

Aika, paikka ja tila tulla kuulluksi

WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI

 Yrittäjän kriisikeskus



”Kriisi ei ole sairautta,
josta tulee parantua, vaan
elämää, joka on eletävä.”

Outi Ruishalme ja Liisa Saaristo: Elämä satuttaa, kriisit ja niistä selviytyminen (2007)



ERILAISIA KRIISEJÄ

(Palosaari 2007, 23-24; Pietikäinen 2017, 18)

KEHITYSKRIISIT

Osa luonnollista elämänkulkua:
ensimmäisen lapsen syntymä,
uhmaikä, murrosikä,
lapsuudenkodista poismuutto,
ammatinvalinta, vanhuuseläke

ELÄMÄN KRIISIT

Pitkäkestoisia rasitustilanteita,
joita ei tapahdu kaikille:
pitkäaikaissairaus, uupuminen,
työttömäksi jääminen,
pitkään harkittu ero

ÄKILLISET KRIISIT

Odottamaton, ennakoimaton,
järkyttävä tapahtuma:
liikenneonnettomuus, tulipalo,
äkillinen vammautuminen,
rikoksen uhriksi joutuminen,

Kriisiauttaminen

**Varhaista tukea ja
apua - ilman
lähetettä,
maksutta ja
nimettömästi!**

mieli.fi



mieli

Kriisikeskusverkosto

- MIELI ry koordinoi 22 kriisikeskuksen verkostoa sekä kriisipuhelin- ja verkkoauttamista
- Yhteinen sähköinen ajanvaraus
- Vahva yhteistyö toiminnan kehittämisen suhteen

Kriisikeskukset auttavat ympäri Suomen.

- 1 Rovaniemi
- 2 Kemi
- 3 Oulu
- 4 Kajaani
- 5 Seinäjoki
- 6 Vaasa
- 7 Kuopio
- 8 Jyväskylä
- 9 Joensuu
- 10 Tampere
- 11 Huittinen, Sastamala
- 12 Rauma
- 13 Turku



- 14 Salo
- 15 Savonlinna
- 16 Mikkeli
- 17 Lappeenranta
- 18 Lahti
- 19 Kouvola
- 20 Vihti, Lohja, Nummela
- 21 Hyvinkää
- 22 Helsinki

YRITTÄJÄN KRIISIKESKUS 2021-2024

1. Ammatillista keskustelutukea yrittäjille ja läheisille
2. Yrittäjien vertaisryhmät
3. Yhteistyö verkoston kanssa
4. Tiedon lisääminen mielenterveydestä, kriiseistä ja avun saamisen kanavista

Maksuton, luottamuksellinen ja anonyymi.

Yrittäjän ja läheisten kriisiauttaminen



- Ammatillista keskustelutukea erilaisiin elämän haasteisiin
- Keskimäärin 5 tapaamista
- Luottamuksellinen, maksuton ja anonyymi
 - Ajanvaraus puhelimitse tai nettisivuilta löytyvän ajanvarauslomakkeen kautta www.yrittajankriisikeskus.fi

Yrittäjän Kriisikeskus 1.6.2021-25.1.2024

Asiakkuudet 370

Yksilö 351

Pariskunta 16

Ryhmä 3

Yrittäjiä 87%

Naisia 62% miehiä 38%

18-29v 7%

30-40v 32%

41-50v 28%

51-64 28%

64-79 3%

Ei tietoa 2%

Yrittäjän Kriisikeskus 1.6.2021-25.1.2024

Puhelimessa 498

Videoyhteys 364

Kriisikeskus 213

Muualla 30

Kotikäynti 14

(1 119)

