

Vapaaehtoistoiminnassa
muutoksia

Vuosi 2022 lukuina

Vuosikokous 20.4.2023

mieli

**Länsirannikon
mielenterveys ry**



*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 Korsi*



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

Hyvän Mielen Kuulumisia
Helmikuu 2023

Toimitus:
Hyvän Mielen Viestijät
Roosa Korsi, Elise Erämaa, Pekka Wallenius, Minna Vuorio, & Heidi Hiljanen

Taitto:
Roosa Korsi

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



AJANKOHTAISTA

Tule
perheoppaaksi!

Tasapainoa, aikuisuutta, voimavaroja, neuvoja ja
vanhemmuuden mallia.

Perheopasvalmennus

la 18.3. klo 9-15

Ankkuripaikassa

Lisätiedot:

Sinikka 050 559 0013

Minna 044 378 5606

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry



AJANKOHTAISTA

PAIKKA AUKI!

Tukipalveluyksikkö Osmosen talolla olisi avoinna vapaaehtoisen paikka.

Jos olet sosiaalinen, omaat kuulevat korvat ja halun olla läsnä toiselle ihmiselle, olet etsimämme henkilö!

Avoimessa, päihteettömässä päivätoiminnassa kohtaamme eri elämäntilanteissa olevia, eri ikäisiä ihmisiä, joille **kaikille yhteistä on halu olla osa Osmosen huikeaa, tasavertaista yhteisöä.**

Yhteisön arki koostuu antoisista kohtaamisista kahvikupin ja pelikorttien äärellä, erilaisista peleistä ja toiminnallisista hetkistä.

Jos kiinnostuksesi heräsi tulla olemaan ihminen ihmiselle, ota rohkeasti yhteyttä;

Susanna Nurmela, vastaava ohjaaja

p. 044 378 5624 / susanna.nurmela@raumankriisikeskus.fi

Yhdistyksen vuosikokous 20.4.2023

Kriisikeskus Ankkurpaikk' Valtakatu 13, 26100 Rauma

Esillä sääntöjen määräämät asiat

Tervetuloa yhdistyksen jäsenet

HALLITUS

mieli

**Länsirannikon
mielenterveys ry**



AJANKOHTAISTA

FinFami Satakunta päivystää Osmosen talolla

**Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä?
Varaa aika omaisneuvontaan Osmosen talolla.**

Keskustelussa OMAINEN voi käydä läpi elämäntilannettaan psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan läheisensä omaisena.

Omaisneuvonnassa voi puhua siitä, miten läheisen psyykinen sairaus on vaikuttanut OMAISEN elämään, millaisia ajatuksia se on herättänyt.

Keskustelun tavoitteena on vastata OMAISEN tarpeisiin psyykkisiin sairauksiin liittyvän tiedon, arjen ongelmatilanteissa selviytymisen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisen osalta. Keskustelussa voidaan käydä läpi myös sitä, miten perheen lapset ovat kokeneet sen, että heille läheinen ihminen on sairastunut ja miten lapsille voisi kertoa tilanteesta heidän ikätasonsa mukaisesti.

Keskusteluapua antavat työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on vaitiolovelvollisuus. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Omaisneuvontaa Osmosen talolla:

ti 7.2. klo: 15-18

ti 7.3. klo: 15-18

ti 11.4. klo: 15-18

ti 2.5. klo: 15-18

Osoite: Alfredinkatu 5, Rauma.

Varaa aika:

p. 044 303 62 82

salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi



AJANKOHTAISTA

Osmosen talolla vertaistukea tarjolla

**Suljettu ryhmä
kokoontuu yhdeksän
kerta ammattilaisten
ja vertaistukiohjaajan
vetämänä.**

Ryhmäkerrat 2023:

1.3	6.9
5.4	4.10
3.5	8.11
7.6	13.12
2.8	

Klo 18-20

Alfredinkatu 5, 26100 Rauma

Lisätietoa:

**Susanna Nurmela
p. 044 378 5625**

susanna.nurmela@raumankriisikeskus.fi

**Raili Salo
p. 050 469 3168
raili.salo@rskl.fi**



MIELI Länsirannikon mielenterveys ry
ja
Rauman seudun katulähetys ry yhdessä toteuttavat:

Häpeän varjon taakse unohtuneet -vertaistukiryhmä

**Sinä et ole ainoa, ja sinun ei tarvitse
selvitä yksin.
Monilla on omaisia ja läheisiä, jotka ovat
sairastuneet päihderiippuvuuteen ja/tai
ajautuneet rikoskierteeseen.**

Omaisien huoli on suuri ja uuvuttava. Toinen ihminen joka on samassa tilanteessa, ymmärtää täysin mitä käyt läpi. Vertaistuen voima on suuri voimavara.

