



*Painaako mieltäsi asia, josta et voi puhua
läheisille tai ystäville?
Oletko yllättävässä, ratkaisua vaativassa elämäntilanteessa,
mutta et tiedä mistä aloittaisit?
Sinua voi auttaa Maaseudun tukihenkilöverkko!*



*Usein yhteydenottoa venytetään liian pitkälle ja yhteyttä
otetaan siinä vaiheessa, kun tilanne on jo kärjistynyt. Ihmisen
sietokyky on uskomattoman suuri ja hän voi sinnitellä
vuosikausia vaikeassa tilanteessa. Omia ongelmia vähätellään
ja ajatellaan niin, että niistä on selvitettävä yksin. Ihmiset
tarvitsevat toisiaan. Jo se, että saa sanotuksia mieltään painavan
asian toiselle ja se kuullaan, helpottaa.*



*Tukihenkilö on maaseudun olosuhteet tunteva
vapaaehtoinen, tehtävään koulutettu auttaja, jolle voi puhua ja
jonka kanssa voi etsiä ulospääsyä vaikeista tilanteista.
Tukeminen on kuulemistakin, keskustelemista ja rinnalla
kulkemista. Tuen saaminen on luottamuksellista.*

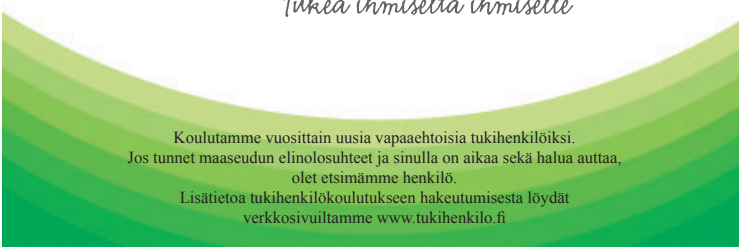


Miten löydän tukihenkilön?

*Maaseudun tukihenkilöt löydät osoitteesta www.tukihenkilo.fi
tai tiedustelemalla numerosta 0400 789 481.
Voit hakea tukea nimettömänä ja ottaa yhteyttä eri
paikkakunnalla olevaan tukihenkilöön.*



**MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO**
Tukea ihmiseltä ihmiselle



Koulutamme vuosittain uusia vapaaehtoisia tukihenkilöiksi.
Jos tunnet maaseudun elinolosuhteet ja sinulla on aikaa sekä halua auttaa,
olet etsimämme henkilö.
Lisätietoa tukihenkilökoulutukseen hakeutumisesta löydät
verkkosivuiltamme www.tukihenkilo.fi



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Tukea ihmiseltä ihmiselle



www.tukihenkilo.fi

www.tukihenkilo.fi

Koordinaattori, puh. 0400 789 481

YHTEISTYÖSSÄ

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto
Maa- ja Kotitalousnaiset/ProAgria
Suomen Evankelisluterilainen kirkko/Kirkkohallitus
Suomen Mielenterveysseura
Työterveyslaitos
Maaseudun Sivistysliitto
Maatalousyrittäjien eläkelaitos
Svenska producenternas centralförbund

