Nuorimieli-toiminta

Satamakatu 3,
B Hallinto -rakennus
87100 Kajaani
verkkosivut:
www.nuorimieli.fi

Toiminnanjohtaja:
Minna Tuomenharju,
puh. 0400 536 033
s-posti:
minna.tuomenharju@nuorimieli.fi

Ohjaaja:
Jenni Koistinen
puh. 040 718 1108
s-posti: jenni.koistinen@nuorimieli.fi

Kainuun kriisikeskus

Satamakatu 3, B Hallinto -rakennus,
87100 Kajaani
verkkosivut: www.kainuunkriisikeskus.fi

Kriisikeskusjohtaja/kriisityöntekijä:
Peppiina Hakkarainen puh. 044 782 6010
s-posti:
peppiina.hakkarainen@kainuunkriisikeskus.fi

Kriisityöntekijät:

Jaana Hiltunen, puh. 044 782 6020
s-posti: jaana.hiltunen@kainuunkriisikeskus.fi

Sanna Seppänen, puh. 044 782 6040
s-posti: sanna.seppanen@kainuunkriisikeskus.fi

Mari Niinimaa, puh. 044 782 6060
s-posti: mari.niinimaa@kainuunkriisikeskus.fi

Toimisto:
puh. 044 782 6030
s-posti: toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi

Yrittäjän kriisikeskus

Saija Oittinen puh. 044 3133 386
s-posti: saija.oittinen@kainuunkriisikeskus.fi

mieli
Kainuun
mielenterveys ry

MIELI Kainuun mielenterveys ry

S-posti: kami.ry.posti@gmail.com

www.mielenterveysseurat.fi/kainuu

Puheenjohtaja: Hanne Vasankari
puh. 0504073906
hannevasankari@gmail.com

Sihteeri: Minna Tuomenharju
S-posti: kami.ry.posti@gmail.com

Voit liittyä MIELI Kainuun mielenterveys ry:n jäseneksi osoitteessa:

www.mieli.fi

www.mieli.fi/liity-jaseneksi/

Jäsenmaksut:
Jäsenmaksu 14 €/vuosi,
opiskelijat ja eläkeläiset 9 €/vuosi.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
Kainuun
mielenterveys ry

Toimistomme:
Satamakatu 3
B Hallinto -rakennus
87100 Kajaani
Puh. 044 782 6030

Toimisto on avoinna:
ma-pe klo 09–13

MIELI Kainuun mielenterveys ry.

MIELI Kainuun mielenterveys ry:n tavoitteena on kainuulaisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä hyvinvointiin vaikuttavien asioiden esillä pysyminen 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 elämänhallintaan liittyviin kysymyksiin. Näissä kysymyksissä auttavat MIELI Kainuun mielenterveys ry:n hallinnoimat STM-rahoitteiset projektit: Nuorimieli-toiminta ja Kainuun Kriisikeskus.

Yhdistyksemme auttaa, kun

- tarvitset ohjausta, neuvontaa tai apua
- kaipaat keskustelua, kuuntelemista ja rinnalla kulkemista
- haluat mukaan vertaistukitoimintaan
- kaipaat virkistystoimintaa
- tahdot tehdä vapaaehtoistyötä
- Järjestämme jäsenillemme jäseniltoja, kerhoja ja vertaisryhmiä sekä retkiä ja muuta virkistystoimintaa.

Tukihenkilötoiminta

Koulutetut tukihenkilöt toimivat tukihenkilöinä tuettaville, joiden kanssa tehdään sopimus. Tukisuhteet voivat kestää muutamasta tapaamiskerrasta yhteen vuoteen.
Tukihenkilöille järjestetään kuukausittain työnohjausta
sekä lisäksi tukihenkilötapaamisia ja virkistystoimintaa.

Tukihenkilökoulutus

Tukihenkilökoulutuksia järjestetään Nuorimieli-toiminnassa ja Kainuun Kriisikeskuksessa kerran tai kaksi vuodessa. Koulutuksen kesto on 35 tuntia.

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

Alustuksin ja käytännön harjoituksin tarkastellaan erilaisia elämän kompastuskiviä ja selviytymispolkuja, vuorovaikutustilanteita ja eläytyvää kuuntelemista. Yhdessä mietitään mm., mitkä ovat omia vahvuuksia ja heikkouksia toisen ihmisen kohtaamisessa sekä millaisia asioita on vaikea kuunnella ja minkä vuoksi.

Tukihenkilö voi suuntautua esim. kriisipuhelinpäivystykseen tai yksilötukisuhteisiin.

MTEA1- ja MTEA2-koulutus

Tarjoamme mielenterveyden ensiapukoulutusta. Koulutuksen tarkoituksena on syventää ihmisen tietoja mielenterveydestä, vahvistaa omia voimavaroja, poistaa mielenterveyden ongelmiin ja häiriöihin liittyvää leimautumista ja madaltaa kynnystä tukea kanssaihmisiä.

Nuorimieli-toiminta

Nuorimieli-toiminta tukee nuorten, nuorten aikuisten ja heidän läheistensä mielen hyvinvointia. Tuemme nuoria arjen asioissa, ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä ja elämässä.

Toimintamuotojamme ovat tukihenkilö- ja ryhmätoiminta, tukihenkilökoulutus sekä MTEA1- ja MTEA2-koulutukset yhteistyössä Kainuun kriisikeskuksen kanssa.

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.

Yrittäjän Kriisikeskus

Kriisitukea moninaisiin elämäntilanteisiin etäyhteyksin valtakunnallisesti tai kasvokkain Sastamalassa, Huittisissa ja Kainuussa.
Saat tukea maksutta, anonyymisti, luottamuksellisesti.
Keskusteluapu on tarkoitettu yrittäjille ja heidän läheisilleen, yrityksistä irtisanotuille ja lomautetuille työntekijöille.