Yrittäjän Kriisikeskus 1.6.2021-25.1.2024

Kantasuomalaisia 96% maahanmuuttajia 4%

Rovaniemi

Kajaani

Helsinki

Sastamala

Tampere

Turku

Espoo

Oulu

Jyväskylä

Kuopio

YHTEYDENOTON SYYT

Arjessa selviytymiseen liittyvät ongelmat
222 hlö

Ihmissuhdeongelmat
69 hlö

Kehityskriisi tai elämänkriisi
53 hlö

Muu kriisi
40 hlö

Omaan sairauteen liittyvä kriisi
41 hlö

Huoli läheisestä
29 hlö

Paha olo
31 hlö

Äkillinen järkyttävä tapahtuma
19 hlö

ASIAKASOHJAUS

Yrittäjän
talousapu

Yrityskummit

Yrittäjäjärjestö

Yritysneuvoja

Työterveys/
lääkäri

MT-palvelut

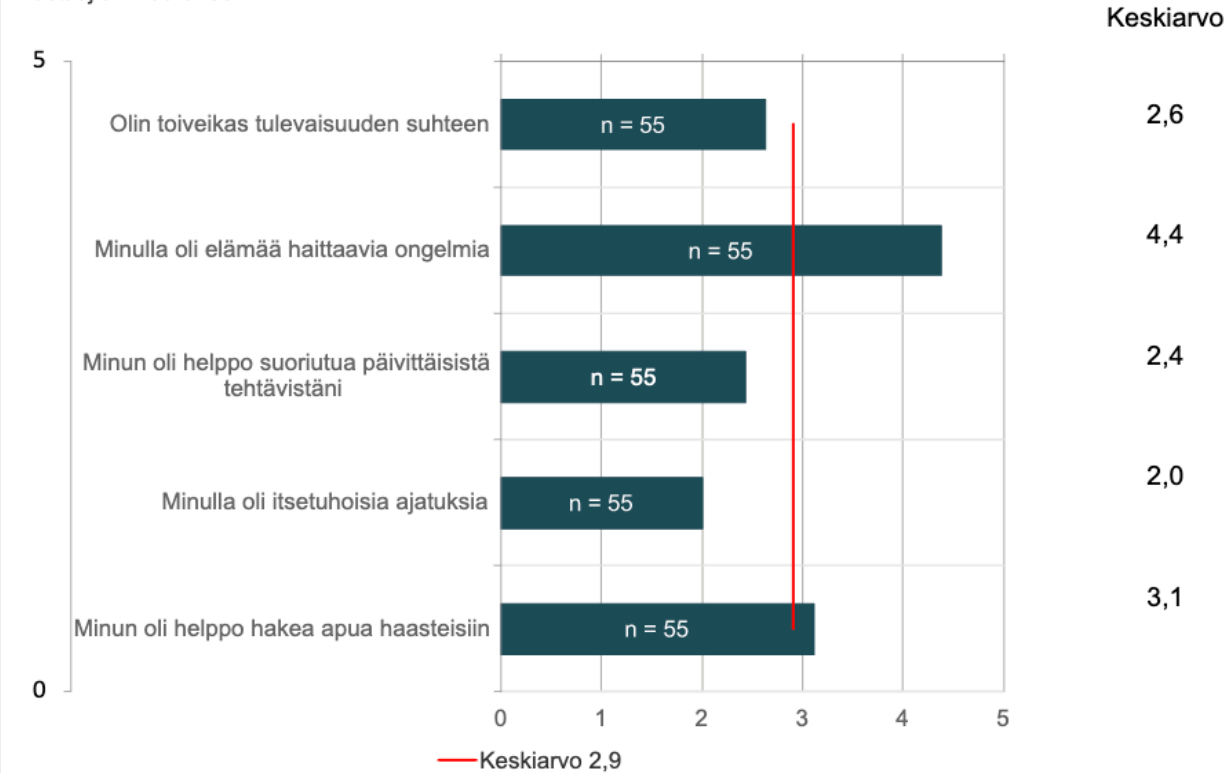
Te-toimisto,
Kela

Sosiaalityö,
Diakoniatyö

YRITTÄJÄN KRIISIKESKUS 2021-2023

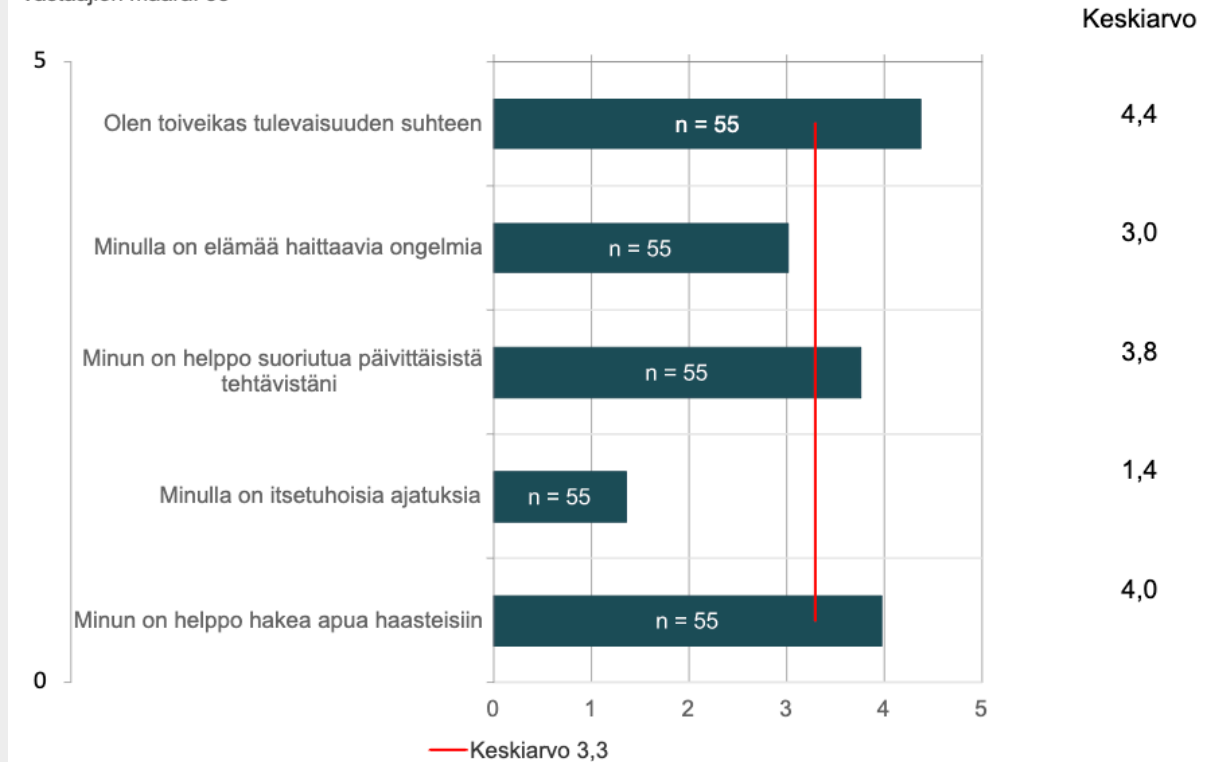
Arvioi tilannettasi siinä vaiheessa, kun otit ensimmäisen kerran yhteyttä Yrittäjän Kriisikeskukseen.

Vastaajien määrä: 55



Arvioi tilannettasi tällä hetkellä.

Vastaajien määrä: 55



Verkostomainen kriisityö



- Yrittäjiä kohtaavat tahot
- Koulutukset ja tiedottaminen
 - Kriisissä olevan yrittäjän tunnistaminen, kohtaaminen ja ohjaus palveluiden pariin
- Tilaisuudet ja tapahtumat
 - Puheenvuorot, koulutukset ja työpajat

Yrittäjän Kriisikeskus 1.6.2021-28.6.2023

Business Kainuu verkosto

Välitä Viljelijästä verkosto

Kriisikeskus verkosto

mm. Webinaarit yhteistyössä Yrittäjän talousavun sekä Suomen yrittäjien kanssa

Osallistuminen tapahtumiin, viestintä verkostossa

Yrittäjän vertaistuki



“Parhaiten yrittäjän tuntee toinen yrittäjä”

- Vertaisryhmätoiminta
