

06/2022 HYVÄN MIELEN KUULUMISIA

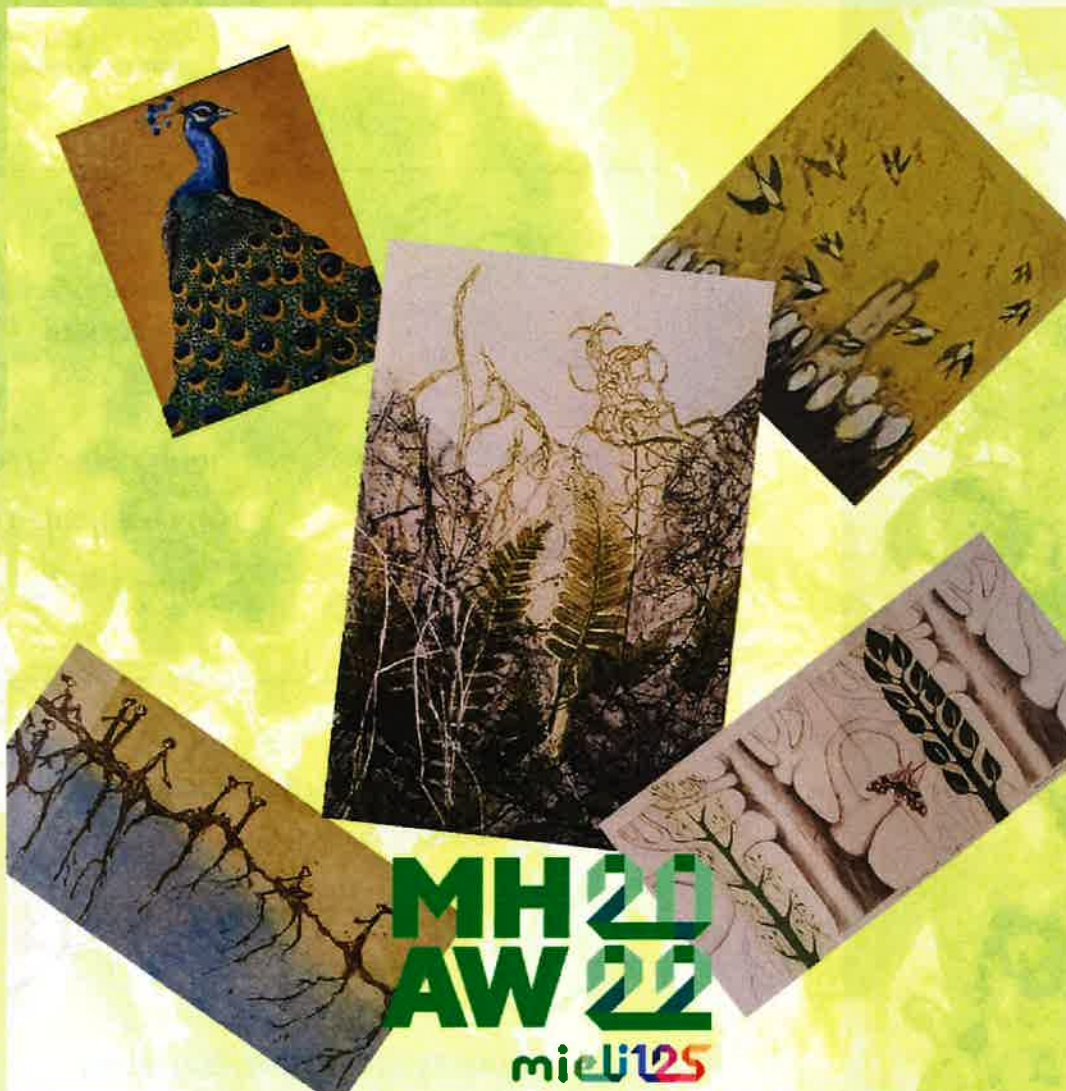
Ajankohtaista;
kesäaika 2022

Rikosuhrapäivystyksen
vapaaehtoistoiminta

Listahittejä kolumni -
Elise Erämaa

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry



Kesäkuu 2022

Tilaa yhdistyksemme
kuulumiset sähköpostiisi:
toimisto@raumankriisikeskus.fi

Ajankohtaisimmat tiedot:

www.mielenterveysseurat.fi/rauma



Instagram: [@mielirauma](https://www.instagram.com/mielirauma)

