



## OSALLISEKSI RATKAISUKESKEISIN MENETELMIN (OSAAT)

+ ÄLÄ JÄÄ  
ONGELMIESI  
KANSSA  
YKSIN

### OSAAT-HANKE ON SINUA VARTEN, JOS

- asut Tampereella
- olet 30–64-vuotias
- et ole töissä tai opiskele tällä hetkellä
- tarvitset keskusteluapua ja tukea elämäntilanteesi selvittämiseen

### ETSITÄÄN YHDESSÄ KEINOJA SUJUVAMPAAN ELÄMÄÄN

- > Käytämme ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä.
- > Näkökulmia mielen hyvinvointisi tueksi.
- > Löydä omat voimasi uudelleen.
- > Maksuton, luottamuksellinen, ei sido mihinkään.
- > Olet tervetullut, vaikka et olisi kirkon jäsen.

### TUNNETKO OLEVASI HUKASSA? HAASTAAKO ELÄMÄNTILANTEESI? HUOLESTUTTAAKO TULEVAISUUS?

Aiheuttaako sinulle huolta esimerkiksi nämä:

- työttömyys
- talous
- päihteet
- ihmissuhteet
- yksinäisyys
- jaksaminen
- mielenterveys

## TIETOA HANKKEESTA

OSAAT – Osalliseksi ratkaisukeskeisin menetelmin on Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Tampereen evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän toteuttama hanke, joka edistää noin 30–64-vuotiaiden asiakkaiden mielen hyvinvointia ratkaisukeskeisin menetelmin.

Voit varata ajan tapaamiseen yksin, tai tulla mukaan ryhmätapaamisiin, joissa keskitytään omien voimavarojen löytämiseen ja etsitään keinoja työstää haasteita eteenpäin.

## SEURAA

VERKKOSIVUJAMME >>>>



**+** **JÄIKÖ  
KYSYTTÄVÄÄ?**  
OTA  
YHTEYTTÄ!

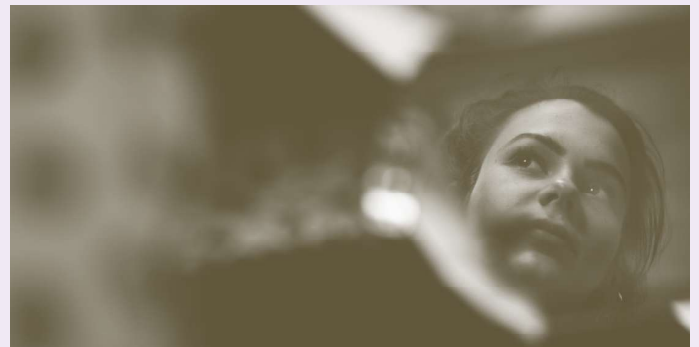
## VARAA TAPAAMINEN TAI KYSY LISÄTIETOJA:

Projektipäällikkö Riina Viitala,  
riina.viitala@diak.fi  
p. 050 432 1008

Hanketyöntekijä Sanni Siirtola,  
sanni.siirtola@evl.fi,  
p. 040 486 4217

Tapaamiset ensisijaisesti osoitteessa  
Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere  
(tarvittaessa tapaamiset alueilla).

**KENELLE?**  
VOIMAVAROJA  
ETSIVILLE JA TUKEA  
TARVITSEVILLE



**MITEN?**  
YKSILÖ- JA  
RYHMÄTAPAAMISILLA



Euroopan unionin  
osarahoittama

