

Toiminnanjohtajan
ruorissa Elisa / 3

Järjestöpäivillä upeita puhujia.
Osallistu etänä 17.4.21 / 6

Uusi hanke Pauliinan hyppysissä:
Nuori Mieli Vahvaksi / 7

mieli

Rauman seudun
mielenterveysseura



Tilaa
"Kuulumisia MieliRaumasta"
sähköpostiisi!
toimisto@raumankriisikeskus.fi

Ajankohtaisimmat tiedot:

www.mielenterveysseurat.fi/rauma



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

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



Etätoimistolla
palveluksessasi
Roosa Korsi



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

Kuulumisia MieliRaumasta
Maaliskuu 2021

Kannen kuva:
Anni Kuitula

Toimitus:
Hyvän Mielen Viestijät
Roosa Korsi, Tiina-Maija Paloranta, Pauliina Pudas, Elisa Vahteristo

Taitto:
Tiina-Maija Paloranta

UUTISKIRJE
RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURAN
JÄSENILLE, VAPAAEHTOISILLE
JA MONILLE SIDOSRYHMILLE

HEI, HAUSKA TAVATA!

*Nimeni on Elisa Vahteristo.
Olen aloittanut 1.2.2021 Rauman
seudun mielenterveysseuran
toiminnanjohtajan sijaisena.*

Seuran toiminnanjohtaja Tuija Eskelinen on työlomalla vuoden 2021 loppuun asti. Tänä aikana hän on suunnittelemassa ja perustamassa Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiriin osaamis- ja tukiyksikköä erityistason vaativia palveluja tarvitsevien lasten ja nuorten hoidon ja avunsaannin helpottamiseksi.

VAPAAEHTOISENA JO VUODESTA 2014

Seuran toiminta on minulle tuttua usean vuoden ajalta. Tulin mukaan vuonna 2014 vapaaehtoiseksi kriisipuhelin-päivystäjäksi. Toiminta oli kiinnostanut minua jo aiemmin, koska olin kuullut täällä tehtävästä tärkeästä työstä entisellä työpaikallani perustajajäseniltä Jukka Virralta ja Keijo Koivuselta. Muutamana aiempänä vuonna muistan nähneeni lehti-ilmoituksen tukihenkilökoulutuksesta, mutta uskallus ja elämäntilanne eivät silloin mahdollistaneet mukaan lähtemistä. Kriisipuhelintyö tuntui itselle työmuodoista läheisimmältä ja välillä rankoistakin aiheista huolimatta myös palkitsevalta. Tämän lisäksi olen ollut seurassa mukana myös lapsensa menettäneiden ryhmän toisena ohjaajana, osallistunut tukihenkilökoulutuksen järjestelyihin, käynyt esittelemässä seuran toimintaa erilaisille kohderyhmille ja ollut viimeiset vuodet myös hallituksen jäsenenä ja varapuheenjohtajana.

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN MOTIVOI

Halu auttaa ja tukea vaikeassa tilanteessa olevia on tietysti ollut ensisijaisena motivaattorina lähteä toimintaan mukaan. Elämän varrella tulleet kokemukset tilanteista, joissa itse, omat läheiset tai työyhteisön jäsenet ovat tarvinneet muiden apua mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ovat kasvattaneet kiinnostusta mielenterveyden edistämiseen.

HARRASTUKSESTA NÄYTTÄÄ TULEVAN TYÖ!

Aivan vapaaehtoistyön alusta saakka minua on kiinnostanut myös oman osaamisen kehittäminen mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden parissa. Olen saanut osallistua moniin hyviin koulutuksiin ja saanut oppimiskokemuksia myös jokaisesta asiakaskontaktista vapaaehtoisena. Lähdin työn ohella opiskelemaan psykologiaa aluksi avoimessa yliopistossa ja syksyllä 2018 Turun yliopiston ovet aukenivat pääsykokeiden kautta psykologian tutkinto-opiskelijana. Nyt psykologian opinnot ovat aivan loppusuoralla.



VIESTINTÄ KESKIÖSSÄ

Toiminnanjohtajan sijaisena koen pääasialliseksi tehtäväkseni varmistaa edellytykset perustehtävällemme eli järjestölähtöiselle auttamistyölle sekä mielenterveyden edistämiseksi. Toiminnanjohtajan työpöydällä risteilee asioita laidasta laitaan hallinnollisista asioista kiinteistöasioihin, asiakastyöstä talouteen sekä yhteistyöverkostoista oman työyhteisön asioihin ja kaikkea siltä väliltä. Näistä yritän joka päivä valita asiat, joihin juuri sillä hetkellä on tärkeä keskittyä.

