12/2021 HYVÄN MIELEN KUULUMISIA

ONNITTELUT
Vapaaehtoisille
kansainvälistä tunnustusta

VAIKUTTAVAA TYÖTÄ
Tuhansia kohtaamisia
Pirkanmaalla

UUTTA
Mielen hyvinvointia
työpaikoille

mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

Joulukuu 2021

mieli
Tukitalo
mielenterveys ry

Seuraa kotisivujamme:

tukitalo.com

Seuraa ja tykkää somessa:

@mielitukitalo
@yrittajankriisikeskus
@mielentasapainoa
@asumisyksikko_tukitalo

Tilaa uutislehti

lähettämällä sähköposti otsikolla
"Uutislehden tilaus":
toimisto@tukitalo.com

Kysy, vinkkaa, anna palautetta:

toimisto@tukitalo.com
03 5120 500

Hyvän Mielen Kuulumisia Tukitalolta
Joulukuu 2021

Toimitus & taitto:
Tiina-Maija Paloranta

KUULUMISIA TUKITALOLTA
MIELI TUKITALO MIELENTERVEYS RY'N
VAPAAEHTOISILLE, JÄSENILLE,
YHTEISTYÖKUMPPANEILLE JA MUILLE SIDOSRYHMILLE

Joustavuutta merkittävän työn äärellä

Toiminnanjohtaja Ari Tiensuu
MIELI Tukitalo mielenterveys ry

Tukitalon palveluille on ollut paljon tarvetta viime aikoina. Tämä näkyy mm. kriisityön vastaanotoilla ja kriisipuhelinpäivystyksessä, joissa on tarjottu korona-aikana tukea suuremmalle määrälle ihmisiä kuin koskaan aikaisemmin.

Samalla yhdistyksessä on tehty melkoinen digiloikka ja toimintatapojen muutos usean työntekijän ja vapaaehtoisen siirtyessä työskentelemään ja päivystämään etänä. Onneksi aikaa myöden päivystyksiä on voitu tehdä yhä enenevissä määrin myös toimistolla ja työnohjauksetkin on saatu järjestymään.

TIESITKÖ?

Yhdistyksemme nykyinen nimi **MIELI Tukitalo mielenterveys ry** on kattojärjestö MIELI Suomen Mielenterveys ry'n nimiuudistuksen mukainen. Monille vanha nimi on tutumpi: Sastamalan seudun mielenterveysseura. **Eri nimi, silti sama yhdistys.**

Vapaaehtoisten ja työntekijöiden työn merkityksellisyys on huomattu laajemmaltikin. Siitä osoituksena myös tässä julkaisussa mainitut tunnustukset.

Olemme myös saaneet perinteisten palveluidemme rinnalle uusia toimintoja, joiden kautta voimme vaikuttaa työelämän ja yrittäjien hyvinvointiin.

Kaikki tämä on viimekädessä mahdollista sitoutuneiden vapaaehtoisten ja työntekijöiden avulla.

Iso kiitos kaikille meille, jotka edistämme hyvinvointia tavalla tai toisella tehtävissämme Tukitalolla.

Mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävällä työllä panostetaan tulevaisuuteen kestävällä, inhimillisellä ja merkityksellisellä tavalla.

tukitalo.com

VAPAAEHTOISTYÖ VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄ

Tunnetko hyvän kuuntelijan? Kannusta häntä mukaan Tukitalon vapaaehtoiseksi!

Mitä vaaditaan?

- Haluat olla kuuntelijana
- Sinulla on riittävästi aikaa
- Oma elämäsi on tasapainossa

Mitä saat?

- Iloa auttamisesta
- Maksuttoman koulutuksen (35 h), jossa saat tietoa tukemisesta ja löydät vahvuutesi tukijana
- Työnohjausta ja koulutusta koulutetuilta ammattilaisilta
- Vapaaehtoistyö tukee myös omaa hyvinvointiasi ja antaa mahdollisuuden kehittyä ihmisenä

Lämpimästi tervetuloa, sinua tarvitaan!

mieli
Tukitalo mielenterveys ry

Uusien vapaaehtoisten maksuton 35 h koulutus alkaa 14.1.2022

Tule Tukitalolle Hyvän Mielen Vapaaehtoiseksi

tukitalo.com

Ilmoittaudu haastatteluun tai kysy lisää:
toimisto@tukitalo.com
03 5120 500

Hyvän Mielen Vapaaehtoinen

Vapaaehtoistyön periaatteet

Anonyymius

Keskustelut käydään pääasiallisesti nimettömänä.

