

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

Kuuntele ja kohtaa kulttuurin
keinoin

23.11.2021

Nina Tuittu MTKL, kulttuurituottaja



Mielenterveyden
keskusliitto



#kulttuuriliiteri #kuuntelejakohtaa

Mielenterveysbatometri

Kuntoutujien näkemys

yli 95% vastaajista pitää
kulttuuria sopivana muotona
mt-ongelmien selättämisessä



Mielenterveyden
keskusliitto



TARVE

kulttuuri (esim.) sopivuus

		Frequency	Valid Percent
Valid	EOS	8	2,0
	erittäin sopiva	240	59,3
	jokseenkin sopiva	146	36,0
	jokseenkin sopimaton	9	2,2
	täysin sopimaton	2	0,5
	Total	405	100,0

Mielenterveyden keskusliitto: Taide ja kulttuuri tukevat toipumista ja kannustavat itseilmaisuun

<https://www.kulttuurihyvointipooli.fi/mielenterveyden-keskusliitto-taide-ja-kulttuuri-tukevat-toipumista-ja-kannustavat-itseilmaisuun/>



Mielenterveyden
keskusliitto

TAVOITE



- Kannustetaan kulttuurin keinoin toimintaan ja kohtaamiseen - taustalla toipumisorientaatio.
- Kun ihmisellä on keinoja ilmaista itseään, niin hänellä on mahdollisuus ja vapaus luoda oman näköistä elämää.
- Omien ilmaisukeinojen löytäminen voi muodostua osaksi arjen voimavaroja, antaa uusia keinoja käsitellä elämää ja tuoda siihen merkityksellistä sisältöä.

TOIMINTA



Mielenterveyden
keskusliitto

Kulttuurituotanto

- Jäsenyhdistyksille, paikallisesti sekä valtakunnallisesti
- Mielenterveystoipujille sekä heidän läheisilleen ja mt-työssä oleville
- Laajemmalle yleisölle kulttuurihyvinvoinnin esille tuomiseksi mielenterveyden näkökulmasta



Mielenterveyden
keskusliitto

Kulttuuritoiminta on
kiinteä osa koko liiton
toimintaa

>50%

Kursseista ja
tapahtumista verkossa.

1

Kulttuurituottaja

Luovia, taidelähtöisiä
ilmaisukeinoja mielen ja
elämäntilanteen
käsittelymiseen – myös
yksilön arjessa, osana
hyvää elämänlaatua

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>

Luovuutta keskelle viikkoa – kuvin ja sanoin Taidepaketti synnytti luovan kipinän

"Mielenterveyden keskusliiton taidekurssilla kokeiltiin uutta lähestymistapaa, kun kurssilla tarvittavat välineet lähetettiin postipaketteina suoraan kurssilaisten koteihin. Taidekurssilla luovuutta lähestytään lempeästi, ja luovuus tuodaan osaksi mielen hyvinvointia.

Luovuuteen liittyviä pelkoja pyritään hälventämään, ja rohkaistaan kokeilemaan.

– Ei ole väärää tapaa olla luova. Olemme kaikki erilaisia. Tärkeintä on, että itse nauttii. Silloin luova kipinä syttyy, Tuittu muistuttaa." - Revanssi 3/2021



<https://www.mtkl.fi/uploads/2021/09/f67ba0a3-revanssi-3-2021.pdf>

kulttuuri- kummi

”Kirjoittamisen
kautta me lähestymme
toinen toisiamme.”
- Seela Sella

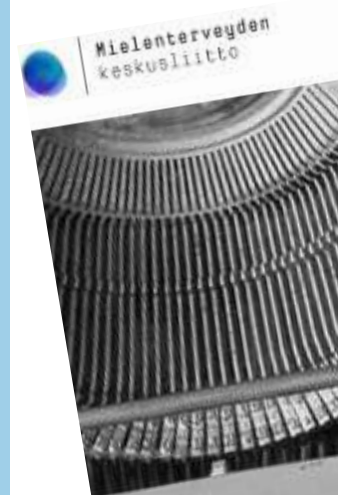


Seela Sella Mielenterveyden keskusliiton
podcast-sarjan lukijana



kulttuuri- kummi

*"Musiikilla ja runoudella
on valtava rooli sekä
ihmisten
kuntoutumisessa että
arjen
kaunistamisessa."
-Kyösti Mäkimattila*



Osallistu Runo kasvaa lauluksi -kilpailuun
Millainen on sinun runosi toivosta ja lohdusta? Osallistu runokilpailuun, jonka voittajarunon säveltää kappaleeksi Mielenterveyden keskusliiton uusi kulttuurikummi, laulaja Kyösti Mäkimattila.

