



# TUKIRANKA RY

Klubitalo  
**SARASTUS**

Hovi

*Tuettua asumista*

KULTTUURIPAJA  
**LUMO**

KULTTUURIPAJA  
**NITRO**

YSTÄVÄKAHVILA  
**muru**

TUKIRANKA RY  
TOIMINTASUUNNITELMA  
VUODELLE 2026

## Sisällys

1. TUKIRANKA RY.....	3
1.1. Yleistä.....	3
1.2. Toiminnan tavoitteet ja strategia 2026–2030.....	3
1.3. Hankkeet, projektit, ryhmät ja koulutukset.....	4
1.4. Henkilöstö ja hallitus .....	4
1.5. Markkinointi ja viestintä .....	5
2. HOVI.....	5
2.1. Yleistä.....	5
2.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta.....	6
3. PORIN KLUBITALO SARASTUS.....	7
3.1. Yleistä .....	7
3.2. Toiminnan tavoitteet, toiminta ja tuotokset, tulokset ja seuranta .....	8
4. KULTTUURIPAJA LUMO.....	12
4.1. Yleistä .....	12
4.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta.....	12
5. YSTÄVÄKAHVILA MURU .....	15
5.1. Yleistä .....	15
5.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta.....	16
6. KULTTUURIPAJA NITRO .....	20
6.1. Yleistä .....	20
6.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta.....	20

# 1. TUKIRANKA RY

## 1.1. Yleistä

Tukiranka ry kehittää ja tarjoaa palveluja mielenterveyskuntoutujille Satakunnassa jo 26 vuoden kokemuksella. Toiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutujan syrjäytymisen ehkäiseminen ja sopeutuminen yhteiskuntaan tasavertaisena yksilönä. Toiminta on kuntoutujalähtöistä ja asiakkaan omia tavoitteita kunnioitetaan ja erilaisuus hyväksytään.

Tukirangan tarjoamat palvelut tuotetaan ammattitaidolla. Toiminnan seuranta ja arviointia kehitetään sekä henkilökuntaa koulutetaan henkilökunnan ja toiminnan tarpeiden mukaisesti. Yksiköissä toteutetaan säännöllisesti asiakastytyväisyyskyselyt sekä henkilöstökyselyt, joiden tuloksia hyödynnetään toiminnan kehittämisessä sekä yksikkö- että yhdistystasolla.

Yhdistykselle laaditaan varautumis- ja valmiussuunnitelma sekä arkistointisuunnitelma. Yhdistys tarjoaa työllisyysalueelle sekä eri alojen opiskelijoille työssäoppimisjaksojen suorittamisen mahdollisuuden.

Yhdistyksen Hallintoyksikkö Yhteisötalo Otava / Otavankatu 5 A, 28100 Pori.

Asumisyksikkö Hovi Viinikantie 5, 29250 Nakkila.

Porin Klubitalo Sarastus Vapaudenkatu 3, 28100 Pori.

Kulttuuripaja Lumo Yhteisötalo Otava / Otavankatu 5C, 28100 Pori.

Ystäväkahvila Muru Yhteisötalo Otava / Otavankatu 5A, 28100 Pori.

Kulttuuripaja Nitro- hanke Katariinankatu 5, 28100 Pori.

Yksiköt toimivat vuokratiloissa.

Yhdistys omistaa kerrostalokiinteistön Salkkarin Nakkilassa, jossa toimii asumisyksikkö Hovi sekä kaksi tila-autoa.

## 1.2. Toiminnan tavoitteet ja strategia 2026–2030

Koko organisaation yhdessä laatima strategia vuosille 2026–2030. Tukiranka ry:lle luotua strategiaa, noudatetaan jokaisessa Tukiranka ry:n toimielimessä sekä yksikössä ja se huomioidaan yksiköiden vuosikellojen suunnittelussa

Tukiranka ry:n strategian keskiössä on asiakaslähtöisyys, jonka toteutuminen edellyttää tyytyväistä ja ammattitaitoista työyhteisöä. Näiden tekijöiden kautta vahvistamme Tukiranka ry:n vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä Satakunnan alueella.

### **VISIO 1 – Asiakslähtöistä tukea mielen hyvinvointiin**

Toimimme asiakkaan vahvuuksien pohjalta, luomme toivoa ja onnistumisen kokemuksia sekä vahvistamme osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

### **VISIO 2 – Satakunnan paras työpaikka**

Meillä on motivoitunut ja osaava työyhteisö, jossa työntekijöiden vahvuudet pääsevät esiin ja työhyvinvointi on keskiössä.

### **VISIO 3 – Yhteiskunnallisesti vaikuttava toimija**

Toimintamme on laadukasta ja vaikuttavaa, se mahdollistaa asiakkaiden kuntoutumisen ja rakentuu vahvojen verkostojen sekä selkeän viestinnän varaan.

- Yksiköiden välistä yhteistyötä vahvistetaan.
  - Työntekijät tutustuvat yhdistyksen kaikkiin yksiköihin.
- Johdonmukaisuutta, avoimuutta ja yhdenvertaisuutta.
- Hankkeita haetaan ja henkilöstöä koulutetaan hankkeiden hakemiseen ja niiden työstämiseen tukemaan omaa osaamista työssä.

## **1.3. Hankkeet, projektit, ryhmät ja koulutukset**

Tukiranka ry:llä on kaksi Paikka auki -rahoitusta, joista ensimmäisellä on palkattu työntekijä Porin Klubitalo Sarastukseen ja toisella on palkattu työntekijä Ystäväkahvila Muruun. Klubitalon Paikka auki -rahoitus loppuu keväällä 2026 ja ystäväkahvila Murun Paikka auki -rahoitus jatkuu koko vuoden 2026.

Tukiranka ry:llä on työntekijöiden osaamis- ja koulutusrekisteri. Tukiranka ry:n työntekijöiltä edellytetään, että voimassa on seuraavat koulutukset: EA1, hygieniapassi ja työturvallisuuskortti sekä LOVE-luvat tietyissä yksiköissä (LOVE-luvat mahdollistetaan myös muille halukkaille työntekijöille).

Kaikki yhdistyksen työntekijät ovat suorittaneet tietosuojakoulutuksen.

Jokaisessa yksikössä huolehditaan vuosittain paloturvallisuusosaamisesta- esim., turvallisuuskävelyt yksikössä vuosittain.

Yhdistyksessä toimii vertaistuellisia ryhmiä eri yksiköissä, joissa kokemosaaajat / kokemosiantuntijat tai koulutetut ohjaajat toimivat ryhmän vetäjinä.

## **1.4. Henkilöstö ja hallitus**

Tukiranka ry:llä työskentelee 20 työntekijää. Yhdistyksellä on toiminnanjohtaja, joka toimii yksiköiden johtajien esihenkilönä, ja jolla on talous- ja hallintovastuu yhdistyksen toiminnoista.

- Tuetussa asumisyksikössä Hovissa työskentelee johtaja, sairaanhoitaja, sosiaalihoaja sekä kaksi lähihoitajaa.
- Porin Klubitalo Sarastuksessa johtajan lisäksi työskentelee yksilövalmentaja, työvalmentaja ja kuntoutumisvalmentaja.
- Kulttuuripaja Lumossa johtaja ja kaksi valmentavaa ohjaajaa.
- Kulttuuripaja Nitro-hankkeessa Lumon johtaja toimii hankepäällikkönä, lisäksi Nitrossa työskentelee hankevastaava ja hankesuunnittelija.
- Ystäväkahvila Murussa johtajan lisäksi työskentelee kaksi ohjaajaa.

## HALLITUS

Yhdistyksellä on hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja ja neljä jäsentä. Hallitus kokoontuu kuukausittain ja aina tarvittaessa. Hallitus nimeää tarvittavia aputoimielimiä toimintansa turvaamiseksi. Hallituksen toimikausi on kaksivuotinen. Hallitus valitaan syyskokouksessa 2026 kaudelle 2027–2028. Lisäksi yksiköiden kävijöistä valitaan asiantuntijajäsenet, jotka osallistuvat hallituksen kokouksiin.

