

## Yhteystiedot

### Nuorimieli-toiminta

Käyntiosoite:  
Kauppakatu 25 A 24, 4. krs  
87100 Kajaani

Sähköposti: [kami@nuorimieli.fi](mailto:kami@nuorimieli.fi)  
www-sivut: <http://nuorimieli.fi/>

Toiminnanjohtaja:  
Senja Vänskä  
puh. 0400 536 033  
s-posti: [senja.vanska@nuorimieli.fi](mailto:senja.vanska@nuorimieli.fi)

Olemme myös Facebookissa



# mieli

Kainuun  
Mielenterveysseura

 Kainuun kriisikeskus

### Kainuun Kriisikeskus

Kauppakatu 25 A 24, 4. krs, 87100 Kajaani  
www-sivut: <http://kainuunkriisikeskus.fi/>

Toimisto:  
puh. 044 782 6030  
s-posti: [toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi](mailto:toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi)

### KaMi ry

Kauppakatu 25 A 24, 4. krs, 87100 Kajaani  
Puh. 044 782 6030  
Toimisto on avoinna ma-pe klo 09–15

Sähköposti: [kami.ry.posti@gmail.com](mailto:kami.ry.posti@gmail.com)  
www-sivut: <http://kainuunkriisikeskus.fi/>

Puheenjohtaja:  
Miikka Kortelainen, puh. 045 133 5123  
s-posti: [miikkakortelainen@suomi24.fi](mailto:miikkakortelainen@suomi24.fi)  
Sihteeri:  
Sari Huovinen, puh. 044 782 6010

**Voit liittyä KaMi ry:n jäseneksi osoitteessa:**

[http://www.mielenterveysseura.fi/fi/  
jäseneksi-liittymislomake](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/jäseneksi-liittymislomake)

#### **Jäsenmaksut:**

Opiskelijat ja eläkeläiset 8€/vuosi,  
varsinaiset jäsenet 12€/vuosi.

# NuoriMieli



**Toimistomme:**  
Kauppakatu 25 A 24, 4. krs  
87100 Kajaani

**Puh. 0400 536 033**

## Nuorimieli -toiminta

Nuorimieli -toiminta tukee 14–29 vuotiaiden nuorten, nuorten aikuisten sekä heidän läheistensä mielen hyvinvointia tukihenkilötyön sekä ryhmätoimintojen avulla. Toiminta on kaikille avointa, vapaaehtoista, ennaltaehkäisevää sekä maksutonta.

Nuorimieli -toiminta toimii yhteistyössä verkostojen eri toimijoiden kanssa ja pyrkii pitämään yllä keskustelua mielen hyvinvoinnin ja siitä huolehtimisen merkityksestä arjessamme.

Nuorimieli -toiminta on Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry:n hallinnoimaa ja sitä tukee veikkauksen tuotoilla STM .



## Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry.

Kainuun Mielenterveysseura KaMi ry:n tavoitteena on kainuulaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä hyvinvointiin vaikuttavien asioiden esillä pysyminen yhteiskunnallisessa keskustelussa. Yhdistys on Suomen Mielenterveysseuran (SMS) jäsenyhdistys



## Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilön voi saada silloin, kun nuori kaipaa rinnalla kulkijaa esimerkiksi yksinäisyyden tai muutoin haastavan elämäntilanteen vuoksi vapaa-aikaan tai arjenhallinnan tueksi.

Tukihenkilötoiminta on ennaltaehkäisevää, luottamuksellista ja tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

- Tukisuhteesta tehdään kirjallinen sopimus ja sitä seurataan säännöllisesti
- Tapaamiset n. 2krt/kk, 1,5h kerrallaan
- Maksutonta
- Vapaaehtoista

## Ryhmätoiminta

Kaipaako tekemistä? Oletko yksinäinen? Onko sinulla huolia, joita haluaisit jakaa toisten kanssa?

**Ryhmätoimintamme on:**

- vapaaehtoista
- maksutonta
- saat vertaistukea
- ryhmiä myös läheisille

Järjestämme ryhmätoimintaa yhdessä yhteistyökumppaneiden, Kainuun Kriisikeskuksen sekä koulutettujen vapaaehtoisten kanssa.

## **LÖYDÄ OMA TARINASI®**

Nuorten vertaistukiryhmät ovat tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea esimerkiksi ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä tai muuten elämässään. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja, suljettuja ryhmiä ja ne toteutetaan yhteistyössä verkostojen kanssa. Ryhmät alkavat tarpeen mukaan.

## Tukihenkilökoulutus

Tukihenkilökoulutuksia järjestetään yhteistyössä Kainuun Kriisikeskuksen kanssa kerran tai kaksi vuodessa. Maksuttoman koulutuksen kesto on 38 tuntia.

Koulutuksessa käsitellään mm. vapaaehtoistyön eettisiä periaatteita, luottamuksellisuutta, vaitiolovelvollisuutta ja omaa jaksamista.

Tukihenkilönä voit toimia mm.

- Yksilötukisuhteissa
- Kriisipuhelinpäivystäjänä

Tukihenkilöksi tarvitaan tavallisia, luotettavia aikuisia, joiden oma elämä on tasapainossa.

Tukihenkilöille järjestetään kuukausittain työnohjausta sekä lisäksi tukihenkilötapaamisia ja virkistystoimintaa.

## MTEA1®- ja MTEA2®-koulutus

Mielenterveyden ensiapu® -koulutusten tavoitteena on:

- Syventää ihmisen tietoja mielenterveydestä
- Vahvistaa omia voimavaroja
- Poistaa mielenterveyden haasteisiin liittyvää leimautumista ja ennakkoluuloja
- Madaltaa kynnystä tukea kanssaihmiä

Koulutus on laajuudeltaan 14 oppituntia ja sen voi toteuttaa kahden kokopäivän koulutuksena tai jakaa useampaan osaan. Ryhmän koko 8-16 hlö. Koulutus on maksullinen ja sisältää kirjan.