Yhdenvertaisuus ja tuettavan kunnioitus

Vapaaehtoinen kohtaa yhteydenottajan arvostavasti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. Vapaaehtoinen kunnioittaa yhteydenottajan itsemääräämisoikeutta ja ratkaisuja.

Luottamuksellisuus

Vapaaehtoisilla on vaitiolovelvollisuus. Ilmoitusvelvollisuutta vaativissa tilanteissa noudatetaan Suomen lakia.

Kiireettömyys

Vapaaehtoisella on aikaa yhteydenottajalle. Tuettava ja hänen asiansa ovat keskustelun keskiössä. Tuettava tulee kuulluksi ja kohdatuksi.

LAADUKAS KOULUTUS KOHTAAMISEEN

Hyvän Mielen Vapaaehtoinen

UUSIEN HYVÄN MIELEN VAPAAEHTOISTEN KOULUTUS 01/2022

mieli
Tukitalo mielenterveys ry

Ohjelma ja aikataulu

pe 14.1. klo 17 – 20.15	Koulutus ja muut kurssilaiset tutuiksi
la 15.1. klo 10 – 14	Vapaaehtoistoiminta ja sen eri muodot
la 29.1. klo 09 – 15	Tuettavan kohtaaminen
ma 7.2. klo 17 – 18.30	Osallistuminen työnohjaukseen
la 12.2. klo 10 – 14.30	Hyvinvoiva ja kehittyvä auttaja
la 12.2 – 5.3.	Harjoittelukertoja kriisipuhelinpäivystäjille (vkl-vuoro 26.-27.2.)
ma 7.3. klo 17 – 18.30	Osallistuminen työnohjaukseen
la 12.3. klo 10 – 14	Kurssin päätös ja siirtyminen vapaaehtoistyön käytännön tehtäviin

Laajuus: 35 h (3 ov). Käytännönläheinen. Mieli-tukityöhön tutustutaan harjoitteiden ja tehtävien muodossa. Koulutettuna vapaaehtoisena voi esimerkiksi päivystää valtakunnallisessa Kriisipuhelimessa, Sekasin- tai Solmussa-chatissa sekä toimia henkilökohtaisena Mieli-tukihenkilönä tai ryhmänohjaajana.

"Koulutus auttaa löytämään itsestään omannäköisen auttajan."

"Tärkeintä on sydämen viisaus ja kyky empaattiseen kohtaamiseen."

ILMOITTAUDU ENNAKKOHAASTATTELUUN
sirpa.nurmi@tukitalo.com
03 5120 500

Haastattelussa saat lisätietoa ja mahdollisuuden keskustella, onko elämäntilanteesi sopiva vapaaehtoistehtävään.

tukitalo.com

Kriisipuhelimen vapaaehtoiset palkittiin

Palkintoraati piti vapaaehtoisten työtä Kriisipuhelimessa erityisen tärkeänä koronapandemian aikana.

Euroopan parlamentti myönsi vuoden 2021 Euroopan kansalaisen palkinnon MIELI ry:lle ja sen Kriisipuhelimessa päivystäneille vapaaehtoisille.

”Palkinto on arvokas tunnustus järjestöllemme ja aivan erityisesti valtakunnallisessa Kriisipuhelimessa päivystävälle 800:lle vapaaehtoiselle. Covid-19-pandemian myötä ihmisten avun tarve on kasvanut ja järjestöjen merkitys noussut aivan uudella tavalla esiin”, sanoo MIELI ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi.

”Pandemian myötä ihmisten avun tarve on kasvanut ja järjestöjen merkitys noussut aivan uudella tavalla esiin. Keskeinen tehtävä on huolehtia, että omaa aikaansa muiden auttamiseen antavat vapaaehtoiset saavat työhönsä parhaan mahdollisen tuen ja arvostuksen”, Aalto-Matturi sanoo.

Lämmin kiitos jokaiselle kriisipuhelinpäivystäjälle Tukitalolla ja ympäri Suomen. Teette arvokasta työtä!

Tuhansia kohtaamisia Kriisipuhelimessa

Vuonna 2020 MIELI ry:n paikallisyhdistysten koulutetut vapaaehtoiset vastasivat noin 46 000 Kriisipuhelimen puheluun. Kun mukaan lasketaan ammattilaisten vastaamat puhelut, Kriisipuhelimessa käytiin yhteensä yli 90 000 keskustelua.

Tukitalolla Sastamalassa & Huittisissa koulutetut vapaaehtoiset ja ammattilaiset vastasivat Kriisipuhelimessa yhteensä 2000 puheluun.

Hyvän Mielen Vapaaehtoinen

KUUNTELIJANA NUORILLE

Vuoden 2021 Kansanterveyspalkinto on myönnetty Sekasin-chatille

Onnittelut ja lämmin kiitos jokaiselle Sekasin-chat-työhön osallistuvalle!

Tukitalon Sekasin-chat-päivystäjä, koulutettu vapaaehtoinen Hanna Takalo:

Mikä Sekasin-chatissa sinua kiehtoo?

Sekasin-chatissa meillä päivystäjillä on mahdollisuus olla nimenomaan kuuntelijana nuorille. Usein viralliset hoitokontaktit keskittyvät liikaa nuoren sairauteen tai vaivaan. Chatissa asiakkaat ovat kiitelleet, että heidät on otettu huomioon ihmisenä, ei diagnoosina.

Mitä viestiä saat nuorilta Sekasin-chatissa?

Nuoret ovat aitoja itsejään ja arvostan sitä, että he uskaltavat jakaa meille päivystäjille asioita, joita eivät omalle lähipiirilleen pysty syystä tai toisesta kertomaan. Vuoro päättyy usein tämänkaltaisiin lauseisiin: “Kiitos, kun jaksoit kuunnella mua. Eiköhän tää tästä.”

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 12–29-vuotiaille.

Tulisitko vapaaehtoiseksi Sekasin-chat-päivystäjäksi? Ota yhteyttä: sirpa.nurmi@tukitalo.com

Vinkkejä ja vertaistarinoita Instagramissa: @sekasinchat

Samuli Honkonen,
Kriisipuhelinpäivystäjänä 6 vuotta

VAPAAEHTOISENA ANTAESSAAN SAA ITSEKIN

Miten lähdit mukaan?

Kimmoke tuli siitä, kun luin lehdestä jutun valtakunnallisesta kriisipuhelimen kuuntelijoista. Selvittelin asiaa ja otin yhteyttä MIELI Tukitalolle. Sain kutsun alku-haastatteluun, jossa selvisi myös, minkälaisia ominaisuuksia kuuntelijoilta edellytettiin. Selvisi myös, että MIELI Tukitalo on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö, joten kaikki otetaan hyvin vastaan. Samat pelisäännöt koskevat kaikkia vapaaehtoisia oli meidän taustamme mikä tahansa.

Koulunpenkille pitkästä aikaa

Tukitalo järjesti vapaaehtoisille koulutuksen, joka toteutettiin osin myös Huittisissa. Koulutuskertoja oli 10, joista sai olla vain kerran pois. Itselläni oli kulunut pitkä tovi kouluajoista ja oli vaikea sisäistää kaikkea kerrottua. Rautalangan vääntäminen olisi helpottanut, mutta käytännön harjoituksissa pärjäsin siinä missä muutkin.

Minulla oli kova halu päästä käytännön työhön. Koulutuksen jälkeen olin kuunteluoppilaana kokeneen vapaaehtoistyöntekijän rinnalla. Hän oli kirjaimellisesti kuuntelija, kun itse koin jo silloin, että haluan olla mahdollisuuksien rajoissa myös keskustelija.

Soittajia on moneksi

Kriisipuhelimeen soittavat hyvin erilaiset ihmiset. Soittoja voi tulla mistä päin Suomea tahansa. Saman vuoron aikana voikin kuunnella monenlaisia murteita. Jotkut soittajat odottavat, että kuuntelijat ovat tietopankkeja, joilta saa oikeat vastaukset ongelmiinsa.

"Kyse on siitä, että tavallisena ihmisenä kulkee hetken matkaa toisen rinnalla."

Hyvän Mielen Vapaaehtoinen

tukitalo.com

Hyvän Mielen Vapaaehtoinen

HAASTATTELU JATKUU:

Yksinäisyyttä on paljon

Monet asuvat yksin eikä heillä ole ketään. He saattavat soittaa vain kertoakseen jollekin kuulumisiaan. On sellaisiakin, jotka eivät asu yksin, mutta kotona ei ongelmista pystytä puhumaan. Tarvitaan ulkopuolinen henkilö, jolle purkaa sielunsa tuskaa.