## 1.5. Markkinointi ja viestintä

Yhdistys käyttää viestinnässä ja markkinoinnissaan hyödyksi yksiköiden omia somekanavia ja kotisivuja. Yhdistys on mukana kohderyhmän sekä ammattilaisten tavoittamiseksi erilaisissa tapahtumissa. Yhdistys toimittaa jäsenilleen 2 vuodessa jäsenkirjeen. Lisäksi viestitään suurelle yleisölle, että kansalaisten asenteet mielenterveyskuntoutujia kohtaan muuttuisivat hyväksyvämmäksi.

- Yksiköiden sähköinen uutiskirje ammattilaisille
- Ammattilaisten aamukahvit niin sisäisen kuin ulkoisen viestinnän kehittämiseksi
- Tukiranka ry:lle luodaan Facebook ja Instagram profiilit

## 2. HOVI

### 2.1. Yleistä

Hovi on järjestänyt tuettua asumista satakuntalaisille mielenterveyskuntoutujille vuodesta 2001 alkaen. Toiminta on vakiintunutta ja saavuttanut paikan yhtenä asumispalveluita tuottavana tahona palvelujärjestelmässä. Hovin tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hovi tarjoaa vakituisia tukiasuntoja 35 kuntoutujalle, josta yksi asunto kalustettu arviointi tai ns. Kriisi asunto. Myös valmius tarjota 20 asiakkaalle tukikäyntejä kotiin. Vuoden 2023 joulukuussa toiminta jatkui uudessa kiinteistössä osoitteessa Viinikantie 5, Nakkila.

Hovi tarjoaa myös kotiin annettavaa mielenterveyspalvelua. Tarjottava tuki aloitetaan alkukartoituksella, jonka perusteella päätetään asiakkaan ja hyvinvointialueen asumisesta vastaavien työntekijöiden kanssa palveluntarve. Tukiranka ry/Hovin tuetun asumisen yksikkö sopii kaikkien yhteistyötahojen kanssa erikseen kotiin annettavan tuen sisällöstä ja laajuudesta asiakkaan tarpeiden mukaan. Tukiranka ry/Hovi markkinoi palvelutuotetta kaikkiin Satakunnan kuntiin. Hovin ohjaajat käyvät asiakkaan kotona sovitusti. Ohjaajat tukevat asiakasta kotona pärjäämiseen ja antaa siihen tarvittavia keinoja ja eväitä.

## 2.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta

Hovin arvot ja toiminta perustuvat kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Toimintaa ohjaavat arvot ovat yhteisöllisyys, osallisuus, avoimuus, suvaitsevaisuus sekä turvallisuus. Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, missä painottuvat osallisuus, toivo, mielekkyys ja positiivinen mielenterveys. Pyritään tukemaan asukkaiden elämää siten, että se olisi hänelle tyydytystä tuottavaa ja toivorikasta sairauden aiheuttamasta rajoituksesta huolimatta. Henkilökunnan työtä ohjaavia periaatteita suhteessa asukkaisiin ovat:

- Sinulla on mahdollisuus parempaan
- Sinun näkökulmasi on yhteistyömme lähtökohta/ perusta
- Sinä päätät.
- Emme puhu sinusta, vaan sinulle

Tuetun asumisen tavoitteena on, että jokainen asukas saa elää oman näköistä elämää mahdollisimman itsenäisesti, omien tavoitteidensa mukaisesti. Tavoitteena on, että asukas saisi Hovissa asuessaan sellaiset valmiudet itselleen, joilla hän kykenisi asumaan tulevaisuudessa myös itsenäisesti vapailla asuntomarkkinoilla.

Tuetun asumisen myötä asukkaiden elämänlaatu ja hyvinvointi lisääntyvät sekä syrjäytyneisyyden uhka vähenee. Asukkaita aktivoidaan ja osallistutetaan ympäröivään yhteiskuntaan. Asukkaita tuetaan käyttämään yhteiskunnan tarjoamia palveluita, kuten esimerkiksi opiskelua, työtä, harrastuksia, kansalaisopiston toimintaa, yhdistystoimintaa, seurakunnan toimintaa. Hovissa järjestetään myös mahdollisuus kokemusasiantuntijan tapaamisiin. Kokemusasiantuntijalle varattu viikoittain kaksi tuntia aikaa tapaamisiin.

Hovissa on omaohjaajamalli, jolloin asukkaat itse valitsevat ohjaajat itselleen puoli vuosittain. Puolivuosittain tilannetta arvioidaan seuraavista näkökulmista: toimiiko omaohjaaja suhde, mikä siinä on ollut hyvää, onko se hyödyttänyt asukasta, haluaako asukas jatkaa saman omaohjaajan kanssa vai mahdollisesti vaihtaa ohjaajaa. Arvioinnin jälkeen tehdään tarvittavat toimenpiteet. Asukas ja omaohjaaja viettävät sovitusti aikaa viikoittain asukkaan toivomalla tavalla esimerkiksi keskustellen tai lenkkeillen. Omaohjaajatapaamiset kirjataan Hovin omaan sähköiseen asiakastietojärjestelmään kuten myös tukisuunnitelmat. Vuoden 2026 maaliskuussa Hovi siirtyy kirjaamaan KANTA-palveluun, tässä kirjaamiskoulutus käynnissä.

Hovin asukkaiden kanssa tehdään/päivitetään tukisuunnitelmat puolen vuoden välein. Asukkaan kanssa käydään läpi hänen kuntoutumisen tavoitteitaan ja haaveitaan, joita hänellä on. Henkilökunta pyrkii löytämään asukkaan kanssa keinoja, miten asukkaan asettamat tavoitteet voitaisiin saavuttaa ja myös auttaa asukasta miettimään itse ratkaisuja asioihin. Asukasta autetaan, tuetaan, ohjataan niissä asioissa yksilöllisesti, joissa hän apua tarvitsee. Hovissa on käytössä RAI-järjestelmä, johon kirjataan asiakkaan kuntoutumisprosessi. Asiakkaan RAI-arvioinnissa automaattisesti muodostuvat mittarit kuvaavat asiakkaan ja asiakaskunnan tarpeita ja toimintakyvyn osa-alueita laajemmin kuin vain yksittäisestä kysymyksestä saatava tieto. Lisäksi vuosittain asukailta kysytään asiakastyytyvyyttä.

Hovin ryhmätoimintoja pyritään koko ajan kehittämään ja, jotta ne vastaisivat paremmin asukkaiden tarpeita, ryhmien kehittämisessä kuullaan asukkaiden toiveita ja mielipiteitä. Hovin asukkailla on mahdollisuus maksuttomaan aamupalaan, jonka valmistukseen itse osallistuvat. Hovissa toimii useita toiminnallisia ryhmiä vaihtuvin teemoin ja musiikkiryhmä. Keskusteluryhmä toteutetaan seurakunnan työntekijän toimesta ja lisäksi myös talossa harjoittelua suorittavat opiskelijat pitävät erilaisia ryhmiä vaihtuvin teemoin. Hovin työtoiminta vuonna 2026 koostuu erilaisista piha- ja ulkotöistä, kiinteistön huoltoon ja siivoukseen liittyvää toimintaa. Hovin asukaille tarjotaan mahdollisuutta osallistua Tukirangan muiden yksiköiden toimintaan esim. viikoittainen Klubitalo Sarastuksessa käynnit. Asukkaat tullaan noutamaan yhdistyksen omalla autolla.

