



Mielenterveyden keskusliitto

Järjestöinfo

Milla Ristolainen

24.11.2025

Mielenterveyden keskusliitto?

Sinä et ole yksin.

Tänäkin vuonna oma mielenterveyden häiriö on osa 1,1 miljoonan Suomessa asuvan ihmisen arkea.



- ❖ Valtakunnallinen, mielenterveysongelmia itse kokevien ihmisten v. 1971 perustama kansalaisjärjestö.
- ❖ Kattojärjestö kaikille Suomen paikallisesti toimiville, kasvokkaista vertaistoimintaa tarjoaville 130:lle mielenterveysyhdistykselle.
- ❖ Toiminnassamme ajankohtaisinta edelleen ihminen – mielenterveysongelmia kokevien ihmisten oikeudet ja mielenterveysongelmiin liittyvän stigman poistaminen.

Arvopohja ja viitekehys kaiken toiminnan taustalla

Toipumisorientaatio – toipumisen viisi periaatetta

Yhteys – Ihmissuhteet, yhteisö

Toivo – Usko toipumiseen

Merkityksellisyys – Laadukas elämä

Vahvistuminen – Vastuu omasta elämästä

Identiteetti – Myönteinen minäkuva

Esim. Raivio & Raivio, 2020.

”Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet päättyvät”

Arvopohja ja viitekehys kaiken toiminnan taustalla

Itsehoito, itsehoidollisuus

Vertaistuki, kokemusten jakaminen

Tuen ja avun oikea-aikaisuus, itselle sopiva tapa

Oma vastuu, itseohjautuvuus, oma asiantuntijuus

Kuulluksi tuleminen, kuulumisen tunne

Osallisuus

"Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet päättyvät"

Sisältöjä omassa työssä hyödynnettäväksi:

Keitä tämän puheenvuoron sisällöt voisi tukea?

Hyvinvointialueella työskenteleviä työntekijöitä,

- ✓ jotka kohtaavat työssään joko **pääasiassa** tai **satunnaisesti** mielenterveyden haasteita kokevia ja/tai psyykkisen sairauden kanssa eläviä asiakkaita ja
- ✓ jotka parhaiten siis osaavat yksittäisten ihmisten kohdalla myös harkita, millainen lisätuki tai muu mahdollisuus voisi vahvistaa asiakasta itseä oman elämänsä toimijana?



Ammatillisen työn tueksi järjestön tuottamat palvelut

Erityisesti tarkastelussa tänään kolme tärkeintä:

Yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa voit tarjota oman asiakkaasi tueksi ammatillisen avun rinnalla myös

- 1) **Vertaistuki, kokemuksellinen keskustelu** itseymmärryksen, ajattelun, kuulluksi tulemisen tukena
- 2) **Vapaaehtoistyö** omaa toipumista tukevana toimintana omaa yhteisöä vaille olevalle, työstä/opinnoista tauolla olevalle
- 3) Sanoja, joiden kautta yhteys asiakkaaseen vahvistuu, konkreettinen apuväline etuustyöskentelyyn -> **Opas mt-häiriöiden aiheuttaman haitan tarkasteluun, kuvaamiseen**



Tarjoa täsmällistä tukea omalle asiakkaallesi:

Itsensä ymmärtämisen, omasta sairaudesta tai mielenterveyden ongelmista puhumisen, oman psyykkisen sairauden hyväksymisen tukena

Mielenterveyden keskusliiton
jo olemassa olevat vertaistuelliset verkkopalvelut

Tarjoa täsmällistä tukea omalle asiakkaallesi

Minun kokemukseni –puheenvuorot (vaihtelevin aihein mielenterveydestä) **kuukauden eka keskiviikko, klo 18-19**

Itseopiskelukurssin Lukupiiri (Ahdistus, Uupumus, Trauma)

Hänelle,

- ✓ joka on vasta sairastunut, tai joka ei vielä tarkalleen tiedä, mitä omasta sairaudestaan tai kokemistaan tilanteista, asioista tai haasteista ajattelisi, tai miten niistä puhuisi.
- ✓ jolla ei vielä ole kokemusta vertaistuesta.
- ✓ joka ei vielä halua antautua puhumaan tai antamaan itsestään näihin aiheisiin liittyen, mutta:
- ✓ joka on valtavan tiedon tarpeessa ja jota itseä koskevat aiheet ja muiden kokemus silti kiinnostaa.