Ajankohtaista

9.9.2021



Mielenterveyden
keskusliitto

Mistä apua?

Mikä askarruttaa?

Toimintamme

Ajankohtaista

Mielenterveysyhdistykset

Vapaaehtoistyö

Valikko

Hae

Lahjoita



**"Musiikilla ja runoudella osoitan paikkani
maailmassa"**

Artisti Kyösti Mäkimattila on Mielenterveyden keskusliiton uusi kulttuurikummi, joka haluaa laulujen ja runojen avulla tehdä ihmisille hyvää. Runo kasvaa lauluksi -kilpailun voittajarunon hän säveltää valmiiksi kappaleeksi.

Vapaasti kuunneltavissa

- Mielenterveyden keskusliiton **podcast-sarja Kulttuuriliiteri** tarjoaa kuulijoille inspiraatiota luovaan tekemiseen ja johdattaa taiteilija Martti Innasen maailmaan.
- Keskustelua luotsaavat Kukunorin toiminnanjohtaja ja muusikko Markus Raivio sekä Mielenterveyden keskusliiton kulttuurituottaja ja valokuvataiteilija Nina Tuittu.



Kulttuuriliiteri

<https://open.spotify.com/show/02Em7e6JaZTBjLe0frlP2r>



Kulttuuriliiteristä kaikuivat tangon tahdit

Kulttuuriliiteri-podcastin neljäs jakso on nyt ulkona. Tällä kertaa Kukunorin toiminnanjohtaja Markus Raivio ja Mielenterveyden keskusliiton kulttuurituottaja Nina Tuittu uppotuvat vieraansa kanssa tangon syvimmän olemuksen äärelle.

Tarinet 5.11.2021



"Emme ole täällä vain täyttämässä normeja vaan elämässä elämää"



"Naivisti ei ajattele, osaako hän vai ei – hänellä on intohimo tehdä"

Tervetuloa Kulttuuriliiteriin! Mielenterveyden keskusliitossa on hypätty taiteilija Martti Innasen maailmaan podcast-sarjan myötä. Kulttuurituottaja, valokuvataiteilija Nina Tuitun ja Kukunorin toiminnanjohtaja, muusikko Markus Raivion vieraina toisessa jaksossa ovat kuvataiteilija, taidekriitikko ja -kuraattori Hannu Castrén sekä kouluttaja ja luovantyöntekijä Wille Härkönen Mielenterveyden keskusliitosta. Lue otteita jaksosta ja kuuntele sitten



Kulttuuriliiteri



Tulta päin – runoilija Anja Erämaja rohkaisee kirjoittamaan

Anja Erämajasta tuli kirjailija, kun hän alkoi kirjoittaa omaa mykkyytään vastaan. Syyskuussa hän ohjaa Mielenterveyden keskusliiton verkkokurssin runojen kirjoittamisesta.

Tarinat

27.9.2021

“Ja jos minä johonkin uskon niin mustikkaan, jos minä jossain olen vilpiton niin mustikkametsässä, jos minulta sielu löytyy, se on sininen ja pyöreä.”

Anja Erämaja



Mistä apua? Mikä askarruttaa? Toimintamme Ajankohtaista Mielenterveysyhdistykset Vapaaehtoistyö Valikko

