



Ota yhteyttä

Nuorten oma mielenterveysseura NoSe ry
ONKI-hanke

Ouluntaival 2, 93600 Kuusamo

Kaisu Haataja,
projektivastaava/tukihenkilövastaava
p. 044 9768915
kaisu.haataja@nosery.fi

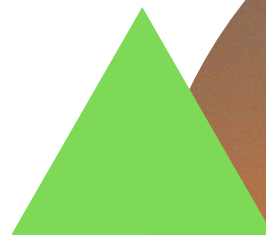
www.nosery.fi

Tukihenkilö -toiminta

NoSe ry/ONKI-hanke

The word "mieli" is written in a bold, rounded, green sans-serif font.

Nuorten oma
mielenterveysseura NoSe



Sinulleko tukihenkilö?

Tuntuuko, että sinulla ei ole juttukaveria, jonka kanssa keskustella niin arjen hyvistä kuin huonoistakin asioista?

Tuntuuko arjen hallinta hankalalta: talous, kodinhoito tai elämänrytmi?

Onko sinun vaikea lähteä kotoa yksin asioille, tutustumaan uuteen harrastukseen tai paikkaan?

Tai koet muuten tarvitsevasi tukea omaan jaksamiseesi.

Tukisuhde tukihenkilön kanssa on yksilöllinen ja lähtökohtana ovat sinun omat tarpeesi. Tapaatte tukihenkilön kanssa yleensä noin 1-2 kertaa kuukaudessa ja teette asioita, jotka tukevat sinun hyvinvointiasi.

Tapaamiset voivat olla ulkoilua, kahvittelua, vierailuja uusiin paikkoihin, asiointeja yhdessä, keskusteluhetkiä, uuden harrastuksen etsimistä ja niin edelleen.

Tukisuhde on aina määräaikainen ja sitä päivitetään vähintään 6kk välein ja katsotaan, miten sinun laatimasi tavoitteet tukisuhteelle ovat täyttyneet.

Mikä ja kuka on tukihenkilö?

Tukihenkilö on paikallisen mielenterveysseuran NoSe ry:n valitsema ja kouluttama vapaaehtoinen.

Tukihenkilö on läsnä oleva aikuinen, jonka tehtävänä tukisuhteessa on tukea tuettavaa kohti tuettavan asettamia tavoitteita sekä olla tukena arjessa tuettavan yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

Tukihenkilö kuuntelee, tukee, kannustaa ja keskustelee vaikeassa elämäntilanteessa. Hän on sitoutunut luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja MIELI ry:n tukihenkilötyön arvoihin

Tuettava kertoo omat toiveensa tukijan suhteen ja yhdistyksen työntekijä tekee arvion sekä etsii sopivan tukihenkilön huomoiden toiveet ja tarpeet. Huomioon otetaan tukihenkilön valmiudet vastata tuettavan tarpeisiin.

Tukihenkilöksi?

Koulutus

Tukihenkilön peruskoulutus antaa sinulle tietoa tukemisesta ja tuen tarvetta aiheuttavista asioista sekä Mielenterveysseuran toiminnasta.

Koulutus auttaa löytämään oman ainutlaatuisen tapasi toimia toisen ihmisen tukena, ja sinua rohkaistaan erityisesti oman toiminnan tarkasteluun, itsetuntemuksen lisäämiseen ja omasta jaksamisesta huolehtimiseen. Koulutus on maksuton ja saat siitä todistuksen.

Kesto 35h ja koulutus on ilmainen.

Kuka voi olla tukihenkilö?

Olet täysi-ikäinen ja elämäsi on tasapainossa. Sinua kiinnostaa vapaaehtoistyö nuorten parissa ja koet, että sinulla on annettavaa muille ihmisille.

Kysy koulutuksista

Koulutuksia järjestetään 1-2 kertaa vuodessa.

Koulutuksen ajankohdat päätetään, kun osallistujia on riittävästi.

Seuraa ilmoituksia koulutuksista osoitteessa:
www.nosery.fi