Sopiva vertaisuuden muoto: Lukeminen, kuunteleminen



Tarjoa täsmällistä tukea omalle asiakkaallesi

Valoa-ryhmächatin teemaillat (Ahdistus, Masennus, Trauma, Pakko-oireet) **joka tiistai, klo 18-19:30 (ei tammi, ei elo)**

Itseopiskelukurssin Lukupiiri (Ahdistus, Uupumus, Trauma)

Hänelle,

- ✓ joka voi jo antaa itsestään hieman keskusteluun kommentoiden, kysyen, yhteiseen keskusteluun osallistuen (ei edellytä vielä kantavaa roolia keskustelussa).
- ✓ jolla on vahva tarve kuulla, ettei ole todellakaan ainoa, joka kokee näin.
- ✓ jolle jokin tietty teema herättää ajatuksia ja tunteen jakamisen tarpeesta oman kokemuksen kautta.
- ✓ jolla on tarve päästä jakamaan omia kokemuksia, vaikka ei olekaan vielä varma, osaako tai uskaltaako.

21.11.2025

Lisätiedot: milla.ristolainen@mtkl.fi

Sopiva vertaisuuden muoto: Lukeminen, kuunteleminen, ryhmässä keskusteleminen



Mielenterveyden
keskusliitto

Tarjoa täsmällistä tukea omalle asiakkaallesi

Valoa-vertaischat (Kahdenkeskinen, kenelle tahansa)
keskiviikkoisin ja torstaisin, klo 18-20

Itseopiskelukurssin Lukupiiri (Ahdistus, Uupumus, Trauma)

Hänelle,

- ✓ joka on valmis antamaan itsestään enemmän keskustelun muodossa.
- ✓ joka pystyy sanoittamaan tunteuksiaan ja ajatuksiaan mielenterveyden ongelmiin liittyen.
- ✓ joka on valmis osallistumaan keskusteluun tasavertaisesti ja kuuntelemaan myös toista.
- ✓ jolla on vahva tarve päästä keskustelemaan omakohtaisista kokemuksistaan mielenterveyden haasteisiin liittyen.
- ✓ jolla on halu työskennellä itsensä ja omien ajatustensa kanssa, kuulla muutakin kuin hoidollista näkökulmaa.

21.11.2025

Lisätiedot: milla.ristolainen@mtkl.fi

Sopiva vertaisuuden muoto: Avoin, yksityinen, luottamuksellinen keskustelu, (myös lukeminen, kuunteleminen, ryhmässä keskusteleminen)



