu- mielenterveys- ja päihdetyö verkosto), MTKL:n virkistyspäivä vapaaehtoisille, voimaa valokuvasta kurssi Varkaudessa, taidetyöpajat Mielituvalla Varkauden kaupungin kanssa yhteistyönä ja taiteilijan ohjaamana, Varkauden Evlut seurakunnan yhteistyönä on toteutettu miesten saunailta, kauneimmat joululaulut, kynttilätapahtuma, leiripäivä yms. Mieliteko -hankkeen kautta on saatu asiakkaille järjestettyä mm. ryhmätoimintaa.

Mielitupa on ollut mukana MOTI-monialaisessa tiimityöryhmässä, josta asiakas on saanut yksilöllistä ohjausta elämäntilanteeseensa. Mielitupa on ollut kehittämisessä mukana alusta alkaen ja loppuseminaarissa marraskuussa -23 kertomassa Moti-tiimin vaikutuksista asiakkaisiin. Mielituvan toimintaan on ohjautunut asiakkaita lähialueen kunnista Leppävirralta ja Joroisista. Asiakkaita on tavoitettu somekanavissa myös koko Pohjois-Savon alueelta. Verkostoyhteistyötä on tehty koko Pohjois-Savon alueella.

Mielitupa on tehnyt asiakasohjaus yhteistyötä hyvinvointialueen peruspalveluiden kanssa ja sitä on jatkettu 2023. Yhteistyötä on myös hyvinvointialueen erityispalveluiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden, työikäisten sosiaalipalveluiden, ikääntyneiden palveluiden ja nuorten palveluiden kanssa.

Varkauden kaupungin kuntouttavasta toiminnasta on vuoden loppuun 1 sopimus Mielituvalla ja Te-palveluista 1 henkilö työkokeilussa helmikuulle 2024 asti.

Yhteistyö liittyy hyvinvointialueen peruspalveluiden eteläiseen sotekeskuspalveluun. Lisäksi erityispalveluiden mielenterveys- ja päihdepalveluihin, työikäiset sosiaalipalveluihin ja ikääntyneiden palveluihin sekä ja nuorten palveluihin. Yhteistyö kattaa näin koko kohderyhmän ja ikäryhmät. Eniten ikäjakaumassa on ollut 30-64 vuotiaita, mutta myös nuoria 18-29 vuotiaita on tavoitettu.

Asiakas ohjautuu Mielituvan toimintaan asiakasohjauksella järjestöjen ja sote-alan ammattilaisten kautta. Nuorten ikäryhmälle on avattu Instagram -tili 4/2023 ja se on saavuttanut hyvän vastaanoton. Toiminnasta tiedotetaan myös Facebook-palvelussa ja Facebook:in Mielitupa -ryhmässä, kotisivuilla [www.mielitupa.fi](http://www.mielitupa.fi), lehti-ilmoituksilla sekä Mielenterveyden keskusliiton sivujen kautta. Käytössä on myös Hyvinvointitarjotin.fi ja lähellä.fi.

Hyvinvointialueen ja Mielituvan yhteistyön tavoitteena oli tavoittaa kohderyhmän asiakas nykyistä laajemmalla alueella ja tarjota hänelle monialaista palvelua yhteistyöverkostoa hyödyntäen. Tavoitteena on ollut myös molemmin puolisesta toiminnasta tiedottaminen ja yhteistyön saumattomuus asiakkaan parhaaksi. Mielitupa on tavoittanut kohderyhmän asiakkaita Pohjois-Savon alueelta tiedottamisen kautta.

Mielituvalla on käytössä seuraavat mittarit: kävijämäärät, osallistujat toimintoihin ja tapahtumiin, ryhmät ja kävijät, ikäjakauma, kotisivun käyntimäärät, sisäisen viestinnän kulku asiakkaalle, osallisuusmittari, yksinäisyys mittari, toiminnan laatu ja moti-tiimin palautteet.

Mielituvan toimintaa on esitelty vuonna 2023 sote-henkilöstölle Hyvinvointi Aallossa ja sote-järjestöille Warikolla. Asiantuntijavierailuja on toteutunut vuoden aikana useita eri toimijoita, jotka ovat käyneet Mielituvalla esittäytymässä ja kertomassa omasta toiminnastaan ja samalla saaneet tietoa Mielituvan toiminnasta. Mielitupa toteuttaa oman toiminnan raportointia mm. vuosikertomuksessa ja STEA:n raporteissa. Lehdessä on ollut mm. moti-asiakas ja Mielituvan toiminnasta juttuja.