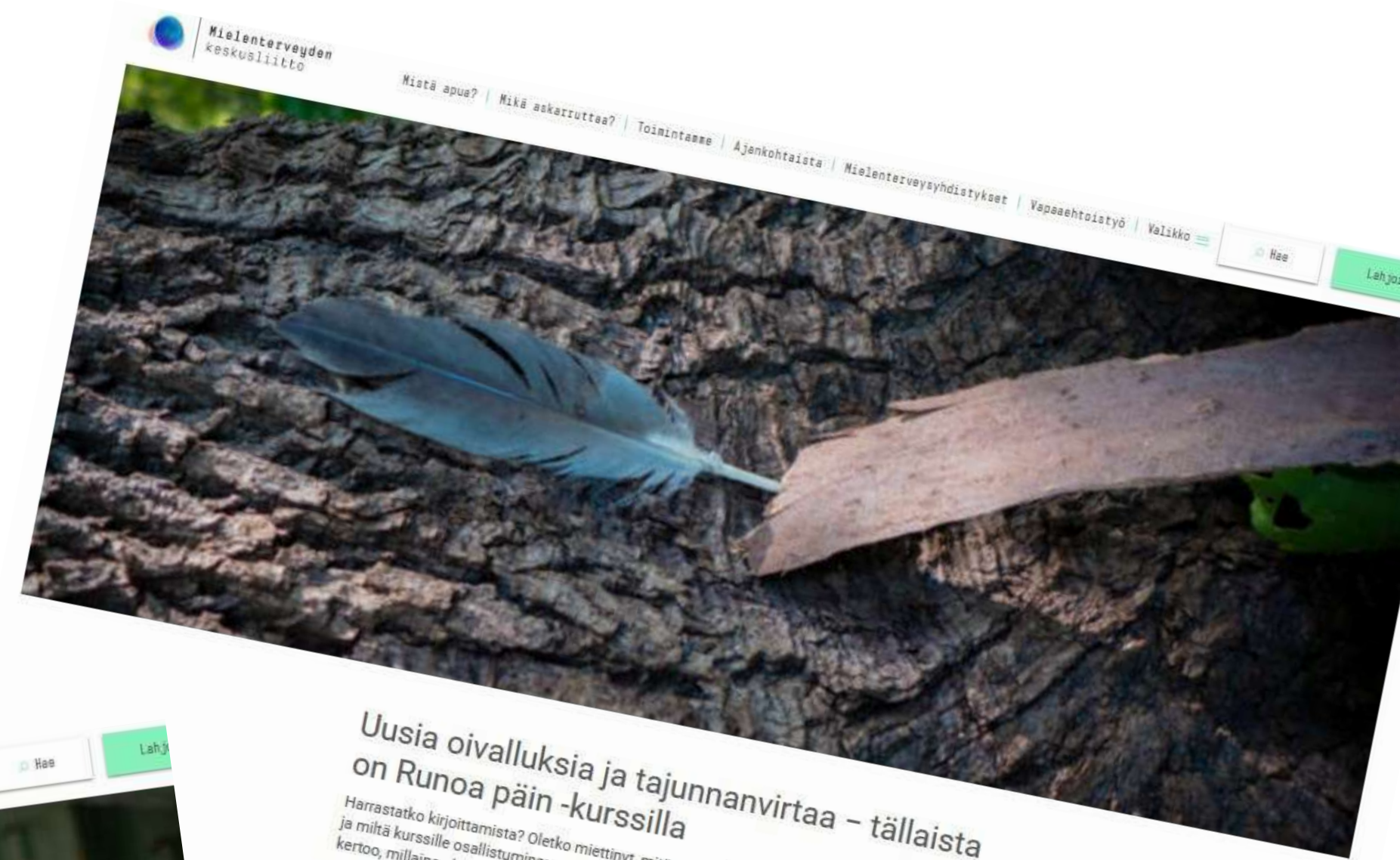
Hae

Lahjo



Tarinateatterin ohjaaja Jaana Taskinen: Jännittäminen on sallittua

Tarinateatterissa yleisön tarinat saavat näytelmän muodon. Näytelmän keinoin voidaan käsitellä yhteiskunnallisia aiheita. Teatterin ammattilainen Jaana Taskinen vinkkinsä jännityksen hallintaan.



Uusia oivalluksia ja tajunnanvirtaa – tällaista on Runoa päin -kurssilla

Harrastatko kirjoittamista? Oletko miettinyt, mitä ihmettä kirjoituskursseilla oikein tapahtuu ja miltä kurssille osallistuminen tuntuu? Kolme Runoa päin -kirjoituskurssille osallistunutta kertoo, millainen kokemus se heille oli.

Tarinat

18.10.2021

Kurssi- ja tapahtumatarjontaa yhdessä kulttuurialan ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa