

Yhteystiedot

Nuorimieli -toiminta

www.nuorimieli.fi



Toiminnanjohtaja:

Minna Tuomenharju

0400 536 033

minna.tuomenharju@nuorimieli.fi

Kainuun kriisikeskus

www.kainuunkriisikeskus.fi

Kriisikeskusjohtaja:

Sari Huovinen

044 782 6010

sari.huovinen@kainuunkriisikeskus.fi

Kriisityöntekijät:

Raila Arpala, 044 782 6020

raila.arpala@kainuunkriisikeskus.fi

Sanna Seppänen, 044 782 6040

sanna.seppanen@kainuunkriisikeskus.fi

Mari Niinimaa, 044 782 6060

mari.niinimaa@kainuunkriisikeskus.fi



Yrittäjän kriisikeskus

Saija Oittinen, 044 3133 386

saija.oittinen@kainuunkriisikeskus.fi

MIELI Kainuun mielenterveys ry

www.mielenterveysseurat.fi/kainuu

kami.ry.posti@gmail.com

Toimisto:

044 782 6030 (ma-pe kello 9-13)

toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi

Puheenjohtaja:

Hanne Vasankari

0504073906

hannevasankari@gmail.com

Voit liittyä MIELI Kainuun mielenterveys ry:n jäseneksi osoitteessa:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/>

jäseneksi-liittymislomake

Jäsenmaksu:

12 €/vuosi

Opiskelijat ja eläkeläiset 8 €/vuosi

MIELI Kainuun mielenterveys ry

mieli

Kainuun
mielenterveys ry

Satamakatu 3
Hallinto -rakennus
87100 Kajaani

Toimisto 044 782 6030

mieli

Kainuun
mielenterveys ry

MIELI Kainuun mielenterveys ry

MIELI Kainuun mielenterveys ry:n tavoitteena on kainuulaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä hyvinvointiin vaikuttavien asioiden esillä pitäminen yhteiskunnallisessa keskustelussa. Yhdistys on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistys.

MIELI Kainuun mielenterveys ry:n toiminnan lähtökohtana on keskinäisen avun ja tuen periaatteella etsiä ratkaisuja elämäntilanteeseen liittyviin kysymyksiin. Näissä kysymyksissä auttavat MIELI Kainuun mielenterveys ry:n toiminnat: Nuorimieli-toiminta, Kainuun Kriisikeskus ja Yrittäjän kriisikeskus.

Yhdistyksemme auttaa, kun

- tarvitset ohjausta, neuvontaa tai apua
- kaipaat keskustelua, kuuntelemista ja rinnalla kulkemista
- haluat mukaan vertaistukitoimintaan
- kaipaat virkistystoimintaa
- tahdot tehdä vapaaehtoistyötä

Yrittäjän Kriisikeskus

Kriisitukea moninaisiin elämäntilanteisiin etäyhteyksin valtakunnallisesti tai kasvokkain Sastamalassa, Huittisissa ja Kainuussa.

Saat tukea maksutta, anonymisti, luottamuksellisesti.

Keskusteluapu on tarkoitettu yrittäjille ja heidän läheisilleen, yrityksistä irtisanotuille ja lomautetuille työntekijöille.

Kainuun Kriisikeskus

Kainuun Kriisikeskus toteuttaa järjestölähtöistä auttamista matalan kynnyksen periaatteella. Asiakas saa tukea ja apua elämän kriisitilanteisiin nimettömänä ja maksutta. Tarjoamme tukea haastavassa elämäntilanteessa tai kriisissä, jolloin omat selviytymiskeinot ja voimavarat eivät riitä.

Kainuun Kriisikeskus on avoinna ma-to klo 9–16 ja pe 9–15 Tarvittaessa olemme avoinna myös iltaisin.

Vastaanottoajan saa soittamalla Kriisikeskuksen numeroon 044 782 6030 (arkisin klo 09–13).

Valtakunnallinen kriisipuhelinnumero on 09 2525 0111.

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen. Puhelimessa vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt.

Nuorimieli -toiminta

Nuorimieli –toiminta tukee 10 – 29 -vuotiaiden lasten, nuorten ja heidän läheistensä mielen hyvinvointia. Toiminnan tavoitteena on:

- lisätä ja vahvistaa nuorten mielenterveystietoja- ja taitoja
- vähentää yksinäisyyttä
- madaltaa avun hakemisen kynnystä
- ehkäistä haasteiden kasaantumista

Tavoitteena on myös vahvistaa nuorten sosiaalisia taitoja sekä ryhmävalmiuksia tarjoamalla avoimia- ja kohdennettuja ryhmätoimintoja. Nuorimieli -toiminta toteuttaa myös erilaisia koulutuksia, luentoja, tapahtumia sekä retkiä.

Vapaaehtoistyön koulutus

Oletko täysi-ikäinen ja kiinnostunut vapaaehtoistyöstä? Sinulla on halua, aikaa ja jaksamista tukea vaikeassa elämäntilanteessa olevia ja saat iloa toisten auttamisesta? Vapaaehtoisena Hyvän Mielen Tukijana ja Kriisiauttajana toimiminen voisi olla sinulle sopiva vaihtoehto!

Peruskoulutus kestää 35 tuntia, koulutus on maksuton ja saat siitä todistuksen. Koulutus antaa sinulle tietoa yhdistyksestä, ihmisten tukemisesta ja tuen tarvetta aiheuttavista asioista. Koulutus auttaa löytämään oman ainutlaatuisen tapasi toimia toisen ihmisen tukena.

Koulutukseen on jatkuva haku ja siihen ilmoittautuneet haastatellaan.

Vapaaehtoisena voit toimia sekä tarjota tukea ja keskusteluapua eri tavoin:

- kriisipuhelinpäivystäjänä
- chat-päivystäjänä
- tukijana pidempiaikaisessa tukisuhteessa
- ohjaajana ryhmässä

MTEA1®, MTEA2® ja NMEA® -koulutukset

Tarjoamme mielenterveyden ensiapukoulutuksia. Koulutusten tarkoituksena on syventää ihmisen tietoja mielenterveydestä, vahvistaa omia voimavaroja, poistaa mielenterveyden ongelmiin ja häiriöihin liittyvää leimautumista ja madaltaa kynnystä tukea kanssaihmiä. Koulutukset järjestetään tilauksesta.