### **Toiminnan rahoitus**

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) haettiin rahoitusta 2,5 työntekijän palkkaukseen sekä Mielituvan toiminnan kuluihin. Vaatimukset asiakaskunnassa, heidän tarpeissaan ja mt-kuntoutujien asiakasmäärä ovat kasvaneet. Lisäksi monialaisen palvelun tarve on lisääntynyt. Kolmen osa-aikaisen työntekijän resursseilla Mielituvan toiminta pystyttiin pitämään samansuuntaisena, huolehtimaan kävijöiden ja henkilökunnan turvallisuudesta, sekä kehittämään toimintaa laadullisesti.

Vuosi 2023 oli onnistunut. Mielitupa sai haetun rahoituksen A1 Stealta 90 000 €, sekä erillisen paikka auki avustuksen vuodeksi uudelle työntekijälle 31 500 €. Resurssit olivat 3 (2,5) työntekijää ja 30 vapaaehtoistoimijaa. Pohjois-Savon Hyvinvointialueelta saimme kumppanuusavustuksen 6000€.

Pohjois-Savon hyvinvointialueelta haetaan avustusta myös 2024 Mielituvan toimintaan. Kumppanuussopimus on vuodelle 2023. Vuonna 2023 Varkauden kaupungin avustus on kattanut tilavuokran. Kaupunki ei jatkossa anna toiminnalle tilatukea.

Tavoitteena on turvata jatkossa Mielituvan toiminta STEA:n ja hyvinvointialueen avustuksella. STEA:n avustussuunnitelma varmistui vuodelle 2024 ja se oli odotetunlainen. STEA:n avustussuunnitelmassa on huomioitu talousarvionne, jossa Pohjois-Savon hyvinvointiavustus olisi 6000€ vuodelle 2024.

### **Toiminnan toteutuminen**

Mielituvan toiminnan kulmakiviä ovat vertaistuki/vertaisten vapaamutoiset keskustelut, ryhmätoiminta, neuvonta ja tuki kuntoutujille. Toiminnassa toteutuu "avoimet ovet" yli 300 päivää vuodessa. Vuodessa yhteydenottoja on yli 500. Neuvonat/puhelinyhteydet (etäyhteydet) keskimäärin 1000 kertaa. Vertaisryhmiä toteutui 10. Tieto siitä, että Mielituvalla voi tulla tai soittaa antoi turvallisuuden tunteen kävijöille. Verkostoyhteistyö oli laajaa, jossa samalla kehitettiin asiakaspalveluja ja hoitoon ohjausta, toimintaa näkyvämmäksi ja tiedotusta sujuvammaksi. Arjen tukemiseen tarjottiin monia mahdollisuuksia: Käynnit Mielituvalla (vertaistuki ja sosiaalistuminen), puhelinoitot ja muut etäyhteysmahdollisuudet sekä viestintä, neuvontapalvelut, vertaistuki. Osallisuus- yksinäisyys-, sekä asiakaspalautteet dokumentoidaan.

Uusia ihmisiä (18-29 vuotiaita nuoria) tavoitettiin 2023 avatun instagramin kautta sekä ohjaamon, sekä nuorisotoimen yhteistyöllä. Sosiaalista mediankäyttöä lisättiin ja tavoitettiin useita uusia ihmisiä. Instagramin seuraajia on yli 100. Facebook ryhmä 93. Mielituvan www kotisivuja seurataan. Seurannassa oli selkeä nousu lokakuussa Varkauden lehden kirjoitusten jälkeen yli 1000/kk. Sosiaalisen median aktiivisuutta olemme nostaneet Stean paikka auki työntekijäresurssin avulla.

Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen keinoja: Vertaistuen mahdollistaminen ja vapaaehtoistyö, keskustelut, jatkopolut ja tilanteen kartoitus, yhteistyö ja ohjaus moniammatilliseen tiimiin (palvelukokonaisuus), terveyttä tukevat ryhmät, liikunnan ohjaus ja painonhallinta, koulutukset. Etäyhteydet: Puhelinyhteydet ja ryhmät, s.posti, kotisivut, facebookryhmä (chat), Zoom/TEAMS-yhteydet. Lisäksi uusittiin toimiston ATK – välineitä, jotta työnteko olisi jatkossa sujuvampaa. Sähköpostiosoitteen vaihdokset toteutuivat joulukuussa. Siirtymäaika on vielä vuonna 2024. mielitupa@mt-vaki.fi ja

merja.glumerus@mt-vaki.fi. Viestinnän turvallisuuteen on kiinnitetty huomiota mm. turvasähköposti otettiin käyttöön.

