

Mielen hyvinvoinnin parissa toimivat yhdistykset

Minna Turunen, Päijät-Hämeen Mielenterveysseura ry –
Lahden Seudun kriisikeskus

Yleisesti mielen hyvinvoinnista



- Mielen hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielen terveys on kaikilla ja sitä voi vahvistaa.
- Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi johon kuuluu mm. arki rutiinit, elintavat; liikunta, uni, luovuus, harrastukset ja ravinto.
- Yhdistykset tekevät merkittävää työtä mielenhyvinvoinnin eteen, vaikka se suoraan heidän toimialassaan olisi kirjattuna.
 - Tuki, kohtaaminen
 - Osallisuus ja mielekäs toiminta
 - Tiedottaminen
 - Yksinäisyyden torjuminen

Mielen
hyvinvoinnin
parissa
toimivat
yhdistykset
alueella

Päijät-Hämeen MielenTerveystyön Tuki
Miete ry

Päijät-Hämeen MielenTerveysomaiset
FinFami ry

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry Lahden
Klubitalo,

Päijät-Hämeen mielenTerveysseura / Lahden
Seudun kriisikeskus

Paljon muitakin toimijoita, jotka vaikuttavat
mielen hyvinvointiin

Palvelualue ja kohderyhmä

- Yhdistykset tekevät yhteistyötä keskenään
- Paikallisia toimijoita
- Valtakunnallisia toimijoita: mm. kattojärjestöt ja välineellisen auttamisen muodot.

Kohderyhmänä voi olla kuka tahansa tukea tarvitseva: suoraan tai välillisesti esim. läheisten tilanne.

Yhdistysten
erilaiset
toimintamuodot
lisäävät ihmisen
hyvinvointia

- Kohtaamispaikkatoiminta
- Keskusteluapu
- Henkilökohtainen ohjaus
- Ruokailu ja harrastustoiminta
- Ryhmätoiminta
- Välineellinen auttaminen: verkko ja puhelin
- Vertaistoiminta / kokemusasiantuntijuus
- Tilaisuudet ja tapahtumat
- Retket
- Vapaaehtoistoiminta – vapaaehtoistyö
- Koulutukset
- Tiedottaminen, kehittäminen ja vaikuttamistyö



Esimerkkinä: Päijät-Hämeen Mielenterveysseura ry / Lahden Seudun kriisikeskus

**Keskusteluapua erilaisissa elämän ongelma- ja
kriisitilanteissa**

Ajanvaraus p. 03 877 660

www.mielenterveysseurat.fi/lahti

toimisto@lahdenkriisikeskus.fi

Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 252 0111

Verkkokriisityö: tukinet.net



 Lahden Seudun kriisikeskus

mieli
Päijät-Hämeen
Mielenterveysseura

Matalan kynnyksen järjestölähtöinen auttamistyö

Kriisivastaanotto ja kriisitukikeskustelut kriisivastaanotolla

Ohjaus / neuvonta / tiedottaminen

Ryhmätoiminta

Valtakunnallinen kriisipuhelin

Verkkokriisikeskus Tukinet

Vapaaehtoistoiminta: osallisuus, mielekäs toiminta

Teematilaisuudet, infot, luennot

Kriisivastaanotto

Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia. Kriisivastaanotolle ei tarvitse lähetettä eikä toiminnassa ylläpidetä asiakasrekisteriä. Mahdollista asioida anonyymisti.

Vastaanoton käyntejä on 1-5/asiakas. Kriisivastaanotolla voi asioida tarvittaessa anonyymisti.

Tavoitteena on kriisissä olevan asiakkaan ahdistuneisuuden, stressin ja pahan olon lieventyminen. Tavoitteena on, että asiakas löytää tilanteeseen uusia näkökulmia ja selviytymiskeinoja. Lähtökohtana on asiakkaan kokema kriisi.

Asiakasvastaanoton kohderyhmänä ovat täysi-ikäiset.

Kriisiavun piiriin hakeutuu pääsääntöisesti työikäisiä, työssäkäyviä naisia (70%) ja miehiä (30%).

Ihmissuhdeongelmat, pari- ja perhekriisit, arjenhuolet, muutokset, menetykset, ahdistus ja pahaolo.

v. 2019 855 käyntiä, 435 ihmistä ja 1548 suoritetta a 45min

Toimintatilastojen mukaan 40% asiakkaista löytää palvelun itse ja läheisen tai ammattitahon ohjaamana tulee 60% ihmisistä.

Kriisikeskuksen toiminta tavoitti vuonna 2019 alueella 1640 henkilöä asiakasvastaanotolla, ryhmätoiminnassa ja muussa toiminnassa (neuvonta- ja ohjaus, verkostotyö, oppilaitosyhteistyö sekä tilaisuudet ja tapahtumat).

Kriisikeskus on mukana Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnallisen kriisipuhelimen ja verkkokriisityön (Tukinet) toteuttamisessa.

mieli

**Päijät-Hämeen
Mielenterveysseura**



 Lahden Seudun kriisikeskus