

Jäsenkirje huhtikuu 2024



Hyvä uusi tai vanha Pirkanmaan Mielenterveys ry:n jäsen,

tervetuloa sinulle uusi jäsen, kiitos, että liityit yhdistykseemme. Ja sinulle vanha jäsen kiitos uskollisuudestasi, että tuet toimintaamme ja olet mukana.

Mielellään näkisimme sinut yhdistyksen sääntömääräisessä vuosikokouksessa **keskiviikkona 24.4.2024 klo 18** kriisikeskus Osviitassa. Tämän kirjeen mukana on vuosikokouksen esityslista. Vuosikokouksen asioina ovat normaalit vuosikokouksen asiat, viime vuoden talousarvion ja tulevan toimintakertomuksen hyväksyminen, uuden hallituksen valinta, jne.

Tämä kirje ja kutsu vuosikokoukseen lähetetään kaikille, jotka ovat jäsenrekisterimme mukaan jäseniä ja maksaneet jäsenmaksun.

Miksi Pirkanmaan Mielenterveys ry:n jäsenenä kannattaa olla?

Jäsenenä tuet jäsenmaksullasi toimintaamme.

Mielenterveyspalvelut kuten terveystalot yleensäkin ovat kuormittuneita ja jonot palveluihin ovat pitkiä. Yhtenä ratkaisuna tilanteeseen on nostettu esiin matalan kynnyksen palveluja. Me olemme juuri sellainen matalan kynnyksen paikka. Meille ajan saa yleensä noin 1–2 viikon sisällä, eikä tarvita lähetettä mistään, diagnoosista puhumattakaan. Riittää, että keskusteluapua kaipaava ottaa yhteyttä ajanvarauspuhelimemme tai muun viestikanavan kautta.

Kriisiapumme on ennaltaehkäisevää ja estää ongelmien pahenemista. Ajoissa saatu apu vaikeassa elämäntilanteessa säästää rahaa, inhimillisestä puolesta puhumattakaan. Apumme on tarkoitettu sinulle, minulle, naapurille tai kenelle vain, jolla on juuri nyt vaikea tilanne.

Viime aikojen kuulumisia

Olemme palvelleet kriisikeskus Osviitassa asiakkaita samassa osoitteessa Sorinkatu 4 C sisäpihalla toisessa kerroksessa jo vuodesta 2011 lähtien. Nokia Arena on valmistunut viereen, mutta pieni keltainen talomme on täällä edelleen. Meille on hyvät kulkuyhteydet lähes mistä päin kaupunkia tahansa julkisilla kulkuneuvoilla, linja-autoilla ja raitiovaunulla.



Kriisityössä tavoitamme asiakkaita paikan päälle ja etänä. Asiakkaita on riittänyt jatkuvasti, vuoden 2023 aikana teimme 3 140 asiakaskäyntiä. Olemme myös vastanneet valtakunnalliseen kriisipuhelimeen sovituuilla päivystysvuoroillamme 2178 kertaa. Meiltä tehdään myös auttamistyötä verkossa mm. Sekasin-chatissa ja Mieli-tukisuhteissa.



Itsemurhien ehkäisytyö **Linity** on aloitettu jo aiempina vuosina, mutta tänä vuonna sitä on päästy tekemään toden teolla. Yksi kriisityöntekijämme on koulutautunut Linity-työhön. Linity on Bernin yliopistossa kehitetty lyhytinterventiomalli itsemurhaa yrittäneille. Linity-työhön kouluttaa Suomessa Mieli Suomen Mielenterveys ry. Lähtökohtana on käsitellä itsemurhayritykset niin hyvin, että se ehkäisee uusia yrityksiä. [Linity-esite](#)

Ryhmät: Järjestämme myös ryhmiä Osviitassa. Tänä keväänä on jo ollut kolmen ryhmäkerran Voimavara-ryhmä. Tulossa on vielä Tunteet ja taidot -ryhmä, joka alkaa huhtikuun 29. päivä. Toukokuussa alkaa eroryhmä ja syksyllä tulee Sururyhmä itsemurhan tehneiden omaisille. Suunnitteilla on myös Mielenterveyden Ensiapu 1-koulutus. Kaikista ryhmistä saat tietoa www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa ja Facebook- ja Instagram-profiileistamme.

Videot: Jos et ole vielä nähnyt videoitamme toiminnastamme, niin katso ihmeessä. Kuusiosainen videosarja Osviitasta valmistui loppuvuodesta 2023. Videot valottavat 30 vuotta täyttäneen Osviitan toiminnan eri puolia. Videot esiteltiin Osviitan 30-vuotisjuhlassa marraskuussa Kulttuuritalo Laikussa. Videot ovat kenen tahansa katsottavissa YouTube-kanavallamme <https://www.youtube.com/@pirkanmaanmielenterveysjak5603>

Kulttuuria ja mielenterveyttä yhdistävä Mental Health Art Week toukokuussa

Valtakunnallinen kulttuuria ja hyvää mieltä yhdistävä viikko Mental Health Art Week järjestetään jälleen toukokuun lopussa 20.-26.5.24. Mukaan toimintaan on haastettu eri kulttuurialan toimijoita. Tämän vuoden yhteistyökumppaneita ovat erityisesti orkesterit.

