

## MIELI Kainuun mielenterveys ry

Satamakatu 3  
B Hallinto -rakennus  
87100 Kajaani

044 782 6030 (kello 9–13)  
[www.mielenterveysseurat.fi/kainuu](http://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu)  
[kami.ry.posti@gmail.com](mailto:kami.ry.posti@gmail.com)

**Voit liittyä MIELI Kainuun mielenterveys ry:n jäseneksi osoitteessa:**

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

**Jäsenmaksut:**

14 €/vuosi  
(Opiskelijat ja eläkeläiset 9 €/vuosi)

**mieli**  
Kainuun  
mielenterveys ry

## Yhteystiedot

Satamakatu 3  
B Hallinto -rakennus  
87100 Kajaani



nuorimieli



Nuorimieli -toiminta

Kotisivut: [nuorimieli.fi](http://nuorimieli.fi)

**Kehittämispäällikkö:**

Miikka Kortelainen  
044 715 7128  
[miikka.kortelainen@nuorimieli.fi](mailto:miikka.kortelainen@nuorimieli.fi)

**Järjestökehittäjä:**

Jenni Koistinen  
040 718 1108  
[jenni.koistinen@nuorimieli.fi](mailto:jenni.koistinen@nuorimieli.fi)

**Toimisto:**

044 782 6030  
[toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi](mailto:toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi)



## Mitä on 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.

Toiminta on maksutonta ja rahoitus toimintaan tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta STEA:lta. Nuorimieli -toiminta on MIELI Kainuun mielenterveys ry:n hallinnoimaa.



## **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.

## Ryhmätoiminta ja koulutukset

Järjestämme erilaisia avoimia -ja suljettuja ryhmiä eri yhteistyötahojen kanssa. Ryhmätoimintamme on vapaaehtoista ja maksutonta.

### **LÖYDÄ OMA TARINASI® -ryhmä**

Nuorten vertaistukiryhmät ovat tarkoitettu heille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea esimerkiksi ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä tai muuten elämässään. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja suljettuja ryhmiä. Ryhmät alkavat tarpeen mukaan.

### **MTEA1®, MTEA2® ja NMEA® -koulutukset**

Nuorimieli-toiminta järjestää Mielenterveyden ensiapu® 1–2, ja Nuoren mielen ensiapu® – koulutuksia (14h). Koulutusten tarkoituksena on edistää osallistujien mielenterveyttä vahvistamalla heidän mielenterveystaitojaan. Koulutus sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita oman ja/tai nuorten mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä.

Koulutukset ovat laajuudeltaan 14 oppituntia / koulutus ja ne voi toteuttaa kahden päivän koulutuksina tai jakaa useampaan osaan. Myös verkkokoulutusmahdollisuus!

Koulutus on maksullinen ja se sisältää oppikirjan. Koulutuksia järjestetään tilauksesta.

## **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, jolloin voidaan pohtia oman elämäntilanteen ja vapaaehtoisena toimimisen yhteensopivuutta.

Vapaaehtoisena voit toimia sekä tarjota tukea ja keskusteluapua eri tavoin:

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

Vapaaehtoisille järjestetään kuukausittain työnohjausta, lisäkoulutuksia ja virkistystoimintaa.