## 3. PORIN KLUBITALO SARASTUS

### 3.1. Yleistä

Porin Klubitalo Sarastuksen toiminta perustuu kansainväliseen Klubitaloideologiaan, jota ohjaavat kansainväliset laatusuositukset eli standardit. Porin Klubitalo Sarastus ainoa Klubitalo Satakunnassa ja on osa Suomen Klubitalot ry verkostoa, johon kuuluu 21 Klubitaloa.

Klubitalo täydentää Satakunnan hyvinvointialueen psykososiaalisia palveluja ja edistää kuntoutujajäsenten toipumista. Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama, yhdenvertainen yhteisö. Talolla keskitytään yksilön vahvuuksiin, ei diagnooseihin.

Klubitalo tarjoaa jäsenilleen tavoitteellista toimintaa arkeen, vertaistukea ja yksilöllistä ohjausta. Monen jäsenen kohdalla tavoitteena on työelämään tai opintoihin palaaminen.

Klubitalotoiminta perustuu työpainotteiseen päivään. Työpainotteisen päivän taustalla on ajatus siitä, että jäsenellä on aina sellaista annettavaa, jota Klubitalolla tehtävien suorittamisessa tarvitaan. Työpainotteinen päivä Klubitalolla vastaa tavanomaisen työpaikan työpäivän rakennetta työaikoineen ja kahvi- ja lounastaukoineen. Klubitalon jäsenet voivat vapaasti päättää ne tehtävät, joiden tekemiseen he haluavat osallistua ja ne henkilöt, joiden kanssa he haluavat

työskennellä. Työpainotteinen päivä tarjoaa jäsenille mielekkäitä työtehtäviä ja mahdollisuuden oman päivä- ja viikkorytmin rakentamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Klubitalolla jokaista jäsentä tarvitaan. Klubitalolla työskennellään omien voimavarojen mukaan, itselle mielekkäissä tehtävissä. Klubitalolla on tekemistä kaikille, ja Klubitalo ei toimi ilman jäsenten ja henkilökunnan yhteistä työpanosta.

Klubitalo kuntoutujalle

- Omien vahvuuksien mukaista, mielekästä tekemistä ja uusien taitojen oppimista
- Vertaistukea
- Tukea opiskeluihin ja työelämään paluuseen
- Vapaaehtoinen, aikarajoitteeton ja maksuton jäsenyys

Klubitalot työelämätahoille

- Palkkaa meiltä työntekijä: Kauttamme hoituvat yksilöllisesti esimerkiksi siirtymätyöt, tuetut työt sekä työharjoittelut

Klubitalot oppilaitoksille

- Opinnäytteet ja harjoittelut
- Tukea opinnoissa etenemiseen ja työharjoitteluiden suorittamiseen
- Kysy kokemusasiantuntijoita puhujiksi tilaisuuksiinne
- Klubitalovierailut ja esittelyt

Klubitalot muille järjestöille

- Saa ja jaa tietoa mielenterveyskuntoutumisesta
- Luo kanssamme yhteisiä tapahtumia ja onnistumisen kokemuksia jokaiselle

Verkostomme 21 jäsenklubitaloa ympäri Suomen mahdollistavat verkostoitumisen ja yhteistyön valtakunnallisesti

## 3.2. Toiminnan tavoitteet, toiminta ja tuotokset, tulokset ja seuranta

### TAVOITE 1

Jäsenten toimintakyky ja mielenterveys vahvistuvat

### Toiminta ja tuotokset

Klubitalolla vahvistetaan jäsenten osallisuuden kokemusta työpainotteisen päivän aikana. Työtehtävät tehdään yhdessä yhteisön tuella, joko jäsen työntekijä pari tai jäsen ja kokeneempi jäsen. Klubitalolla on henkilökuntaa riittävästi, mutta kuitenkin niin vähän, että jäsenten osallistumista työtehtäviin tarvitaan. Jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Jäsenet osallistuvat kaikkiin klubitalon työtehtäviin mm. perehdyttämiseen, kokouksiin ja päätöksen tekoon. Nämä asiat edistävät myös yhteisöllisyyttä. Jäsenet ottavat vastuuta työpainotteisesta päivästä omien

voimavarojensa mukaan. Tämä vahvistaa jäsenten kokemusta, että heihin luotetaan. Jäseniä kannustetaan ryhmien ohjaamiseen ja he saavat tarvittaessa työntekijän tuekseen. Klubitalon työyksiköissä keskistytään luomaan sosiaalisia tilanteita mm. työnjako tilanteet sekä kuukausittaiset yksikköpalaverit. Työtehtävät tehdään yhteisissä tiloissa muiden seurassa, tarvittaessa luodaan rauhallisempia työtiloja. Yhteisössä vaalitaan kannustavaa ilmapiiriä, kenenkään mielipiteitä ei ohiteta. Päätöksen teossa noudatetaan konsensus periaatetta. Jäseniltä kysytään mielipidettä juhlapyhien aukioloihin, retkiin sekä toimintojen sisältöihin. Jäsenten kuuluvuutta yhteiskuntaan vahvistetaan mahdollistamalla yhteiskunnan päättäjien tapaaminen mm. Erilainen Mingle, SuomiAreena ja päättäjien vierailu talolla. Klubitalolla noudatetaan YK:n turvallisen tilan periaatteita. Turvallinen ympäristö turvaa sosiaalisten taitojen oppimisen.

### **Tulokset**

Jäsenten osallisuuden kokemus vahvistuu. Jäsen kokee kuuluvansa hänelle tärkeään yhteisöön ja olevansa aktiivinen yhteisön jäsen. Jäsenten ja työntekijöiden välinen luottamus vahvistuu. Jäsenten osaamiseen ja tietoon luotetaan. Mittarit Jäsenen on helppo pyytää apua yhteisön jäseniltä. Jäsenen sosiaaliset taidot kehittyvät.

### **Mittarit**

- Yksilötason mittarit Oma polun arvioinneissa
  - Toipumiskysely (questionnaire on the process of recovery)
  - Koettu elämäntyytyväisyys (WALY) (jäsenkyselyssä sekä Oma polun arvioinnissa yksilötasolla)
- Koettu palvelutarpeen väheneminen (jäsenkyselyssä)
- Masennus- ja ahdistusoireiden väheneminen (jäsenkyselyssä)

### **TAVOITE 2**

Jäsenten työllistymis- ja opintopolut etenevät

### **Toiminta ja tuotokset**

Työelämätaitoja harjoitellaan jokaisessa Klubitalon työyksikössä päivittäin. Työaikojen noudattaminen/sitoutuminen: Klubitalon ovet aukeavat klo 8:00 ja yhteinen aamukatsaus 8:45. Työnjaot alkavat yksiköissä klo 9:00 Klubitalolla järjestetään työvalmennusryhmä, jossa kartoitetaan ja vahvistetaan jäsenten työvalmiuksia sekä tehdään/päivitetään cv. Työvalmennusryhmä järjestetään 1–2 kertaa vuodessa ja koostuu 5–6 kerrasta. Järjestetään erilaisia koulutuksia, jotka tukevat työvalmiuksia (esim. hygienia passi). Porin Klubitalo tukee jäsenten työllistymistä ja työelämätaitojen kehittymistä omalla siirtymätyöohjelmalla, tuetulla työllä ja ulkopuolisilla työharjoittelupaikoilla. Porin Klubitalo pyrkii luomaan lisää ulkopuolisia siirtymätyö-, tuetun työn- ja työharjoittelupaikkoja. Helmikuussa tehostetaan markkinointia. Klubitalolla voi suorittaa työllisyysalueen kautta työkokeilua tai työvalmentaja auttaa jäsentä löytämään talon ulkopuolelta työkokeilupaikan. Klubitalo tarjoaa opintovalmennusta, eli autetaan jäseniä valitsemaan koulutus, hakeutumaan koulutukseen ja opintojen suorittamisessa. Mahdollisuus osallistua

valtakunnalliseen e-Klubitalon järjestämään opintovalmennukseen. Klubitalolla tehdään yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa. Eritystä tukea tarvitseville opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus suorittaa opintojaan Klubitalolla valmentajan tukemana. Klubitalolla voi suorittaa KELA:n tukemia ammatillisen kuntoutuksen työkokeilujaksoja.

