



mieli

Rauman seudun
mielenterveysseura



Tapahtumaviikko 24.-30.5.
Hyvinvointia Kulttuurista / 3

HYVÄN MIELEN KUNTA / 5

SEKASIN-CHAT -koulutus uudistuu.
Tuletko mukaan? / 8

TAPAHTUMAKALENTERI 2021 / 9

*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
Toukokuu 2021

Kannen kuva:
Tiina-Majja Paloranta

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

Taitto:
Tiina-Majja Paloranta

UUTISKIRJE
RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURAN
VAPAAEHTOISILLE, JÄSENILLE
JA MONILLE SIDOSRYHMILLE



IKÄIHMISET KOHDERYHMÄNÄ RAUMALLA

Teemaviikolla järjestämme yhteistyössä Rauman kaupungin kanssa laulutuki- ja taidetapahtumia ikäihmisille. Tavoitteenamme on hyvän mielen kulttuuri- ja taidetapahtumien kautta herättää keskustelua mielenterveydestä ja sen merkityksestä yksilöille ja yhteisöille.

Hyvän Mielen Lauluryhmät

MA 24.5. KLO 14

KE 26.5. KLO 14

Rauman palvelukodeissa

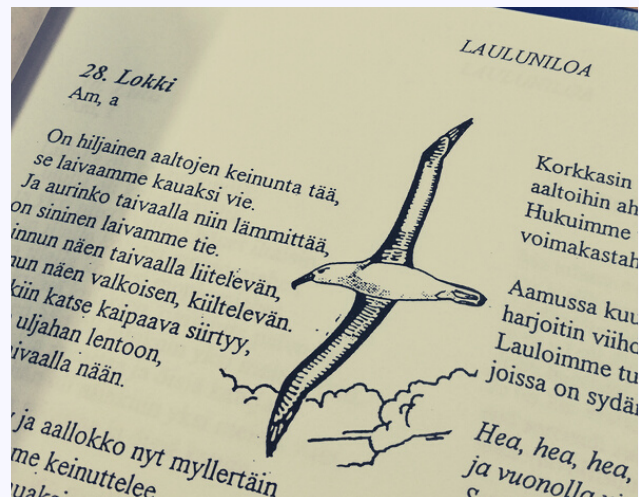
AVOIN KAIKILLE
TEAMS-ETÄYHTEYDELLÄ

Yhdistyksemme lauluryhmä laulattaa palvelukotien asukkaita Jukka Virran johdolla.

Tapahtumat välitetään etänä, Teams-etätapahtumiin voivat osallistua kaikki halukkaat.

LINKKI TAPAHTUMIIN

Linkki löytyy myös [Rauman Palvelutorin](#) että [Rauman seudun mielenterveysseuran](#) Facebook-sivuilta. Käyhän tykkäämässä, niin yhä useampi saa tietää laulutapahtumasta!





24.-30.5.

VIRTUAALITAPAHTUMIA
MUSEOISSA

Yhteistyössä Museokortti ja Mieli ry

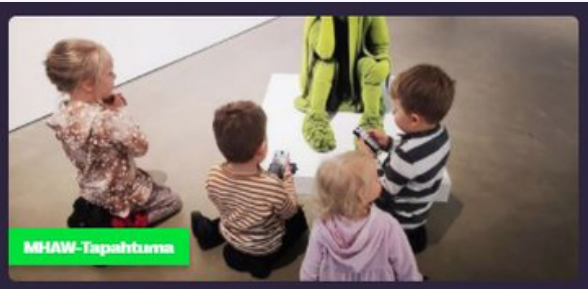
TAPAHTUMIA ON LÄHES 50 ERILAISTA, VIRTUAALIOPASTUKSISTA
PROOSALUENTAAN JA LYHYTELOKUVISTA TAIDEJOOGAAN



Rauman merimuseo, Rauma

VERKKOESITELMIÄ
LAIVANRAKENTAJISTA MERIMIEHIIN JA
HISTORIAN VAHVOIHIN NAISIIN

[Lue lisää](#)



Kimmo Pyykkö -taidemuseo, Kangasala

SAMMALTYTÖN TARINA

Satukierros museossa johdattelee
taideteosten salattuun maailmaan.

[Lue lisää](#)



Porin taidemuseo, Pori

TAIDEJOOGA ETÄNÄ

Aloita päiväsi lempeällä
TAIDEjooga-harjoituksella tai sovelta
harjoitusta hetken hengähdykseen
päivän touhuissa. [Lue lisää](#)

TUTUSTU KOKO TAPAHTUMATARJONTAAN Museokortin sivulla
<https://museot.fi/mhaw.php> ja astu nauttimaan kulttuurista ja taiteesta!

HYVÄN MIELEN KUNTA

#kuntavaalit2021

HYVÄÄ ELÄMÄÄ KUNTALAISILLE

Mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvointia ja elämäniloa. Se on arjessa jaksamista, kykyä työskennellä ja ottaa osaa yhteisön toimintaan. Kuntalaisten hyvä mielenterveys vahvistaa kunnan elinvoimaisuutta ja kuntalaisten edellytyksiä hyvään elämään.

