



Henkisen kriisin- kestävyyden pienryhmät

Avoin demokratia -verkosto 16.9.2026

Avoim demokratia -verkosto

Avoim demokratia -verkosto on **kaikille avoin yhteisö**, jossa välitämme tietoa ja hyviä käytäntöjä osaamisen kehittämiseksi ja yhteisen ymmärryksen syventämiseksi. Verkosto lisää myös tutkimuksen ja käytännön vuoropuhelua.

Keskustelemme yhteiskunnallisesti ajankohtaisista ja tärkeistä aiheista vaihtuvien vieraiden kanssa ja käytännön esimerkein. Voit osallistua yhteen tai useampaan keskusteluun syksyn aikana mielenkiintosi mukaan.

Liittyessäsi verkostoon saat noin kerran kuukaudessa sähköpostiviestin tulevista tapahtumista ja verkostovinkeistä. Löydät **tulevat tapahtumat** osoitteesta avoinhallinto.fi. Voit myös ehdottaa omaa aiheitasi yhteiseen keskusteluun.



Kohdataan Oulussa 1.10.2026

Oulun alueelliseen kansalaisjärjestöakatemiaan voi osallistua myös verkon välityksellä.

[Ilmoittaudu tapahtumaan](#)



Verkoston keskustelu 7.10.2026

Tule mukaan tutustumaan
Lähellä.fi-palveluun, joka
tekee kansalaisjärjestöjen
toimintaa näkyväksi.

Ilmoittaudu mukaan



Osallistu keskusteluun

Kerro ideasi avoimen
hallinnon kehittämiseksi.

[Vastaa verkkokyselyyn](#)

Käymme rakentavaa keskustelua

Kohtaamme toisemme arvostavasti, kuuntelemme toisiamme ja keskustelemme omien kokemustemme perusteella.

Esittele itsesi lyhyesti chat-keskustelussa kertomalla kuka olet ja mahdollinen yhteys varautumiseen tai valmiussuunnitteluun.

Meillä on hyvin aikaa keskustelulle esitysten jälkeen.

Nosta kätesi pyytäessäsi puheenvuoroa. Puheenvuorot myönnetään järjestyksessä. Esittele itsesi lyhyesti, kun saat puheenvuoron ja pidä puheenvuorosi tiiviinä, jotta mahdollisimman moni voi halutessaan osallistua keskusteluun.

Esitykset ovat saatavissa tapahtuman jälkeen. Kiitos, että vastaat myös palautekyselyyn.

Pilotoimassa ihmisiä jo seuraavista organisaatioista

- Ruokavirasto
- Helsingin hovioikeus
- Keski-Suomen elinvoimakeskus
- Oikeusrekisterikeskus
- Ulkoministeriö
- Ulosottolaitos
- Itä-Uudenmaan käräjäoikeus
- Vaasan hallinto-oikeus
- Sisäministeriö/Pelastusosasto
- Valtioneuvoston kanslia
- Taide- ja kulttuurivirasto
- Hämeenlinnan kaupunki
- Kynnys ry
- Savonia
- Työ- ja elinkeinoministeriö
- Fingo
- Tukes



H E N K I
R E I K Ä

Henkisen kriisinkestävyyden tukiryhmä

Avoimen demokratian verkosto 16.9.2026

Janne Kareinen

www.dialogiakatemia.fi

Mitä

Uusi Kansallisiin dialogeihin lisättävä varautumisen toimintamalli henkisen kriisinkestävyyden ylläpitämiseen ja vahvistamiseen yhteisöissä ja organisaatioissa.

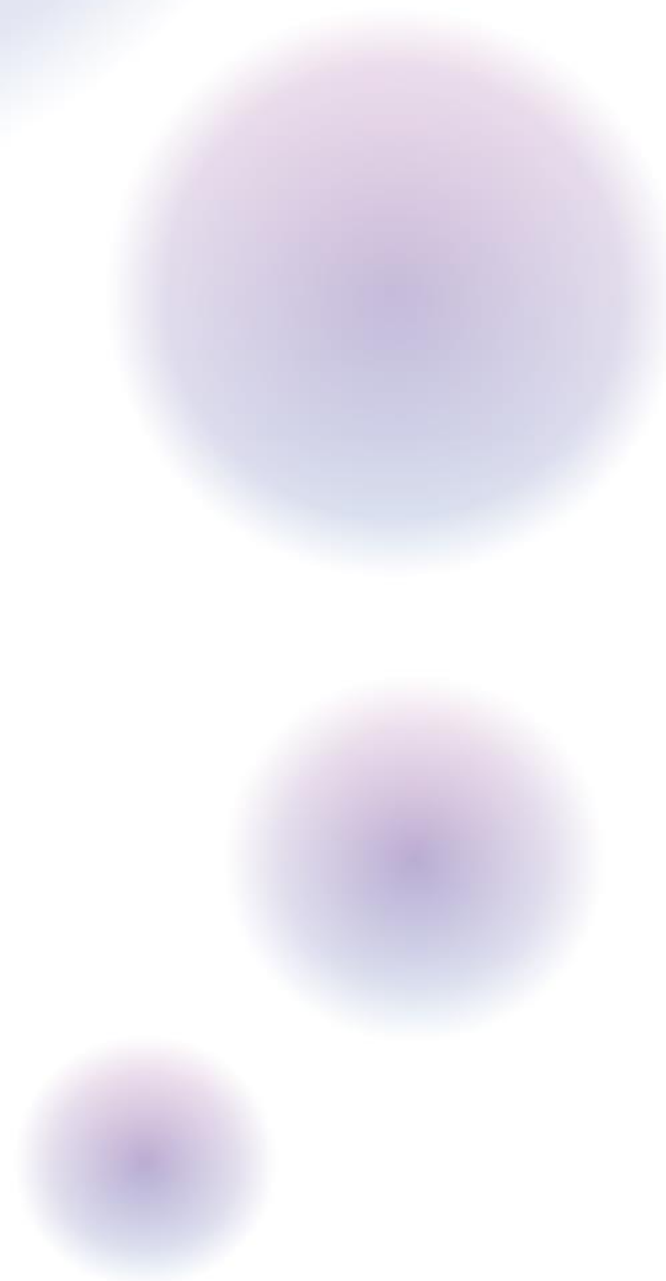
Vastaavan kaltaisena toimintana voidaan pitää Kansalliset dialogit synnyttäneitä Poikkeusajan dialogeja Covid-pandemian aikana.

Perustuu dialogiseen vertaistoimintaan – Ei kriisityökalu ammattilaisille.

Organisaatioiden tai yhteisöjen itse pyörittämiä dialogisia pienryhmätapaamisia.

Osallistujilla on mahdollisuus olla läsnä ja kuulolla. Ryhmän vetäjä luo luottamuksellisen ilmapiirin. Jokainen saa puhua asioista, jotka huolestuttavat juuri sillä hetkellä. Ryhmässä keskitytään myös siihen, millaisia selviytymiskeinoja ja sietämistä helpottavia asioita ihmiset ovat löytäneet ja jaetaan näitä.





Aiheet muodostuvat sen mukaan, mikä osallistujille kulloinkin on merkityksellistä. Kunkin tapaamisen lopuksi voidaan myös käsitellä sitä, miten henkistä toimintakykyä ylläpidetään ja vahvistetaan.

