

2024

TOIMINTASUUNNITELMA 2024

TURUN MIELENTERVEYSYHDISTYS ITU RY

Sisällys

1. YLEISTÄ.....	3
2. KOHDERYHMÄ.....	4
3. TOIMINTA.....	4
3.1. matalan kynnyksen toiminta	4
3.1.1. tavoite: osallisuuden kokemus vahvistuu	5
3.2. vertaistoiminta.....	5
3.2.1. tavoite: positiivinen mielenterveys vahvistuu	5
3.3. Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkosto.....	6
3.3.1. tavoite: kokemusasiantuntijuus lisää asiakas-lähtöisyyttä ja osallisuutta.....	7
3.4. tiedotustoiminta	7
3.4.1. tavoite: mielenterveysoikeuksien edistäminen.....	9
4. HALLINTO, TYÖNTEKIJÄT, TILAT, TALOUS.....	9
4.1. hallinto	9
4.2. työntekijät.....	10
4.2.1. Paikka auki -ohjelma	10
4.3. tilat	10
4.4. talous	10
4.5. talousarvio	11

1. YLEISTÄ

Turun Mielensterveysyhdistys ITU ry on psyykkisesti sairastuneiden toipumisyhteisö, jossa toiveikkuuden ja osallisuuden kokemukset vahvistuvat. Toiminta tukee itsemääräämisoikeutta ja mielen hyvinvointia. Toipujan kokemusta pyritään normalisoimaan.

Vaikeasti sairaat mielensterveystoipujat ovat monin tavoin vähempiosaisia: he ovat muuta väestöä huonommin koulutettuja, osallistuvat vähemmän työelämään, ovat fyysisesti sairaampia, kuolevat nuorempina ja kuuluvat yhteiskunnan köyhimpiin. He perustavat muita harvemmin oman perheen, heillä on usein päihdeongelmia, asunnottomuutta ja he elävät yksinäisempinä sekä eristäytyneempinä kuin muut. Heidän ihmisoikeutensa toteutuvat heikosti kaikilla elämän alueilla.

Mielensterveyspalvelut on pääsääntöisesti suunnattu terveyden edistämiseen, ennaltaehkäisemiseen ja hoidon kehittämiseen. Palvelujärjestelmä on suunniteltu vastaamaan terveiden ja työkykyisten kansalaisten hyvinvoinnin tarpeisiin. Vakavasti sairaiden kohdalla avohoito on riittämätöntä ja keskittyy pitkälti oireiden hallintaan. Toipujien tarpeita arjen mielekkästä sisällöstä, ihmisten välisistä kohtaamisista, toimintakykyä ylläpitävästä toiminnasta ja yhdessä tekemisestä ei huomioida. Toipujan rooli pelkistyy avun saajaksi, jolla on vähän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Osallisuuden kokemus nostaa esiin yksilön voimavaroja ja toimijuutta.

Varsinais-Suomessa ei ole riittävästi tarjolla omatoimisuuteen perustuvaa mielensterveyttä tukevaa ja arkeen sisältöä tuovaa toimintaa vaikeasti sairaille mielensterveyskuntoutujille. Ongelmana on myös, että pienemmissä kunnissa toiminta koetaan leimaavaksi ja yksityisyyden suoja ei välttämättä toteudu, joten osallistuminen toimintaan koetaan usein mielekkäämpänä ITUssa.

Valtaosa uusista kävijöistä ohjautuu toimintaan psykiatrian kuntoutuksen tai aikuissosiaalityön kautta. Lisäksi kävijöitä tulee vertaisverkostosta eli itulaiset suosittelevat toimintaa ystävilleen.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen psykiatrian avohoidossa hoidetaan noin 30.000 potilasta vuodessa (noin puolet potilaista tulee Turusta). Osastohoidossa on noin 2 500 potilasta vuodessa. Mielensterveyden tai käyttäytymisen häiriön vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien työikäisten (16 – 64 v.) osuus varsinnaissuomalaisista on noin 3% eli 14.000 henkilöä.

2. KOHDERYHMÄ

Ensisijainen kohderyhmä:

Mielenterveys- ja päihdetoipujat, jotka hyötyvät omaehtoista toipumista edistävästä toiminnasta.

Toissijainen kohderyhmä:

- mielenterveys- ja päihdealan ammattilaiset ja opiskelijat
- yhteistyökumppanit, rahoittajat

3. TOIMINTA

Toiminnan arvoina ovat turvallisuus, suvaitsevaisuus ja osallisuus.