VARHAISTA TUKEA

Kunta voi tukea asukkaidensa mielenterveyttä varmistamalla, että kuntalaiset saavat vaikeassa tilanteessa monipuolista tukea nopeasti ja helposti. Varhaisen tuen tarjoaminen on erittäin tärkeää, sillä se ehkäisee mielenterveyden ongelmia, julkisten palveluiden tarvetta ja itsemurhia.

NOPEASTI TUKEA JÄRJESTÖILTÄ

Järjestöt ovat kunnalle tärkeitä kumppaneita varhaisen tuen tarjoamisessa, ja koronakriisi on tehnyt tätä entistä näkyvämmäksi. Järjestöjen etäyhteyksien tarjoaman kriisituen tarve on kasvanut, mikä näkyy erityisesti vuonna 2020 Mieli ry:n kriisipuhelimeen vastattujen puheluiden määrässä, joita oli ennätysmäärä, yli 90 000.

mieli

Mielenterveys
on turvallista
ja mielekästä
arkea.

#KUNTAVAALIT2021



RAHOITUS TAKAA TUEN

Järjestötoiminta kärsii kuitenkin taloudellisesta epävarmuudesta sekä resurssien vähyydestä, joten yhteistyöstä kriisiavun tuottamisessa on pidettävä kiinni jatkossakin. Toiminnan jatkuvuus ja tavoitettavuus on turvattava, jotta tukea voidaan tarjota myös tulevaisuudessa.

ÄÄNESTÄ!

Voit vaikuttaa mielenterveyden puolesta kotikunnassasi äänestämällä kuntavaaleissa.

*Lue lisää Mieli ry:n
kuntavaalitavoitteista:
mieli.fi/kuntavaalit*

#kuntavaalit2021

HYVÄN MIELEN KUNTA

Ihmisten asialla järjestöjen sote-vaalipaneelissa



YHTEISTYÖSSÄ:
+ Rauman seudun
mielenterveysseura
+ Rauman seudun
katulähetys
+ Rauman seudun
työnhakijat

KATSO TALLENNEN: [VIMEO.COM/552490049](https://vimeo.com/552490049)

*"Sosiaali- ja
terveysjärjestöt ovat
kunnalle tärkeitä
kumppaneita."*

*"Onneksi meillä on
mielenterveysseura,
kriisitukea ja
puhelinpalveluita."*

Kolme alueemme järjestöä kokosi yhteen seitsemän eri puolueen kuntavaaliehdokasta vaalipaneeliin Rauman Teatterille ke 19.5.2021.

Kunnallisvaaliehdokkaat vastasivat järjestötyön eri teemoihin liittyviin kysymyksiin. Esillä oli muun muassa koronakriisin aiheuttama mielenterveyskriisi, ruokajonot ja terveystalvet.

Keskustelemassa olivat Lasse Sulo, Elina Junnila, Elina Helamaa, Rainer Lehti, Matti Puukki, Jouni Lehto ja Jami Toivonen.

MIELINAUHALLA JAAT TÄRKEÄÄ MIELEN SANOMAA

Korona-aika on kuormittanut suomalaisten mielenterveyttä ja tuen sekä avun tarve ovat kasvaneet. Moni kasaa pahaa oloa sisälleen, kunnes joku kysyy, mitä kuuluu?

Kuuntelijoita tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan. Liity kuuntelijoiden joukkoon lahjoittamalla mielenterveystyölle ja kriisiauttamiselle Mielinauha-kampanjassa.

LUODAA YHDESSÄ MAAILMA, JOSSA
JOKAISEN MIELI TULEE KUULLUKSI!

AUTTAA VOIT MONIN TAVOIN!

Osta Mielinauha ja
kanna sitä ilolla!

Jaa tietoa!
Kerro Mielinauhasta ja
mielenterveystyön tärkeydestä
lähipiirissäsi.

Lahjoita!
Verkossa: mielinauha.fi
tai MIELI ry:n keräystilille
FI23 8000 1800 2830 05



Jaa kuvasi
somessa:
#mielinauha
@mielirauma

OSTA OMA MIELINAUHASI

Myynti jatkuu kesäkuun loppuun

RAUMAN KRIISIKESKUKSEN TOIMISTO

Myynti laatikoittain: 25 kpl/100€

Toimitusaika noin 1 vko.

Tilaukset: toimisto@raumankriisikeskus.fi



YKSITTÄISTEN MIELINAUHOJEN
MYyntIPAikkoJA MM.

Tokmanni-myymälät
Musti & Mirri -myymälät
Useat apteekit

HINTA
4 €

MIELINAUHAN KÄYTTÖ
Kiinnitä Mielinauha näkyvälle
paikalle vaikkapa takin kaulukseen,
käsilaukkuun tai reppuun.