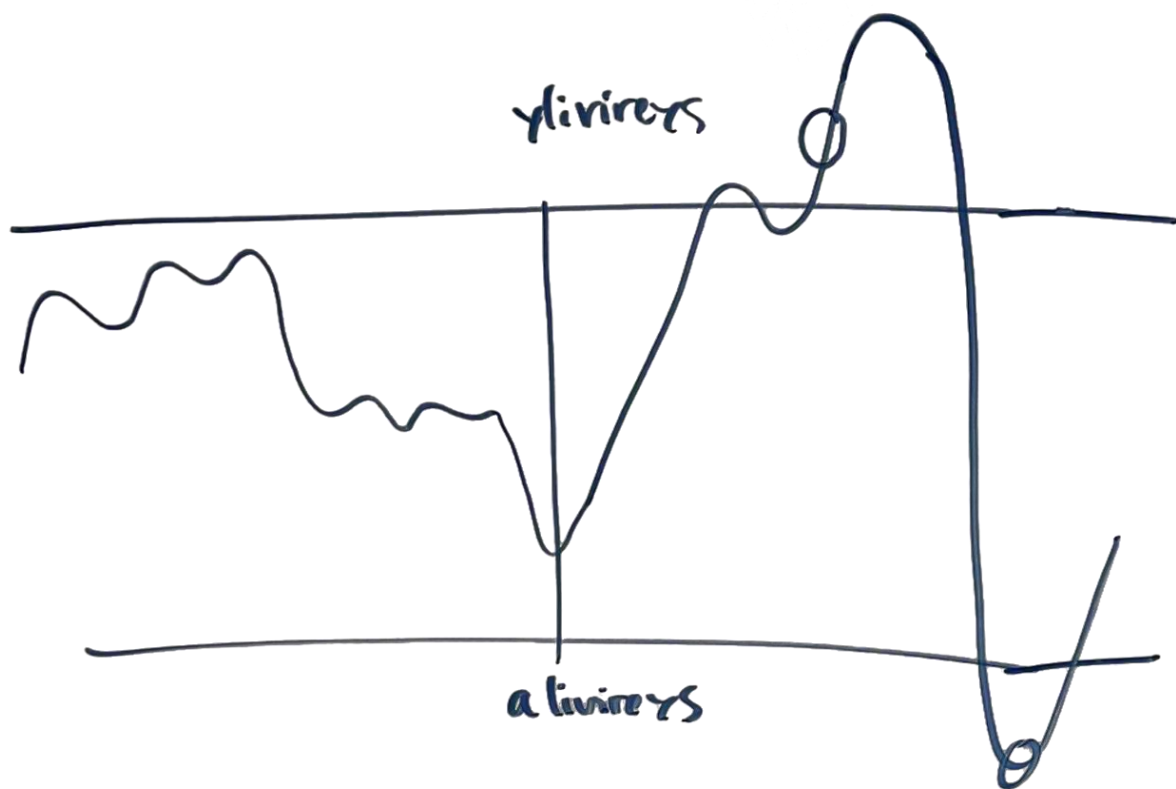
Miksi

Hermoston tutkimus on osoittanut, että liittyminen muiden ihmisten seuraan riittävän turvalliseksi koetussa tilanteessa lisää kykyä ymmärtää ja jäsentää koettuja tapahtumia ja niiden merkitystä itselle ja muille. Tämä lisää selviytymiskykyä haastavissa olosuhteissa.

Henkistä kriisinsietokykyä voidaan vahvistaa vaikuttavimmin normaaliaikana vakiinnuttaen toimivia käytäntöjä, jotka voidaan aktivoida kriisin aikana.



Vireystila ja sietoikkuna



Henkireikä-ryhmässä



H E N K I
R E I K Ä

Osallistujat voivat jakaa sen hetkisiä kokemuksiaan, vahvistaa omaa ja yhteistä sietokykyä sekä saada tukea toisiltaan olonsa ja vireystilan säätelyyn.

Tämä tukee yksilön ja yhteisöjen kykyä vaikuttaa siihen, miten osaamme kohdistaa tarkkaavaisuutemme, hahmottaa tunteemme ja mielialamme, ohjata ajatuksiamme ja käyttäytymistämme. Pysyä toimintakykyisinä.

Miten

Avaa tämä opas viimeistään
mahdollisen kriisin tultua.

H E N K I R E I K Ä

Henkisen kriisinkestävyyden tukiryhmä

Opas järjestämiseen ja vetämiseen

Kansalliset dialogit – valtiovarainministeriö

Käynnistäminen ja kutsuminen

Koko organisaation rakenteisiin tai omatoimisesti yksikkö/ tiimitasolla – voi ottaa käyttöön samantien

- Henkilökohtainen kutsu ryhmään
- Sivulla ja oppaassa tekstiä, jota voi hyödyntää kutsuessa
- Hyvä kutsuteksti: selkeä - otsikko, paikka & aika, tavoite, konteksti, ketä muita kutsuttu

Yhtäläisyydet & keskeinen ero

**KANSALLISET
DIALOGIT**



H E N K I
R E I K Ä

Mitä Henkireikä herättää? Kysymyksiä,
kommentteja?

Kuinka mukaan

1. Pilotointiin mahtuu vielä lisää valtionhallintoa
2. Voi käyttää myös omatoimisesti jos on Dialogin vetämiskokemusta
3. Osaamisen kartuttaminen järjestämällä Kansallinen dialogi
4. Pilotointi keväällä: järjestöt, hyvinvointialueet, kunnat, yritykset
5. Oppaan hakupaikat tai printtaus [Henkireikä-sivulla](#) - säilyttäkää opas
6. 13.11. Kansallisten dialogien verkostotapaaminen kokemuksista
7. DialogiAkatemialta voi tilata tukea organisaation käyttöönotolle



Avoin hallinto

avoinhallinto.fi
[avoinhallinto\(a\)gov.fi](mailto:avoinhallinto(a)gov.fi)