

Maaseudun turvaverkko-hanke 2018-2020

Verkostokriisityö

Koulutukset

Kriisiapu

Popup –kriisikeskus

Tapahtumat

Viestintä



Maaseudun turvaverkko-hanke

Pohjois-Savon maaseutuyrittäjiin, maaseudun asukkaisiin ja heidän lähiverkostoihin keskittyvä hanke tuottaa tietoa, neuvontaa ja tukea mielen hyvinvointiin.

Hankkeen aikana:

- muodostetaan maaseudun luonnollisista verkostoista tukiverkostoja, joilla on kykyä ottaa vaikeita asioita puheeksi ja ohjata kriisiavun piiriin.
- ohjataan tunnistamaan oman elämän kriisitilanteita ja tarjotaan keinoja itsestä huolehtimiseen sekä kriiseistä selviytymiseen.
- tuetaan maatalousyrittäjiä ja heidän läheisiään elämän erilaisissa kriisitilanteissa.
- selvitetään esteitä, jotka liittyvät avunhakemiseen mielen kriisiytyessä ja helpotetaan avunhakemista.
- välitetään ja tuotetaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja normalisoidaan kriisejä.

Hanke jalkautuu kaikkiin Pohjois-Savon kuntiin.



mieli

Maaseudun turvaverkko-hanke



Hankkeen työntekijöihin voi ottaa yhteyttä puhelimella, sähköpostilla, Skypen, WhatsAppin, Instagramin ja Facebookin kautta.

Heta Malinen, projektipäällikkö, Maaseudun turvaverkko -hanke

heta.malinen@kuopionkriisikeskus.fi

044 714 6020

Saija Oittinen, verkostokriisityöntekijä, Maaseudun turvaverkko -hanke

saija.oittinen@kuopionkriisikeskus.fi

044 714 6021

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

[#maaseudunturvaverkko](https://www.instagram.com/maaseudunturvaverkko)

Hankkeen hallinnoijana toimii Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry.

Hankkeen rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA.



mieli

Kuopion kriisikeskus



KESKUSTELUAPUA KASVOTUSTEN TAI VERKKOVASTAANOTOLLA

Maksuton luottamuksellinen keskustelutuki vaikeassa elämäntilanteessa (1-5 kertaa).
Verkkovastaanotolla voit keskustella kriisityön tai Rikosuhripäivystyksen ammattilaisen kanssa etäyhteydessä.

Ajanvaraus: **017 262 7733 ma-to** klo 8-10. Lisätietoa: www.kuopionkriisikeskus.fi
Osoitteemme on Kallanranta 9, 70100 Kuopio

KESKUSTELUAPUA ITSEMURHAA YRITTÄNEILLE (LINITÄ –OHJELMA)

Tuki koostuu 4-5 keskustelusta kriisityöntekijän kanssa, jonka jälkeen yhteydenpito jatkuu kahden vuoden ajan. Tuki ei estä eikä korvaa muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa.

Ajanvaraus: **017 262 7733 ma-to** klo 8-10.

www.kuopionkriisikeskus.fi/keskusteluapuaitsেমurhaayrittaneille

PALVELUT PELIONGELMIIN

Hoidon tarpeen arviointi ja rahapeli riippuvuuden hoito (itsemaksettuna tai maksusitoumuksella).
Lisätietoja: www.kuopionkriisikeskus.fi/hoitopalvelutpelaajille/

RYHMÄT

Ajankohtainen tieto ryhmistämme: www.kuopionkriisikeskus.fi/ryhmat/

TUKEA PUHELIMITSE

Valtakunnallinen kriisipuhelin **010 195 202** arkisin klo 09-07,
viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15-07

SEKASIN CHAT

Nuorille klo 7-24, www.sekasin247.fi

SOLMUSSA CHAT

Aikuisille, ma, ke klo 17-19 ja ti, to klo 8-10, www.tukinet.net/solmussa



Kuopion kriisikeskus



TYÖNOHJAUS

Ryhmä- ja yksilötyönohjaukset työyhteisöjen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Lisätietoja:

www.kuopionkriisikeskus.fi/tyonohjaus_ja_koulutukset/

KOULUTUKSET

Koulutukset mm. kriisityöhön, hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja ongelmalliseen pelaamiseen liittyvistä kokonaisuuksista.

Lisätietoja:

www.kuopionkriisikeskus.fi/tyonohjaus_ja_koulutukset/

PELITUKI

Tukea ammattilaisille haitallisen netin käytön ja ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen.

Lisätietoa: www.pelituki.fi

Lisätietoja: www.kuopionkriisikeskus.fi



Kriisejä tapahtuu

Elämä tuo eteen vastoinkäymisiä, menetyksiä ja surua ilman suostumustamme

- Erilaiset kriisit: kehityskriisi, elämänkriisi, traumaattinen kriisi
- Jokainen ihminen kohtaa elämässään kriisejä
- Suurin osa ihmisistä selviytyy vastoinkäymisistä lähiverkostonsa turvin
- Osa ihmisistä tarvitsee ammattilaisen apua kriisistä selviytymiseen



Asenne

- On tapa, jolla ihminen suhtautuu ympärillä olevaan maailmaan
- Asenne näkyy työn laadussa
- On opittu tapa → voidaan oppia uusi asenne
 - Kokemukset vaikuttavat
 - Mielen taitojen/tietoisuustaitojen avulla asennetta voidaan muuttaa



Ihminen muutoksessa

Ihmisen mieli joustaa muutoksessa

- Tärkeää antaa aikaa, mieltä ei voi pakottaa
- Kyky ja ymmärrys kohdata vaikeat ajatukset ja tunteet hyväksyvästi



- Aiemmat kokemukset vaikuttavat vaikeiden asioiden kokemiseen
- Toiveikkuus/asenne
- Vaikeat asiat satuttavat ja tuottavat henkistä kipua, mutta ihminen voi määritellä itse kuinka asiaan suhtautuu

Motivaatio



Erilaisia kriisejä

Kehityskriisit

- Normaaliin elämäntapaan kuuluvia siirtymävaiheita, valloiksiakin tapahtumia kuten ensimmäisen lapsen saaminen, lapsen uhmaikä, poismuutto lapsuuden kodista, ammatin valinta, vanhuuseläke

Elämänkriisit

- Elämäntapaan kuuluvia pitkäkestoisia raskitustilanteita, joita ei tapahdu kaikille kuten pitkäaikaissairaus, työuupuminen, työttömäksi jääminen, pitkään harkittu avioero

Traumaattiset kriisit

- Yllätyksellinen ja epätavallisen voimakas tapahtuma, joka tuottaisi huomattavaa kärsimystä kenelle tahansa esimerkiksi liikenneonnettomuus, tulipalo, äkillinen vammautuminen, yllättävä avioero



Lähteet:

Palosaari Eija, 2007. Lupa Särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.

Pietikäinen Arto, 2017. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä.
Tallinna: Duodecim ja Arto Pietikäinen.

Salmimies Raija & Ruutu Sirkku: Myönteisen muutoksen työkirja.
2009. WSOYpro Oy, WS Bookwell Oy, Porvoo.

www.mielenterveysseura.fi