Pahimpia ovat itsetuhoiset. Heitä voi vain kehottaa etsimään apua. Pakottaa ketään ei voi. Nämä soittajat ovat saattaneet apua jo hakeakin, mutta kokevat tilanteensa toivottomaksi. Rankoista aiheista huolimatta keskustelut ovat mielenkiintoisia.

Antaessaan saa itsekin

En voi sanoa olevani tässä taitava. Ainakin joskus voi olla jollekin ihmiselle avuksi. Joissakin tilanteissa luvan saatuani olen voinut antaa vertaistukea kertomalla sairastavani itse MS-tautia. Itsestä ei voi ilman lupaa kertoa, vaan lähtökohtana on aina soittajan tarpeet. Puhelinkuuntelua tehdään kolmen tunnin vuorossa, jonka aikana tulee yleensä 6-7 puhelua, joskus jopa 10. Puhelun jälkeen en muista keskustelun sisältöä. Meitä sitoo myös ehdoton vaitiolovelvollisuus.

Kuuntelija saa tukea työhönsä

Vapaaehtoisella on aina taustalla työntekijän tuki. Jos esimerkiksi tulee tarve soittaa hätäkeskukseen, soiton tekee työntekijä eikä vapaaehtoinen. Vuoron jälkeen Tukitalolta soitetaan purkupuhelu, jossa voi kertoa, jos jotain on jäänyt mielen päälle. Lisäksi meille järjestetään työnohjausryhmä kerran kuussa. Erityisen hyväksi koin lisäkoulutuksen, jossa kävin oltuani vähän aikaa näissä tehtävissä.

TÄSMÄTUKEA YRITTÄJILLE

Laitetaan yhdessä sana kiertämään ja rohkaistaan yrittäjiä. On ok hakea tukea!

Kuluneet 1,5 vuotta on ollut pandemian värittämää epävarmuuden aikaa myös yrittäjille. Tukitoimien pääpaino on ymmärrettävästi painottunut siihen, miten selviytyä kriisistä taloudellisesti. Apua ja tukea tarvitaan silti myös jaksamiseen.

Tähän tilanteeseen on syntynyt yrittäjien tarpeisiin keskittyvä kriisikeskus. Yrittäjän Kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua yrittäjille sekä heidän lähipiirilleen.

Jokaisen yrittäjän elämäntilanne on erilainen, mutta yhdistävä tekijä on se, että puhuminen helpottaa.

Rohkaisua avun hakemiseen tarvitaan, ja sitä me kaikki voimme tehdä. Vinkataan siis tutuille yrittäjille, että panostaminen omaan jaksamiseen kannattaa.

Usein mies tulee puhumaan, kun korttitalo on jo kaatumassa

Avun hakemisessa on tärkeää ottaa ensimmäinen askel, vaikka se tuntuisi vaikealta.

Moni mies ajattelee, että kriisissä on pärjättävä yksin. Vastaava kriisityöntekijä Visa Kuusikallio ja masennusta tutkinut Jukka Valkonen kehottavat miehiä hyväksymään itsessään kaikki puolet – myös haavoittuvuuden.

”Mulla oli tämä taskussa kaksi vuotta, mutta en mä pystynyt tulemaan”, kriisivastaanotolle tullut mies sanoo ja lysähtää nojatuoliin. Kädessään hän pitää rypistynyttä esitettä, jonka on joskus saanut jostain. Mielessä on ollut itsetuhoisia ajatuksia, työkyky mennyt ja kotona puhutaan jo avioerosta. Silti mies on sitä mieltä, että olisi pitänyt pärjätä. Yksin.

Jo yhdestä keskustelusta voi olla iso apu

Miehet yrittävät itsemurhaa harvemmin kuin naiset, mutta kuolevat siihen naisia useammin. Tämä todennäköisesti johtuu pääosin siitä, että miesten tavat yrittää itsemurhia jättävät pienemmän mahdollisuuden selviytyä hengissä. Siksi masennus on hengenvaarallinen erityisesti miehille.