Toiminta

- edistää yhteisöllisyyttä ja suvaitsevaisuutta sekä erilaisten ihmisten kohtaamista ja keskinäistä ymmärrystä
- perustuu kokemusasiantuntijuuteen, vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen

Toiminnan visio on **paikka kaikille**. Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry on turvallinen yhteisö, jossa voi toipua psyykkisestä sairaudesta omaehtoisesti. Toipumisen tueksi yhdistyksessä on tarjolla matalan kynnyksen toimintaa sekä vertais- ja kokemusasiantuntijatoimintaa. Toiminta edistää yhteisöllisyyttä, erilaisten ihmisten kohtaamisia ja keskinäistä ymmärrystä.

3.1. matalan kynnyksen toiminta

Matalan kynnyksen Kohtaamispaikka on avoinna jokaisena arkipäivänä. Vapaamuotoisen oleskelun ja kahvittelun lisäksi on yhteisöruokailu ja ohjattu toimintatuokio kerran päivässä. Erilaisia tapahtumia ja retkiä (esim. tutustumiskäyntejä, teatteri- ja museovierailuja ym.) toteutetaan kerran viikossa. Toimintaan voi osallistua myös työskentelemällä erilaisissa arkilähtöisissä (tilojen huolto, lounaan valmistus) tehtävissä ohjaajan tukemana. Tanssikummitoimintaa toteutetaan yhteistyössä Tanssin läntisen aluekeskuksen kanssa. Tanssikummi on ammattitaiteilija, joka työskentelee toipumisyhteisössä.

Kohtaamispaikassa on mahdollisuus toisten ihmisten kohtaamiseen, saada tietoa mielenterveyden häiriöistä ja toipumisesta sekä toivoa, tukea ja kannustusta. Se on turvallinen ja päihteetön tila, jossa jokainen tulee hyväksytyksi omana itsenään.

Säännöllisesti vähintään kerran viikossa matalan kynnyksen toimintaan osallistuvia on 75% kaikista kävijöistä. Toisten ihmisten tapaaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen ovat yleisimmät syyt osallistua matalan kynnyksen toimintaan.

3.1.1. tavoite: osallisuuden kokemus vahvistuu

Osallisuuden kokemus kertoo muun muassa siitä, kokeeko ihminen, että hänellä on vaikuttamismahdollisuuksia, että hänen tekemisillään on merkitystä ja kuuluuko hän itselleen tärkeään yhteisöön. Osallisuuden kokemus auttaa ongelmien ratkaisemisessa, kannattelee vastoinkäymisten keskellä ja motivoi toipumista. Osalliseksi itsensä kokeva ihminen näkee enemmän mahdollisuuksia ja uskoo pyrkimyksiinsä.

Toipumisyhteisön toimintaan osallistuminen vähentää yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita.

seuranta ja arviointi:

- toimintaan osallistuvien määrä
- toimintojen määrä
- kohtaamiskertojen määrä

Toiminnan tuloksellisuutta seurataan käyttämällä osallisuus-indikaattoria.

(THL) [pisteytys 0 – 100]

viitearvot: THL:n ilmoittama työikäisen väestön viitearvo 65 p.

aiempien vuosien arvo: 73,94 p. (2022), 71 p. (2021)

3.2. vertaistoiminta

Mielenterveys on eriasteista emotionaalista, psykologista, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä hyvinvointia. Positiivista mielenterveyttä tukee ympäristö, joka ei syyllistä, luo häpeää, tuomitse eikä aliarvioi. Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi.

Vertaisryhmä on joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka keskustelevat tai toimivat yhdessä. Yhdistyksessä kokoontuu useita erilaisia vertaisryhmiä, oireperustaisia ryhmiä kokoontuu 1 – 3 päivässä, lisäksi on keskusteluryhmiä liittyen erilaisiin aiheisiin.

Vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät kokoontuvat joko viikoittain tai kaksi kertaa kuussa. Osa ryhmistä on nk. hybridiryhmiä, jolloin ryhmään osallistuminen on mahdollista myös etäyhteydellä.

Vertaisryhmien ohjaaminen on tärkeää vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia tuetaan työnohjauksella, yhteisillä tapaamisilla ja koulutuksilla.

3.2.1. tavoite: positiivinen mielenterveys vahvistuu

Kokemus tasaveroisuudesta, yhteenkuuluvuudesta ja yhteisöllisyydestä, mielekkäät vaikuttamismahdollisuudet sekä ympäristö, joka rohkaisee ottamaan kantaa vahvistavat positiivista mielenterveyttä.