Vertaistuki auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia, sekä auttaa selviämään eteenpäin.

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry





7.3 klo 12-14

Terveysiltapäivä

Osmosen talolla

Alfredinkatu 5, Rauma

Satakunnan hyvinvointialue, Rauman kaupunki ja MIELI Länsirannikon mielenterveys ry yhdessä järjestävät kaikille avoimen terveysiltapäivän



Paikalla suuhygienisti kertomassa suun terveydestä ja sen hoidon merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sairaanhoitaja päihdeklinalta kertomassa tupakoinnin haitoista ja sen lopettamisen hyödyistä.

Liikunnanohjaaja Kimmo Kouru kertoo arkiliikunnasta ja jakaa vinkkejä liikunnan lisäämisestä arkeen.

Paikalla myös seksuaaliterapeutti vastaamassa kysymyksiin



Sillanpielen toimintakeskuksen sekä Tukipalveluyksikkö Osmosen talon henkilökunta vastailee kysymyksiin mm. päihteistä ja mielenhyvinvoinnista

KAHVITARJOILU

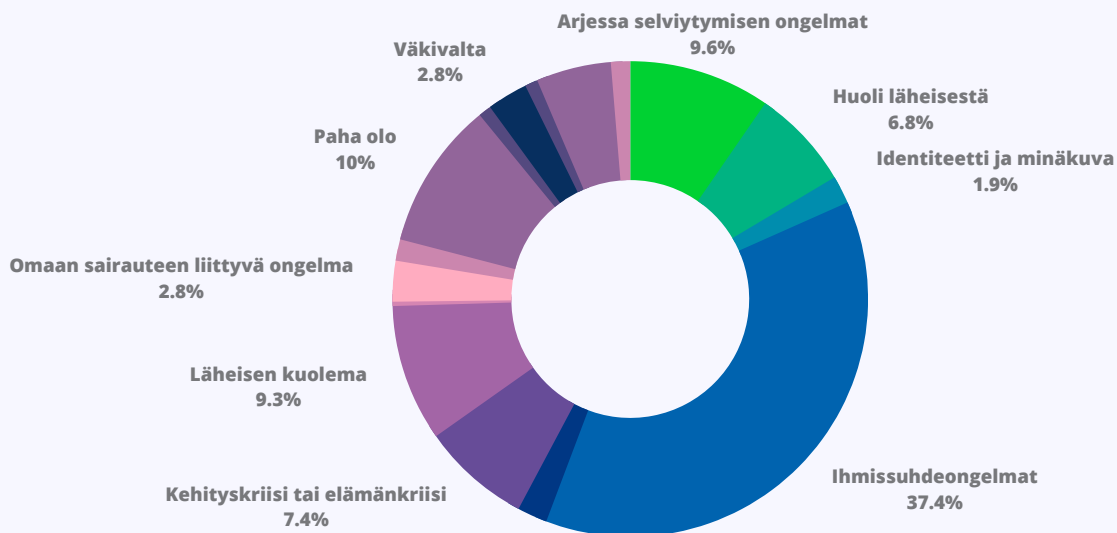


Kriisikeskustoiminta 2022

Asiakkuuksia:
1 147

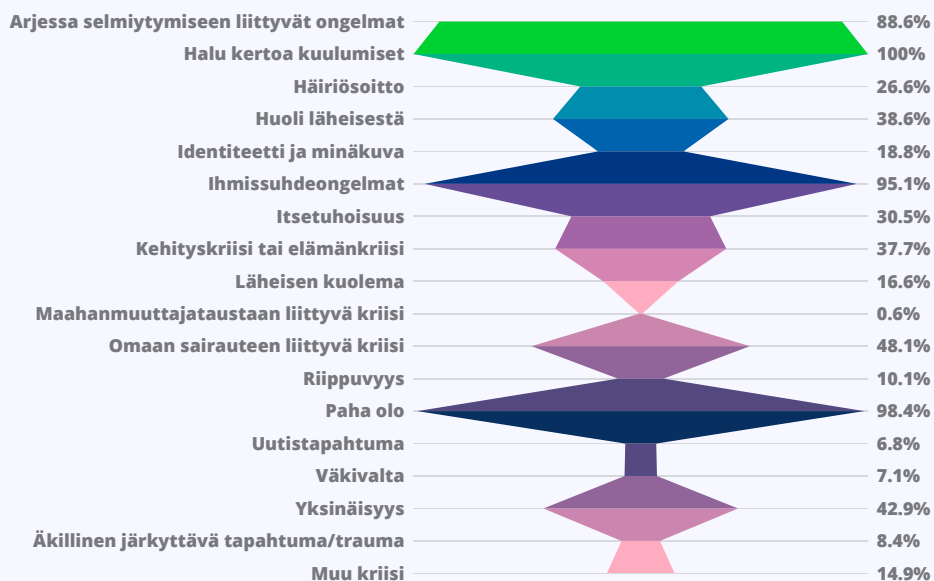
Suoritteita:
2 489

Yhteydenoton syyt



Kriisipuhelin 2022

Soiton syyt



**Vastattuja
puheluja:**
1 807

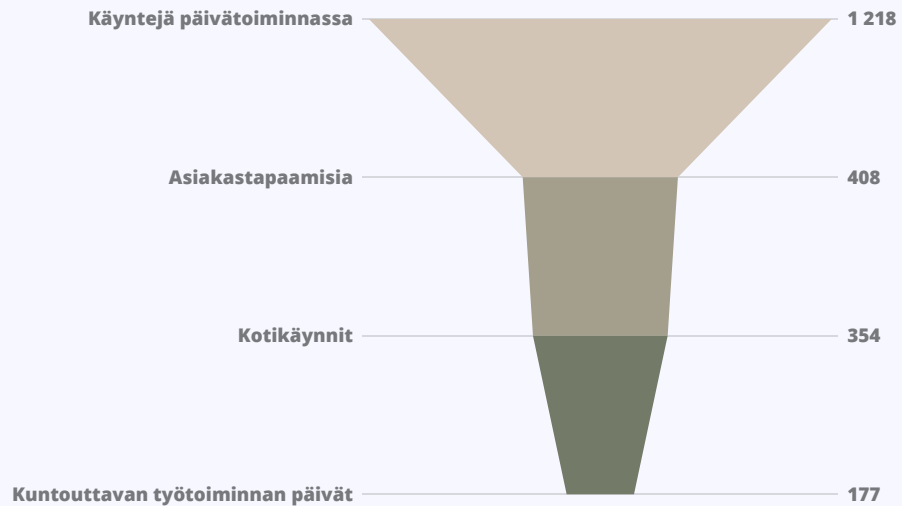
mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry

Tukipalveluyksikkö 2022

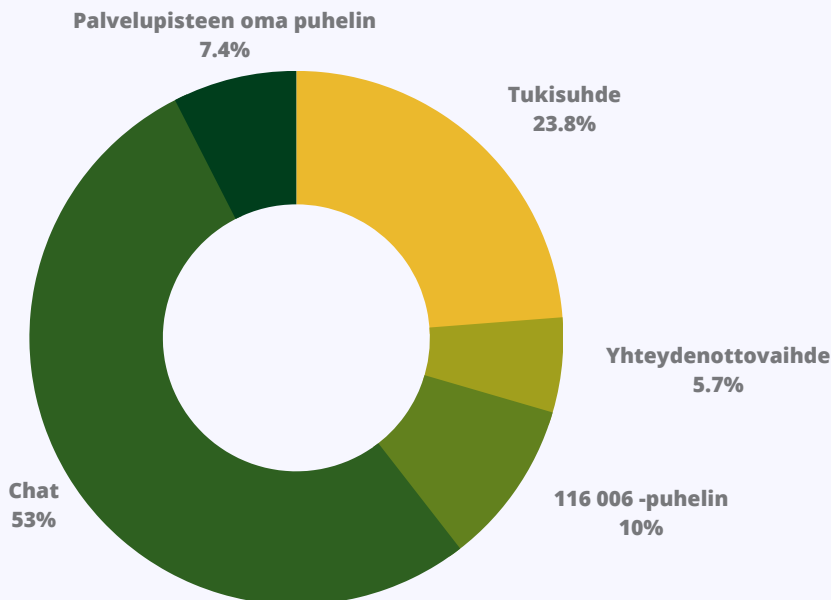


Asiakkuudet



Rikosuhripäivystys 2022

Asiakkuudet



VAPAAEHTOISTOIMINNASSA MUUTOKSIA

Kriisipuhelimen vastaajien takapäivystys valtakunnalliseen purkupäivystykseen

Mistä löydät purkukeskustelun kävijän oman päivystysvuorosi jälkeen?

Ankkuripaikan kriisityöntekijöiden takapäivystys loppui helmikuussa. Ole siis jatkossa yhteydessä valtakunnalliseen purkupäivystykseen.

Purkukeskustelukalenterin löydät samasta paikasta, jonne tilastoit puhelutkin. Sen saa näkyviin vasemmasta yläreunasta klikkaamalla kolmen viivan kuvaa mustassa palkissa (tilastointi.mieli.fi/kriisipuhelin). Kalenterista näet päivystäjän nimen ja puhelinnumeron, samoin kellonajan, jolloin tavoitat hänet.