Kuusikallio on nähnyt lukuisia tilanteita, joissa mies raahautuu paikalle, alkaa puhua, tulppa aukeaa ja lopulta asiat alkavat valjeta yksi kerrallaan.

”Jo yhdestä keskustelukerrasta saattaa olla iso apu. Kunhan vain uskaltaa ottaa sen ensimmäisen askeleen ja riskin, mikä eniten pelottaa: soittaa tai puhua jollekin. Tukea voi antaa myös kaveri, puoliso tai työterveyslääkäri, sanoo vastaava kriisityöntekijä Visa Kuusikallio SOS-kriisikeskuksesta.

Kriisi tekee kenet tahansa avuttomaksi

Valkonen painottaa, että psykologisesti kriisi on samanlainen kaikille sukupuolille, oli kyse sitten kehityskriisistä, avioerosta tai traumaattisesta kriisistä. Miehillä avun hakemisen vaikeuteen voivat kuitenkin vaikuttaa sosiokulttuuriset odotukset mieheydestä, opitut mallit siitä, mikä kenellekin on mahdollista.

”Perinteisiin maskuliinisuuden sääntöihin kuuluvat tunteiden näyttämisen säätely, vahvuus ja kilpailullisuus, ajatukset itkun tai haavoittuvuuden näyttämisestä heikkoutena. Pienestä pitäen kilpaillaan siitä, kuka on kovin. Apua ei pyydetä, itse ojani kaivan”, Valkonen kuvaa.
Kun sitten liian suuren talonrakentamisprojektin keskellä tuleekin avioero tai työpaikan menetys, saattaa pudotus olla melkoinen.

”Kriisityössä huomaa, miten avuttomaksi kriisi saattaa tehdä. Esimerkiksi keski-ikäinen urallaan menestynyt yritysjohtaja, joka on siihen asti ratkonut kaiken rationaalisen ajattelun avulla, ei osaa yhtäkkiä tehdä mitään. Se on kova paikka”, Kuusikallio sanoo.

"Vastaanotolla voi kertoa, mitä sillä hetkellä päässä pyörii ja miten se arjessa näkyy."

PUHU. SE HELPOTTAA.

Instagram & Facebook
@mielitukitalo
@yrittajankriisikeskus

mieli
Tukitalo
mielenterveys ry

Varaa aika ja puhu luottamuksella, kun sinulle sopii

- Kriisikeskus Tukitalo p. 03 512 0500
- Yrittäjän Kriisikeskus, p. 044 493 1764
- tukitalo.com / yrittajankriisikeskus.fi
- RIKU Rikosuhripäivystys paikallisesti sekä sosiaaliasiamies p. 044 445 6197
- RIKUn valtakunnallinen ohjaus ma–pe klo 9–20, puh. 116 006

Puhu heti, jos siltä tuntuu

- Kriisipuhelin 09 2525 0111, 24/7
- Solmussa-chat >30 v., ma–to klo 15–19
- Sekasin-chat 12–29 v., ma–pe klo 9–24, la–su klo 15–24
- Kuuntelijat ammattilaisia sekä koulutettuja vapaaehtoisia

Puhu. Se helpottaa.

- Kasvokkain: Puistokatu 2, Sastamala & Risto Rytin katu 27, Huittinen
- Puhelimessa tai etäyhteyksin
- Maksutta, luottamuksellisesti ja halutessasi anonyymisti
- Ajan saat pääsääntöisesti jo muutaman arkipäivän päähän

mieli Kriisikeskus Tukitalo

RIKU
RIKOSUHRIPÄIVYSTYS
BROTTSOFFERJOUREN

mieli Yrittäjän kriisikeskus

Hakeudu meille, jos esimerkiksi koet...

- huolta tulevaisuudesta
- stressiä, väsymystä, uupumusta
- haasteita ajan tai arjen hallinnassa
- huolta omasta hyvinvoinnistasi
- olet kokenut menetyksen tai koet surua
- sinulla on paha olla tai sinua ahdistaa
- tarvetta keskustella mistä tahansa mieltä askarruttavasta asiasta.

VAIKUTTAVAA TYÖTÄ PIRKANMAALLA

Kriisikeskus Osviitan ja Kriisikeskus Tukitalon VUOSI 2020

Kohtasimme yhteensä

12805

ihmistä*

*Toimintamme on monipuolista.

