

Yhteenveto Mielituvan toiminnasta 2025

Toiminta perustuu Varkaudessa ja lähiseudulla olevaan tarpeeseen ylläpitää matalan kynnyksen toiminnallista vertaistukipaikkaa mielenterveyskuntoutujille. Mielenterveyskuntoutujien määrä on moninkertaistunut. Pohjois-Savon alue on näissä tilastoissa kärkipäässä. Sotkanetin mukaan Varkaudessa mielenterveysideksi on 144,6, kun koko maa 100. Aikuisten mielenterveyden avohoitokäynnit olivat Varkaudessa 711,8, (koko maa 481,6). Työkyvyttömyyseläkkeet mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 16–64-vuotiaat % on 5,6 Varkaudessa, kun koko maa % 2,9. MTKL mielenterveysbarometrin (2025) mukaan 1,9 miljoonaa (43 %) suomalaisista pitää mielenterveysjärjestöjen julkista rahoitusta erittäin tärkeänä. Joka neljäs 25 % ei halua mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen. Hyvinvointialueiden väliset erot sairastavuudessa näkyvät erityisesti vakavien mielenterveysongelmien, alkoholihaittoihin liittyvien sairauksien, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien sekä sepelvaltimotaudin yleisyydessä suhteessa koko maan keskiarvoon. Pohjois-Savossa oli selvästi muita alueita ja koko maan tasoa enemmän sekä mielenterveyden että tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Työttömyys vuoden 2025 lopussa oli Varkaudessa Pohjois-Savon suurin 17,9. Mielituvan toiminnan jatkuminen on ensiarvoisen tärkeää mt- kuntoutujien psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Vastaavaa mt-kuntoutujille tarkoitettua vertaistukipaikkaa ei täällä ole ja tarve on kasvanut. Toimintaa tarvitaan kuntoutujien ja yksinäisten tueksi selvitä arjen haasteista ja kokea kuuluvansa johonkin. Toimintaa tarvitaan, jottei hoitoa antava taho kuormitu. Julkisella puolella on lakisääteistä kuntouttavaa toimintaa. Kuntoutuvien olisi tarkoitus jatkaa toimintaa Mielituvan asiakkuudessa, jossa heidän tarpeensa ja mahdollisuutensa esim. työelämään tai elämän saaminen tasapainoon kartoitetaan. Toimintaa on kehitetty vuosittain asiakkaille sopiviksi tavoiksi tarjoamalla kohdennettua apua. Asiakasmäärä on kasvanut 18 % vuoden takaisesta, vuonna 2025 yhteydenottoja/kohtaamisia on **9 850** vuodessa. Tieto siitä, että apua saa riittää jo parempaan elämänlaatuun.

Toiminnan päätavoitteena on kuntoutujien terveyden, sosiaalisen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen sekä kuntoutujien elämänlaadun parantaminen vertaistuen avulla. Toiminnalla tarjotaan tukimuotoja yksinäisyyden, ahdistuksen, arkisten ongelmien tai elämänkriisin kohdatessa. Tavoitteena on kuntoutujien vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisen verkoston vahvistuminen, sekä edunvalvonta. Tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta ja lisätä yhdenvertaisuutta. Tavoiteltiin 400 kohderyhmäläistä- Tavoitettiin 450. Kokonaisuudessaan oli 830 osallistujaa. Toiminta kohdistuu varkautilaisille ja lähikuntien, eläkkeellä, kuntoutustuella, sairauslomalla tai työttömänä oleviin aikuisiin mielenterveyskuntoutujiin ja heidän omaisiinsa. Ennaltaehkäisevänä työnä myös yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat. Pitkäaikaistyöttömille toimintakyvyn nostaminen ja vuorokausirytmien säilyttäminen on tärkeää. Kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka tarvitsevat arkeensa tukea ja sisältöä elämään. Yhdistyksen (47 v.) vastuualueet on jaettu. Toiminta tukee omalta osaltaan hyvinvoinnin edistämistä kaupungissamme. Näkyvin toimintamuoto on 29 vuoden ajan ollut Mielituvan toiminta. Päivittäin asiakkaita on 25–40, laskennassa on lähes 10 000 käyntiä tai yhteydenottoa puhelimen välityksellä vuoden aikana. Päivittäin kontakteja eri ihmisiin voi olla yli 100, koska muut etäyhteydet kuten Instagram, Facebook-ryhmä, sekä yhteydet yhteistyökumppaneihin ovat kasvaneet. Muut tilastot lasketaan erikseen, kuten Digiopastus 350 (nousu vuoden aikana 40 %) ja asiakkaan yksilöohjaus 370 (nousu vuoden aikana 34 %). Digipalvelu- on kasvanut lähes päivittäin tarjotuksi avuksi, kuten yksilöohjauskin. Syynä kasvuun on ollut useita tekijöitä: Rahoitus on ollut riittävä tarvittaviin työntekijä resursseihin, on voitu tarjota monipuolista arjenapua ja tukea ihmisille. Työntekijöillä on osaamista monipuoliseen neuvontaan ja opastukseen ja asiakkailla on luottamus siihen, että apua saa, kun sitä tarvitsee. Monia muita matalan kynnyksen toimintoja on viime vuosien aikana lopetettu Varkauden seudulla, aktiivinen viestintä on tavoittanut asiakkaita, yhteistyö