Pidän viestintää tärkeänä työvälineenä niin oman henkilöstön kuin seuran jäsenten ja vapaaehtoisten kesken, kuin myös laajan yhteistyöverkoston ja alueen asukkaiden tavoittamiseksi ja vuoropuhelun käymiseksi. Toivon, että koette myös seuran jäsenenä, että voitte olla yhteyksissä matalalla kynnyksellä tänne toimistolle. Toivottavasti tapaamme pian muutenkin kuin tämän uutiskirjeen muodossa.

Meidän kaikkien jaksaminen on nyt koetuksella monella tapaa koronatilanteen keskellä. On tärkeä muistaa, että me kaikki olemme keskellä kriisiä, vaikkakin eri tavoin. Siksi lähetän voimauttavia terveisiä teille jokaiselle:

*"Toivon teille Rauman seudun
mielenterveysseuran jäsenille ja
vapaaehtoisille kovasti ymmärrystä,
myötätuntoa, toivoa ja armollisuutta niin
itseä kuin muitakin kohtaan."*



AJANKOHTAISTA

Mielinauha-kampanja alkaa 1. huhtikuuta

KERÄYKSEN TEEMANA: MITÄ KUULUU?

Mielinauha-keräyksellä kerätään vuosittain varoja 1.4.-30.6. mielenterveyden edistämiseen ja vaikeassa elämäntilanteessa olevien kriisiauttamiseen. Auttamis- ja tukemistyömme on nyt yhteiskunnallisesti erityisen tärkeää, jotta selviydymme koronapandemiasta. Kampanja kannustaa lisäksi puhumaan mielenterveydestä ja mielen ongelmista ja pyrkii vaikuttamaan asenteisiin mielenterveysongelmia kohtaan.

Mielinauha on väriltään tuttu vihreä ja nauhan viesti on tänä vuonna ”Mitä kuuluu?”. Kyseinen viesti tavoittaa koko Suomen 1. huhtikuuta alkaen. Odotamme malttamattomina, kuka on tämän vuoden kampanjakasvo. Viime vuonna Hyvän Mielen asialla oli Mikael Gabriel.

Mielinauhojen useat myyntipisteet sekä lahjoitusohjeet Mielinauha-keräykseen julkaistaan MieliRauman kotisivuilla ja some-kanavissa 1.4.2021.



**RAUMAN SEUDUN
MIELENTERVEYSSEURA RY**

Rauman seudun mielenterveysseura ylläpitää turva-asuntoa perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreille Rauman seudulla. Turva-asunto tarjoaa turvallisen paikan ja avun väkivaltaa kokeneelle.

PORI
TERVEYS JA HYVINVOINTI

ÄÄNESTÄ

Anna tukesi MieliRauman turva-asunnolle

ÄÄNESTÄ SÄÄSTÖPANKIN HYVIÄ TEKOJA -SIVUSTOLLA

<https://www.saastopankki.fi/fi-fi/saastopankkiryhma/vastuullisuus/hyvia-tekoja/aanestys>

Rauman seudun mielenterveysseura ylläpitää turva-asuntoa perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreille Rauman seudulla. Turva-asunto tarjoaa turvallisen paikan ja avun väkivaltaa kokeneelle.

Huom. Äänestyskohteita hakiessasi valitse paikkakunnaksi Pori. Anna äänesi viim. 31.3.

Nuori, tule meille töihin!

KESÄDUUNI OP:N PIIKKIIN

Hei sinä 15-17-vuotias nuori, hae meille kesätöihin! Pääset kahdeksi viikoksi tutustumaan kriisi- ja järjestötyön arkeen, ja työtehtäviisi kuuluu: viestinnän avustavia tehtäviä some-viestinnän parissa ja avustavia toimistotehtäviä. Miltä kuulostaa? Lähetä hakemus viim. 18.4. toimisto@raumankriisikeskus.fi!



AJANKOHTAISTA

Korona-aika Rauman seudun mielenterveysseurassa

TOIMINTA KÄYNNISSÄ ETÄYHTEYKSIN

Ajankohtaisin tieto kotisivuilla: [KORONATIEDOTE](#).

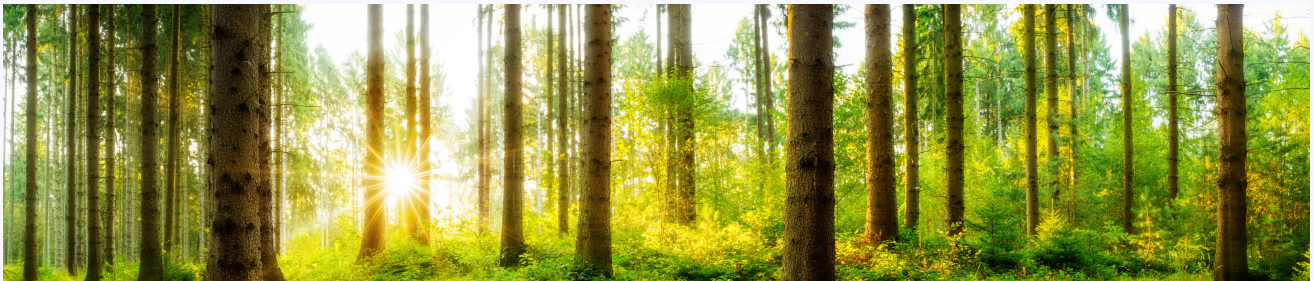
Seuraamme tilannetta ja seuraavat rajoitukset ovat voimassa 28.3. saakka:

Kaikki palvelumme ovat tarjolla Tukipalveluyksikkö Osmosen Talon päivätoimintaa lukuunottamatta. Palvelemme pääosin etänä. Etätapaamiset on mahdollista toteuttaa puhelimesta tai verkon välityksellä. Ryhmämuotoinen toiminta, vapaaehtoisten työnohjaukset ja koulutukset toteutetaan etänä. Erikseen sovitussa livetapaamisissa noudatamme viimeisimpiä THL ohjeistuksia.

Rauman Kriisikeskus palvelee etänä. Varaa keskusteluaika p. 02 8378 5600, jos viimeaikaiset tapahtumat ahdistavat, pelottavat tai suuttavat.

Tukipalveluyksikössä päihteen päivätoiminta on suljettu. Osmosen Talolle voi tulla hoitamaan asioita entiseen tapaan, erikseen sovitusti ajanvarauksella. Kotiin annettavaa toimintaa jatketaan THL:n viimeisimpiä hygienia-, turvaväli- ja maskisuosituksia noudattaen. Ota yhteyttä p. 044 378 5625

Rikosuhripäivystys palvelee pääosin etänä sekä Rauman seudulla että valtakunnallisesti, lisätietoja RIKU.FI Ota yhteyttä p. 050 3755 338



Kriisipuhelin Tukena

KESKUSTELUAPUA KELLON YMPÄRI
NUMEROSSA 09 2525 0111

Huolehdi itsestäsi myös korona-ajan keskellä. Lue neuvot ja vinkkaa myös ystävälle:

[Kuinka huolehtia mielenterveydestä koronakriisin aikaan: 16 vinkkiä](#)

<https://mieli.fi/fi/koronaepidemia-ja-mielenterveys>



AJANKOHTAISTA

Järjestöpäivät -verkkotapahtuma

17.4.2021 KLO 9-12.30

Tervetuloa langoille Mieli ry:n tyyppien kanssa kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista mielen hyvinvoinnin aiheista. Nautitaan yhdessä valovoimaisista esiintyjistä live-lähetyksessä, jota voit seurata omalta ruudultasi Liveto-virtuaalitapahtuma-alustalla. Mukana mm. tutkijatohtori Frank Martela sekä taiteilijapariskunta Hanna Brotherus ja Mikko Kuustonen.

Ilmoittaudu mukaan 31.3. mennessä, <https://events.liveto.io/events/jarjestopaiva-2021>
Tapahtumaan kirjautumiseen tarvitset ilmoittautumisen lisäksi Liveton-käyttäjätilin. Luo tili viim. 15.4.

Tarkemmat ilmoittautumiohjeet MieliRauman kotisivuilla: [MIELI ry Järjestöpäivä 17.4.21](#)



JÄRJESTÖPÄIVÄ LA 17.4.2021 OHJELMA

- 09.00-09.15 Tapahtuman avaus, Sari Aalto-Matturi, toiminnanjohtaja
- 09.15-10.00 Elämän merkityksellisyys ja sen vahvistaminen, Frank Martela, tutkijatohtori
- 10.00-10.15 Tauko
- 10.15-11.00 MIELI ry ihmisten tukena koronapandemian aikana ja pandemian jälkeinen jälleenrakennustyö. Nojatuolikeskustelu, jossa osallisena kriisitoiminnot, mielenterveyden edistäminen & vapaaehtoistyö.
- 11.00-12.00 Mielen kulttuuri – keskustelua taiteesta ja hyvinvoinnista, taiteilijapariskunta Hanna Brotherus & Mikko Kuustonen
- 12-12.15 Päätössanat, Tapahtuman juontaja, Jussi-Pekka Rantanen, toimittaja



Nuori Mieli Vahvaksi

PAIKALLISTA HANKETYÖTÄ V. 2021 – 2022

*Rauman seudun
mielenterveysseurassa
käynnistyi maaliskuussa hanke,
joka on nuorten asialla.*

Opettamalla arkipäivän mielenterveystaitoja voimme ennaltaehkäistä nuorten mielenterveyden ongelmia ja edistää tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Samalla ehkäistään kiusaamista mielenterveyden riskitekijänä.

