



Muistio: Vapaaehtoisjärjestöjen yhteistoimintamalli -hanketilaisuus

Aika: Keskiviikko 16.3.2022 klo 17:30–19:30

Paikka: etäyhteys Teams-kokouksessa

Tapahtuman osallistujat

Terhi Lindsten, projektipäällikkö, Sotkamon kunta

Elina Marjamäki, Mieli Suomen Mielenterveys ry

Roosa Mähönen, ohjaaja nuorisotyö, Sotkamon kunta

Leena McKinney, sihteeri, Nuaskylän nuorisoseura ry

Ritva Korhonen, Sotkamon Martat

Tuula Kärnä, puheenjohtaja, Laakajärven kyläyhdistys

Sanna Seppänen, kriisityöntekijä & vapaaehtoiskoordinaattori, Kainuun kriisikeskus

Johanna Heikkinen, järjestövalmentaja, Kainuun sosiaali- ja terveysturvayhdistys

Mauno Manninen, Sotkamo-Seura & Veikko Huovinen -seura

Mikko Kortelainen, vastaava nuoriso-ohjaaja Vuokatin nuorisotalo, Sotkamon kunta

1. Kokouksen avattiin MIELI Suomen mielenterveys ry:n asiantuntijan Elina Marjamäen pitämällä Mielenterveys voimaksi -koulutuksella klo 17:30. Hanketilaisuus pidettiin poikkeuksellisesti ainoastaan etäyhteydellä. Tilaisuuteen osallistui etäyhteydellä yhteensä 10 henkilöä, jotka edustavat kahdeksaa eri järjestöä. Tapahtumaa markkinoitiin järjestötoimijoiden lisäksi kaikille nuorten kanssa työtä tekeville. Tilaisuuteen osallistui kaksi työntekijää Sotkamon kunnan nuorisotoimesta.
2. Tilannekatsaus:
 - **Huhtikuun hanketapahtuma järjestetään keskiviikkona 13.4.** Valtuustosalissa ja etäyhteydellä. Alustavasti sovittu, että järjestötoiminnan esittelijöinä ovat **Pertti Granqvist Sotkamon nuorisoseurasta ja Naapurivaaran Huvikeskuksesta sekä Marja-Leena Korhonen Hyväntekeväisyysyhdistys Iloksi ry:stä.** Tapahtuman aiheena on järjestöjen vapaaehtoiset.

Sotkamon Kunta

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo | Vaihde (08) 615 5811 | kirjaamo@sotkamo.fi

- **Järjestöt voivat ilmoittautua mukaan Kunnan Vappu -ilmaistapahtumaan maaliskuun loppuun saakka.** Sotkamon kunnan liikuntapalvelut järjestää kolmatta kertaa Kunnan Vappu -ilmaistapahtuman kaikenikäisille **30.4. klo 10-16 Vuokatti Areenalla.** Tapahtumassa yhdistykset voivat esitellä toimintaansa erilaisilla esittely- ja toimintapisteillä. Vapaaehtoisjärjestöjen yhteistoimintamalli -hanke on mukana järjestämässä tapahtumaa ja samalla tapahtumassa pyritään esittelemään entistä laajemmin paikallisia yhdistyksiä ja harrastamismahdollisuuksia. Esittely- tai toimintapiste tapahtumassa on yhdistyksille ilmainen. Tapahtumassa on myös lava, jota kaikki halukkaat yhdistykset voivat käyttää omaan ohjelmaansa. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse terhi.lindsten@sotkamo.fi tai puhelimitse 040 352 8091. Kunnan Vappu -suunnittelupalaveri Teams-palaverina torstaina 3.3. klo 17:30.



3. Maaliskuun hanketapahtumassa jatkettiin helmikuun hanketapahtumassa aloitettua nuorisotyöhön liittyvää teemaa. Tapahtuma alkoi Mieli ry:n **Mielenterveys voimaksi -koulutuksella.** Koulutuksen piti **MIELI Suomen mielenterveys ry:n asiantuntija Elina Marjamäki.** Sisällön tarkoituksena on voimistaa näkemystä oman työn merkityksestä ja mahdollisuuksista nuorten mielenterveyden vahvistajana, konkretisoida sitä, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan voimavarana ja opeteltavina taitoina sekä tutustua mielenterveystaitoja vahvistaviin työvälineisiin ja materiaaleihin. Lisäksi koulutuksen tarkoituksena on herättää ajatuksia siitä, miten mielenterveyden edistämistä voi tehdä omassa työssä.

Koulutus koostui luennoista ja sisälsi runsaasti käytännön harjoituksia sekä hyödyllisiä työkaluja ja kirjallisuutta aiheesta, joita osallistujat voivat hyödyntää koulutuksen jälkeen.

Sotkamon Kunta

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo | Vaihde (08) 615 5811 | kirjaamo@sotkamo.fi

Koulutus esitteli aluksi MIELI Suomen mielenterveys ry:n. Vuonna 1897 perustettu järjestö on yksi maailman vanhimmista mielenterveysjärjestöistä. Se on sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka pyrkii edistämään ja kehittämään mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Valtakunnallisella järjestöllä on 51 jäsenjärjestöä ja yhteensä 22 kriisikeskusta.

Yhdistys tarjoaa **tukea valtakunnallisessa kriisipuhelimessa, kasvokkain ryhmissä ja verkossa**: Sekasin-chat ja Sekasin-gaming. Sekasin Gamingin on suurin syrjäytymisen ehkäisyä ja matalankynnyksen apua tarjoava verkkoyhteisö, joka toimii 24 tuntia päivässä ympäri vuoden. **Sekasin-chat** on valtakunnallinen keskustelupalvelu 12-29-vuotiaille. Siinä on sekasin "olkkari" ryhmächat erityisesti jonottajille. Chatin on tarkoitus tukea mielenhyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä ja siihen saa liittyvä oman tarpeiden mukaan. **Missio: Kukaan nuori ei jää Suomessa pahan olonsa kanssa yksin.** Vertaistuen lisäksi **Sekasin Gaming** tukee nuoria elämäntilanteissaan sekä tarjoaa asiantuntevaa osaamista järjestöyhteistyön avulla. Kaikki palvelut ovat ilmaisia, anonyymejä sekä toimivat nuorille tutuilla alustoilla. **Missiona: Jokaisella nuorella on yhteisö johon kuulua, jossa tulla nähdyksi, kuulluksi, pidetyksi ja arvostetuksi.**

Järjestön tavoitteena on lisätä jokaisen aikuisen ymmärrystä ja innostusta siitä, miten he voivat vaikuttaa vahvistavasti jokaisen nuoren mielenterveyteen joka ikinen päivä. Monia eri rooleja, joista jokaisessa voidaan oppia, opettaa, tukea ja vahvistaa nuorten mielenterveyttä: vanhemmat kotona, ammattilaiset omassa työssään; koulu, nuorisotyö, harrastukset ja työpaikat.

Elina muistutti myös siitä, ettei mielenterveys tarkoita sitä, että olet joko terve tai sairas, vaan halusi käsitellä asiaa kaksinapaisen mallin sijaan kaksiulotteisella mallilla, jossa sijainti vaihtelee arkisten asioiden vaikutuksesta.

Päivittäinen hyvinvointi lähtee pienistä hetkistä ja teoista:

Minkä hyvää mieltä, iloa tai voimavaroja tuovan asian voisit toteuttaa tänään.

Laita kännykkään hyvän mielen muistutus. kopioi se viikon jokaiselle päivälle. Apuna voi käyttää mielenterveyden kättä joka löytyy esittelydialta 12. Pääset diaan tästä linkistä [PowerPoint-esitys \(sotkamo.fi\)](https://www.sotkamo.fi/powerpoint-esitys).

Kiirat eli sijaintiin positiivisesti vaikuttavat tekijät:

ihmissuhteista huolehtimisen opettelu, yhteydenpito, kuulumisten kysely, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vahva turvaverkko, arjen tasapaino ja rytmi: uni, lepo, palautuminen, ravinto ja liikunta. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaisemisen opettelu.

Tuisku eli sijaintiin negatiivisesti vaikuttavat tekijät:

Heikot vuorovaikutustaidot, ehdottomuus, heikko tukiverkko, unen laiminlyönti, ravinnon yksipuolisuus, liian vähäinen liikkuminen, tunteiden käsittelyn ja itseilmaisun haasteet, itsetuntemuksen puute.

Aikuisten mielenterveysosaaminen:

Tieto ja ymmärrys:

Mielenterveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä, keinoista vahvistaa mielenterveyttä sekä mielenterveyteen liittyvien asenteiden ja käsitysten tiedostaminen.

Taitoa:

Mielenterveystaitojen opettamiseen ja vahvistamiseen, kohtaamiseen ja kuuntelemiseen, puhua huolista ja tukea sekä saattaa avun piiriin.

Elina muistuttaa, että mielenterveys ei ole vain yksilöstä kiinni, vaan sitä vahvistavat kasvuympäristöt: yhteiskunnan rakenteen, käytänteet, politiikka ja arvot vaikuttavat yksilön mielenterveyteen.

Nuoret tarvitsevat kasvurauhaa.. jopa haahuilua

Mielenterveyttä voidaan edistää luomalla toivoa ja herättämällä optimismia. Nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa aikuisten mielenterveys ja hyvinvointi ovat tärkeässä roolissa ja arkiset asiat kuten aikuisen ihmisen yksittäiset sanavalinnat tekevät suuren vaikutuksen.

Nuorten aikakäsitys on lyhyempi kuin aikuisten ja siinä eletään enemmän tässä ja nyt, jonka vuoksi optimismi on tärkeää.

Itsekritiikin voimakkuus ennustaa myös heikentyntä mielenterveyttä. Itsekritiikki heikentää mielenterveyttä ja on yhteydessä masennukseen, uupumukseen, syömishäiriöihin ja kielteiseen stressiin. Yksi tärkeimmistä taidoista, mitä aikuiset voivat opettaa ja vahvistaa nuorille on itsekritiikin vähentäminen ja myönteisen suhtautumisen vahvistaminen omaa itseä kohtaan. Elina kehottaa pohtimaan, miten nuorten kanssa ottaa puheeksi itsekritiikin ja opetella lempeämpää suhtautumista ja myötätuntoa itseä kohtaan. Hänen mukaansa on myös hyvä tutkia ja kehittää omaa suhtautumista itsen ja omiin virheisiin sillä se antaa voimavaroja, vahvistaa mielenterveyttä ja heijastuu myös nuoriin. Hän muistuttaa myös että negatiivisten tunteiden hyväksyminen synnyttää positiivisia tunteita. Elinan mukaan asiaa voi pohtia esimerkiksi kysymällä: "Miten puhua itselle kuin puhuisi ystävälle?" (Lähde: Leah Weiss. Bhavana. Johdatus thaimaalaiseen meditaatioon. Bazar. 2019.)

Vinkkejä sisäisen kriitikon kesyttämiseen Mieli ry:n esittelymateriaalin sivulla 17 [PowerPoint-esitys \(sotkamo.fi\)](#). Elina Marjamäen esitysmateriaalista löydät myös lisää vinkkejä ja harjoituksia mielenterveyden ja hyvinvoinnin harjoittamiseen alla olevien esimerkkien lisäksi.

Harjoituksia

Manailenko puutteitasi vai juhlitko vahvuuksiasi?

Elina kehottaa kokeilemaan vahvuuksien bongaamista, sillä myönteinen puhe ja palaute lisää myönteistä ja hyväksyvää ilmapiiriä. Mitä vahvuuksia nuorten toiminnassa, kokemuksissa ja tarinoissa voi huomata ja nostaa esiin arjen toiminnoissa?

Myönteisen minäkuvan vahvistamisen -harjoitus:

Nimeä

Ainakin 5 asiaa, joissa olet hyvä

Ainakin 5 vahvuuttasi

10 asiaa, joissa olet onnistunut (tämän viikon aikana, tämän kuukauden aikana, viimeisen vuoden aikana)

Keneltä saat sparrausta?

Kenelle sinä annat tukea ja sparrausta?

(Lähde: Kaski & Miettinen, Onnistumisen taidot, 2018)

Kuunteluharjoitus

Kysy nuorelta, mitä hänelle kuuluu.

Kiinnitä vastaukseen kaikki huomiosi

Kysy uudelleen parin päivän päästä. Muista kysyä jokin jatkokysymys siitä, mitä hän viimeksi sinulle kertoi -> Näin osoitat että todella kuuntelit nuorta.

Lähde: Leah Weiss. Bhavana. Johdatus thaimaalaiseen meditaatioon. Bazar. 2019)

Arjen voimavaroja vahvistamiseen voidaan pohtia:

Millaiset asiat tuovat hyvinvointia ja voimavaroja arkeesi?

Millaiset asiat tai valinnat tällä hetkellä heikentävät mielen hyvinvointiasi arjessa?

Miten voisit lisätä hyvinvointia tuovia asioita arjessa?

Mitkä rutiinit ovat tärkeitä arjessa ja auttavat säilyttämään tasapainon ja hyvän rytmin?

Voit pohtia myös perheessäsi, työpaikallasi tms. mitkä asiat auttaisivat vahvistamaan yhteistä hyvinvointia, hyvää rytmiä ja tasapainoa.

MIELI Suomen mielenterveys ry:n tarjoamia materiaaleja ja tietoa koulutuksista

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/>

www.mieli.fi

Netti- ja puhelinalvelut nuorten tukena:

Sotkamon Kunta

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo | Vaihde (08) 615 5811 | kirjaamo@sotkamo.fi

Nuorten tukipalvelut kootusti: <https://www.nuortanelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut>

Kriisipuhelin 24/7: 09 25250111

Kriisikeskukset: lyhytaikainen keskusteluapu. Maksuton ja ilman lähetettä
<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin: 116 111. Chat, kirjepalvelu ja

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/>

Apua mielenterveyden ongelmiin

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Koulutuksessa esiin tuodut materiaalit:

<https://www.xamk.fi/tapahtumat/kadonneen-ystavan-jaljilla-22-9-2021/>

4. Tapahtumassa esittäytyi koulutuksen jälkeen **Kainuun kriisikeskuksen kriisityöntekijä ja vapaaehtoiskoordinaattori Sanna Seppänen. Kainuun kriisikeskuksen toimintaa organisoii MIELI Kainuun Mielenterveys ry.**

Voit myös Seppäsen esittelydiat kokonaisuudessaan seuraavasta linkistä:

<https://www.sotkamo.fi/wp-content/uploads/2022/04/Kainuun-kriisikeskus-1.pdf>

Tukea ja apua

MIELI Kainuun mielenterveys ry

Kainuun kriisikeskus

MIELI Kainuun mielenterveys ry on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenjärjestö. Toiminta on järjestölähtöistä kriisityötä. Toimintaan kuuluu Kainuun kriisikeskuksen ja Yrittäjän kriisikeskuksen toiminta sekä Nuorimieli-toimintaa ja Paikka Auki-hanke. Yhdistys on perustettu virallisesti vuonna 1992 mutta sen toimintaa on ollut jo 1970-luvulta lähtien. Edistää mielenterveyttä ja toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä tarjoamalla monipuolista toimintaa kuten koulutuksia sekä ryhmä-, tukihenkilö- ja vapaaehtoistoimintaa. Toiminta on maksutonta ja asiointi turvallista ja luottamuksellista. Yhdistys ei kerää henkilötietoja eikä raportoi käynneistä. Toiminta täydentää julkisia palveluja ja on voittoa tavoittelematonta. Sen toimintaa rahoittavat Toiminta on kohderyhmä on 10-29-vuotiaat nuoret.

Kainuun kriisikeskus aloitti toimintansa 1.5.2014. Toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA Veikkauksen tuella ja Kainuun sote. Kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua silloin, kun omat voimavarat ja selviytymiskeinot eivät riitä yksilöille, pariskunnille ja perheille. Kainuun kriisikeskuksen vastaanotolla voi keskustella kriisityöntekijän tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa lähi- tai etätapaamisissa. Ohjatuissa vertaistukiryhmissä

Sotkamon Kunta

saa tukea erilaisiin menetyksiin ja vaikeisiin elämän tilanteisiin. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä ja tukea saa nimettömänä. Toimintaan kuuluu myös valtakunnallinen kriisipuhelin ja Tukinet.toiminta. Kriisikeskus tarjoaa myös korkeakoulu- ja jatko-opiskelijoille harjoittelu-, opinnäytetyö- ja projektimahdollisuuksia.

Kriisikeskuksella on neljä kokoaikaista kriisityöntekijää, joista yksi toimii kriisikeskusjohtajana. Työntekijöillä on sosiaali- ja terveysalan AMK sekä kriisityön lisäkoulutukset. Lisäksi toimintaan kuuluu järjestötyöntekijä, opiskelijoita sekä vapaaehtoisia, joille kaikille tarjotaan MIELI ry:n 35 tunnin tukihenkilön peruskoulutus. Vapaaehtoiset voivat toimia kriisipuhelinpäivystyksessä, Tukinetissä, sekä yksilötukena nuorelle tai aikuiselle sekä ryhmänohjaajina. Vapaaehtoiset tukihenkilöt toimivat kriisityössä kriisityöntekijöiden ohjaamina ja tukemina.

Kriisikeskuksen keskusteluaika pyritään tarjoamaan viikon sisällä yhteydenotosta ja se voidaan toteuttaa kasvokkain, puhelimesta tai videoyhteyden välityksellä. Tuki on lyhytkestoista yleensä noin 5 käyntikertaa sisältävää. Avun kesto katsotaan kuitenkin yksilöllisesti tarpeen mukaan ja asiakas ohjataan tarvittaessa muihin palveluihin. Kainuun kriisikeskus kehittää ja toteuttaa ryhmätoimintaa MIELI ry:n linjausten mukaisesti. Se järjestää avoimia ja suljettuja ryhmiä kuten eroryhmä, suru vertaistukiryhmät sekä läheisensä menettäneiden ryhmä. Ryhmänohjaajina toimivat kriisityöntekijät ja/tai koulutetut vapaaehtoiset.

Sannan mukaan yhteydenottoihin on monia syitä erilaisissa elämäntilanteissa:

- parisuhde- ja perhehaasteet
- läheisen tai läheisen menettäminen
- arkielämän huolet ja jaksaminen
- työ- ja opiskeluelämän paineet
- sairastuminen
- traumaattiset kokemukset
- ahdistuneisuus ja itsetuhoiset ajatukset
- muut vaikeat elämäntilanteet

Kriisityön hyödyt:

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

Sanna toi esille kuinka valtava kysely valtakunnallisille palveluille on. Vuonna 2020 Kriisikeskusverkostossa oli yli 100 000 kohtaamista. Yleisimpiä yhteydenoton syitä olivat ihmissuhdeongelmat, paha ole ja läheisen menettäminen. Samana vuonna kriisipuhelimessa vastattuja soittoja oli yli 90 000 ja soittoyrityksiä yli 280 000.

Kainuun kriisikeskuksen ja Nuorimieli- toimintaan voi tulla tutustumaan myös Kunnan Vappu -tapahtumassa. Mukana ovat esimerkiksi Kajaanin kouluissa välitunneilla suosituksi nousseet rentoutumistuokiot. Mukaan toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset!

Lisätietoja Kainuun kriisikeskuksen toiminnasta.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/>

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

Löydät Kainuun kriisikeskuksen myös somesta

@kainuunkriisikeskus Facebookissa ja Instagramissa

Ota yhteyttä: toimisto@kainuunkeskus.fi



Sotkamon Kunta

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo | Vaihde (08) 615 5811 | kirjaamo@sotkamo.fi