SEKASIN

SEKASIN-CHAT
Valtakunnallinen keskustelualusta
12-29 -vuotiaille.

Sekasin-chatissä voi keskustella mieltä askarruttavista aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.

SEKASIN-CHAT RAUMAN SEUDULLA

Meillä ei vielä ole Sekasin-chat -toiminnan vapaaehtoisia.

Jos olet kiinnostunut kouluttautumaan Sekasin-chat -päivystäjäksi, ota yhteyttä: elisa.vahteristo@raumankriisikeskus.fi tai 050 599 0012.

Suunnitellaan yhdessä, miten tätä tärkeää toimintaa voitaisiin Rauman seudulla aloittaa.

[SEKASIN247.FI](https://sekasin247.fi)

Välitetään nuorista yhdessä

SEKASIN-CHAT -KOULUTUS UUDISTUU. TULETKO MUKAAN?

Vapaaehtoiset Sekasin-chatin päivystäjät ympäri Suomen tarjoavat palvelussa keskustelutukea nuorille ja auttavat ratkomaan mieltä painavia ongelmia. Sekasin-chatin päivystäjille suunnattu Moodle-koulutus on uudistumassa.

KOULUTUKSEN RAKENNE

Koulutuksessa on neljä itseopiskeltavaa osiota. Lisäksi osallistutaan kahteen iltawebinaariin tai yhteen lähipäivään sekä yhteen ohjattuun harjoitusvuoroon. Koulutuksen pituus on noin 20 h.

KUKA VOI OLLA CHAT-PÄIVYSTÄJÄ?

Päivystäjäksi haluavat haastatellaan ja rikostausta tarkistetaan.

Päivystäjiltä toivotaan:

- vähintään 25 vuoden ikää
- kiinnostusta nuorten maailmaan
- aitoa halua kohdata ja antaa jokaiselle nuorelle kokemus kuulluksi tulemisesta
- vuorovaikutus- ja kirjoitustaitoja
- perustason tietoteknisiä valmiuksia (internet ja tekstinkäsittely)
- halua kehittää omaa osaamista,
- mahdollisuutta sitoutua toimintaan vähintään vuodeksi.

Lue Sekasin-chat päivystyksestä:
<https://mieli.fi/fi/Sekasin-paivystajaksi>

TAPAHTUMAVUOSI 2021

Juuri nyt:

- o 1.4.-30.6.2021 Mielinauha-kampanja

Toukokuu:

- o Vko 21 Hyvinvointia kulttuurista -teematapahtumat
- o Ma 24.5. klo 14 Hyvän Mielen Lauluryhmä Etäosallistuminen Teams'ssä: [OSALLISTUMISLINKKI](#)
- o Ke 26.5. klo 14 Hyvän Mielen Lauluryhmä Etäosallistuminen Teams'ssä: [OSALLISTUMISLINKKI](#)

Syyskuu:

- o Vko 36 Vertaistapaaminen vapaaehtoisille. Yhdessäoloa ja kahvittelua. Alustus aiheesta ”Surevan kohtaaminen”.
- o 10.9. Itsemurhien ehkäisy päivä
- o 20.9. alkaen Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneiden videovälitteinen vertaistukiryhmä
- o 25.9. klo 9-15 Hyvä arki lapselle -koulutus

Lokakuu:

- o 2.10. Perhetapahtuma Eurassa
- o Vko 40 Vertaistapaaminen vapaaehtoisille. Yhdessäoloa ja kahvittelua. Teema: 30-vuotias Rauman seudun mielenterveysseura & Kriisikeskus Ankkuripaikk’.
- o 10.10. Maailman mielenterveyspäivä
- o Tukihenkilökoulutus alkaa

Marraskuu:

- o Vko 44 Vertaistapaaminen vapaaehtoisille. Yhdessäoloa ja kahvittelua. Alustus: Itsemurhien ehkäisyhanke Satasairaalassa
- o 21.11. Itsemurhan tehneiden omaisten kynttilätapahtuma

MUUTOKSET MAHDOLLISIA. KATSO AJANKOHTAISET TIEDOT:
WWW.MIELENTERVEYSSEURAT.FI/RAUMA

mieli

Rauman seudun
mielenterveysseura



YHTEISÖLLISYYS TUKEE
MIELENTERVEYTTÄ

**Kiitos
Rauman Lukko
alueemme
hyvinvoinnin
edistämisestä!**

Onnittelut Suomen mestari!

Mitä tunteita ja ajatuksia
uutiskirje herätti?

Haluatko jakaa tarinasi vapaaehtoisen
polulla?

Kerro toki, kuulemme mielellämme:
toimisto@raumankriisikeskus.fi

mieli
Rauman seudun
mielenterveysseura

HYVÄN MIELEN KUULUMISIA

SEUR.NRO VKO 25

Laulun iloa teemaviikolla
"Hyvinvointia kulttuurista"

Hyvän mielen
vapaaehtoisuus

Uusi hallituksemme
esittäytyy