Facebook: [mielirauma](https://www.facebook.com/mielirauma)



Toimistolla
palveluksessasi
Roosa Korsu



Kysy, vinkkaa,
anna palautetta:
toimisto@raumankriisikeskus.fi
02 8378 5600

Hyvän Mielen Kuulumisia
Kesäkuu 2022

Toimitus:
Hyvän Mielen Viestijät
Roosa Korsu, Elisa Vahteristo, Elise Erämaa, Pekka Wallenius, Minna Vuorio

Taitto:
Roosa Korsu

UUTISKIRJE MIELI LÄNSIRANNIKON MIELENTERVEYS RY:N
VAPAAEHTOISILLE, JÄSENILLE
JA MONILLE SIDOSRYHMILLE



AJANKOHTAISTA

Kesäaika 2022

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry

Kriisikeskus Ankkurpaikk'

- Kriisikeskus Ankkurpaikk' on avoinna läpi kesän
 - 22.6.-31.7 ma-pe klo 9-16, kysy tarvittaessa myös ilta-aikoja
ajanvaraus p. 02 8378 5600
 - Kriisityöntekijän päivystys ma-pe klo 11-13 p. 02 8378 5600
- Valtakunnallinen kriisipuhelin 24/7 p. 09 2525 0111

Rikosuhripäivystys:

- Rikosuhripäivystyksen Rauman seudun palvelupisteen työntekijän tavoittaa arkisin klo 9-16 p. 050 3755 338
- Rikosuhripäivystyksen valtakunnalliset palvelut (riku.fi):
 - Rikosuhripäivystys puhelin 116006
 - Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177
 - RIKUchat osoitteessa riku.fi

Tukipalveluyksikkö:

- Tukipalveluyksikön ja Osmosen talon toiminta avoinna melkein läpi kesän; ajanvaraus arkisin klo 9-16 p. 044 378 5628/044 378 5625 & avoin päivätoiminta ti - pe klo 9.30 - 12.30
 - Suljettuna viikot 26-27
 - Seuraa ilmoittelua myös Tukipalveluyksikön somekanavissa @osmosentalo





AJANKOHTAISTA

MIELINAUHA -KAMPANJA jatkuu vielä läpi kesäkuun



Haloo Mieli! Pidetään susta huolta

**Yhtäkään mieltä ei ole tehty
kestämään yksin.**

**Lue lisää, osallistu
mielinauha-kampanjaan ja
lahjoita mielenterveystyöhön:**

mielinauha.fi

Huolituoli RuisRockiin 8.-10.7.

Tämän vuoden Ruisrockissa tehdään konkreettisia toimia henkisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Kesän festivaalilla nähdään keskusteluapua tarjoava Mieli ry:n Huolituoli, joka tuodaan ensimmäistä kertaa festivaaliympäristöön. Kyseessä on matalan kynnyksen tila, jossa tarjotaan henkistä tukea erilaisiin tilanteisiin, joita festarikävijä tai työntekijä voi kohdata.

Olemme yhteistyössä järjestäjien ja Turun Kriisikeskuksen kanssa mukana toteuttamassa Huolituolia festarialueella. Mukaan lähdetään työntekijöiden ja vapaaehtoisten voimin.

Haluaisitko sinäkin lähteä mukaan?