toimijoiden välillä on kasvanut ja kehittynyt laadukkaaksi palvelukokonaisuudeksi. Saattaen ohjaus on selkeästi lisääntynyt tiedotuksen ja moninaisen yhteistyön vuoksi.

Mielitupa on auki 6 päivänä viikossa, 305 päivänä vuonna 2025. Matalan kynnyksen Kohtaamispaikan kaikille ”avoimet ovet” ovat selkeästi madaltaneet asiakkaan kynnystä tulla Mielituvalle. Naisia ja miehiä toiminnassa on lähes yhtä paljon. Asiakaspalaute antaa tietoa toiminnan laadusta. Mielituvan asiakaskyselyyn vastanneista turvallinen paikka on tärkeää 88 %, yksinäisyys on vähentynyt 71,4 %, osallisuus ja yhteisöllisyys on lisääntynyt vähintään hyvin 89,8 %. Kohderyhmän tarpeet huomioidaan yhteistyökumppaneiden ja asiakaspalautteen avulla ja ne kartoitetaan vuosittain, jotta tarve ja toiminta kohtaavat. Asiakkaista useat ovat tulleet eri yhteistyötahojen lähettämänä, tai ovat kuulleet toiminnasta. Moni on psykiatrian- päihdepoliklinikan tai sosiaalitoimen asiakkaita. Yhteistyöllä ja saattaen toiminnoilla, jossa asiakas tulee lähettävän tahon kanssa sovitusti Mielituvalle, kartoitetaan asiakkaan tarve, mielenkiinnot ja jatkopolku eteenpäin. Samalla tuetaan ja kannustetaan asiakasta eri toimintoihin mukaan. Arjen tukea tarjotaan ahdistuksen, arkisten ongelmien tai elämänkriisien kohdatessa. Puhelinneuvonta, ryhmätoiminnot, verkoston yhteiset toiminnot kuten jalkautuminen, joissa toiminta sekä tarve kohtaavat. Kuntoutujien vuorovaikutustaitojen, sosiaalisen verkoston vahvistuminen, osallisuuden vahvistuminen ja terveyden ylläpitäminen näkyvät tuloksissa. Yhteistyö on ollut onnistunutta. Saattaen toiminnalla olemme saaneet jäämään asiakkaita yli 80 % Mielituvan tuen piiriin. Sosiaalinen tuki, arjen tuki ja konkreettinen apu kuten elintarvikkeiden jako tai kaikukortti tukemaan vähävaraisten kulttuuri- ja liikuntamahdollisuuksia ovat saaneet hyvää palautetta. Yhteistyö monen eri toimijan kanssa on tuottanut tulosta mm. Mielituvalla toteutettu korva-akupunktiryhmä päihdepoliklinikan kanssa on onnistunut tavoittamaan edelleen uusia asiakkaita ja saamaan apua heille mm. elämän hyvinvoinnin tukemiseen, unen saantiin, migreenin hoitoon jne.

Asiakkaat ovat kokeneet elämänlaadun parantuneen, turvallisuuden tunteen ja sosiaalisten taitojen lisääntyneen, ahdistuksen tunteen vähentyneen, kokeneet itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi ihmisenä. Kokeneet kuuluvansa tässä yhteiskunnassa johonkin -yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunne on kasvanut. Useat ovat kokeneet saavansa avun elämän kriisitilanteissa kuten surun kohdatessa, oman voimien huonontuessa, elämän tilanteiden muuttuessa, eikä ole tarvinnut turvautua sote palveluihin. Osa on yhteistyössä neuvonnan kautta saanut ja päässyt tarvittaviin palveluihin kuten velkaohjausneuvontaan, lääkäripalveluihin, Kelan palveluihin, mielenterveyspalveluihin, sosiaalitoimen eri palveluihin, diakonia-apuun jne.