Viikonloppuisin ja juhlapyhinä toimitaan näin: jos purkupäivystyskalenterissa ei ole sille päivälle merkittyä vastaajaa, tavoitat purkupäivystäjän sähköpostiviestillä kriisipuhelin@mieli.fi (kriisityöntekijä soittaa sinulle takaisin toivomanasi kellonaikana). Käytä mahdollisuuksien mukaan purkupyntöviestiin omaa sähköpostiasi / kännykkääsi, niin sinut tavoittaa myös esimerkiksi päivystyksen jälkeen.

Kysymyksiä? Ota yhteys:
minna.vuorio@raumankriisikeskus.fi /
044 378 5606

Hyödynnä rohkeasti valtakunnallisia purkupäivystäjiä – he ovat sinua varten!

Työnohjauksessa tavataan!

Maaliskuussa tapahtuu; kokoonnumme pitkästä ajasta yhteen kaikki vapaaehtoiset (kyllä, kutsu koski myös sinua!) **maanantaina 20.3. kello 16.30-18**. Tapaamme toisemme kasvokkain Ankkuripaikassa Valtakadulla sekä samanaikaisesti Teamsissa. Kaikki kynnelle kykenevät siis paikan päälle ja pitkämatkalaiset ja muut, joille verkkotapaaminen on helpompaa – tervetuloa Ankkuripaikkaan! Euran Reelingin työnohjausryhmä osallistuu tapaamisen alkuun Teamsin välityksellä.

Yhteisen aloitusinfon jälkeen jakaannumme tuttuihin työnohjausryhmiin (Ankkuri, Reelinki ja Poiju) paikan päällä (Reelinki Eurassa) ja samoilla näppäimillä jatkaa Teams-ryhmä omanaan, omalla vetäjällään. Kaikki vapaaehtoiset ovat tervetulleita, myös tauolla olevat, tukisuhteissa työskentelevät, Hyvän mielen laulajat ja viestijät.

Tavoitteena on toistemme kohtaaminen, kuulumisten vaihtaminen ja ehkäpä tutustuminenkin.

Teams-ryhmään voi jo ilmoittautua Minnalle (minna.vuorio@raumankriisikeskus.fi) / WhatsApp. Teams-ryhmää vetää verkkoryhmien vetäjäkonkari Luca Nordfors-Leino. Muutoin työnohjaajina jatkavat vanhat tutut.

mieli

Länsirannikon
mielenterveys ry

TAPAHTUMAVUOSI 2023

HELMIKUU 2023:

- 6.2. Iloa ja voimaa arkeen - Euran hyvinvointitreenit ryhmä alkaa. Ryhmän esite ja lisätiedot löytyy [tästä](#)
- 8.2. Äkillisesti läheisensä menettäneiden ryhmä alkaa.
- 14.2. Ystävän päivä Osmosen talolla klo 9.30 alkaen, Alfredinkatu 5

MAALISKUU 2023:

- 1.3. Häpeän varjon taakse unohtuneet -vertaistukiryhmä alkaa. Ryhmän esite ja lisätiedot löytyy [tästä](#)
- 7.3. Terveysiltapäivä Osmosen talolla klo 12-14, Alfredinkatu 5.
- 8.3. Naisiin kohdistuvan väkivallan torjuntaohjelman loppuseminaari (RIKU valtakunnallinen koulutus). Lisätiedot; Heidi Väkiparta; heidi.vakiparta@riku.fi 050 3755 338
- 18.3. Perheopas - valmennus (peruskoulutuksen käyneille vapaaehtoisille), Valtakatu 13. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Minna Vuorio; minna.vuorio.raumankriisikeskus.fi 044 378 5606 ja/tai Sinikka Sevänen; sinikka.sevanen@raumankriisikeskus.fi 050 559 0013
- 20.3. klo 16.30-18 Vapaaehtoisten yhteinen työnohjaus, Valtakatu 13 + teams
- 28.3. Hengellinen väkivalta uskonyhteisöissä - lapsen näkökulmasta (RIKU valtakunnallinen etäkoulutus). Lisätiedot Heidi Väkiparta; heidi.vakiparta@riku.fi 050 3755 338

HUHTIKUU 2023:

- 20.4. Yhdistyksen Vuosikokous, Valtakatu 13

TOUKOKUU 2023:

- Mental Health Art Week

Aikataulu- ja tapahtumamuutokset mahdollisia, ajantasainen tieto kotisivuillamme ja somessa.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISOHJEET KOTISIVUILLA:
WWW.MIELENTERVEYSSEURAT.FI/RAUMA

mieli
Länsirannikon
mielenterveys ry



Kohti kevään valoa ja hyvää mieltä!

*Mitä tunteita ja ajatuksia
uutiskirje herätti?*

*Haluatko jakaa tarinasi vapaaehtoisen
polulla?*

*Kerro toki, kuulemme mielellämme:
toimisto@raumankriisikeskus.fi*

mieli

**Länsirannikon
mielenterveys ry**