- Yrittäjien voimauttava luova ryhmä

Yrittäjän Kriisikeskus 1.6.2021-25.1.2024

Vertaistukiryhmät etänä 9

Osallistujia 48

+ avoin vertaisryhmä mieli ry
Yrittäjän mieli verkkokurssin
yhteydessä yht. 21 osallistujaa

Syksy 2024 Yrittäjien
vertaisryhmät (Mieli ry)

Ryhmään osallistumisessa merkittävintä oli..

”Tietoisuus, että en ole yksin näiden tunteisteni ja pahan olon kanssa.”


”Vertaistuki ja rehellinen puhe yrittäjyydestä.”

”Rentoutusharjoitukset olivat tosi hyviä ja tervetulleita.”

Tiedon lisääminen – kynnyksen madaltuminen



- Tarjotaan yrittäjille tietoa mielen hyvinvoinnista ja tukipalveluista
- Mukana yrittäjille suunnatuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa
- Puheenvuorot, koulutukset ja työpajat
- Seuraa meitä somessa!
Facebook, Instagram ja LinkedIn



**”Mielenterveys
on voimavara,
jota voi vahvistaa.”**

mieli.fi/mtea

mieli

Ota yhteyttä

- Peppiina Hakkarainen,
kriisikeskusjohtaja
- peppiina.hakkarainen@
kainuunkriisikeskus.fi
- 044 782 6010
- Ajanvaraus arkisin klo 9-13,
puh. 044 782 6030
- Osoite: Satamakatu 3, Kajaani
(Hallintorakennus)
- Sähköpostit:
toimisto.kriisi@kainuunkriisikeskus.fi
etunimi.sukunimi@kainuunkriisikeskus.fi
- Kotisivut:
www.mielenterveysseurat.fi/kainuu
- Olemme myös Facebookissa Kainuun
kriisikeskus ja Instagramissa
@kainuunkriisikeskus



Yrittäjän kriisikeskus

Aika, paikka ja tila tulla kuulluksi.

WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI

IG @yrittajankriisikeskus

FB @yrittajankriisikeskus