Ota yhteyttä Elisa Vahteristoon 050 559 0012 / elisa.vahteristo@raumankriisikeskus.fi



AJANKOHTAISTA



Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutus alkaa syyskuussa tiistai-iltaisin

Paikka: Rauman kansalaisopisto

Aika: 13.9., 20.9., 27.9. ja 4.10. klo 17-20

Kouluttaja: Johanna Nieminen

Hinta: Ilmainen

Ilmoittautuminen: seuraa Kansalaisopiston ilmoittelua

Lue lisää [MTEA 1-koulutuksesta](#)

Oletko kiinnostunut kehittämään vapaaehtoistyötämme?

Keskiviikkona 3.8. klo 16 Vapaaehtoistoimikunta kokoontuu kriisikeskuksen tiloissa (Valtakatu 13). Yhdistyksen kaikki vapaaehtoiset ovat tervetulleita keskustelemaan ja kehittämään vapaaehtoistyötä.

Kerro meille myös ideasi 10.9. vapaaehtoisten virkistyspäivälle, mikä olisi sinusta toimiva tapa muistaa vapaaehtoisia mukavan virkistysmerkeissä?

Ideat/ajatukset vapaaehtoistyöstä voi osoittaa Minna Vuoriolle:

minna.vuorio@raumankriisikeskus.fi & 044 378 5606



MENTAL HEALTH ART WEEK 2022



Vuoden 2022 Mental Health Art Week oli yhdistyksessämme kulttuuri- ja toimintarikas. Kiitämme kaikkia, jotka olivat kanssamme toteuttamassa viikkoa; Rauman taidegraafikoita, Rauman kaupunkia sekä tietysti ahkeria vapaaehtoisiamme ja tapahtumiin osallistuneita.

Odotamme innolla jo mitä vuoden 2023 MHAW -viikko tuo tullessaan



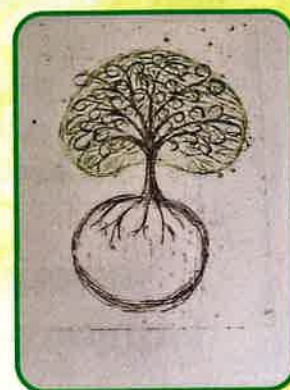
Toivo ja rohkeus -taidenäyttely

antoi vapaaehtoisille, asiakkaille ja ohikulkijoille mahdollisuuden koko toukokuun ajan nauttia hienoista tauluista Kriisikeskuksen seinällä ja pohtia teosten kautta toivon ja rohkeuden teemoja omassa elämässään. Kävijöillä oli mahdollisuus myös kuulla itse taiteilijoilta tarinoita ja tunteita taulujen takana ja tekoprosessista avajaisissa 2.5. sekä avoimissa ovissa 26.5.

Näyttelyssä oli esillä Rauman taidegraafikoidenyhdeksän taiteilijan tauluja.

Rohkeus ja toivo - työpajat

päästivät halukkaat itse luomaan taidetta ja pohtimaan luovuuden ja tekemisen kautta rohkeutta ja toivoa. Työpajat ohjasi Rauman taidegraafikoiden taiteilijat heidän työpajallaan



Ikäihmisten puutarhajuhla

oli osa kaupungin hyvän mielen viikon juhlaa ja kokosikin suuren iloisen joukon. Seminaarinmäellä tutustuttiin puutarhaan sekä kuultiin lauluja Hyvän mielen lauluryhmämme säestämänä, kaikki osallistujat tietty lauloivat mukana :)



RIKU VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tervehdys Rikosuhripäivystyksen Rauman seudun palvelupisteeltä.

RIKUn tärkein voimavara ovat vapaaehtoiset. Vapaaehtoistyömme on monipuolista ja mielenkiintoista. Vapaaehtoiset vastailevat RIKUn T16006-puhelimesta ja RIKUchatissa sekä toimivat tukihenkilöinä rikoksen uhreille, heidän läheisilleen sekä rikoksessa todistaville.

