

MIELI ry:n kriisikeskusverkosto

Lyhytaikaista keskustelutukea
22 paikkakunnalla

Helsinki
Hyvinkää
Joensuu
Jyväskylä
Kajaani
Kemi
Kouvola
Kuopio
Lahti
Lappeenranta
Mikkeli
Oulu
Rauma
Rovaniemi
Salo
Sastamala ja
Huitinen
Savonlinna
Seinäjoki
Tampere
Turku
Vaasa
Vihti



mieli.fi/kriisikeskusverkosto

mieli
Pirkanmaan
mielenterveys ry



Ajanvaraus

puhelin 0400 734 793.
Sähköposti: osviitta@osviitta.fi
Ryhmät:
www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa

Apuja valtakunnallisesti:

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

- suomeksi 09 2525 0111, auki 24 h/vrk
- ruotsiksi 09 2525 0112
- arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113

Lisätietoa ja aukioloajat:

www.mieli.fi/kriisipuhelin

Verkossa: Verkkokriisikeskus Tukinet,
Sekasin-chat ja oma-apuohjelmat:

www.mieli.fi/verkossa



Pirkanmaan Mielenterveys ry

toiminnanjohtaja Kati Rikala
kati.rikala@osviitta.fi, p. 040 5404 477

Muut yhteystiedot löydät www-sivuilltamme!

www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa

Seuraa meitä myös somessa:

 [pirkanmaanmielenterveys](https://www.facebook.com/pirkanmaanmielenterveys)
 [@Pirkanmaanmiel](https://twitter.com/Pirkanmaanmiel)

mieli

**Pirkanmaan
mielenterveys ry**



Mitä sinulle kuuluu?



Mielenterveys on yhteinen asia

Teemme työtä paremman mielenterveyden hyväksi.

Pirkanmaan mielenterveys ry

on vuonna 1975 perustettu mielenterveyden asiantuntija ja paikallista välittämisen kulttuuria edistävä kansalaisjärjestö. Kattojärjestömme on MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Kriisikeskus Osviitasta

meidät tunnetaan. Osviitta on tarjonnut Tampereella apua jo vuodesta 1993 lähtien. Edelleen kynnyksemme on matala.

Hankkeet mahdollistavat uusien työmuotojen kokeilun ja kehittämisen.

Parempi mieli (2022–2024) on uusi STEA-hankkeemme, joka tarjoaa nuorille nopeampaa apua arjen haasteissa.

Toimintamme rahoitetaan pääasiassa Veikkauksen varoista ja Tampereen kaupungin kumppanuusavustuksella.

Jos haluat kuulla meistä lisää, tulla tutustumiskäynnille, tilata koulutusta tai viritellä yhteistyötä, ota yhteyttä!

Mistä nopeasti keskusteluapua?

Elämän kriisit ja haasteet voivat kohdata ketä tahansa. Jos tuntuu, ettet pääse yksin eteenpäin, on hyvä puhua jonkun kanssa.

Kriisikeskus Osviittaaan pääset nopeasti, maksutta, ilman lähetteitä tai diagnooseja.

Voit tulla meille esimerkiksi

- parisuhde- tai perheongelmissa
- arki- ja työelämän huolissa ja stressissä
- kun olet menettänyt läheisen
- traumaattisten kokemusten jälkeen
- muissa vaikeissa elämäntilanteissa.

Voit käydä meillä 1–5 kertaa. Voimme tavata myös etänä, videoyhteydellä tai puhelimitse. Tarvittaessa ohjaamme muihin palveluihin.

Osviitassa sinut ottaa vastaan kriisityöntekijä tai koulutettu vapaaehtoinen.

Järjestämme myös ryhmiä, joissa osallistujat saavat uusia taitoja, vertaistukea ja hyvinvointia.

”Osviitan muistan yhä käännekohtana ja paikkana, jossa meitä kuunneltiin ja rohkaistiin.” -asiakas-

Tule mukaan toimimaan ja tukemaan

Jäsenenä saat pientä jäsenmaksua vastaan postia ja kutsuja kokouksiin, tapahtumiin ja luentotilaisuuksiin. Jäseneksi voit liittyä [www-sivuillamme](http://www.sivuillamme) tai täyttämällä yhteystietolomakkeen tilaisuuksissamme.

Vapaaehtoiseksi kriisiauttajaksi tai muihin vapaaehtoistehtäviin voit hakeutua, jos sinulla on aikaa ja kykyä auttaa muita. Haastattelemme ja perehdytämme sinut tehtävääsi. Täytä hakukaavake [www-sivuillamme](http://www.sivuillamme), otamme sinuun yhteyttä.

Lahjoitukset auttavat meitä auttamaan vielä enemmän ja paremmin. Otamme siis mielellämme vastaan raha- tai muita lahjoituksia.

Jos haluat tukea toimintaamme, ota yhteyttä toiminnanjohtajaamme.

(Rahankeräyslupa RA/2022/58)