Terveyspainotteisilla ryhmätoiminnoilla on saavutettu apua ja tukea mm. ravitsemukseen, liikunnan harrastukseen ja mielen virkistykseen. Asiantuntijavierailuilla on saavutettu tietoa asiakkaille ja erilaista tukimuotoja. Mielituvalla on monenlaista osaamista ja yhteistyökumppaneiden tarjoamaa palvelua ja olemme voineet siksi tarjota sekä virkistystä että konkreettista apua elämän osa-alueiden eri ongelmiin kuten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa on tuettu työntekijöiden voimin. Vapaaehtoistoimijoita on 42 henkilöä. Vapaaehtoistyöntekijät ovat ottaneet vastuuta useista ryhmätoiminnoista ja monipuolinen vapaaehtoistyö on rääätälöity heidän jaksamisensa ehdoilla. Vertaistuki on tuonut perspektiiviä omille sairauksille ja kannustanut toimimaan yhteisön hyväksi. Vertaistukijat ovat itse kokeneet tullessa kuulluksi, saaneet merkitystä elämälleen ja kokeneet voivansa auttaa muita saman kokeneita.

Yhteistyöverkosto on lisääntynyt ja kehittänyt toimintaa saumattomaksi palveluksi asiakkaille. Mielitupa tarjoaa turvaa ja sisältöä asiakkaan elämään ja on siksi hyvä työkalu eri toimijoille lähettää asiakas

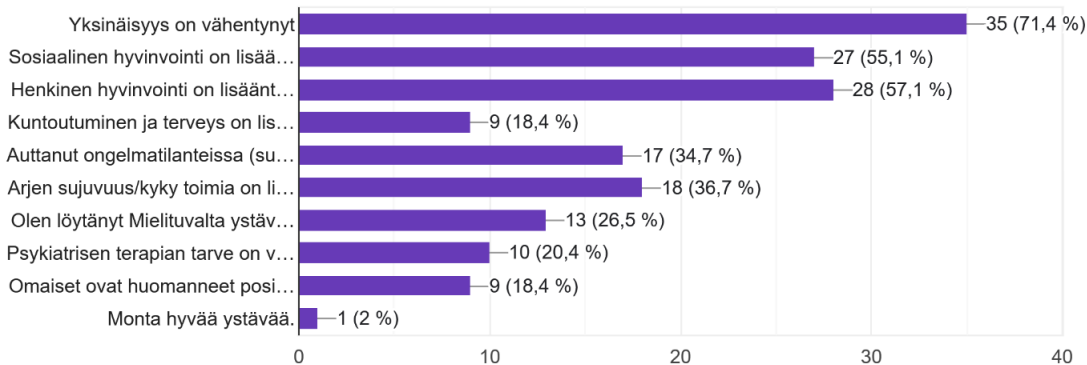
toimintaan mukaan. Yhteistyöverkosto kattaa koko Pohjois-Savon hyvinvointialueen. Kumppanuussopimus Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa on ollut merkittävä koko toiminnan jatkuvuudelle. Lausunto on laitettu syksyllä Stean avustushakemuksen liitteeksi Pohjois-Savon hyvinvointialueen työikäisten sosiaalipalvelusta järjestöavustuksen hakemiseen. Leena Kuusikon ja Sirpa Könösen kanssa olemme keskustelleet säännöllisin väliajoin Mielituvan toiminnasta ja yhteistyön vaikutuksista.

Kaikkiin tavoitteisiin on ylletty ja jatkamme onnistunutta yhteistyötä näillä resursseilla niin hyvin kuin se on mahdollista. Stean avustus on riittänyt työntekijöiden palkkoihin ja osittain Mielituvan kuluihin. P-S hyvinvointialueen avustus kattaa lähes vuokratulot. Mielituvan matalan kynnyksen toiminta, saattaen palvelut ja yhteistyö vaativat paikan, jossa tämä työ toteutetaan. Stean avustusta 94 500 € tukemaan, tämä kumppanuusavustus 10 000 € on auttanut näyttämään, miten merkityksellinen Mielituvan paikka on eteläiselle P-S alueen ihmisille sekä verkoston yhteistyölle. Ennen kaikkea on voitu auttaa, ohjeistaa ja tukea ihmisiä oikean avun piiriin molemmin puolin. Kumppanuussopimus vuosina 2025–2027 on merkittävä osoitus Mielituvan toiminnan tärkeydestä eteläisen Pohjois-Savon hyvinvointialueelle, osaltaan ihmisten hyvinvointia tukemaan. Mielituvan toiminnan turvaaminen alueella tarkoittaa isoja säästöjä monella osa-alueella eri sotealan toimijoille ja ennen kaikkea turvaa, tukea ja säännöllisyyttä mt- kuntoutujien sekä yksinäisten voimavarojen ylläpitämiselle.

Asiakaskyselyn (1 ote) palautteista:

Kuinka Mielituvalla käynti on vaikuttanut elämääsi? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

49 vastausta



Yhteistyökumppaneiden palautteesta (1 kysymys)

Kuinka tärkeänä koet yhdistyksen asiakkaille kohdennetut toimintamuodot?