Suora reitti kaikkien polkujen joukossa, lue: bittiavaruus

Mielenterveyden keskusliiton

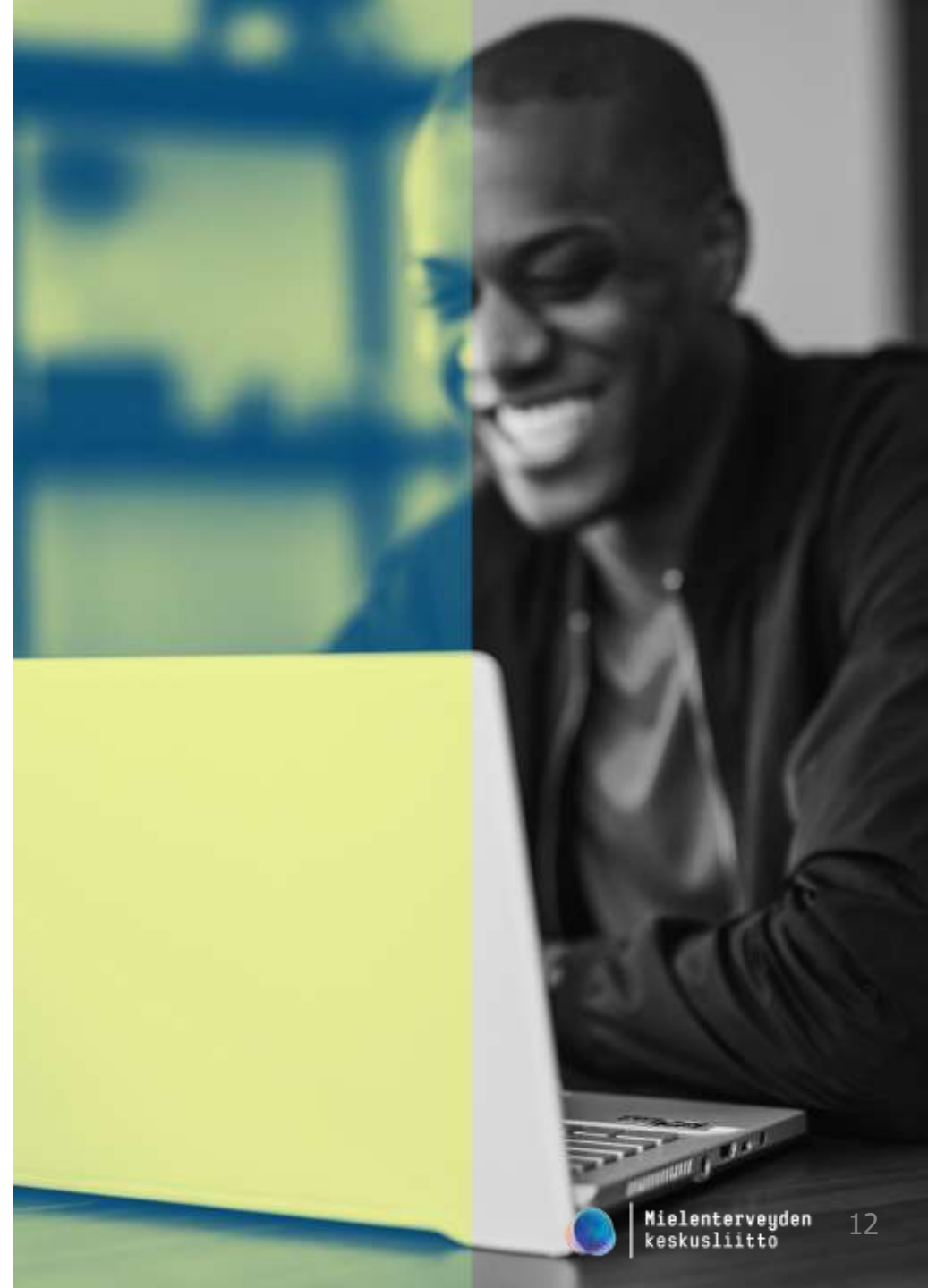
- Valoa-chat, Valoa-vertaischat: www.mtkl.fi
- Valoa-ryhmächat: <https://tukinet.net/toimijat/mielenterveyden-keskusliitto/>
- Itseopiskelukurssit Oppimisyhteisö Kipinän alustalla: <https://mtkl.fi/tapahtumakalenteri/> (Ilmoittaudu)



Tieto palveluista helpoiten henkilöstölle: PTV

Digi- ja väestötietoviraston palvelutietovaranto PTV:n kautta löytyy jo: Mielenterveyden keskusliitto

- **Valoa-chat** (Mielenterveysneuvonta)
- **Valoa-chat** (Sosiaaliturvaneuvonta)
- **Valoa-vertaischat** (Kahdenkeskinen vertaistuki)
- **Valoa-ryhmächat** (Ryhmäkeskustelu-muotoinen vertaistuki)
- **Itseopiskelukurssit** mielenterveyden häiriöihin sairastuneille
- **Tapahtumakalenteri** (Minun kokemukseni – puheenvuorot, liiton muut kurssit, tapahtumat)



Lisäksi: Tulossa tulevaisuudessa

Tukisuhde- tai tukihenkilömuotoinen, mahd. ajanvarauksella toimiva vertaistuki verkossa syvemmän, anonyymiä kohtaamista kiinnittyvämmän, tietyn kokemustaustan ja tarpeen yhdistävän tuen tarjoamiseksi?

- Suunnittelussa 2026.

Mitä ajattelet:


Millaisiin tarpeisiin / kenelle tällainen mahdollisuus tulisi erityisesti tarjota?

Kuka omista asiakkaistasi tästä erityisesti hyötyisi?



Tarjota asiakkaallesi osallisuuden ja omaa toipumista tukevan toiminnan mahdollisuus:

Vapaaehtoistyö Mielenterveyden keskusliiton Valoa-vertaisena



Tarjoo asiakkaallesi osallisuuden ja omaa toipumista tukevan toiminnan mahdollisuus:

Vapaaehtoistyö Mielenterveyden keskusliiton Valoa-vertaisena muita mielenterveyden haasteita kohdanneiden ihmisten kanssa ja/tai heitä kohdaten.

Sopii kenelle vain
Voi osallistua mistä päin Suomea (tai maailmaa) tahansa.

