

Vapaaehtoistyön peruskurssi

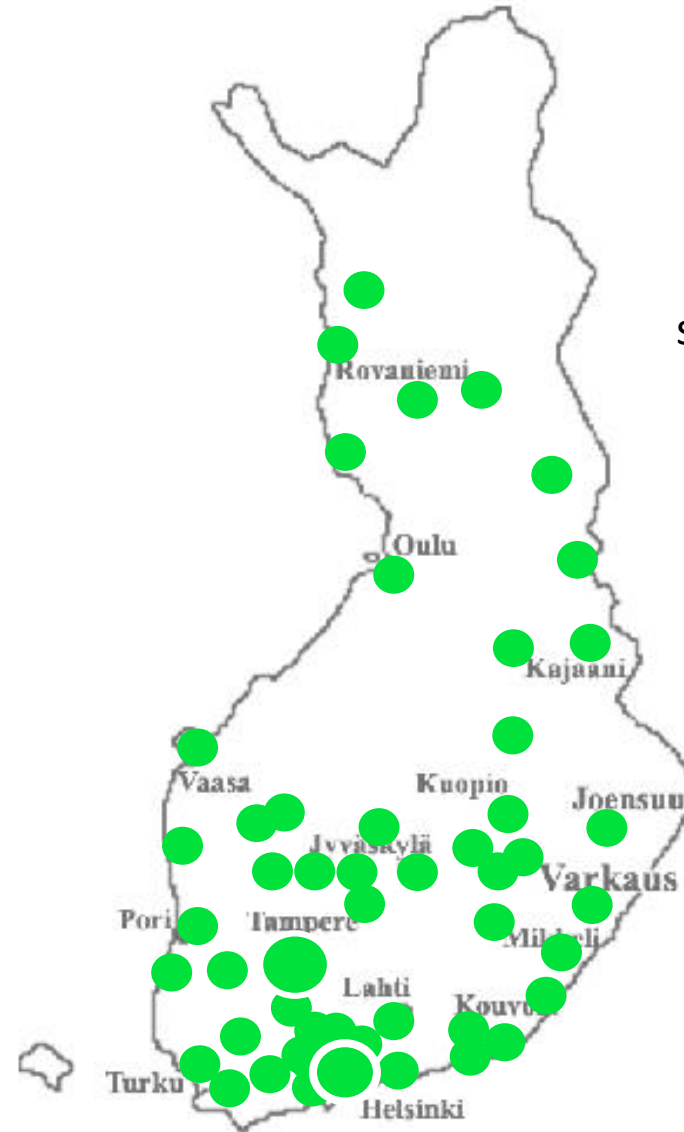
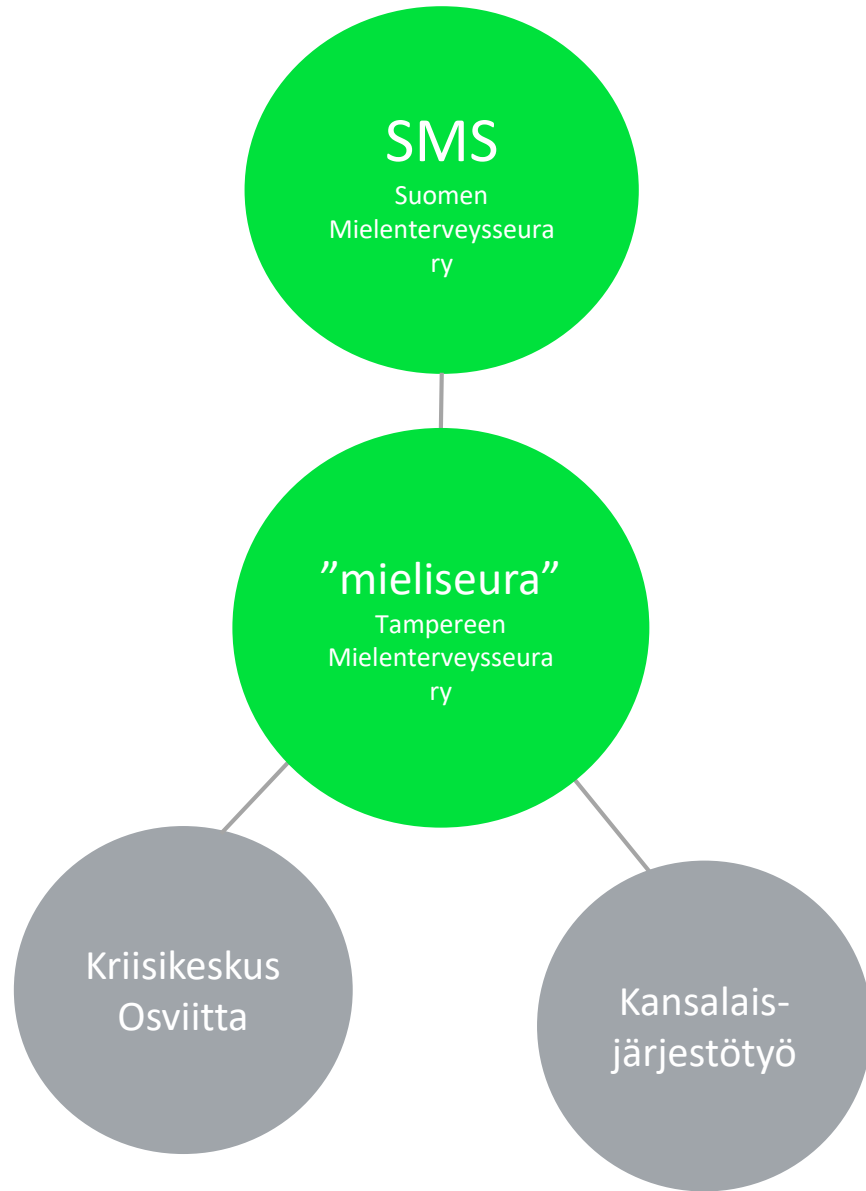
Mieliseuran esittely

Tukihenkilötyö

Monimuotoinen vapaaehtoistyö

mieli

**Tampereen
mielenterveysseura**



Suomen
Mielenterveys-
seuraan kuuluu 54
paikallisseuraa
ympäri Suomea

Paikallisseurat
ylläpitävät 22
kriisikeskusta

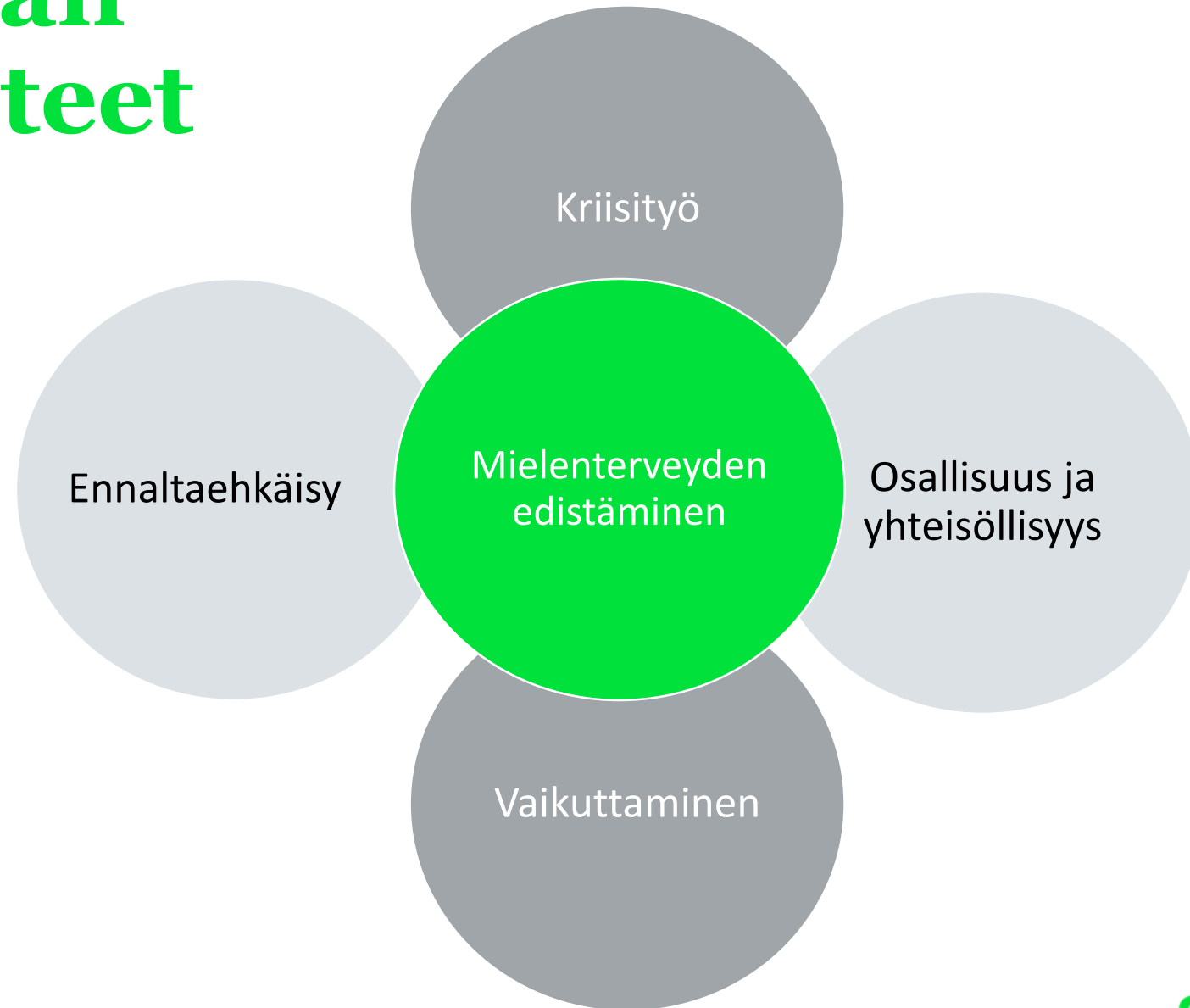
Tampereen mielenterveysseura ry

- Suomen Mielenterveysseura ry
 - Viettää vuonna 2017 120-vuotisjuhliaan; perustettu vuonna 1897
 - Alueellisten mielenterveysseurojen kattojärjestö
- Tampereen Mielenterveysseura eli **mieliseura**
 - Perustettu vuonna 1975
 - Rahoitus Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja Tampereen kaupunki
 - Viisi vakituista työntekijää, lisäksi määräaikaisia
 - Ylläpitää **kriisikeskus Osviittaa**

Toiminta-ajatuksemme

- Perustehtävämme on mielen hyvinvoinnin edistäminen ja ongelmien ehkäisy
- Toteutamme aktiivista vapaaehtoista kansalaistoimintaa ja olemme alueellinen vaikuttaja Pirkanmaan sote-alueella
- Rakennamme osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä edistämme välittämisen kulttuuria
- Tarjoamme matalan kynnyksen kriisitukea elämän erilaisissa taitekohdissa
- Tuemme erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia

Toiminnan painopisteet



Työmuotojamme

- Tukihenkilötyö
- Kriisityö
- Koulutuksellinen työ
- Ryhmätoiminta
- Maahanmuuttajatyö
- Verkostoyhteistyö
- Kansalaisjärjestötyö
 - Vapaaehtoistyö, vaikuttaminen, yhteisöllisyyden tukeminen

Vaikuttaminen, verkostoyhteistyö ja vapaaehtoistyö

- Mielensterveysasioiden normalisointi, stigman poisto: mielen hyvinvointi koskettaa jokaista
- Yhdessä vaikuttaminen: palvelujen käyttäjät, omaiset, ammattilaiset, kansalaiset
- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa
- Yhteistyö kaupungin ja kolmannen sektorin muiden toimijoiden kanssa
- Vapaaehtoistyö
 - Tukihenkilötyö: koulutetut tukihenkilöt kohtaavat asiakkaita kriisikeskuksessa
 - Monimuotoinen vapaaehtoistyö: tee sitä mitä osaat

Kriisikeskus Osviitta

Matalan kynnyksen tukea ja apua
vapaaehtoisvoimin

8.4.2017

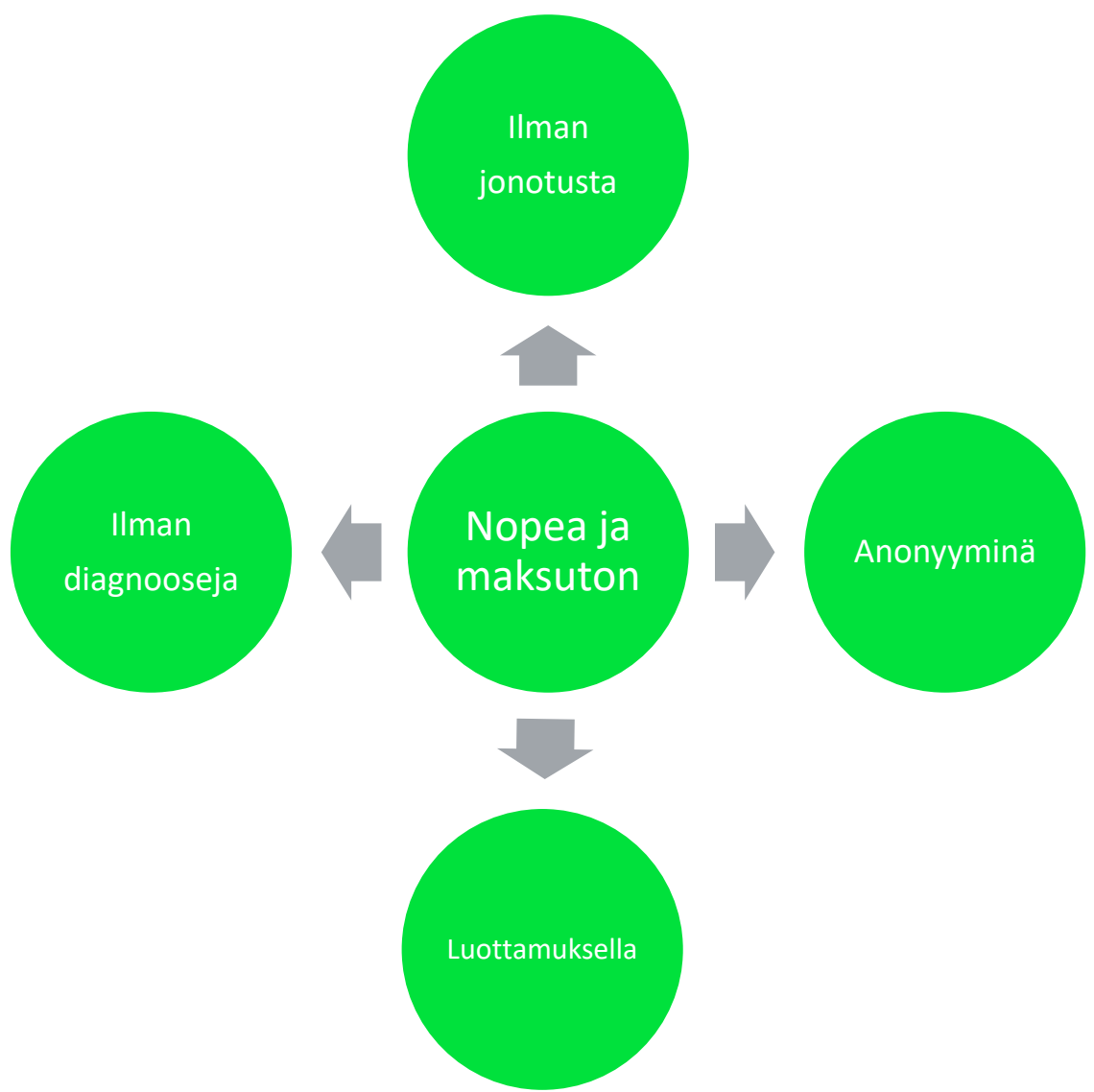
Jaettu huoli
puolittuu.

Tule mieliseuraan
juttelamaan!





Kohtaamisen idea



Kriisikeskuksen asiakastyö

- Kasvotusten
 - Matalan kynnyksen tukipaikka kenelle tahansa joka kaipaa keskusteluapua
 - Sama asiakas voi käydä 1-5 kertaa
 - Noin 2500 käyntiä vuonna 2016
- Puhelimitse
 - Suomen Mielenterveysseuran Valtakunnallinen kriisipuhelin
 - Noin 3000 puhelua vuonna 2016
- Verkossa
 - TukiNet-verkkokriisiauttaminen on aloitettu kesällä 2016
- Ryhmissä
 - Erilaisia ryhmiä eri asiakasryhmille

Asiakastyön toteuttajat Osviitassa

- Vapaaehtoiset tukihenkilöt
 - Valitaan haastattelun kautta
 - Koulutetaan tukityöhön, uusia koulutetaan vuosittain. Tällä hetkellä noin 60-70 tukihenkilöä
 - Kohtaavat asiakkaita puhelimitse, verkossa ja kasvotusten
 - Välitön tuki ja purkumahdollisuus kriisityöntekijöiden kanssa
 - Jatkuva työnohjaus ja mahdollisuus lisäkouluttautua
- Opiskelijat
 - Psykoterapiaopiskelijat tekevät harjoitteluja Osviitassa, myös muita opiskelijoita
- Työntekijät
 - Kolme ammattilaista kriisityöntekijänä, yksi maahanmuuttotyön koordinaattori, kriisikeskusemäntä, toiminnanjohtaja
 - Koordinoivat toimintaa, tukevat vapaaehtoisia, kohtaavat haastavimmat asiakkaat ja äkilliset traumaattiset kriisitilanteet, sovitut päivystysvuorot jokaiselle

Osviitan tuki käytännössä

- Aktiivinen kuuntelu
- Keskustelu, kysymysten tekeminen
- Tuen ja antaminen
- Puhutaan siitä, mistä asiakas haluaa
- Akuutin kriisin kärjen katkaisu
- Käyntimäärät 1–5, ohjataan tarvittaessa muun tuen ääreen



voi juurtua ja pysähtyä hetkeksi

Kenet voi ohjata kriisikeskus Osviittaa?

- Ihmisen
 - Jolla on puhumisen ja kuulluksi tulemisen tarve elämän käännekohtissa
 - Jolla on akuutti elämänkriisi
 - esimerkiksi parisuhteen, terveyden, työpaikan, läheisen tai omaisuuden menetys
 - Jolla on pulmia parisuhteessa, perheessä tai muissa ihmissuhteissa
 - Jolla on identiteettikriisi tai takanaan traumaattinen kokemus
 - Joka on ahdistunut, masentunut tai huolissaan omasta jaksamisesta

Yhteydenoton ensisijainen syy asiakastapaamisessa

- Parisuhde- ja perheongelma
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Muu ihmissuhdeongelma
- Kuolema lähipiirissä



Yhteydenoton ensisijainen syy puheluissa

- Halu kertoa kuulumiset
- Ahdistuneisuus
- Pari- ja ihmissuhdeongelma
- Yksinäisyys
- Masentuneisuus
- Huoli läheisestä



A photograph of several people holding lit sparklers, creating a festive atmosphere. The background is slightly blurred, showing a red and white striped pattern. The sparklers are bright yellow and orange, with many small sparks flying out.

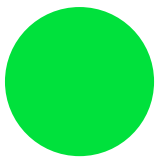
Monimuotoinen vapaaehtoistyö

mieli

Tampereen
mielenterveysseura

Monimuotoinen vapaaehtoistyö

- Monimuotoinen vapaaehtoistyö
 - lähtökohtana vapaaehtoisen oma osaaminen, mahdollisuus ajankäyttöön ja kiinnostuksen kohteet
- Toiminnan tavoitteena tehdä mitä vaan
 - mikä tukee yleistä tai mielen hyvinvointia
 - ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia
 - tukee mieliseuran toimintaa



Ihmisten kanssa oleminen

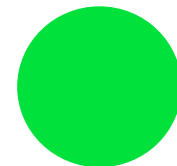
- Mielikahvila-emännät ja isännät
 - Torstaisin klo 17-21
 - Kahvilan pyörittäminen ja seurustelu
- Mielimummut, lempipapat ja varakummit
 - ”Olen vara-pappa maahanmuuttajalapselle”
 - ”Ryhdyn kesäummoksi pienelle koululaiselle”
 - ”Ulkoillaan yhdessä lasten kanssa”
- Mielikaverit
 - ”Treffataan mielikahvilassa ja jutellaan”
 - ”Tutustutaan yhdessä Suomeen ja kaupunkiin”
- Vapaaehtoiskummit
 - ”Autan maahanmuuttajia pääsemään mukaan vapaaehtoistyöhön tekemällä sitä yhdessä heidän kanssaan”

Kädentaitajat ja talousihmeet

- Kokataan ja leivotaan yhdessä
 - ”Leivotaan karjalanpiirakoita Mielikahvilassa”
 - ”Tehdään ruokaa ja syödään yhdessä”
- Tehdään käsitöitä yksin tai yhdessä
 - ”Virkkään ”jokaisen pipaa kiristää välillä”-pipoja”
 - ”Järjestän sukanparsimiskurssin”
 - ”Ompelen verhosi tai vaihdan vetoketjusi”
 - ”Tehdään puutöitä”
- Askartelu
 - ”Järjestän koruntekokurssin”

Puuha-Petet ja Touhu-Tiinat

- Esimerkiksi
 - ”Tulen laittamaan lampun kattoon”
 - ”Laitan taulun seinään”
 - ”Teen lumityöt”
 - ”Leikkaan nurmikon”
 - ”Tulen teille siivoamaan avuksesi”
 - ”Teen sulle soppaa”
 - ”Autan järjestämään komerosi”



Harrastajat ja taitajat esim.

- Teletapit
 - ”Opetan tietokoneen käyttöä ikäihmiselle”
 - ”Autan lomakkeiden täytössä”
- Kulttuurikaverit
 - ”Lähden mukaasi elokuvaan tai teatteriin”
- Ikiliikkujat
 - ”Lähden kaveriksi pelaamaan sulkapalloa”
- Luonnonystävät
 - ”Lähden kaveriksi sienimetsään”

Luova toiminta, esim.

- ”Soitan pianoa Mielikahvilassa”
- ”Valokuvaan ja annan kuvapankkiin”
- ”Teen taidetta yhdessä toisten kanssa”
- ”Piirrän tai maalaan kuvia tai teen grafiikkaa, jota voidaan käyttää seuran toiminnassa”
- ”Perustan draamaryhmän”
- ” Olen mukana mielikuorossa”

Tapahtumien järjestäminen ja ryhmässä toimiminen

- Yhteisöllisyyden tukeminen
 - ”järjestän tapahtuman nuorille, jotka ovat vasta muuttaneet kaupunkiin”
 - ”järjestän virkistystoimintaa tukihenkilöille”
 - ”organisoin hyväntekeväisyyskonsertin”
- Yhdessä oppiminen
 - ”ohjaan taitovalmennusryhmää”
 - ”opetan suomenkieltä”
- Tapahtumissa esiintyminen
 - ”tulen esiintyjäksi hyväntekeväisyyskonserttiin”

Organisaattorit

- Mielenterveysseuran resurssien vahvistamiseen tähtäävä toiminta
 - ”koordinoin monimuotoista vapaaehtoistyötä”
 - ”organisoin jäsenhankintakampanjan”
 - ”teen sosiaalista markkinointia yrityksille”
 - ”annan työnohjausta vapaaehtoisille”
 - ”autan toimistotöissä”
 - ”annan IT-tukea Osviitassa”
 - ”osallistun brändiryhmään”

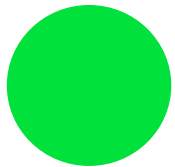
Vaikuttajat ja tiedottajat

- Vaikutan asenteisiin ja aktivoin muitakin mukaan toimintaan
 - ”bloggaan”
 - ”osallistun kuntavaalikampanjaan”
 - ”kirjoitan yleisönosastoon”
 - ”osallistun vapaaehtoisena erilaisiin tapahtumiin”
 - ”tiedotan mielenterveysseuran toiminnasta”
 - ”osallistun jäsenkirjeen tekemiseen”
 - ”päivitän verkko- ja fb-sivuja”
 - ”pidän hyvinvointiaiheisen yleisöluennon”

Vapaaehtoistyön peruskurssi

Ensimmäinen kerta:

- Mieliseurau esittely
- Vapaaehtoistyön info
- Oman vapaaehtoistehävän pohtimista



Toinen kerta:

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus
- Vapaaehtoistyön perusteet
- Itsetuntemus – minkälainen olen persoonana
- Kotitehtävän purku: minun vapaaehtoistyöni
- Periaatteet ja pelisäännöt
- Vapaaehtoistyön motiivit ja sudenkuopat
- Oma jaksaminen