## **Tulokset**

Lisätä jäsenten työelämävalmiustaitoja ja vahvistaa työelämään paluuta/ työllistymistä. Lisätä jäsenten opintovalmiustaitoja ja tukea opintopolun etenemistä. Jäsen oppii itse arvioimaan voimavarojaan ja löytämään vahvuuksiaan.

## **Mittarit**

- Työelämävalmiudet (jäsenkyselyssä)
- Opiskeluvalmiudet (jäsenkyselyssä)
- Työllistyneet (Salesforce)
- Opiskelevat ja valmistuneet (Salesforce)
- Yksilötason mittarit Oma polun arvioinneissa:
  - Työhönpaluuvalmius
  - Opintovalmius

## **TAVOITE 3**

Jäsenten osallisuuden kokemus vahvistuu

## **Toiminta ja tuotokset**

Klubitalolla vahvistetaan jäsenten osallisuuden kokemusta työpainotteisen päivän aikana. Työtehtävät tehdään yhdessä yhteisön tuella, joko jäsen työntekijä pari tai jäsen ja kokeneempi jäsen. Klubitalolla on henkilökuntaa riittävästi, mutta kuitenkin niin vähän, että jäsenten osallistumisista työtehtäviin tarvitaan. Jäsenet ovat aktiivisia toimijoita. Jäsenet osallistuvat kaikkiin klubitalon työtehtäviin mm. perehdyttämiseen, kokouksiin ja päätöksen tekoon. Nämä asiat edistävät myös yhteisöllisyyttä. Jäsenet ottavat vastuuta työpainotteisesta päivästä omien voimavarojensa mukaan. Tämä vahvistaa jäsenten kokemusta, että heihin luotetaan. Jäseniä kannustetaan ryhmien ohjaamiseen ja he saavat tarvittaessa työntekijän tuekseen. Klubitalon työyksiköissä keskitytään luomaan sosiaalisia tilanteita mm. työnjako tilanteet sekä kuukausittaiset yksikköpalaverit. Työtehtävät tehdään yhteisissä tiloissa muiden seurassa, tarvittaessa luodaan rauhallisempia työtiloja. Yhteisössä vaalitaan kannustavaa ilmapiiriä, kenenkään mielipiteitä ei ohiteta. Päätöksen teossa noudatetaan konsensus periaatetta. Jäseniltä kysytään mielipidettä juhlapyhien aukioloihin, retkiin sekä toimintojen sisältöihin. Jäsenten kuuluvuutta yhteiskuntaan vahvistetaan mahdollistamalla yhteiskunnan päättäjien tapaaminen mm. Erilainen Mingle, SuomiAreena ja päättäjien vierailu talolla. Klubitalolla noudatetaan YK:n turvallisen tilan periaatteita. Turvallinen ympäristö turvaa sosiaalisten taitojen oppimisen

## **Tulokset**

Jäsenten osallisuuden kokemus vahvistuu. Jäsen kokee kuuluvansa hänelle tärkeään yhteisöön ja olevansa aktiivinen yhteisön jäsen. Jäsenten ja työntekijöiden välinen luottamus vahvistuu. Jäsenten osaamiseen ja tietoon luotetaan. Jäsenen on helppo pyytää apua yhteisön jäseniltä. Jäsenen sosiaaliset taidot kehittyvät

## **Mittarit**

- Osallisuusindikaattori (jäsenkyselyssä)
- Sosiaalisten taitojen oppiminen Klubitalolla (jäsenkyselyssä)
- Yhteisöllisyysmittari (jäsenkyselyssä)

## **TAVOITE 4**

Jäsenten elintavat muuttuvat terveellisemmiksi

## **Toiminta ja tuotokset**

Klubitalolla vahvistetaan jäsenten toimintakykyä ja mielenterveyttä kokonaisvaltaisesti. Päivittäin keskustelujen lomassa vahvistetaan ja tuetaan jäsenten ymmärrystä liikunnasta, hygieniasta, ravinnosta, unesta, vuorokausirytmistä, talousasioista, asioinnista viranomaisten kanssa, työssäkäynnistä ja opiskelusta, tunteista, voimavaroista, tiedonkäsittelystä ja muistista, sosiaalista suhteista ja vuorovaikutuksesta. Järjestetään kaksi kertaa vuodessa ryhmä, joka käy mielenterveyden käden osa-alueet läpi. Klubitalon toistuva päivärytmi tukee vuorokausirytmää ja luo turvaa. Työpainotteiseen päivään on sisällytetty mahdollisuus aamupalaan, lounaaseen, välipalaan ja kerran kuukaudessa päivälliseen. Ateriarytmillä tuetaan ja kannustetaan jäseniä terveelliseen ruokailuun.

Työpainotteisen päivän lisäksi Klubitalon päiviin sisältyy liikuntaa klubi liikkuu-ryhmän kautta. Ryhmä kokoontuu vähintään kerran viikossa ja ryhmän kanssa käydään tutustumassa erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin. Päivittäin toistuva taukojumppa ja päivittäinen lenkkeily aamulla tai lounaan jälkeen. Klubitalolla jäsenet saavat tukea omaan arkeensa omien tarpeiden mukaan. Klubitalolla tuetaan jäsenten arkea mm. antamalla ohjeita kodinhoitoon ja talousasioihin selvittämällä tuentarpeita ja palveluohjauksella. Vapaa-aikana ja juhlapyhinä järjestetään toimintoja, joiden suunnittelussa jäsenet ovat vahvasti mukana.

## **Tulokset**

Jäsenten terveelliset elämäntavat lisääntyvät ja jäsenet saavat käsityksen miten terveelliset elämäntavat tukevat mielenterveyttä. Jäsenten liikunta lisääntyy Klubitalon arjessa ja innostus omaehtoiseen liikuntaan lisääntyy. Jäsenten ruokailutottumukset paranevat. Jäsenten päihteidenkäyttö vähenee.

## Mittarit

- Terveellisten elintapojen lisääntyminen jäsenkyselyn mittarit
  - Klubitalolla käyminen on parantanut vuorokausirytmiani
  - Klubitalolla käyminen on lisännyt liikkumistani
  - Klubitalolla käyminen on lisännyt ruokavalioni terveellisyyttä
  - Klubitalolla käyminen on auttanut minua vähentämään alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä
  - Klubitalolla käyminen on auttanut minua vähentämään ja lopettamaan tupakoinnin

## 4. KULTTUURIPAJA LUMO

### 4.1. Yleistä

Mielekästä tekemistä, kavereita ja tukea mielenterveyteen.

Kulttuuripaja Lumo tarjoaa 18–35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ja erityistä tukea tarvitseville mahdollisuuden vahvistaa hyvinvointia, osallisuutta ja toimintakykyä. Toiminta perustuu ohjattuun, toiminnalliseen vertaistukeen, jossa tekeminen ja yhdessä oleminen kulkevat käsi kädessä.

Lumo on luovan ryhmätoiminnan paikka, jossa voit tavata uusia ihmisiä ja saada tukea mielenterveyteen. Voit osallistua esimerkiksi taide-, käsityö-, peli-, bändi- ja liikuntapajoihin – tai toteuttaa omia ideoitasi yhdessä muiden kanssa.

Toiminta on vapaaehtoista ja osallistujalähtöistä: tärkeintä on se, mitä osallistujat itse haluavat tehdä ja millä tavalla haluavat olla mukana.

### 4.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta

#### TAVOITE 1

Uudet osallistujat löytävät mukaan kulttuuripajan toimintaan ja niin yhä useammalla kohderyhmäläisellä on mahdollisuus saada tukea mielenterveyteen.