- käsitys omasta itsestä vahvistuu
- taito kohdata vastoinkäymisiä kasvaa
- toiveikkuus lisääntyy

Positiivinen mielenterveys on muita vahvempi henkilöillä, jotka esimerkiksi elävät avioliitossa, ovat korkeammin koulutettuja ja harrastavat lukemista viikoittain. Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttaa myös henkilön varallisuus. Edellä mainittujen syiden takia positiivisen mielenterveyden mittarin tulos on mielenterveystoipujilla alhaisempi kuin väestötason keskiarvo. Tuloksia voidaan arvioida lähinnä suhteessa aiempien vuosien tuloksiin.

seuranta ja arviointi:

- vapaaehtoisten määrä
- toimintaan osallistuvien määrä
- toimintojen määrä
- kohtaamiskertojen määrä

Positiivisen mielenterveyden mittari (THL) SWMWBS

*viitearvoja: max. 35 p., FinSote 2020 koko väestö 24p.,
FinSote 2020 varsinaissuomalaiset 23,9 p.*

aiempien vuosien arvo: 22,5 p. (2022), 21,5 (2021)

Mittarin tulokseen vaikuttaa esimerkiksi

- parisuhde
- korkea koulutustaso
- lukuharrastus
- varallisuus

Edellä mainittujen syiden takia mittarin tulos on mielenterveystoipujilla alhaisempi kuin väestötason keskiarvo. Tästä syystä tuloksia tulee arvioida suhteessa aiempien vuosien tuloksiin.

3.3. Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkosto

Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkosto on yhteistyömalli, joka toimii kokemusasiantuntijatoiminnan ja -osaamisen edistämiseksi yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa Varsinais-Suomen hyvinvointialueella ja kunnissa. Verkoston jäseniä ovat:

- Psykosociala förbundet rf
- Turun A-Kilta ry
- Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry
- Varsinais-Suomen Sininauha ry
- sekä koulutetut kokemusasiantuntijat

Kokemusasiantuntijatoiminta tuo tietoa asiakkaiden ja potilaiden kokemuksista osaksi palveluiden kehittämistä ja asiakastyötä

esimerkiksi asiakaslähtöisyyden vahvistamiseksi ja palveluihin hakeutumisen helpottamiseksi.

Verkostossa järjestöt ja koulutetut kokemusasiantuntijat tekevät yhteistyötä kokemusasiantuntijatoiminnan koordinoimiseksi ja kehittämiseksi. Verkostolla on kumppanuussopimus Raision koulutuskuntayhtymä Rasekon kanssa kokemusasiantuntija-koulutuksen toteutuksesta tiiviissä yhteistyössä.

Toimintamalli on kuvattu Innokylään.

3.3.1. tavoite: kokemusasiantuntijuus lisää asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta

Tavoitteena on, että kokemustiedon käyttäminen koetaan hyödylliseksi, tieto auttaa paremmin ymmärtämään asiakasta ja se täydentää ammatillista näkökulmaa.

seuranta ja arviointi:

- toimintaan osallistuvien kokemusasiantuntijoiden määrä
- toimintojen määrä
- kohtaamiskertojen määrä

Kokemusasiantuntijatoiminnan tuloksellisuutta arvioidaan käyttäjäpalautteen avulla.

3.4. tiedotustoiminta

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema kansallinen mielenterveysstrategia vuosille 2020–2030 tunnistaa mielenterveyden voimavaraksi, jota voidaan tukea. Strategian yhtenä painopisteenä on mielenterveysoikeudet. Mielenterveysoikeuksiin kuuluvat

- hyväksytyksi tuleminen ja syrjimättömyys,
- ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus,
- yhdenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön, toimeentuloon ja sosiaaliseen osallisuuteen,
- oikeus määritellä itse ne asiat, jotka auttavat selviytymään arjessa, ja saada siihen tarvittava tuki,
- oikeus vaikuttaa kansalaisena, päätöksenteon osapuolena, vertaistojen ja kokemusasiantuntijana.

Mielenterveyden keskusliitto julkaisee mielenterveysbarometrin joka toinen vuosi, ja vuonna 2021 julkaistun mielenterveysbarometrin mukaan 18% suomalaisista ei haluaisi mielenterveyskuntoutujia naapurikseen ja 11% pelkää mielenterveysongelmia kokeneen kohtaamista. Merkittävä mielenterveysoikeuksien toteutumista hidastava tekijä on mielenterveyden ongelmiin edelleen liittyvä stigma.

Tiedotustoimintaa tehdään:

- toimimalla erilaisissa yhteistyöverkostoissa
- osallistumalla erilaisten työryhmien toimintaan
- tarjoamalla työssäoppimispaikkoja SoTe-alan opiskelijoille
- järjestämällä Turku MAD Pride -tapahtumia ja osallistumalla erilaisten tapahtumien järjestämiseen
- pitämällä yhdistyksen www-sivut, Facebook-sivu ja Instagram-sivu ajan tasalla sekä julkaisemalla ITUJA-lehteä 4 krt / vuosi.

Varsinais-Suomen mielenterveys- ja päihdejärjestöjen neuvottelukunta

- EHYT ry
- Fingerroosin säätiö
- RETS – Rikoksettoman elämän tukisäätiö rs
- Kalliolan Settlementti ry / Kajari-hanke
- Lounais-Suomen SYLI ry
- Lounatuulet Yhteisöotalo ry
- MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry
- MIELI Salon mielenterveys ry
- Psykosociala förbundet rf
- Raisio-Naantali Fountain House yhdistys ry
- Salon klubitalo
- Turun A-Kilta ry
- Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry, Eeva Siivonen neuvottelukunnan puheenjohtaja 2023 – 2024
- Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry
- Varsinais-Suomen Sininauha ry
- Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkosto

Neuvottelukunta kokoaa, koordinoi, ohjaa ja tukee mielenterveys- ja päihdetyön kehittämistä Varsinais-Suomen alueella.

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry on hakenut vuosille 2024 – 2025 hankerahoitusta Varsinais-Suomen mielenterveys- ja päihdejärjestöjen yhteistyöhankkeelle. Hankkeessa vahvistetaan järjestöjen valmiuksia toimia kohderyhmiensä yhteisenä vaikuttamisäänänenä ja tuoda esiin heidän arjessaan kohtaamia haasteita. Hankkeessa rakennetaan koordinaatiota ja sovitetaan yhteen palveluita asiakaslähtöisiksi kokonaisuuksiksi järjestöjen tekemän mielen-terveys- ja päihdetyön sekä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja kuntien palveluiden välillä.

yhteistyökumppanit

- **Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja kunnat**
 - keskinäinen asiakasohjaus ja asiantuntijaosaamisen vaihto
 - kokemusasiantuntijatoiminta
- **Turun Tuomiokirkkoseurakunta**
 - kynttilätapahtuma Turun Tuomiokirkossa viikon 46 sunnuntaina

- kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot rippikouluissa
- **Raision seudun koulutuskuntayhtymä Raseko**
- kumppanuussopimus Varsinais-Suomen kokemusasiantuntijaverkoston kanssa
- **Moniääniset ry**
- vertaistukiryhmätoiminta ääniä kuuleville Turussa ja Varsinais-Suomen alueella
- **Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry**
- vertaistapaamiset dissosiaatio-oireiden kanssa eläville

3.4.1. tavoite: mielenterveysoikeuksien edistäminen

- Tiedotustoiminta edistää psyykkisesti sairastuneiden yhdenvertaisuutta ja lisää tietoisuutta sairauden aiheuttamista elämän haasteista.
- Tiedotustoiminta vähentää mielenterveyden sairauksiin liittyvää häpeää ja stigmaa.

seuranta ja arviointi:

- toimintojen määrä

Toiminnan tuloksellisuutta arvioidaan yhteistyökumppaneille tehtävän palautekyselyn perusteella.

4. HALLINTO, TYÖNTEKIJÄT, TILAT, TALOUS

4.1. hallinto

Vuoden 2024 alussa tehdään esiselvitys toiminnan laajentamisesta Saloon yhteistyössä Salon mielenterveysyhdistys Salmi ry:n kanssa. Mikäli hankkeelle on tarvetta, sille haetaan rahoitusta keväällä 2024.

Yhdistyksen kevätkokous on lauantaina 23.3.2024 ja syyskokous lauantaina 28.9.2024.

Yhdistyksen toimeenpanevana elimenä on hallitus, johon kuuluu syyskokouksessa valitut puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja 6 varsinaista jäsentä sekä 3 varajäsentä. Hallituksen jäsenen toimikausi on kaksi vuotta, ja vuosittain hallituksen jäsenistä on erovuoroisia puolet. Varajäsenen toimikausi on yksi vuosi. Osa hallituksen jäsenistä on asiantuntijajäseniä*. Hallitus ottaa sihteerin sekä muut tarvittavat toimihenkilöt.

Yhdistyksen hallitus vuonna 2024 (nimen perässä suluissa toimikausi):

- puheenjohtaja Veli-Matti Saajala (2024 - 2025)
 - varapuheenjohtaja Minka Salmirinne (2023 – 2024)
- hallituksen jäsenet:
- Riitta Karjalainen (2024 – 2025)
 - Mari Lahti* (2024 – 2025)
 - Toni Lindström (2024)
 - Pekka Makkonen* (2023 – 2024)

Janne Mannonen (2023 – 2024)

Hannu Salminen (2024 - 2025)

varajäsenet:

Tarja Viitasaari-Nurmi

Tero Tirkkonen

Juho Laakso

- hallituksen sihteeri: toiminnanjohtaja Eeva Siivonen.

Yhdistyksellä on kirjanpitosopimus Tilitoimisto Solvix Oy:n kanssa ja yhdistyksen tilintarkastajana toimii Tilintarkastus HT Auditing Oy, vastuullisena tilintarkastajana HT Juha Heikola.

4.2. työntekijät

Työntekijöiden tehtävänä on edistää kävijöiden toiveikkuutta, osallisuutta, elämän tarkoituksellisuuden kokemusta ja elämän mielekkyyttä.

nimi, tehtävä (työsuhde alkanut)

- ohjaaja Maija Haapanen (2.5.2023, oppisopimus)
- toimistotyöntekijä (Paikka auki) Heidi Harju (21.2.2023, oppisopimus)
- ohjaaja Aleksandra Kallio (14.8.2023, oppisopimus)
- ryhmänohjaaja Sari Ollikainen (31.8.2023, oppisopimus)
- toiminnanjohtaja Eeva Siivonen (1.2.2017)
- ohjaaja Jasmin Virtanen (13.9.2021, oppisopimus)

4.2.1. Paikka auki -ohjelma

Paikka auki on sosiaali- ja terveysministeriön (STM) avustusohjelma, josta jaetaan avustuksia sosiaali- ja terveysjärjestöille nuorten ja osatyökykyisten työllistämiseen. Rahoituksella on palkattu yhdistykseen toimistosihteeri avustaviin tehtäviin.

4.3. tilat

Yhdistyksen tilat sijaitsevat osoitteessa Hämeenkatu 28, Turku ja vuokranantaja on Finska Hushållningssällskapet. Yhdistyksen tilat ovat sijainneet samassa osoitteessa vuodesta 1993 lähtien. Rakennuksen pohjoispäädyssä on Kohtaamispaikka (noin 92m²) ja eteläpäädyssä on toimisto- ja ryhmätiloja (noin 125 m²). Kulku pohjois- ja eteläpäädyn välillä tapahtuu ulkokautta, rakennuksessa on myös muita vuokralaisia. Tilat ovat hyvien liikenneyhteyksien päässä Turun keskusta-alueella ja siten helposti saavutettavissa.

4.4. talous

Vuonna 2023 yhdistyksen taloutta saatiin vakautettua tarkan taloussuunnittelun ja -seurannan mukaisesti. Henkilöstökulujen vähenemiseen vaikutti kuitenkin pääasiassa se, että yhdistykseen palkattiin ohjaajiksi henkilöitä, joilla on palkkatukioikeus. Palkatut henkilöt ovat osoittautuneet työtehtävissään päteviksi, joten heidän työsuhteitaan pyritään jatkamaan palkkatukioikeuden päätyttyä.

Tuleviin talousarvioihin vaikuttaa yhdistyksen käytössä olevien tilojen vuokran korotus, sähkön hinnan nousu sekä voimakas yleinen hintatason nousu vuosina 2022 - 2023.

Vuonna 2023 aloitettua yhdistyksen talouden vakauttamista jatketaan suunnitellusti. Vuoden 2024 aikana yhdistyksen alijäämäinen talous on tarkoitus saada vakiinnutettua nollassolle.

Yhdistyksen oma toiminta on virkistystoimintaa, jota rahoitetaan osallistumismaksuilla sekä mm. tekemällä talkootyötä vaalikeräyksessä, lahjoitusvaroin sekä yhdistyksen jäsenmaksuista kertyvällä tuotolla.

4.5. talousarvio

STEA Ak2	2024
tuotot	222 931 €
avustukset ja osallistumismaksut	192 968 €
osallistumismaksut	9 500 €
STEA Ak2	163 468 €
v. 2024 siirtyvä avustus	0 €
VarHa avustukset	12 000 €
VarHa avustukset, haettava korotus	8 000 €
muut tuotot	29 963 €
työvoimapoliittiset tuet	29 963 €
kulut	-222 931 €
henkilöstökulut	-127 398 €
toimitilakulut	-36 252 €
toimintakulut	-38 330 €
yleiskulut	-20 951 €

Yhdistyksen oma toiminta:

TUOTOT:

vaalikeräystuotto	1 300 €
saadut lahjoitukset	0 €
jäsenmaksut	1 500 €
osallistumismaksut	500 €

KULUT:

virkestystoiminta	- 3 300 €
-------------------	-----------