



1



mieli
Kainuun
mielenterveys ry

TUKEA JA APUA

**MIELI Kainuun mielenterveys ry
Kainuun kriisikeskus**



mieli.fi

2

2



3




MIELI Suomen Mielenterveys ry

Maailman vanhin vapaaehtoinen mielenterveysjärjestö

Perustettu 1897, Turvayhdistys mielenvikaisia varten

Valtakunnallinen järjestö, jonka perustehtävänä
mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

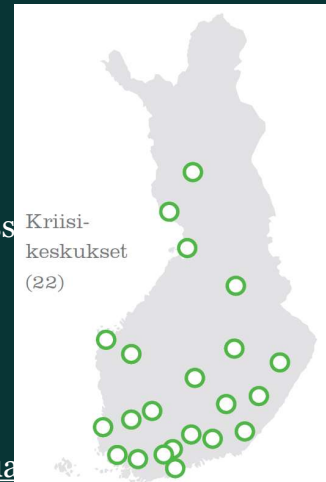
4

MIELI Suomen Mielenterveys ry

4

Kriisikeskukset

- MIELI ry koordinoi 22 kriisikeskuksen verkostoa
- sekä kriisipuhelin- ja verkkoauttamista
- Kriisikeskusten vastaanotoilla voi keskustella
- kriisityöntekijän tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa
- lähi- tai etätapaamisissa
- Ohjatuissa vertaistukiryhmissä saa tukea erilaisiin
- menetyksiin ja vaikeuksiin
- Lähetettä ei tarvita. Tuki on maksutonta.
- Lisätietoja: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskustelua-kriisivastaanotoilla/>



5

mieli.fi

5

MIELI ry:n kriisiauttaminen

- Kriisipuhelin
- Verkkokriisikeskus Tukinet
 - Solmussa -chat aikuisille
 - Mieli Tukisuhde
 - Ryhmä- ja yksilöchatit
- Kriisikeskusten lähi- tai etävastaanotot
- Vertaistukiryhmät
- Itsemurhien ehkäisykeskus
- Vapaaehtoisten toteuttamat tukikeskustelut ja tukisuhteet

6

mieli.fi

6

VARHAISTA TUKEA JA APUA KRIISEISSÄ

Ilman lähetettä,
maksutta, nimettömänä

7



7

MIELI Kainuun mielenterveys ry

- Kainuun seudun paikallinen jäsenyhdistys, jonka toiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.
- Toiminut 1970-luvulta lähtien ja perustettu virallisesti vuonna 1992.
- Järjestölähtöistä kolmannen sektorin toimintaa, jolla täydennetään julkisia palveluja. Toiminta on voittoa tavoittelematonta.
- MIELI Kainuun mielenterveys ry:n hallitus hallinnoi Kainuun kriisikeskuksen, Yrittäjän Kriisikeskuksen ja Nuorimielen-toimintaa, joka tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä 10-29-vuotiaille nuorille sekä Paikka Auki –hanketta, jossa työskentelee järjestöyöntekijä.

8



8

Kainuun Kriisikeskus

- Aloittanut toimintansa 1.5.2014
- Toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA veikkauksen tuella ja Kainuun sote
- Keskusteluapua silloin, kun omat voimavarat ja selviytymiskeinot eivät riitä yksilöille, pariskunnille, perheille
- Yhteistyö ja kriisityön kehittäminen Kainuun alueella SOTE:n ja muiden järjestöjen kanssa
- Valtakunnallinen kriisipuhelin ja Tukinet toiminta
- Korkeakoulu- ja jatko-opiskelijoille harjoittelu-, opinnäytetyö- ja projektimahdollisuuksia



9

mieli.fi

9

Kainuun kriisikeskus

mieli
Kainuun
mielensterveys ry

- Neljä kokoaikaista kriisityöntekijää, joista yksi toimii kriisikeskusjohtajana
- Sosiaali- ja terveysalan AMK sekä kriisityön lisäkoulutukset
- Järjestötyöntekijä
- Opiskelijat ja vapaaehtoiset



10

mieli.fi

10

Kriisikeskustoiminta



- Matalan kynnyksen keskusteluapua erilaisissa elämän haastavissa tilanteissa ja kriiseissä
- Lähtökohtana asiakkaan oma tunne ja kokemus siitä, että hän tarvitsee apua tilanteen läpikäymiseen
- **Luottamuksellisuus keskiössä**