Luvussa on mukana
- asiakastapaamiset
- ryhmätapaamiset
- koulutukset
- puhelut
- chat-keskustelut
- hankkeet

16 808

kohtaamista*

ME = 16 työntekijää, 171 vapaaehtoista, 7 opiskelijaa

mieli – Tukitalo mielenterveys ry

Tukitalo mielenterveys ry
Kriisikeskus Tukitalo
Sastamala
tukitalo.com

mieli – Pirkanmaan mielenterveys ry

Pirkanmaan mielenterveys ry
Kriisikeskus Osviitta
Tampere

Kohtasimme ihmisiä valtakunnallisesti

Vastasimme kriisipuhelimeen

4855 puhelua

TOP-3 syyt yhteydenotolle
- Halu kertoa kuulumiset
- Ihmissuhdeongelmat
- Paha olo tai arjessa selviämiseen liittyvät ongelmat

Autoimme verkossa, mm. Sekasin-chat

793 chattia

TOP-3 syyt yhteydenotolle
- Paha olo
- Ihmissuhdeongelmat tai muu kriisi
- Itsetuhoisuus

Kohtasimme ihmisiä kriisikeskuksissa

4051 asiakastapaamista

"Olen kiitollinen, että on olemassa järjestöjä ja ammatti-ihmisiä, jotka auttavat nopeasti kriisin kanssa.
Kiitos, että olen saanut apua."

88 ryhmä-tapaamista

23 koulutusta

Asiakkaista
- **50 %** palkansaajia tai yrittäjiä
- **22 %** opiskelijoita

TOP-3 syyt yhteydenotolle
- Ihmissuhdeongelmat
- Paha olo tai huoli läheisestä
- Kehityskriisi tai elämänkriisi

PAIKALLISESTI JA YMPÄRI SUOMEN

TYÖYHTEISÖJEN MIELIJALANJÄLKI PIENENEE

Tukitalo esimerkkinä ja edesauttajana mielenterveyden edistämisessä työpaikoilla

MIELI ry'n kehittämässä Hyvän Mielen Työpaikka® -merkin saaneissa yhteisöissä työskentelee jo yli 13 000 ihmistä. Tukitalo on yksi niistä.

Hyvän mielen työpaikka® -merkki on tunnustus sitoutumisesta mielenterveyden edistämiseen työyhteisössä. Se on myös työväline, joka tarjoaa vinkkejä, ja suosituksia kehittämistyöhön.

Jokainen työyhteisö voi hakea merkkiä. Leader Joutsenten Reitin rahoituksen ansiosta hakuprosessiin saa maksutonta tukea Tukitalolta.

3 kriteeriä.
Täyttyisikö teillä?

1. Mielenterveysasioita johdetaan suunnitelmallisesti.

2. Arkikäytäntöjä kehitetään mielen hyvinvointia tukevaan suuntaan.

3. Työntekijöille on tarjolla monipuolista ja varhaisella kynnyksellä saatavaa tukea mielen hyvinvoinnin pulmiin.

Hoi työyhteisöt,

Keventäkää mielijalanjälkeä Tukitalon maksuttomassa valmennuksessa.

Lisätiedot: www.tukitalo.com
Mielen tasapainoa työpaikoille

Menestys yhdistää mieliystävällisiä työpaikkoja

Mieli on jokaisella. Mielen hyvinvoinnista hyötyvät kaikki.

Mielenterveyttä tukevilla työpaikoilla on yhteisiä tunnuspiirteitä:

- ne ovat usein taloudellisesti kannattavia ja menestyviä
- ne sopeutuvat muita paremmin yllättäviinkin muutostilanteisiin
- niissä uskalletaan kokeilla ja tehdä virheitä
- ne haluavat kehittyä jatkuvasti.

Miksi mielen hyvinvointiin kannattaa panostaa?

