



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

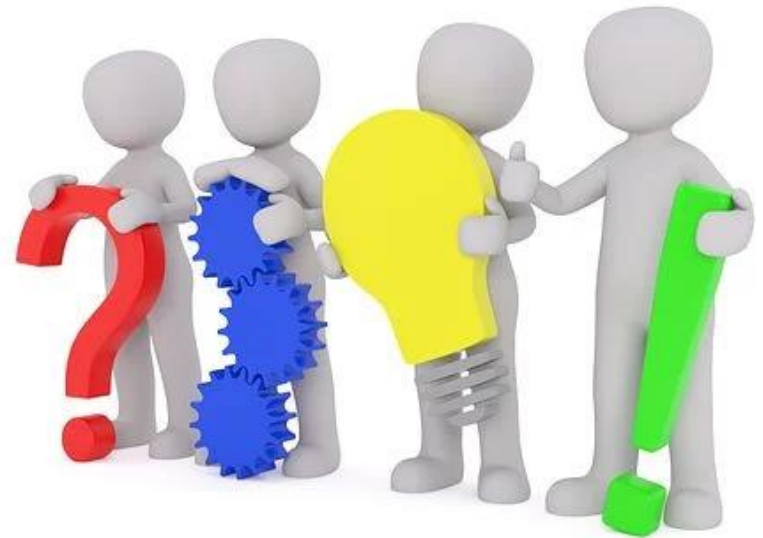
Tukea ihmiseltä ihmiselle

Tukihenkilötoimintaa ja tuettuja lomiamia

Mia Kalpa, suunnittelija, MTLH ry,
Maaseudun tukihenkilöverkko

Tästä se kaikki alkoi:

- Suomi EU:n jäseneksi 1995 – Melaan ja MTK:n alkoi tulla yhteydenottoja huolestuneilta viljelijöiltä.
- Vuonna 1996 aloitettiin Tukihenkilöverkon rakentaminen Melan työturvallisuusrahalla. Toimintaa jatkettiin ESR- ja RAY- projektirahoituksella.
- Malli verkon rakentamiseen saatiin Suomen Mielenterveysseuralta.



Maaseudun tukihenkilöverkko nyt:

- Toiminta on osa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n toimintaa.
- 25. toimintavuosi ja täysin STEA:n rahoittamaa toimintaa
- Verkostolla on ohjausryhmä, jossa mukana edustajat taustajärjestöistä: MTK, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus (ProAgria), Maaseudun Sivistysliitto, Mela, Suomen Mielenterveysseura, Työterveyslaitos, Suomen evankelisluterilainen kirkko, Svenska producenternas centralförbund ja Tukihenkilöverkon edustajista. Ohjausryhmän puheenjohtaja Pirjo Siiskonen.
- **Vapaaehtoistoimintaan perustuva auttamisverkosto, joka tarjoaa apua kaikille maaseudun asukkaille toimialasta riippumatta.**
- Toiminta on valtakunnallista. Apua tarjoaa n. 160 koulutettua tukihenkilöä (9 ruotsinkielistä) eri puolilla Suomea.
- 18 toiminta-aluetta ja aluetyötä organisoivat koulutetut aluevastaavat.

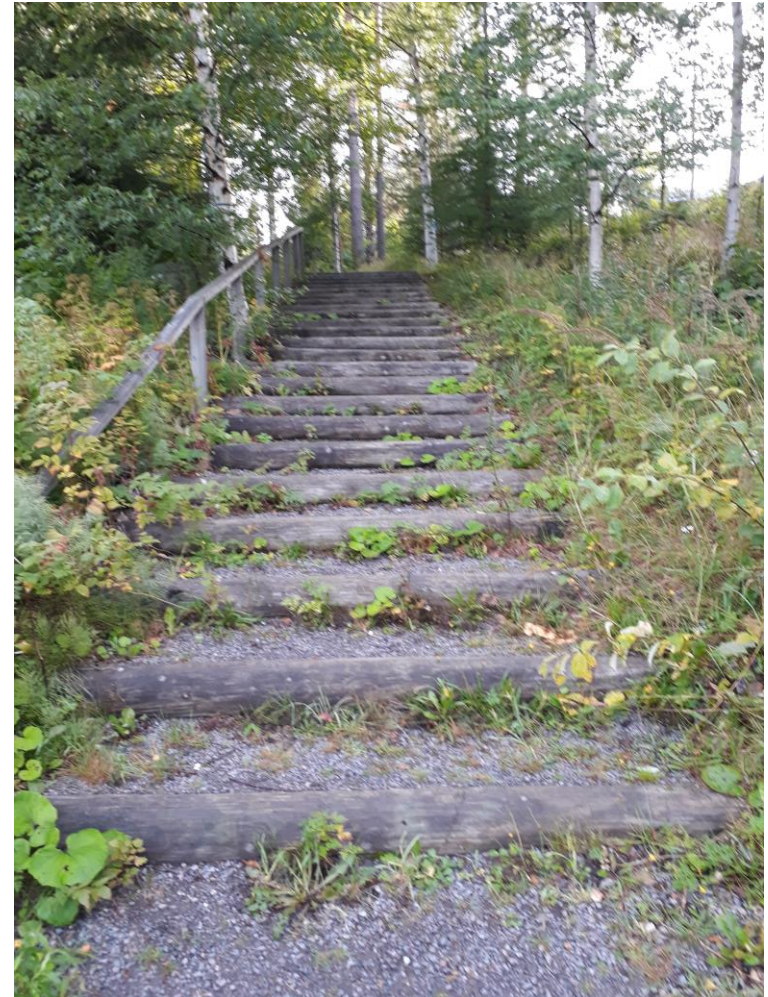
Maaseudun tukihenkilö:

- On koulutettu vapaaehtoistoimija, joka toimii auttamisen halusta ja jolle ei makseta toiminnasta palkkaa
- Tuntee maaseudun elinolosuhteet. Hän on saanut perusvalmiudet ihmisten ja erilaisten kriisitilanteiden kohtaamiseen sekä ohjaa tukea tarvitsevan tarvittaessa ammattiavun piiriin
- Ei ole ammattiauttaja vaan pikemminkin vertainen arjen rinnalla kulkija, huolien kuuntelija ja keskustelija.
- Kanssa etsitään ratkaisua kuorimittavan elämäntilanteen helpottamiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi
- On vaitiolovelvollinen



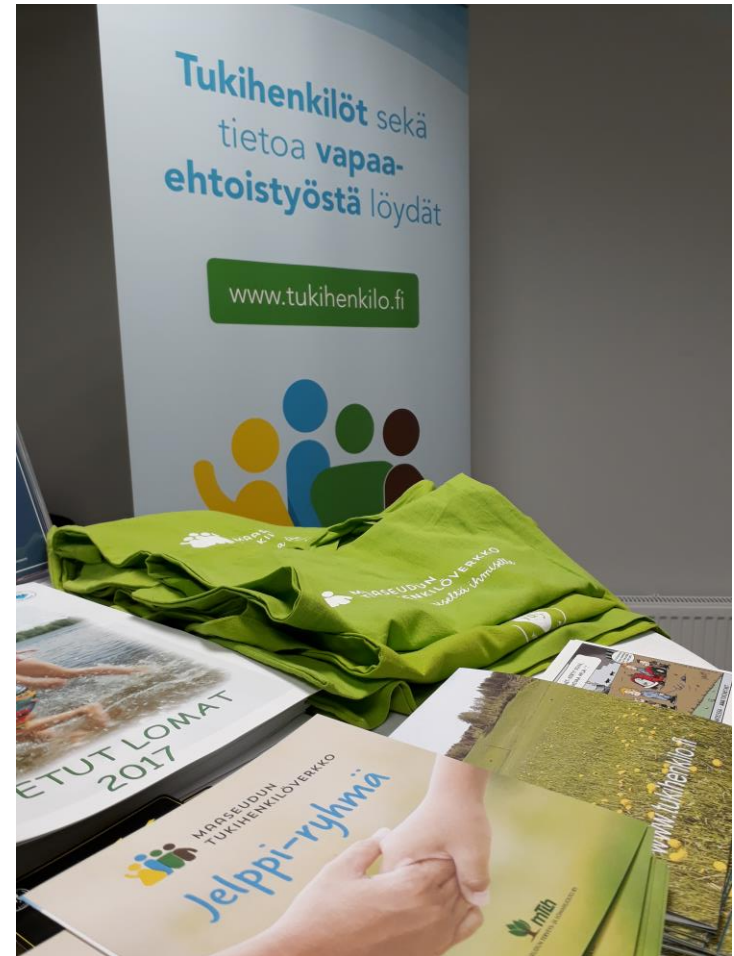
Autamme eri tavoilla:

- **Tukihenkilöiden antama keskusteluapu**
 - Tukihenkilöt löytyvät osoitteesta www.tukihenkilo.fi – saa soittaa kelle vaan ja mihin tahansa päin Suomea. Kynnys saa olla hyvin matala ottaa yhteyttä!
 - Lyhytkestoista keskusteluapua (1-6kk) elämän erilaisissa tilanteissa
- **Pienryhmätoiminta**
 - Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kohtaaminen ja kokemusten jakaminen
 - On ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa yhteistoimintaa
 - Ryhmäkoko 4-10 hlö:ä, mukana koulutettu ohjaaja



Jelppi –ryhmätoiminta:

- Käytännön apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa.
- Apua annetaan 1-3 päivän ajan
- Auttamisen määrä ja tavat sovitaan yksilöllisesti
- Jelppi-ryhmään kuuluu 3-5 maaseudun tukihenkilöä
- **Tarvitaan lisää tekijöitä!** – yhteys Miaan, jos asia kiinnostaa.



Tukinet:



- Netissä toimiva kriisikeskus
- **Luotettavaa ja turvallista** apua elämän eri ongelma- ja kriisitilanteissa
- **Maksutonta henkilökohtaista tukea**, erilaisiin chatteihin ja keskusteluryhmiin osallistuminen
- Yhteyttä voi ottaa anonyymisti ja itselle sopivana ajankohtana
- Tukinetissä asioidaan selainohjelman välityksellä. Yhteys palveluun on salattu samoin periaattein kuin verkkopankeissa.
- www.tukinet.net

Yhteenvetoa

- Maksutonta ja luotettavaa keskusteluapua sekä tukea ongelmien ratkaisuun ilman jonoja.
- Tukihenkilön kanssa keskustelu voi auttaa kun tilanne ei ole vielä kriisissä esim. haasteet ihmissuhteissa ja yksinäisyys.
- Jos kriisi on jo päällä voidaan yhdessä etsiä kadonneita voimavaroja, olla asiointiapuna virastoissa, kannustaa ratkaisukeskeiseen toimintaan ja ohjata tarvittaessa ammattiavun piiriin.
- Keskusteluista ja tapaamisista on saatu runsaasti hyviä kokemuksia. Jo muutama kerta oman elämäntilanteen jakamista ulkopuolisen henkilön kanssa on auttanut tuettavaa eteenpäin.
- Hyvät kokemukset ja haastava yhteiskunnallinen tilanne kannustaa jatkamaan toimintaa.

MTLH, keitä olemme?

- Olemme vuonna 1954 perustettu valtakunnallinen järjestö
- Tarjoamme lomia henkilöille ja perheille, joilla ei muutoin olisi mahdollisuuksia lomailla sosiaalisista, taloudellisista tai terveydellisistä syistä johtuen.
- STEA on toimintamme päärahoittaja
- **Yhteistyötahoja lähes 100** ja lomakohteita 28
- 600 lomaviikkoa
- Toimipisteemme sijaitsee Helsingissä ja meitä työskentelee siellä 8



MAASEUDUN TERVEYS-
JA LOMAHUOLTO RY

Miksi tätä teemme?



- Virkistyminen on osa **jokaisen** hyvinvointia
- Tuetut lomat antavat mahdollisuuden taukoon arjesta, yhdessäoloon ja vertaistukeen
- Tuettujen lomien kautta voimme vaikuttaa monella tavalla ihmisten hyvinvointiin

Tuetut lomat

- Lomakohteina erilaiset kylpylät, hotellit, kuntoutus- ja nuorisokeskukset sekä urheiluopistot
- Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan kahden vuoden välein. Hakijalle aikaisemmin myönnetyt lomatuot vaikuttavat lomatuon myöntämiseen!
- Lomatukea haetaan henkilökohtaisella tai perhekohtaisella hakemuksella ja hakemuksen tulee olla MTLH:ssa viimeistään 3kk ennen lomajakson alkua.
- Lomatuen saanut maksaa omavastuuosuuden, joka on aikuisilta 20 €/vrk. Alle 17 vuotialta ei peritä omavastuuosuutta.
- Lomat sisältävät majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa/perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, täysihoidtoruokailut ja lomaan kuuluvan ohjelman. Perhelomilla ja diabeetikoille iltapala kuuluu lomaan.
- Minkään yhdistyksen tai järjestön jäsenyys tai jäsenyyden puuttuminen ei vaikuta lomatuon myöntämiseen!

Makupaloja lomatarjonnasta:

- Lomia lapsiperheille
 - Meidän perheen lomat
 - Muksulomat
- Hyvinvointia työkäisille -lomat
- Lomia ikääntyneille
 - Työt takana -lomat; noin 60 – 74 -vuotiaille
 - Seniorilomat; 75+ vuotiaille
- Voimaa vertaisuudesta –lomat
 - Omatoimisille aikuisille ja lapsiperheille
 - Apua tarvitseville ja vaikeavammaisille aikuisille
 - Omaishoitajalle + hoidettavalle
 - Omaishoitajille
- **Omia lomajaksoja myös maatalousyrittäjille ja yrittäjille → aikuisten lomia ja perhelomia**

Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!

Maaseudun tukihenkilöverkko:

puh. 0400 789 481, 010 219 3461
mia.kalpa(at)mtlh.fi
tukihenkilo(at)mtlh.fi
www.tukihenkilo.fi

Lomatoiminta:

Puhelinpalvelu auki arkisin klo 9-13
p. 010 2193 460
mia.kalpa(at)mtlh.fi
lomat(at)mtlh.fi
www.mtlh.fi



KIITOS!