11

11

Kriisiapu yksilöllisesti

- Keskusteluaika pyritään tarjoamaan viikon sisällä yhteydenotosta.
- Keskusteluapu voidaan toteuttaa kasvokkain, puhelimesta tai videoyhteyden välityksellä.
- Tuki on lyhytkestoista
- Keskimäärin 5 käyntikertaa
- Avun kesto tarpeen mukaan
- Tarvittaessa ohjataan muihin palveluihin



12



12

Yhteydenoton syitä

mieli
Kainuun
mielenterveys ry

- Parisuhde- tai perhehaasteet
- Huoli läheisestä tai läheisen menettäminen
- Arkielämän huolet ja jaksaminen
- Työ- tai opiskeluelämän paineet
- Sairastuminen
- Traumaattiset kokemukset
- Ahdistuneisuus ja itsetuhoiset ajatukset
- Muut vaikeat elämätilanteet



13

mieli.fi

13

Kriisiapu ryhmissä

mieli
Kainuun
mielenterveys ry

- Kainuun kriisikeskus kehittää ja toteuttaa ryhmätoimintaa MIELI ry:n linjausten mukaisesti
- Avoimia ja suljettuja ryhmiä, esimerkiksi: eroryhmä, suru vertaistukiryhmät mm. itsemurhan kautta läheisensä menettäneiden ryhmä, lapsensa tai puolisonsa menettäneiden ryhmät
- Ryhmänohjaajina toimivat kriisityöntekijät ja tai koulutetut vapaaehtoiset



14

mieli.fi

14

Vapaaehtoistoiminta



- Kaikilla tukihenkilöillä on MIELI ry:n tukihenkilön peruskoulutus (35h)
- Kriisipuhelinpäivystys, Tukinet, yksilötukisuhde nuorelle tai aikuiselle sekä ryhmänohjaus
- Tukihenkilöt toimivat kriisityössä kriisityöntekijöiden ohjaamina ja tukemina



15

mieli.fi

15

Kriisityön hyödyt



- Pitkittyneen trauman tai muun vaikean elämäntilanteen läpikäyminen ja tuen saaminen voi ehkäistä myöhempää oireilua, esim. sairastumista, masennusta, päihteiden käyttöä.
- Onnistunut vaikeasta tilanteesta selviäminen tuottaa hyvinvointia ja lisää voimavaroja. Jatkossa kriisien kohtaamiseen on välineitä ja toimintatapoja

16

16



mieli

Vuonna 2020
Kriisikeskusverkostossa
yli 100 000 kohtaamista.

Yleisimmät yhteydenoton syyt:
*ihmissuhdeongelmat,
paha olo,
läheisen menettäminen*

17



**Vuonna 2020
Kriisipuhelimessa
vastattuja soittoja
yli 90 000
ja soittoyrityksiä
yli 280 000**

18

mieli.fi

18

Kriisipuhelin

Luottamuksellista keskusteluapua nimettömästi.

Päivystäjinä kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset.

Kriisipuhelin päivystää

- suomeksi 09 2525 0111, auki 24/7
- ruotsiksi 09 2525 0112, ma, ke klo 16-20, ti, to, pe klo 9-13; syksyllä 2021 perjantaisin voi soittaa myös englanniksi
- arabiaksi ja englanniksi, 09 2525 0113 ma, ti klo 11-15, ke klo 13-16 ja 17-21, to klo 10-15

mieli.fi/kriisipuhelin ja mieli.fi/tietoakriisipuhelimesta

19

mieli.fi

19

Kainuun kriisikeskus



- Avoimna arkisin ma-to klo 9-16 ja pe 9-15
- Tarvittaessa myös ilta-aikoja
- Ajanvaraus arkisin klo 9-13, puh. **044 782 6030**
- Osoite: **Koskikatu 1, Kajaani (Hotelli Scandicin talo) 1.4 alkaen osoite Satamakatu 3, Kajaani**
- Sähköpostit:
toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi
etunimi.sukunimi@kainuunkriisikeskus.fi
- Kotisivut:
www.kainuunkriisikeskus.fi
- Olemme myös Facebook:ssa Kainuun kriisikeskus ja Instagram:ssa **@kainuunkriisikeskus**

20

mieli.fi

20