Vapaaehtoistyö Valoa-vertaisena: verkossa, anonyymiä

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Oikeus valita ja määritellä itse oman vapaaehtoistyönsä **laajuus ja tahti** siten, kuin oma elämä, kiinnostus tai tarpeet sen kulloinkin sallii.

Oikeus **pysyvään, jatkuvaan tukeen** aina vapaaehtoisena toimiessaan.

Oikeus **riittävään koulutukseen** ja perehdytykseen omiin vapaaehtoistehtäviin liittyen.

Tehtävän jäädessä tai uhatessa jäädä suorittamatta **velvollisuus pyrkiä ilmoittamaan** omasta estyneisyydestään työntekijälle niin pian kuin mahdollista.


Velvollisuus ilmoittaa **tauolle jäämisestä tai vapaaehtoistyön lopettamisesta**.

Vaitiolovelvollisuus vapaaehtoisena toimiessa ja toiminnan päättymisen jälkeen niissä asioissa ja siten, kuin vapaaehtoistyön alkaessa on sovittu.

Vapaaehtoistyön sopimus

The image shows two pages of a document titled "Sopimus vapaaehtoistyöstä Mielenterveyden keskusliitossa". The document is in Finnish and outlines the terms of a volunteer agreement. The first page includes sections for "TIKIL CHUKUS, KODULITIS" (Terms and Conditions) and "SETUTUTURERIN" (Rights and Obligations). The second page includes sections for "ALLEKIRJITTAMALLA SOTTUKSIN" (Signature) and "Mittatavuu" (Date and Place). The document is signed by the volunteer and the representative of Mielenterveyden keskusliitto.





Tarjota asiakkaallesi osallisuuden ja omaa toipumista tukevan toiminnan mahdollisuus:

Vapaaehtoistyö Mielenterveyden keskusliitossa –

Aloita vaikka heti – sisään pääset tästä:

<https://mtkl.fi/meista/vapaaehtoisty/>

Täytä lomake →

Tarjoa asiakkaasi tueksi paras versio itsestäsi:

Auta sanoittamaan helpommaksi kaikki se, mikä tuntuu elämässä sillä hetkellä vaikeimmalta:



Opas psyykkisen sairauden aiheuttaman haitan ja avuntarpeen kuvaamiseen

<https://mtkl.fi/materiaalipankki/mielen-terveyden-hairion-vaikutus-toimintakykyyn/>

21.11.2025

Lisätiedot: milla.ristolainen@mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

Tarjoa asiakkaasi tueksi paras versio itsestäsi:

Monet sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn kasvattaen avuntarvetta arkisissa asioissa. Haasteena on, että erilaisissa etuus-, palvelu- ja kuntoutushakemuksissa olemme usein tottuneempia sanoittamaan somaattisten sairauksien ja fyysisten vammojen tuottamaa haittaa kuin mielenterveyden häiriöiden vaikutuksia.

Tämä opas on tarkoitettu vastaamaan haasteeseen ja avuksi juuri sinulle riippumatta siitä, haetko tukea omaan vai läheisesi, asiakkaasi tai potilaasi arkeen.

Sisältö

Vinkkejä oppaan käyttöön	3
Liikkuminen	6
Pukeutuminen	8
Peseytyminen	10
Syöminen	11
Kodinhoito	13
Lääkitys	14
Uni, vuorokausirytmii ja vireystila	15
Taloussasiat ja asiointi viranomaisten kanssa	17
Työssäkäynti ja opiskelu	18
Tunteet, ajatukset ja voimavarat	21
Tiedonkäsittely ja muisti	23
Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus ja osallisuus	25
Esimerkki: Viikkokalenteri	28
Lue lisää	29



Kaikki puhe pienentää sisällä olevaa möykkyä.





Sinulla on lupa tulla nähdyksi ja kuulluksi.





Sinulla on väliä. Ja aina on valoa!



Löydät meidät myös verkosta!

MTKL verkossa:

<https://www.mtkl.fi/>

<https://www.facebook.com/mielenterveydenkeskusliitto>

<https://www.facebook.com/groups/mielentila>

<https://www.instagram.com/mielenterveydenkl/>

+ LinkedIn



Minut tavoitat parhaiten emailin kautta!



Milla Ristolainen

Mielenterveyden keskusliitto
Vapaaehtoistyön koordinaattori
Sosionomi YAMK

Vastuualueet: vertais- ja kokemustoiminta, vapaaehtoistyön kehittäminen, kohtaamistyö, Valoa-vertaischat

✉ milla.ristolainen@mtkl.fi

☎ [040 450 6884](tel:0404506884)





Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi