

Tarvitsetko tukihenkilöä arjen haastaviin tilanteisiin?

Joskus elämä heittää eteen niin vaikeita tilanteita, ettei oikein tiedä mistä alkaisi purkaa ja miten selviäisi eteenpäin. Tällöin voi olla hyvä päästä puhumaan asioistaan osaavan, ulkopuolisen, kuuntelijan kanssa. Ulkopuolisen kuuntelijan löydät Pohjanmaan kriisikeskus Valosta. Täällä Sinua auttavat kriisityöntekijöiden lisäksi mielenterveysasioihin koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt.

Voit saada Pohjanmaan kriisikeskuksen tukihenkilöiltä apua esim. seuraavissa arjen vaikeissa tilanteissa:

- perhe- ja parisuhdekysymykset
- työssä jaksaminen
- työttömyys
- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- oma tai läheisen sairastuminen tai vammautuminen
- koulu- tai työpaikkakiusaaminen
- yksinäisyys.

Kaikki sekä kriisityöntekijän että tukihenkilön kanssa käytävät keskustelut ovat täysin luottamuksellisia. Ensimmäisellä tapaamisella selvitetään yhdessä kriisityöntekijän kanssa, voisiko tukihenkilö auttaa Sinua eteenpäin. Kriisityöntekijän kanssa suunnitellaan ja räätälöidään juuri Sinun tarpeitasi vastaava tukisuhte. Tällöin hahmotellaan myös tukisuhteen kestoa, tukisuhteeseen kuuluvia toimia ja tietenkin juuri Sinulle sopivaa tukihenkilöä. Osaamme myös tarvittaessa ohjata Sinut eteenpäin muiden avuntarjoajien luo.

Kaikkia kriisikeskuksella työskenteleviä ja kaikkia sen tukihenkilöitä sitoo sosiaali- ja terveysalan mukaiset salassapidon ja vaitiolon velvoitteet.

Jos kiinnostuit Pohjanmaan kriisikeskuksen tukihenkilötoiminnasta voit

soittaa ajanvarausnumeroomme 044-979 2439 (arkisin klo 10–15)

tai ottaa yhteyttä **sähköpostitse osoitteella**

info@pohjanmaankriisikeskus.fi.

Henkilökunnan tarkemmat yhteystiedot löytyvät yhteystiedot-sivuiltamme osoitteesta <http://www.pohjanmaankriisikeskus.fi/?Yhteystiedot>.