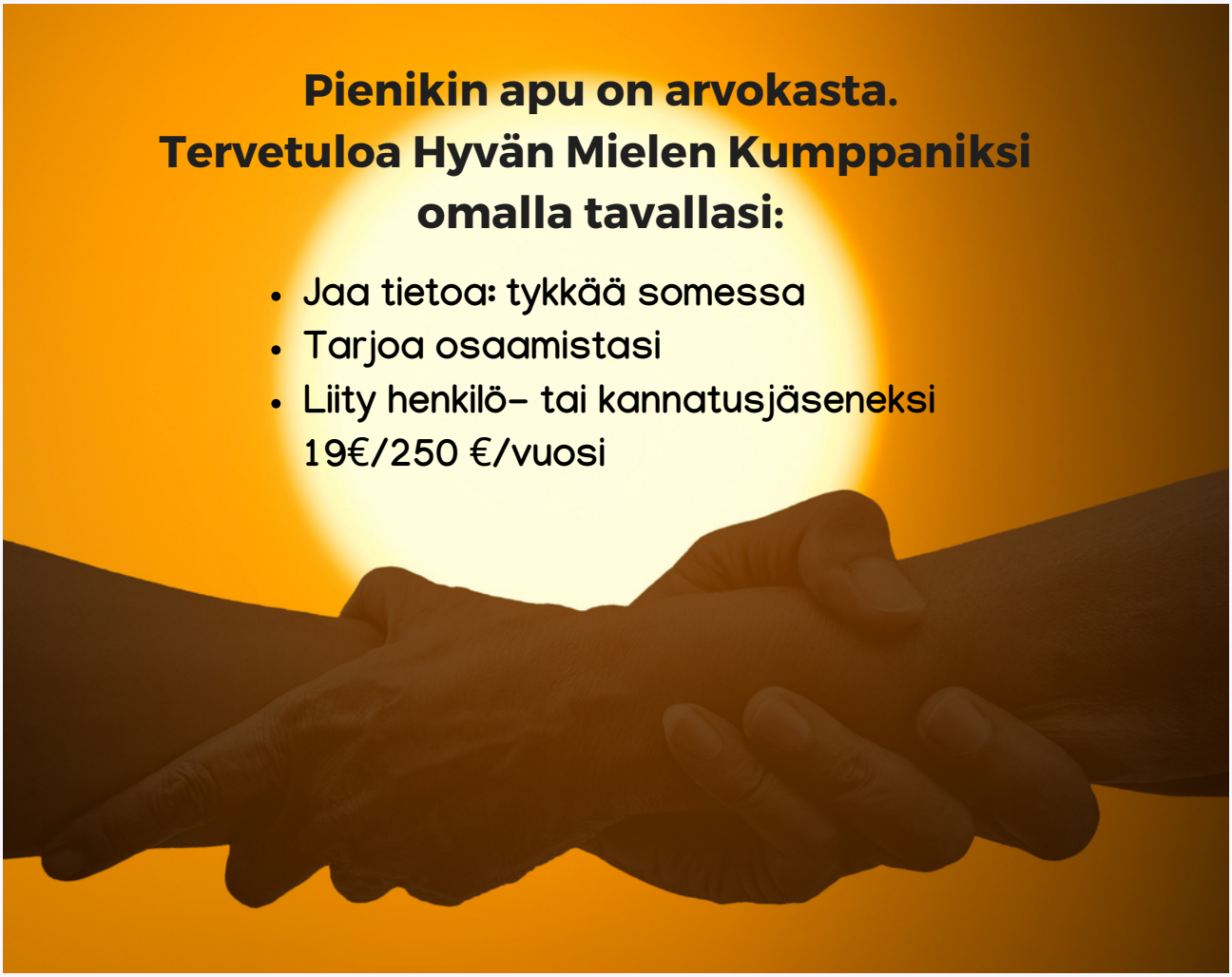
KILPAILUVALTTI
Laitteet ja ohjelmistot tasoittavat yritysten kilpailuetua. Kilpailu käydään hyvistä työntekijöistä.

NÄKYY TULOKSISSA
Huippu-urheilussa pärjätään ja erotutaan mielen taidoilla. Niin töissäkin.

SÄÄSTÖÄ JOPA 350 €/PV
Sairauslomalla olevan työntekijän menetetty työpanos maksaa yritykselle noin 150 - 350 €/pv.*

5 X TUOTTO
Mielenterveyden edistämiseen investoitu euro maksaa itsensä takaisin viisinkertaisesti. **

Varaa MAKSUTON koulutus tai valmennus: tiina-maija.paloranta@tukitalo.com



Seuraa ja tykkää somessa:

@mielitukitalo
@yrittajankriisikeskus
@mielentasapainoa
@asumisyksikko_tukitalo

mieli

Tukitalo
mielenterveys ry

KUULUMISIA TUKITALOLTA

Mitä ajatuksia uutiskirje herätti? Kerro toki:
toimisto@tukitalo.com