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
Huittinen
Savonlinna
Seinäjoki
Tampere
Turku
Vaasa
Vihti

mieli.fi/kriisikeskusverkosto

mieli
Pirkanmaan mielenterveys ry

sviitta KRIISIKESKUS

Pirkanmaan Mielenterveys ry/Kriisikeskus Osviitta

Sorinkatu 4 C (2. krs), 33100 Tampere
auki ma-to klo 9–20 ja pe 9–17

Ajanvarauspuhelin: puhelin 0400 734 793
Sähköposti: osviitta@osviitta.fi

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

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

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

Verkossa: Sekasin-chat ja oma-apuohjelmat
Lisätietoja: www.mieli.fi

Seuraa meitä myös somessa:
twitter.com/Pirkanmaanmiel
facebook.com/pirkanmaanmielenterveys
instagram.com/mielipirkanmaa

Lahjoita meille: MobilePay 26160

mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa

mieli
Pirkanmaan mielenterveys ry

Mitä sinulle kuuluu?

sviitta KRIISIKESKUS

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 STEAn varoista ja avustuksilla.

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 Osviittaan 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.

”Vapauduin pahimmista mieleni mutkista. Kiitos asiantuntevan avun.”

Tule mukaan toimimaan ja tukemaan

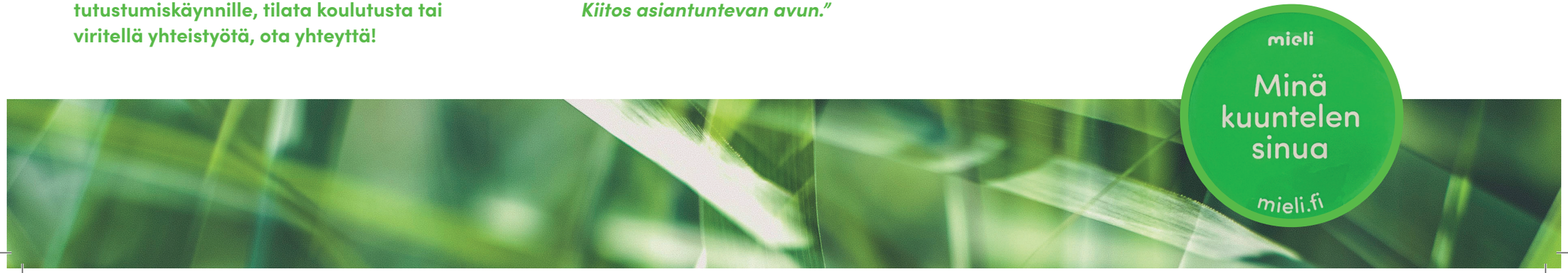
Jäsenenä saat pientä jäsenmaksua vastaan postia ja kutsuja kokouksiin, tapahtumiin ja luentotilaisuuksiin. Jäseneksi voit liittyä www-sivuiltamme tai täyttämällä yhteystietolomakkeen tilaisuuksissamme.

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

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

Voit lahjoittaa meille haluamasi summan:

Pankkitili: FI06 8146 9710 1753 98
Saaja: **Pirkanmaan Mielenterveys ry**
Merkitse viestikenttään: **Lahjoitus**

MobilePay numeroon **26160.**

(Rahankeräyslupa RA/2022/58).