Tampereella järjestetään ainakin yhteinen tapahtuma "Sorifest" ke 22.5. klo 14-17 Sorinkatu 4:n sisäpihalla ja toimintakeskus Sorinassa.

Samana aamupäivänä eli ke 22.5.24 Tampere Filharmonia tarjoaa kurkistuksen kuoron toimintaan Tampere-talossa. Hieno mahdollisuus päästä kurkkaamaan kulissemiin!

Muutakin kulttuuria ja toimintaa tapahtuu eri paikoissa kaupungilla. Luvassa on elämyksiä ja hyvää oloa. Tarkempaa tietoa päivitämme sivulle:

<https://www.mielenterveysseurat.fi/.../taidetta-ja-hyvaa.../>

Mielinauhoja myynnissä

Vihreät Mielinauhut on yksi varma kevään merkki. Jos haluat näyttää, että mielenterveys on sinulle tärkeä asia, voit ostaa oman nauhan. Nauhan hinta on 4 euroa, ja niitä on myynnissä isoissa kauppaketjujen kaupoissa esim. Tokmannilla ja S-ryhmässä.

Mielinauhoja voi ostaa myös kriisikeskus Osviitasta tai Same Goal:ilta Nekalasta. Tällöin tuotto jää paikalliselle yhdistyksellemme kriisikeskus Osviitan toimintaan mielenterveyden edistämiseen.

Vapaaehtoistyön tilanne

Osviitassa työskentelee ammattilaisten kriisityöntekijöiden rinnalla kouluttamiamme vapaaehtoisia kriisiauttajia huomattava määrä sekä kasvokkaisissa asiakastapaamisissa, kriisipuhelimessa että Seksin-chatissa. Uusia vapaaehtoisia koulutetaan vuosittain, vapaaehtoiseksi voi hakeutua täyttämällä hakulomakkeen [www-sivuillamme](http://www.sivuillamme).

Parempi mieli -hanke (2022–2024)

Hanke aloitti toimintansa huhtikuussa 2022, Sosiaalialan avustuskeskus STEA:n rahoittamana. Hanke tarjoaa erityisesti palveluiden ulkopuolella oleville 16–29-vuotiaille kynnyksettömästi tukea mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä elämänhallintaan. Toimintamuotoja ovat Parempi mieli -tukipiste, hyvinvoinnin pienryhmät ja yksilöllinen asiakastyö. Liikkuva tukipiste käy mm. nuorten Ohjaamolla, Tredun ja TAMK:n eri toimipisteissä. Hanke on lunastanut hyvin paikkansa ja saanut osallistujilta positiivista palautetta.

Jäsenmäärä, uusia toiveissa

Pirkanmaan Mielenterveys ry:n jäsenmäärä on tällä hetkellä n. 150. Toiveissamme on kasvattaa jäsenmääräämme. Joten jos tunnet jonkun, joka voisi liittyä jäseneksi, niin vinkkaathan hänelle. Jäseneksi voi liittyä täyttämällä hakulomakkeen Mieli ry:n sivulla <https://mieli.fi/liity-jaseneksi/>

Yhteystiedot ja tietoa toiminnoistamme

Meidät tavoitat ja löydät tuoreimman tiedon toiminnastamme:

- Ajanvarausnumero 0400 734 793 (ma-to klo 10-12)
- www-sivu: www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa
- Facebook www.facebook.com/pirkanmaanmielenterveys
- Twitter, twitter.com/Pirkanmaanmiel



- Instagram www.instagram.com/mielipirkanmaa
- YouTube www.youtube.com/@pirkanmaanmielenterveysjak5603
- Toiminnan esittelyt tapahtumissa, järjestötapaamisissa ja verkostoissa
- Jäsenille kirje 1–2 kertaa vuodessa
- Vapaaehtoisille säännöllinen viestintä (Vapaaehtoisposti, WhatsApp ja Facebook-ryhmä)

Tarkista yhteystietosi

Saat tämän kirjeen joko sähköpostitse tai postitse. Suosimme sähköistä viestintää. Jos sinulla on sähköpostiosoite, mutta saat tämän paperipostina, toivomme että toimitat meille käytössäsi olevan sähköpostiosoitteen.

Jos osoitteesi tai muut yhteystietosi muuttuvat, on tärkeää, että ilmoitat muutoksista joko meille tai kattojärjestöömme MIELI Suomen Mielenterveys ry:hyn. Ilmoituksen voit tehdä sähköpostiimme osviitta@osviitta tai Mieli ry:n jäsentietojen muutoslomakkeella <https://mieli.fi/liity-jaseneksi/jasentietojen-muutos/>. Voit myös ilmoittaa muuttuneet tiedot vastaamalla tähän sähköpostiin.

Huolehdiathan jäsenmaksusi maksamisesta. Kaksi vuotta maksamatta jääneet jäsenet on poistettu rekisteristä. Vuoden 2024 jäsenmaksulaskut lähetetään huhti-toukokuun aikana suoraan MIELI Suomen Mielenterveys ry:stä. Maksamalla jäsenmaksun pysyt mukana hyvässä asiassa.

Ihania valoistuvia kevätpäiviä. Nähdäänhän vuosikokouksessa!

Pirkanmaan Mielenterveys ry:n puolesta

toiminnanjohtaja Kati Rikala, kati.rikala@osviitta.fi

tiedottaja, kriisityöntekijä Paula Toukonen, paula.toukonen@osviitta.fi