#### Toiminta ja tuotokset

Pitkäaikainen laadukas toiminta on tehnyt Lumosta tunnetun, ja sana kulkee uusille osallistujille suoraan.

Tavoitetaan osallistujia oma-aloitteisesti kiinnostavan ja hyödyllisen sisällön avulla. Uudet osallistujat tavoitetaan aktiivisen markkinoinnin ja yhteistyöverkostojen kautta. Päivittäin markkinoidaan sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Instagram, Discord, TikTok, kotisivut) sekä viestitään säännöllisesti uutiskirjeillä ja viikko-ohjelmilla yhteistyökumppaneille.

Toiminta on pääosin Porin yhteisöalo Otavassa, jossa ollaan päivittäin kontaktissa muihin toimijoihin, jotka ohjaavat osallistujia kulttuuripajalle.

Verkostoa ylläpidetään aktiivisesti: osallistutaan nuorisoverkoston ja järjestetään vuosittain ammattilaisille suunnattu tapahtuma, jossa esitellään Lumon toimintaa ja kerätään palautetta.

### **Tulokset**

Uudet osallistujat saavat mahdollisuuden vahvistaa mielenterveyttään. Uusien osallistujien tavoittaminen lisää toiminnan vaikuttavuutta, tukee ennaltaehkäisyä ja osoittaa toiminnan tarpeellisuuden.

### **Mittarit**

- Tavoitettujen uusien kohderyhmäläisten määrä vuonna 2026. Työntekijä vastaa tilastoinnista ja kirjaa kaikki uudet tapaamiset.
- Uudet osallistujat tulevat mukaan Tervetuloa mukaan -pajan kautta. Halutessaan he voivat aloittaa myös yksilötapaamisella työntekijän kanssa.

### **TAVOITE 2**

Osallistujien mielen hyvinvointi ja osallisuuden kokemus vahvistuvat luovan ja vertaistuellisen toiminnan avulla.

### **Toiminta ja tuotokset**

Kulttuuripaja Lumossa jokainen osallistuja kohdataan kasvokkain, ja heidän toiveensa ja kiinnostuksenkohteensa huomioidaan alusta alkaen. Toiminta perustuu osallistujien ideoihin ja voimavaroihin, ja se on aina vapaaehtoista.

Lumon ohjelma sisältää kulttuuripainotteisia pajoja, kuten musiikkia, maalausta, kirjoittamista, liikuntaa ja käsitöitä. Lisäksi on pelaamiseen liittyviä pajoja, kuten lautapeli-, roolipeli- ja konsolipeliryhmiä. Ohjelmaan kuuluvat myös retket ja erilaiset tapahtumat, jotka tuovat vaihtelua arkeen. Toiminta tarjoaa vertaistukea, uusia kokemuksia ja osallisuutta turvallisessa ympäristössä.

Lumossa tarjotaan myös yksilötapaamisia ja koulutuksia sekä tuetaan osallistujia palveluohjauksessa ja yhteyksissä julkisen sektorin toimijoihin. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien hyvinvointia ja kuntoutumista kokonaisvaltaisesti.

### **Tulokset**

Yli 80 % osallistujista kokee, että kulttuuripajalla käyminen on kohentanut heidän mielen hyvinvointiaan.

Yli 60 % kokee kuuluvansa tärkeään yhteisöön.

### **Mittarit**

- Kulttuuripajatoiminnan vaikutus mielen hyvinvointiin.

- Vuonna 2026 arvioimme osallistujien kuntoutumista ja voimaantumista kulttuuripajojen yhteisellä palautekyselyllä sekä Lumon omalla kyselyllä. Työntekijät seuraavat osallistujien vointia ja elämäntilannetta sekä havainnoivat osallistumalla pajiin.
  - Havainnoitavia asioita:
    - 1. uskallus osallistua
    - 2. vuorovaikutuksen vahvistuminen
    - 3. kasvu itseluottamuksessa ja toimijuudessa
    - 4. rohkaistuminen ja uuden kokeileminen.

### **TAVOITE 3**

Osallistajat saavat mahdollisuuden kouluttautua vertaisohjaajiksi ja osallistua mielekkääseen vapaaehtoistyöhön, mikä vahvistaa osallisuutta ja itseluottamusta.

#### **Toiminta ja tuotokset**

Vapaaehtoisista koulutetaan vertaisohjaajia, jotka ohjaavat toimintaa työntekijöiden tuella. Lumossa lisätään erityistä tukea tarvitsevien mahdollisuuksia tehdä itselleen merkityksellistä vapaaehtoistyötä vertaisohjaajina.

Järjestämme seitsemän viikon mittaisen vertaisohjaajakoulutuksen, joka toteutuu yhtenä ilta-päivänä viikossa. Pitkä aikajakso antaa osallistujille aikaa käsitellä sisältöä ja kasvaa ohjaajan rooliin. Valmistuvia vertaisohjaajia kannustetaan ohjaamaan pajoja heti koulutuksen jälkeen, mutta ohjaaminen ei ole vaatimus. Koulutetuille vertaisohjaajille järjestetään säännöllisesti tapaamisia, ohjausta ja jatkokoulutusta.

Toiminnassa on jatkuvasti mukana yli 40 aiemmin koulutettua vertaisohjaajaa, joille tarjotaan mahdollisuuksia kehittyä edelleen. Koulutukseen valitaan ensisijaisesti Lumon osallistujat, jotka ovat motivoituneet kouluttautumaan ja ohjaamaan omaa ryhmää. Osallistuminen on aina vapaaehtoista.

#### **Tulokset**

Vertaisohjaajakoulutus vahvistaa osallistujien osallisuutta, itseluottamusta ja työelämävalmiuksia.

Valmistuvat vertaisohjaajat tuovat toimintaan uusia voimavaroja, ja heidän tekemänsä 1500 tuntia vapaaehtoistyötä mahdollistaa monipuolisen ja osallistujalähtöisen toiminnan ja tarjonnan.

#### **Mittarit**

- Koulutettujen vertaisohjaajien määrä.
  - Koulutuksesta valmistuneet vertaisohjaajat.
- Vapaaehtoistyöhön osallistuneiden määrä.
  - Kuinka moni koulutuksen suorittaneista aloittaa omien pajojen ohjaamisen.

- Työntekijät seuraavat vertaisohjaajien osallistumista ja kirjaavat ne tilastoihin. Tilastojen avulla lasketaan vapaaehtoistyötuntien määrä.

#### **TAVOITE 4**

Osallistujat saavat tukea elämänsuunnan löytämiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun.

#### **Toiminta ja tuotokset**

Osallistujia tuetaan suunnittelemaan polkua kohti opintoja ja työelämää yhteistyössä TYP:n, TE-toimiston, Ohjaamon, Samkin, Diakin, Winnovan, Sataedun ja muiden oppilaitosten kanssa. Heille kerrotaan eri vaihtoehtoista, kuten kuntouttavasta työtoiminnasta, työkokeiluista, oppisopimuksista ja osa-aikatyöstä.

Yhteistyökumppaneiden avulla voidaan ohjata osallistujia esimerkiksi klubitalo Sarastukseen kokeilemaan työpainotteista arkea tai Ohjaamoon yksilöllisen tuen saamiseksi.

#### **Tulokset**

Osallistujien luottamus omiin mahdollisuuksiin vahvistuu ja heidän polkunsaa kohti opiskelu- tai työelämää selkiytyy.

Työelämään, työkokeiluihin ja opintoihin siirtyminen vahvistaa osallistujien osallisuutta, ehkäisee syrjäytymistä ja vähentää palveluiden tarvetta. Tämä tuo hyötyä sekä yksilöille että yhteiskunnalle.

#### **Mittarit**

- Henkilökohtaisen ohjauksen saaneet osallistujat.
  - Henkilökohtaisen ohjauksen saaneiden osallistujien määrä ja ohjauskertojen lukumäärä.
- Eteenpäin siirtyneet osallistujat.
  - Eteenpäin opintoihin, työkokeiluun, kuntouttavaan työtoimintaan tai työelämään siirtyneiden osallistujien määrä vuodessa.
- Tilastointi ja työntekijöiden kirjaamat askeleet kohti opintoja/työelämää sekä osallistujilta kysytty työ- ja opiskelutilanne.

## **5. YSTÄVÄKAHVILA MURU**

### **5.1. Yleistä**

Muru tarjoaa syrjinnästä vapaan, päihteettömän ja turvallisen kohtaamispaikan 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille iltaisin. Ilta-aukiolo on tärkeää nuorten tavoitettavuuden kannalta. Kyse-lytutkimustemme mukaan monen kävijän sosiaaliset kohtaamiset tapahtuvat Ystävähavila

Murun kahvila illoissa. 6 vuoden kokemuksen kautta pystymme arvioimaan, että tarve on suuri ja nuorissa aikuisissa on paljon heitä, jotka eivät löydä paikkaansa yhteiskunnassa.

Yksilökeskustelujen kautta pystymme vaikuttamaan kävijöiden näköalattomuuteen, purkamaan ahdistuksen kokemuksia, sekä suunnittelemaan osallisuutta yhteiskunnassa. Murussa käyminen ja ohjaajien kanssa käytävät yksilökeskustelut vähentävät nuorten tarvetta julkisen terveydenhuollon psykososiaalisille palveluille.

Palvelunohjaus on osa Murun toimintaa. Ohjaamme ja saatamme nuoria tarkoituksen mukaisiin palveluihin ja pyrimme karsimaan palveluiden päällekkäisyyksiä. Olemme tukeneet nuoria hakeutumaan opiskeluiden pariin ja työelämään, sekä valmistumaan ammattiin.

Pyrimme toiminnallamme ehkäisemään nuorten yksinäisyyttä, yhteiskunnasta putoamista ja syrjäytyneisyyttä. Porissa ei ole olemassa päihteetöntä ohjattua kohtaamispaikkaa nuorille aikuisille iltaisin ja viikonloppuisin. Nuori tarvitsee elämäänsä sosiaalisia kontakteja ja yhteisön, johon kuulua. Pystymme vaikuttamaan kävijöidemme elämänhaasteisiin, ahdistukseen ja yksinäisyyteen välittömästi ilman ajanvarausta.

## 5.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta

### **TAVOITE 1**

Porilaisten nuorten aikuisten yksinäisyys vähenee, sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot vahvistuvat, yhteiskunnallinen eriarvoisuus esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyydestä huolimatta vähenee.

### **Toiminta ja tuotokset**

Päihteetön ja turvallinen kohtaamispaikka 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille ilta-aikaan ja viikonloppuisin. Muru sijaitsee Porin keskustassa hyvien kulkuyhteyksien välittömässä läheisyydessä. Tarjoamme syrjinnästä vapaan, päihteettömän ja turvallisen yhteisön iltoihin, osittain viikonloppuihin ja arkipyhiin. 4–5 kertaa vuodessa järjestämme yökahviloita, jossa kävijöitä on 40–70/kerta. 4–5 kertaa vuodessa järjestämme sateenkaarikahviloita yhteistyössä Satakunnan Setan ja Kulttuuripajojen Lumon ja Nitron kanssa. Sateenkaarikahviloissa kävijöitä on 40–70/kerta. Tulokset Mittarit Muru on auki 3–4 iltaa viikossa, kävijöitä iltaisin 20–35. Pääsääntöisesti illat perustuvat kohtaamisiin, vertaisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Noin kerran kuukaudessa tarjoamme nuorille mahdollisuuden osallistua ilmaiseen teemailtaan, jossa on erilaista ohjelmaa, kuten esiintyjä. Murussa on mahdollista saada vertaistukea (kahvilakaverit) sekä tutustua toisiin nuoriin. Työntekijöiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti ilman ajanvarausta.

## Mittarit

- Kävijämäärät tilastoidaan.
- Yksilökeskustelumäärät ja aiheet tilastoidaan
- Erilaiset vaikuttavuuskyselyt 2–3 kertaa vuodessa.
- Vaikuttavuuskysely teemailtojen merkityksellisyydestä.
- Vaikuttavuuskyselyt ja niiden analysointi on työntekijöiden vastuulla.

## TAVOITE 2

Vapaaehtoistyö / kahvilakaveruus. Vapaaehtoistyö Ystäväkahvila Murussa lisää vapaaehtoisten kokemusta yhteisöllisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta sekä oman toiminnan ja elämän merkityksellisyydestä. Vapaaehtoistyöntekijöillä on myös mahdollisuus vaikuttaa Ystäväkahvila Murun toimintaan ja osallistua teemailtojen suunnitteluun sekä osallistua markkinointiin ja oppilaitosyhteistyöhön.

Kahvilakaverit ovat saman ikäisiä kuin Murun kävijät (18–35). Kahvilakaveruus on yhteisöllistä. Vertaisuus, sekä vaikuttamisen mahdollisuus kahvilan toimintaan on osa kahvilakaveruutta. Kahvilakaveruus perustuu täysin vapaaehtoisuuteen sekä kahvilakaverin omiin voimavaroihin.

## Toiminta ja tuotokset

Työntekijät järjestävät kahvilakaverikoulutuksen 1 x vuodessa. Koulutusta mainostetaan some kanavissa sekä verkostojen kautta. Koulutukseen hakeudutaan haastattelun kautta. Kahvilakaverikoulutus on vapaaehtoistyöntekijän vahvuuksia tukeva ja yhteisöllisyyttä korostava koulutus. Koulutus on innovatiivinen ja osallistava. Kahvilakaverina pääsee vaikuttamaan Murun toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Kahvilakaveruudessa voi hyödyntää yksilön omaa osaamista. Koulutus on kestoltaan noin 18 tuntia ja koulutus sisältää tarvittaessa hygieniapassin, joka on osallistujalle ilmainen. Koulutukset pidetään iltaisin. Kahvilakavereille järjestetään työn-ohjaustyyppisiä keskusteluja, kehittämisen- ja virkistyspäiviä, jotka ovat työntekijöiden vastuulla. Kahvilakaveruus tukee vapaaehtoistyöntekijän elämäntilannetta ja tarkoitus on vahvistaa kahvilakaverin osallisuuden tunnetta. Kahvilakaveruus on joustavaa ja eteenpäin suuntaavaa, jota voi hyödyntää opiskeluissa tai cv tekemisessä. Kahvilakaveruus pyrkii innostamaan yksilöä siirtymään työelämään tai koulutukseen. Tulemme edelleen tekemään kyselytutkimuksia kahvilakavereille ja kahvilakaverikoulutuksessa oleville koulutuksen kohdentumisen, sisällön ja kehittämisen näkökulmasta. Vuonna 2026 järjestämme kahvilakaverikoulutuksen. Koulutukseen otamme maksimissaan 10 koulutettavaa.

## Tulokset

- Kahvilakavereita on koulutettu yhteensä 6 vuoden aikana 62. Aktiivisia tällä hetkellä 18.
- Seuraava koulutus uusille kahvilakavereille keväällä 2026.
- Koulutuksen aikana yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet vahvistuvat.
- Jokainen koulutuksessa oleva tunnistaa omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan.

- Sosiaaliset taidot vahvistuvat ja ymmärrys vaikutusmahdollisuuksista Murussa lisääntyy.
- Rohkeus ja osaaminen vertaisten kohtaamisessa lisääntyy.
- Itsetunto ja itseluottamus vahvistuu.