Valtakunnallisesti toiminnassamme on mukana jo noin 500 innostunutta vapaaehtoista. Rauman seudulla aktiivisia vapaaehtoistoimijoita on 11. Vapaaehtoisilta ei edellytetä mitään tiettyä ammatillista taustaa tai osaamisaluetta vaan kaikki vapaaehtoiset koulutetaan RIKUn toimintaan ja työntekijät tukevat vapaaehtoista työssään. Vapaaehtoisia tarvitaan aina lisää. **Seuraava vapaaehtoistyön peruskurssi Rauman seudulla on alkamassa syyskuussa 2022.**

MITÄ RIKU-VAPAAEHTOISTYÖ TARJOAA?

- Merkityksellistä ja palkitsevaa vapaaehtoistyötä mukavassa ja innostuneessa RIKUlaisten tiimissä
- Laadukkaan peruskurssin ja täydennyskoulutuksia
- Ammatillista tukea ja ohjausta asiakkaan rinnalla kulkemiseen
- Virkistystä vaativan toiminnan vastapainoksi

KENELLE VAPAAEHTOISTOIMINTA SOPII?

- Oma elämäsi on tasapainossa
- Haluat sitoutua haasteelliseen ja kiinnostavaan vapaaehtoistoimintaan
- Et ole joutunut rikoksen uhriksi lähimenneisydessä etkä ole syyllistynyt vakaviin rikoksiin
- Sinulla on aikaa ja voimia auttaa vaikeissa elämäntilanteissa olevia asiakkaitamme
- Sinulta löytyy taitoja toimia netissä
- Olet avoin ja suvaitsevainen sekä sinulla on halu kuunnella toista ihmistä

MITEN VAPAAEHTOISEKSI PÄÄSEE ?

Uusista peruskursseista ilmoitetaan RIKUn verkkosivuilla riku.fi/vapaaehtoiseksi/ sekä paikallisissa lehdissä. Peruskurssien kesto on noin 50 tuntia. Koulutus sisältää tietoa muun muassa rikosprosessista, traumaattisesta kriisistä, henkisestä tuesta, puhelin- ja verkkoauttamisesta sekä asiakkaan kohtaamisesta.

HAKUPROSESSI ON KOLMIVAIHEINEN

1. Täyttämällä verkkolomakkeen RIKUn nettisujen kautta voit ilmaista kiinnostuksesi Rikosuhripäivystyksen vapaaehtoistyöstä. riku.fi/vapaaehtoiseksi/
2. Tämän jälkeen sinuun ollaan yhteydessä puhelimitse. Puhelinhaastattelun aikana käydään läpi tarkemmin RIKUn vapaaehtoistoimintaa ja mietitään, sopiiko toiminta sinulle.
3. Osa kiinnostuneista kutsutaan henkilökohtaiseen tapaamiseen, jossa arvioidaan yhdessä tehtävän sopivuutta.

MITÄ VAPAAEHTOISTYÖ ON KONKREETTISESTI?

Rikosuhripäivystys tarjoaa käytännön neuvoja ja henkistä tukea rikoksen kohteeksi joutuneille, heidän läheisilleen ja rikosasiassa todistaville. Suurin osa asiakkaistamme on erilaisten väkivaltarikosten uhreja. RIKUn työntekijät tukevat ja ohjaavat vapaaehtoisia heidän työssään. Emme maksa palkkaa tai palkkiota, mutta korvaamme vapaaehtoiselle aiheutuvia matka- ja puhelinkuluja.

VAPAAEHTOISTYÖTÄ PUHELIMESSA, VERKOSSA JA TUKIHENKILÖINÄ

- Rikosuhripäivystyksen puhelimesta päivystäjät kuuntelevat, antavat neuvoja ja henkistä tukea. Tarvittaessa he ohjaavat soittajat RIKUn muihin palveluihin tai palveluihin, jotka auttavat yhteydenottajaa eteenpäin rikos kokemuksessaan.
- Tukihenkilöt auttavat asiakasta henkilökohtaisesti. He kulkevat asiakkaan rinnalla ja antavat henkistä tukea ja käytännön neuvoja. Tukihenkilö voi olla asiakkaan mukana esim. poliisilaitoksella, oikeudenkäynneissä tai muissa rikosasiaan liittyvissä tapaamisissa – siksi tarvitsemme myös vapaaehtoisia, jotka voivat toimia päiväaikaan. Muut asiakastapaamiset voidaan sopia ajankohtaan, joka parhaiten asiakkaalle ja tukihenkilölle sopii.
- Verkko-työssä päivystäjät vastaavat kysymyksiin chatissa ammattilaisen ohjauksessa.
- Vapaaehtoiset voivat viedä viestiä RIKUn palveluista messuille ja muihin tapahtumiin. Vapaaehtoiset voivat tehdä myös erilaisia toiminnan esittelyitä ja tehdä vaikkapa kouluvierailuja.

RIKUN VAPAAEHTOISTYÖN ERITYISPIIRTEITÄ

Kaikessa toiminnassamme huomioidaan vapaaehtoisen yksityisyys ja turvallisuus. Vapaaehtoistyölle on laadittu selkeät linjaukset. Vapaaehtoinen ei esimerkiksi mene asiakkaan kotiin tai kutsu heitä kotiinsa. Vapaaehtoiset tekevät vapaaehtoistyötä vain etunimellä. Vapaaehtoinen ei myöskään anna omaa puhelinnumeroaan asiakkaalle.



RIKOSUHRIPÄIVYSTYS
BROTTSOFFERJÖUREN

MIELEN HYVINVOINTITAITOJA NUORILLE -HANKE 2022

KAMU oppitunnit yläkouluikäisille (4x45min)

Tavoitteet:

- Vahvistaa omaa ja kaverin jaksamista sekä mielenterveyttä
- Vahvistaa taitoja auttaa itseä ja kaveria kun elämässä on haasteita
- Antaa rohkeutta ja välineitä ottaa huolta aiheuttava asia puheeksi kaverin kanssa
- Lisätä ymmärrystä siitä, millaisissa tilanteissa on tärkeää kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen
- Lisätä rohkeutta avun vastaanottamiseen ja hakemiseen

LOT (löydä oma tarinasi)- ryhmä, yli 16 vuotiaalle nuorille Suljettu 10 kerran vertaistukiryhmä

Tavoitteet:

- Helpottaa yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Keskustella nuorille tarpeellisista ja tärkeistä kysymyksistä
- Ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistuneisuutta
- Vahvistaa elämänotetta, arjenhallintaa ja jaksamista
- Tukea itsetuntemusta ja voimavaroja
- Käsitellä omaan elämäntarinaankin liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita

Nuori mieli urheilussa - kokonaisuus 10-15 vuotiaiden nuorten valmennuksessa toimiville

PERMA-teoria:

- Positive emotions
Engagement
Relations
Meaning
Accomplishment
- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
 - Mielen hyvinvoinnin tuominen kiinteäksi ja suunnitelmalliseksi osaksi nuorten urheilijoiden kausiohjelmaa
 - Nuori mieli urheilussa - verkkokoulutus valmentajille (30min + 3h)

Lisätietoja:

KAMU-oppitunnit ja LOT-ryhmä:
Johanna Nieminen
050 559 0015
johanna.nieminen@raumankriisikeskus.fi

Lisätietoja:

Nuori mieli urheilussa:
Susanna Nurmela
044 378 5625
susanna.nurmela@raumankriisikeskus.fi

LISTAHITTEJÄ

Pidän listaamisesta. Aloitin heti, kun opin kirjoittamaan. Pistin koulukaverit pituus- ja aakkosjärjestykseen. Se onnistui pienellä vaivalla, sillä kävin viidentoista oppilaan maalaiskoulua.

Listaamishimoa pidetään ehkä tylsämielisyytenä ja kontrollifriikkiytenä. Muutama vuosi sitten suunnittelin listaamalla runsasta, mutta tyylikästä pihaa. Kun katson nykynäkymää, joku pirulainen soittaa päässäni Queeniä. I want it all. Niin on näköiseni.

Pihassa rönsyää luvan kanssa ja luvatta. Voikukat ja leinikit päihittävät itsekurini, mutta eivät syreeniä ja marjapensaita. Tajusin sentään suosia sitkeitä kestohittejä - palavaarakkautta, pioneja, ampiaisyrttiä, teresanruusua. Perhoset ja pörriäiset tykkäävät sekä itsepäisistä maataisperennoista että rikkaruohoista. Ne eivät lajittele luontoa ihmisen kriteerein.

Myötäsentyisiä ominaisuuksia ei voi kukistaa eikä yksioikoisesti arvottaa. Mekaaniselta vaikuttava listausmieltymykseni ruokkii sittenkin luovuutta. Aloitan usein kirjoittamisen listaamalla aiheeseen liittyviä ajatuksia tai muistoja. Muutaman minuutin listaus pistää alulle tekstin tai teeman.

Kesää eletään monenlaisista lähtökohdista. Kaikki eivät tunne kuinka vauhti kiihtyy eivätkä lennä aurinkoon. Jonkun vauhti kiihtyy hallitsemattomasti. Mitä oivaltaisi, jos listaisi parhaimmat kesämuistonsa? Toteutumattomat kesätoiveensa? Kesän aiheuttamat sosiaaliset paineet? Pettymykset? Aiheet iloon? Aiheet myötätuntoon itseä kohtaan?

Ihminen tahtoo kuulua ja kelvata. Leviävähän rönsyleinikitkin verkostoitumalla. Valtakunnan virallinen hittilista ei silti vastaa yhdenkään ihmisen musiikkimakua. Oma lista vastaa.

TAPAHTUMAVUOSI 2022

KESÄKUU:

- 1.6. Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontuu klo 16
- 2.6. Tukitalon väki vierailulle klo 10-11.30

HEINÄKUU:

- 8.-10.7. Huoli-tuoli RuisRockissa

ELOKUU:

- 3.8. Vapaaehtoistyön toimikunta kokoontuu klo 16, kaikki vapaaehtoiset tervetulleita mukaan!

SYYSKUU:

- 10.9. Vapaaehtoisten virkistyspäivä
- 13.9. alkaen MTEA 1 -koulutus ti-iltaisin Kansalaisopistossa (13.9.-4.10.)
- 19.9. Vapaaehtoisten jatkokoulutus: Traumasensitiivinen työote (Teams)
- RIKU vapaaehtoiskoulutus alkaa

LOKAKUU:

- 4.10. Vapaaehtoisten jatkokoulutus: Kriisit (Teams)
- 19.10. Kriisikeskuksen tukihenkilökoulutus alkaa

MARRASKUU:

- 15.11. Vapaaehtoisten jatkokoulutus: Narsismin uhrit (Teams)

JOULUKUU:

- 12.12. Vapaaehtoisuuden merkitys (Teams)

Aikataulu ja tapahtuma muutokset mahdollisia,
ajantasainen tieto kotisivuillamme ja somessa.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMIS OHJEET KOTISIVUILLA:
WWW.MIELENTERVEYSSEURAT.FI/RAUMA

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry



Aurinkoista kesää kaikille

Mitä tunteita ja ajatuksia
 uutiskirje herätti?
 Haluatko jakaa tarinasi vapaaehtoisen
 polulla?
 Kerro toki, kuulemme mielellämme:
toimisto@raumankriisikeskus.fi

mieli

Länsirannikon
 mielenterveys ry

KUULUMISIA MIELIRAUMASTA

SEUR.NRO 08/2022