### **Mitkä tekijät edistivät toimintojen ja tuotosten aikaansaamista?**

Mahdollistettiin kuntoutujan säännölliset käynnit Mielituvalla (toiminnan tärkeys heidän elämässään). Vertaistuki ja työntekijöiden kanssa keskustelut olivat tärkeä tukimuoto kävijöille. Kannustettiin asiakkaat osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja vapaaehtoistoimintaan, (vaikuttaminen). Tuettiin osallisuuden mahdollisuutta. Yhteistyö verkoston kanssa mahdollisti joustavaa kohdennettua apua asiakkaille. Pyrittiin tarjoamaan apu mahdollisimman matalalla kynnyksellä, jossa asiakas oli keskiössä. Järjestettiin Mielituvalla kokoukset tukemaan ammattiavun piiriin esim.sosiaalitoimen kanssa. Ohjattiin asiakasta eri keinoin oikean palvelun ja tuen piiriin.

Asiakkaita ohjattiin Mielituvalle, joko saattaen tai tiedottaen toiminnasta. Verkoston tuntemus mahdollisti viestinnän saumattomuuden. Vapaaehtoiset pitivät tupaa auki lauantaisin ja joulunpyhinä.

Työntekijäresurssit 3 mahdollisti riittävän tuen asiakkaalle ja kehitystyön. Moti-tiimi tarjosi asiakkaille laajemman tuen. Tiimin juurruttaminen kehittäen hankkeen jälkeen vuodelle 2024.

### **Mielituvan toiminnan vaikutukset**

Ennalta ehkäisevä vaikutus on rahallisesti hyvin merkittävä, säästöjä palautteesta päätellen on kertynyt etenkin kuntoutujien lääkärikuluissa, eikä apua ole tarvinnut hakea esim. psykiatrian poliklinikalta niin herkästi. Mielitupa on antanut ensiavun ihmisille monenlaisen henkilökohtaisen kriisin kohdatessa. Sosiaaliset pelkotilat ovat lieventyneet useilta kävijöiltä Mielituvan toiminnan ansiosta. Kävijät kertovat, että ”eivät tiedä missä olisivat, jos ei Mielitupaa olisi”. Itsemurhariski on pienentynyt. Useat Mielituvan kävijät kertovat, ettei heidän ole tarvinnut kuormittaa niin paljon hoitotahoja, koska Mielituvalla saa myös keskustelutukea. Joskus kuulluksi tuleminen on avuksi ja rauhoittaa mieltä. Monelle kävijälle myös päivittäinen rytmi ”tulla kuin töihin” on ollut tärkeä itsetunnon kohottaja.

### **Tulokset on laskettu 2022 asiakaskyselyn mukaan**

Mielituvan toiminnassa tärkeimpinä pidettiin paikan aukioloa ja yhteysmahdollisuutta 79 %, 79% vertaisia, ja 79% keskusteluja työntekijöiden kanssa. Jatkopoluista useat ovat rohkaistuneet lähtemään vapaaehtoistyöhön muualle kuin Mielituvalla, työtoimintaan, harjoitteluun. Vastanneet tunsivat saaneensa voimia itselleen ja pystyneen antamaan vertaistukea läheisille. Vastanneet kertovat itsetunnon nousseen, keskustelutaitojen parantuneen, voimavarojen kasvaneen, turvallisuuden tunteen lisääntyneen, psykiatrisen terapian ja psykiatrisen vuodeosastohoidon tarpeen-, psyyke ja/tai unilääkkeiden käytön vähentyneen ja elämäntavat olivat muuttuneet terveellisemmiksi. Toimintaa kuvailtiin: Ihmisläheiseksi, on paikka kaikille mihin tulla, eikä unohdeta ketään ihmistä. Mielituvan avun turvin on ehkäisty yksinäisyyttä, itsemurhia ja väkivallan uhkaa.