Nuori Mieli Vahvaksi -hankkeen aikana Rauman ja sen seutukuntien nuorille opetetaan mm. mitä mielenterveys on, miten mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja miten erilaisista kriiseistä voi selviytyä. Lisäksi nuorille annetaan ohjeita riskitilanteiden tunnistamiseen ja muiden auttamiseen. Mielenterveystaitoja opetetaan nuorille ryhmissä ja heille tarjotaan myös yksilöohjausta.

Rauman seudun mielenterveysseuran hanketta rahoittaa Vakka-Suomen nuorisosäätiö. Yhteistyötä tehdään julkisen sektorin ja järjestöjen kanssa.

KYSY LISÄÄ!

Pauliina Pudas, projektityöntekijä
Rauman seudun mielenterveysseura
pauliina.pudas@raumankriisikeskus.fi
0443785606

SEURAA HANKKEEN KUULUMISIA:

www.mielenterveysseurat.fi/rauma



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



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



Ystäväkirja: Pauliina Pudas

Projektityöntekijä,
Rauman Seudun Mielenveysseura ry



LEMPIVÄRI:
Tumman vihreä

KIRJA, JOKA JÄI MIELEEN:
Opintielä, Tara Westover

OPINTOJA?

Olen opiskellut Itä-Suomen yliopistossa yhteiskuntatieteitä, ja pääaineena olen lukenut sosiaalipsykologiaa. Viimeistelen parhaillaan opintojani töiden ohessa, ja tavoitteeni on valmistua sosiaalipsykologiksi (YTM) tulevana kesänä.

TÄHTIHETKI OPINNOISSA:

Parhaat muistot yliopistosta liittyy ystäväni kanssa ylipitkiksi venyneisiin keskusteluihin kahvikupin äärellä. Ihmisyys, kohtaamiset, mielenveys ja työelämä ovat mm. aiheita, joista juttua riittää niin minulla kuin kolmella sosiaalipsykologikollegallani, Aleksilla, Essillä ja Miikalla. Ajatuksiamme voit käydä lukemassa Instagramissa @meidanmielessä.

OLETKO OLLUT VAPAAEHTOISHOMMISSA?

Tutustuin opiskeluaikana kriisi- ja järjestötyöhön ensin vapaaehtoistyön ja myöhemmin korkeakouluharjoittelun kautta. Päivystin vapaaehtoisena valtakunnallisessa kriisipuhelimessa ja Sekasin-chatissa. Harjoittelussa Kuopion kriisikeskuksessa pääsin tutustumaan myös hanketyöhön ja osallistumaan asiakastapaamisiin. Kuopion kriisikeskuksella oli tuolloin useampi hanke käynnissä, ja ajattelin, että tuollainen työ voisi olla mahtavaa.

KUVAILE YHTÄ TYÖVIKKOASI MIELIRAUMASSA.

Jokainen työviikko on hieman erilainen, ja se on mukavaa. Nyt hankkeen alkuvaiheessa teen paljon tiedonhakua, suunnittelutyötä ja luon yhteistyösuhteita. Hanketyön lisäksi teen myös jonkin verran kriisityötä, tapaan muutamia asiakkaita viikoittain. Teen myös Rauman seudun mielenveysseuran viestintää yhdessä Elisän, Roosan ja Tiina-Maijan kanssa. Meillä on innostava tiimi ja paljon ideoita viestinnän kehittämiseksi. Näiden eri työtehtävien yhdistäminen on tässä työssä parasta!

MIKÄ SINULLE TUO ILOA VUONNA 2021?

Aurinko, ystävät ja retkeily tuovat minulle paljon iloa. Ja tulppaanit!

Tiina-Majja Paloranta, Hyvän Mielen Viestijä



Hyvän Mielen Hetket



*Viestinnän vapaaehtoinen
Tiina-Majja,
miten luot itsellesi hyvän
mielen hetkiä?*

SOITAN ITSELLENI TÄRKEÄLLE IHMISELLE JA
KERRON: "VÄLITÄN SINUSTA!"

LASKEN KÄTENI SYDÄMELLENI.
KERRON ITSELLENI,
MISTÄ OLEN KIITOLLINEN, JUURI NYT.

HYMYILEN AUTOSSA VASTAANTULIJOILLE.

*Mitä tunteita heräsi tästä ihka
ensimmäisestä uutiskirjeestä?
Ilahduitko, hämmennyitkö? Haluatko
jakaa tarinasi vapaaehtoisen polulla?*

*Odotamme palautettasi:
toimisto@raumankriisikeskus.fi*

Kiitos!

mieli

Rauman seudun
mielenterveysseura

KUULUMISIA MIELIRAUMASTA

SEUR.NRO 20.4.2021

Järjestöpäivillä puhuttua

Blogi: Nuori Mieli Vahvaksi

Mielinauha-kampanja hyvässä
vauhdissa