### **Mittarit**

- Koulutettujen vapaaehtoisten määrä tilastoitu.
- Kokemus yhteisöllisyydestä, yhteenkuuluvuudesta sekä oman toiminnan ja elämän merkityksellisyyden muutoksista selvitetään kyselytutkimuksilla.
- Koulutuksen mielekkyyttä selvitetään kyselytutkimuksessa.

### **TAVOITE 3**

Ahdistuksen väheneminen / ennalta ehkäisevä tulokulma. Ahdistus vähenee nopean keskusteluavun ansiosta tukea tarvitsevien nuorten keskuudessa. Ystävähavilan työntekijät mahdollistavat keskusteluavun ja palveluohjauksen kaikille kahvilan kävijöille. Ahdistuneisuushäiriö on diagnosoitu mukana joka toisella alle 35-vuotiaalla, jotka hakevat Elosta työkyvyttömyyseläkettä mielenterveysperusteilla (Elon tutkimus 2025).

### **Toiminta ja tuotokset**

Murussa kahden keskeiset luottamukselliset keskustelut työntekijän kanssa ovat mahdollista ilman ajanvarausta. Jokaisessa kahvila illassa on töissä 2–4 työntekijää. Pyrimme vastaamaan heti nuoren ahdistukseen tai muihin haasteisiin, mihin nuori kokee tarvitsevansa tukea. Erilaiset mielenterveyden diagnoosit ovat kasvussa, neuropsykiatrisia tai autismin piirteitä esiintyy monilla Murun kävijöillä. Yksinäisyys, syrjäytyminen ja näköalattomuus nousevat myös esiin yksilökeskusteluissa. Kokemuksemme mukaan usealla nuorella on tilanne, että on varattu aika esim. Porin aikuistenvastaanotolle, mutta jonot ovat 1–3 kuukautta. Nykyinen maailmantilanne huolettaa nuoria ja taloudelliset ongelmat lisääntyvät. Luottamuksen rakentaminen nuoriin saattaa kestää joidenkin kohdalla erittäin kauan, mutta Ystävähavilan ilmapiiri, tavoitettavuus ja fasilitetit mahdollistavat pitkänkin luottamuksen rakentumisen. Yksilötapaamiset ovat luottamuksellisia ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin muiden palveluiden piiriin. Tapaamme itse nuorta sen aikaa, että hän pääsee varatulle vastaanotolle. Puhumme Murussa keskusteluavusta ja nuoret osaavat hyödyntää sitä koko ajan enemmän.

2025 toteutettujen kyselytutkimusten mukaan vastanneista 52,6 % kokee murussa käynnin vähentäneen ahdistuksen tunnetta. 77,5 % kokee Murussa käymisen tukevan mielen hyvinvointia. 40 % vastanneista oli ajatuksia itsensä vahingoittamisesta. 85,3 % vastanneista koki Murussa käynnin vähentäneen itsensä vahingoittamisen ajatuksia.

### **Tulokset**

- Osallisuuden tunne ja sosiaaliset suhteet lisääntyvät.
- Riski harkitsemattomien ja itselle vahingollisten tekojen toteuttamiseen vähenee.

- Ongelmat eivät kriisiydy enempää ja nuori selviää tarvittavaan julkisen sektorin palveluun pääsemiseen asti ja monasti julkisen sektorin palveluita ei tarvittu ollenkaan.
- Yhteiskunnalliset kustannukset pienenevät.
- Vuonna 2024 yksilötapaamisten määrä Murussa oli 348.

### **Mittarit**

- Yksilökeskusteluiden määrä ja aiheet tilastoidaan.
- Kyselytutkimuksilla pyritään selvittämään yksilöllisen tuen merkityksellisyyttä.
- Ahdistuksen kokemuksia ja Ystäväkahvilan merkitystä ahdistuksen ja mielenterveyden häiriöiden vähenemisessä pyritään tutkimaan kyselytutkimuksissa.
- Ajatukset itsensä vahingoittamisesta selvitetään kyselyillä.

### **TAVOITE 4**

Opiskelijoiden tietoisuus Ystäväkahvila Murun toiminnasta lisääntyy ja kynnys tulla ystäväkahvilaan madaltuu. Oppiskelijoilla on mahdollisuus keskustella Murun työntekijöiden kanssa puolueettomasti heille tärkeistä aiheista. Oppilaitoksen henkilökunnan tietoisuus Ystäväkahvila Murusta lisääntyy.

### **Toiminta ja tuotokset**

Jalkauduimme oppilaitoksiin kerran viikossa. Kohtaamme nuoria kouluissa Street Cafe Murun merkeissä ja veimme tietoisuutta Murusta toisen asteen oppilaitoksiin Winnovaan, Luoviiniin, SataEduun, Porin lukioon teemalla: Kahvia ja kohtaamista. Tavoitamme joka kerta noin 40–150 oppilasta. Kohdennetumpi ja koordinoitumpi yhteistyö oli vuonna 2025 tehokasta. Kohdennettua yhteistyötä tulemme jatkamaan myös vuonna 2026 oppilaitosten kanssa. Jatkossa olisi tarkoitus löytää oppilaitoksista syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia sekä erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita. Tuva (tutkintoon valmentava koulutus) opiskelijoiden ja opettajien kanssa meillä on hyvää yhteistyötä, ja tätä tulemme jatkamaan myös vuonna 2026. Tuva ryhmät pitävät koulupäiviä Ystäväkahvila Murun tiloissa lukuvuonna 2025–26. Jatkamme yhteistyötä koulukuraattoreiden kanssa, jotka tunnistavat kohderyhmän nuoria. Pyrimme kohdentamaan Street Cafe Murua luokkiin, pienempiin ryhmiin sekä tapahtumapäiviin. Jatkamme toiminnan ja yhteistyön kehittämistä toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen, oppilaitoksen tuottamien opiskelijahuollon palveluiden rinnalla ja tukena, sekä tarjoamme opiskelijoille mahdollisuuden tulla viettämään vapaa-aikaa ystäväkahvila Muruun.

Mielenterveysperusteisesti työkyvyttömyyseläkkeellä olevien osuus kaikista työkyvyttömyyseläkkeellä olevista on kasvanut niin Porissa kuten koko maassakin joka vuosi 2000-luvulla, Porissa osuus on jo lähes 60 %. (Porin hyvinvointirap. 2023)

### **Toiminta ja tuotokset**

- Kohderyhmän tietoisuus Ystäväkahvila Murusta lisääntyy.

- Koulun ammattilaisten (kuraattorit, opettajat) huoli tukea tarvitsevista nuorista vähenee, koska nuorilla on mahdollisuus viettää vapaa-aikaa turvallisessa ympäristössä.
- Ystäväkahvila Murussa kävi vuonna 2024 noin 50 opiskelijaa vapaa-ajallaan, joista osasta tuli säännöllisiä kävijöitä.
- Tarjoamme mahdollisuutta tuoda oppilaitoksesta vierailijaryhmiä Muruun, ja kahvilassa vieraili useita opiskelijaryhmiä eri oppilaitoksista.

### Mittarit

- Tieto Ystäväkahvila Murusta lisääntyy.
- Yksinäisyys vähenee.
- Ystäväkahvila on turvallinen vaihtoehto viettää vapaa-aikaa.
- Mahdollisuus yksilöllisen tuen saamiseen.
- Tietoisuus Murussa järjestettävistä tapahtuma/teemailloista lisääntyy.
- Näitä em. asioita kysytään opiskelijoilta kyselytutkimuksessa vuonna 2026

## 6. KULTTUURIPAJA NITRO

### 6.1. Yleistä

Kulttuuripaja Nitro vahvistaa yli 35-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien osallisuuden tunnetta ja motivaatiota, ehkäisee yksinäisyyttä sekä tukee toimintakyvyn ylläpitoa ja edistämistä. Tämä toteutuu ohjattuun, toiminnalliseen vertaistukeen perustuvan kulttuuripajatoiminnan kautta. Kulttuuripajalla järjestetään maksuttomia ryhmiä, joissa esimerkiksi musisoidaan, taiteillaan, kirjoitetaan, liikutaan, retkeillään ja pelataan – vain luovuus on rajana. Ryhmätoiminnalla on säännöllinen ja vaihtuva aikataulu, jota rytmittää toiminnan suunnitteluviikko.