Kuntoutujien sosiaalinen verkosto laajenee Mielituvalla. Verkostoituminen näkyy joidenkin asiakkaiden kohdalla myös Mielituvan ulkopuolella. Mielituvalla löytyneen tuttavan tai ystävän kanssa voi esim. harrastaa liikuntaa. Kuntoutujakavereilta voi saada muuttoaapua tai jonkun pienen arjen palveluksen. Sosiaalisen verkoston vahvistuminen on tärkeää erityisesti henkilöille, joilla ei asu sukulaisia lähellä. Asiakaskyselyn mukaan jatkopolkua on löytänyt 50 % vastanneista. Mielituvan asiakkaiden jatkopolkua ovat mm. kuntouttava työtoiminta, työharjoittelu, luottamustoimi, vapaaehtoistyö tai muu harrastustoiminta Mielituvan ulkopuolella. Mielituvalla käynti on rohkaissut 5 kävijää vapaaehtoistyöhön muualla kuin Mielituvalla, 6 työtoimintaan, työkokeiluun tai harjoitteluun, 9 muihin harrastuspaikkoihin tai toimintapiireihin Mielituvan ulkopuolella, 3 Soisalo-opiston tai muun yhteisön kurssille ja muuhun koulutukseen, sekä 2 palkkatyöhön tai ammatilliseen koulutukseen. 4 vastasi, että Mielitupa on jo minulle polku kuntoutumisessa. Nuorille aikuisille (18–29-vuotiaille) tietoa Mielituvasta on saatu Ohjaamon, nuorisotoimen, sote-henkilöstön sekä järjestöjen yhteistyöllä. Yhdistyksen ikärakenne on nuorentunut,

tosin luontaisia poistumia on ollut paljon lähivuosina. Kävijöistä 61 % on työikäisiä 30–64-vuotiaita, 36% yli 65-vuotiaita.

### **Asiakaskyselyyn vastanneet kertovat toiminnan vaikutuksista seuraavasti:**

#### **Mitä Mielitupa on kävijöille antanut?**

(vastaaja on saanut valita useita vaihtoehtoja)

|  |    |     |
|--|----|-----|
| Vertaistukea                               | 21 | 78% |
| Keskusteluapua                             | 19 | 70% |
| Sisältöä päiviin (tekemistä, harrastuksia) | 17 | 63% |
| Voimaa arkeen                              | 17 | 63% |
| Elämäniloa ja huumoria                     | 16 | 59% |
| Kannustusta ja tukea                       | 14 | 52% |
| Tuttavia ja ystäviä                        | 14 | 52% |
| Neuvontaa                                  | 11 | 41% |
| Yhteisöllisyyttä (olen yhteisön jäsen)     | 10 | 37% |
| Tietoa terveydestä (ruokavalio, liikunta)  | 9  | 33% |
| Mahdollisuuden harj. sosiaalisia taitoja   | 8  | 30% |
| Apua hoitoon pääsyyn                       | 5  | 19% |
| Korvannut puuttuvat sukulaiset             | 4  | 15% |
| Muu: Tukenut eteenpäin                     | 1  | 4%  |

#### **Miten Mielituvalla käynti on vaikuttanut asiakkaan elämään?**

(vastaaja on saanut valita useita vaihtoehtoja)

|  |    |     |
|--|----|-----|
| Yksinäisyys on vähentynyt  | 22 | 79% |
| Aktiivisuuteni on lisääntynyt                                      | 16 | 57% |
| Vaikuttanut mielialaan positiivisesti<br>(pirteämpi olo)           | 16 | 57% |
| Itsetuntoni on noussut   | 12 | 43% |
| Keskustelutaitoni ovat parantuneet                                 | 11 | 39% |
| Tuonut säännöllisyyttä elämäni                                     | 10 | 36% |
| Turvallisuuden tunteeni on lisääntynyt                             | 10 | 36% |
| Tuonut voimavaroja muiden auttamiseen                              | 9  | 32% |
| Elämäntapani ovat muuttuneet<br>terveellisemmiksi                  | 8  | 29% |
| Psykiatrisen terapian tarve on vähentynyt                          | 8  | 29% |
| Olen löytänyt Mielituvalta läheisen<br>ystävän tai elämänkumppanin | 7  | 25% |
| Sosiaalisen fobian/ paniikkihäiriön oireet<br>ovat helpottuneet    | 7  | 25% |
| Auttanut ongelmatilanteissa  | 6  | 21% |
| Olen saanut uusia harrastuksia                                     | 5  | 18% |
| Itsemurhariskini on pienentynyt                                    | 4  | 14% |
| Psykiatrisen vuodeosastohoidon tarve on<br>vähentynyt              | 4  | 14% |
| Psyyke ja/tai unilääkkeiden käyttöni on<br>vähentynyt              | 2  | 7%  |