Pajoja suunnittelevat ja ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, jotka ovat itse kävijöiden vertaisia: kulttuurista kiinnostuneita aikuisia, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden haasteista. Toiminnan keskiössä on osallistujien voimavarojen vahvistaminen.

Hyödynnämme Porin Kulttuuripaja Lumon kouluttamia yli 35-vuotiaita vertaisohjaajia. Osallistumisen tärkeimpiä motiiveja ovat vertaistuki, mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet ja päivän sisällön lisääminen. Lisäksi toiminnassa kehitetään digiosaamista.

### 6.2. Toiminnan tavoitteet, toimenpiteet, tulokset ja seuranta

#### TAVOITE 1

Tavoitetaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia ja mielenterveyden haasteita kokevia aikuisia.

### **Toiminta ja tuotokset** (hankkeissa myös aikataulu)

Olemassa olevaa Kulttuuripaja Lumon verkostoa hyödynnetään ja luodaan uusia suhteita, jotta tavoitetaan mahdollisimman monta kohderyhmään kuuluvaa.

Toiminta perustuu osallistujien omille ideoille ja ajatuksille, ja se on aina vapaaehtoista. Sitä tehdään, mikä tuntuu mielekkäältä ja tärkeältä.

Hanke alkaa 2024 maaliskuussa, jolloin työtiimi alkaa kokoamaan ympärilleen ohjausryhmää ja verkostoa. Ensimmäisten pajojen on tarkoitus alkaa jo kesällä Porin Kulttuuripaja Lumon yli 35-vuotiaiden vertaisohjaajien avustamana.

Heti hankkeen alussa luodaan ajankohtia tutustumiskäynneille, aletaan tavoittamaan osallistujia ja käydään kaikkien kanssa tutustumiskeskustelu. Keskustelussa saadaan tietoa osallistujista ja heidän mielenkiinnonkohteistaan ja tuodaan esiin, että ne huomioidaan.

### **Tulokset**

Kulttuuripaja tavoittaa vähintään 50 uutta osallistujaa joka vuosi.

### **Mittarit**

- Tapaamme kaikki uudet osallistajat ja käymme heidän kanssaan tutustumiskeskustelun.
  - Tilastoimme kaikki keskustelut.

## **TAVOITE 2**

Tarjotaan vertaistuellista, yhteisöllistä ja omien mielenkiinnonkohteiden mukaista kuntouttavaa vapaa-ajan toimintaa.

Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)

Suunnitellaan ja toteutetaan osallistujien ja vertaisohjaajien kanssa viikoittainen ohjelma. Vertaisohjaajat ohjaavat viikko-ohjelman ryhmiä työntekijöiden tuella.

Kohtaamme jokaisen uuden osallistujan kasvokkain ja käymme tutustumiskeskustelun. Käymme läpi heidän omia kiinnostuksenkohteitaan ja yritämme löytää jokaiselle mahdollisimman helpon tavan lähteä mukaan toimintaan.

Tarjoamme luovaa ja mielekästä ryhmätoimintaa, mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja saada tukea mielenterveyteen. Toiminta antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään omien mieltymysten, taitojen ja voimavarojen puitteissa.

Järjestämme viikko-ohjelman lisäksi erilaisia tapahtumia ja retkiä osallistujien toiveiden mukaisesti.

Kesällä 2024 pajat alkavat kesäohjelman mukaisesti riippuen vertaisohjaajien toiveista. Syksyllä luodaan viikko-ohjelma, jossa uudet ja vanhat vertaisohjaajat ohjaavat pajoja kulttuuripajamallin mukaisesti. Viikko-ohjelma uudistuu välillä, mutta pyörii läpi vuoden.

### **Tulokset**

Järjestämme viikoittaista pajamuotoista toimintaa. Ryhmiä kokoontuu yhteensä 400 kertaa vuodessa. Saavutamme 300 erillistä osallistujan käyntikertaa kuukaudessa. Näiden lukujen on tarkoitus kasvaa toiminnan kehityksen mukana.

### **Mittarit**

- Kohtaamme kaikki toimintaan sekä pajiin osallistuvat ja tilastoimme kaikki osallistumiset.

### **TAVOITE 3**

Koulutetaan vertaisohjaajia ohjaamaan ryhmiä.

#### **Toimina ja tuotokset** (hankkeissa myös aikataulu)

Kartoitetaan vertaisohjaajuudesta kiinnostuneita osallistujia ja järjestetään vertaisohjaajakoulutus. Hyödynnetään Kulttuuripaja Lumon kokemusta ja valitaan kohderyhmälle sopivia koulutusmateriaaleja. Vertaisohjaajat suunnittelevat, toteuttavat ja ohjaavat kulttuuripajan ryhmiä.

Järjestämme vuosittain vertaisohjaajakoulutuksen, jossa 10 vapaaehtoista osallistuu seitsemän viikon mittaiseen koulutukseen. Koulutus on yhtenä iltapäivänä viikossa. Koulutus on jaettu pitkälle aikajaksolle, jotta osallistujat ehtisivät käsittelemään sisältöä ja kasvamaan ohjaajina.

Kannustamme aina valmistuvia vertaisohjaajia ohjaamaan heti valmistuttuaan pajoja, mutta se ei ole vaatimus. Järjestämme koulutetuille vertaisohjaajille säännöllisesti tapaamisia, virkistävyytymismahdollisuuksia ja virkistyspäiviä. Lisäksi järjestämme vertaisohjaajien ohjausta ja jatkokoulutusta.

#### **Tulokset**

Järjestetään vertaisohjaajakoulutuksia. Koulutetaan vuosittain 10 vertaisohjaajaa suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa.

### **Mittarit**

- Kulttuuripajan työntekijät suunnittelevat koulutuksen ja kouluttavat itse vertaisohjaajat.
  - Koulutuksen osallistujat ja tulokset tilastoidaan.

### **TAVOITE 4**

Voimavarojen, osallisuuden tunteen ja motivaation kasvattaminen.

#### **Toimina ja tuotokset** (hankkeissa myös aikataulu)

Keskitymme kulttuuripajalla haasteiden sijaan osallistujien voimavaroihin ja pyrimme vahvistamaan niitä. Seuraamme jatkuvasti osallistujien vointia ja kuntoutumista. Osallistuminen kulttuuripajan viikoittaiseen ryhmätoimintaan parantaa osallistujien hyvinvointia. Uusien ihmisten kohtaaminen ja yhdessä tekeminen auttavat unohtamaan päivittäiset haasteet edes hetkeksi. Näin luodaan positiivisia kokemuksia ja tulevaisuuden näkymiä.

Tarjoamme yksilötapaamisia ja koulutuksia eri aiheista. Tarvittaessa olemme yhteydessä osallistujan kanssa julkisen puolen palveluihin. Etsimme osallistujien kanssa yhdessä sopivia hoitotoimia ja toimimme palveluohjaajina. Tuemme ja täydennämme julkisen puolen toimijoiden apua ja näkemyksiä.

Osallistujille tehdään palautekysely vuosittain koko hankkeen ajan.

## **Tulokset**

Vähintään 75 % osallistujista kokee voimavarojensa kasvaneen sekä vointinsa ja mielenterveytensä kohentuneen toiminnan myötä.

## **Mittarit**

- Teemme osallistujille anonyymien palautekyselyä, jossa he pääsevät kertomaan kulttuuripajatoiminnan vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa.
- Käytämme kyselyä, mikä on tehty kaikille kulttuuripajoille yhteistyössä muiden kulttuuripajatyöntekijöiden kanssa.