



Valokuva: Omaistyöntekijä Ritva Parviainen

Sisällys

KEVÄTKOKOUSKUTSU	1
HALLITUKSEN JÄSENEEN SOILI TÖRMÄLEHDON TERVEHDYS	1
LÄHIHOITAJAOPIKELIJA HARJOITTELUSSA OMA RY:SSÄ	3
JÄSENMAKSUISTA	3
OMA RY:N TYÖNTEKIJÖILLÄ KÄYTÖSSÄ WHATSAPP	4
EU:N TIETOSUOJA-ASETUS VOIMAAN TOUKOKUUSSA	4
OMAINNEUVONTA	4
PUHELINRYHMÄT	6
TUETUT LOMAT	6
TUKEA ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE	7
RUNOJEN VOIMAA – OMAISTEN VOIMAA	8
OMA RY:N TOIMINTAKALENTERI KEVÄT-KESÄ 2018	9
KUOPIO	9
IISALMI	9
VARKAUS	10
MIKKELI	10
JUVA	11
MÄNTYHARJU	11
PIEKSÄMÄKI	11
SAVONLINNA	12
YHTEYSTIEDOT	13
KUOPION TOIMISTO	13
MIKKELIN TOIMISTO	13

KEVÄTKOKOUSKUTSU

Hyvä OMA ry:n jäsen, tervetuloa OMA ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen tiistaina 10.4.2018 klo 17.45

lounasravintola CaWa'siin Kaartokatu 9, 70620 Kuopio.

Kokouksessa käsiteltäviä ja vahvistettavia asioita ovat sääntöjen 11 §:ssä määrätyt tilinpäätös, vuosikertomus ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Aikataulu: klo 17 ruokailu, klo 17.45 kevätkokous

Kevätkokoukseen ilmoittautumiset **3.4.2018 mennessä**

p. 040 583 0536 tai sari.pohjolainen@omary.fi. OMA ry tarjoaa kevätkokouksen ruokailun. Muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat. Kevätkokoukseen ei järjestetä erillisiä kuljetuksia. Mikäli tulet kauempaa, yhdistys korvaa kilometrikorvauksen 0,25 senttiä kilometriltä. Kimppakyytejä suositellaan!

HALLITUKSEN JÄSENIEN SOILI TÖRMÄLEHDON TERVEHDYS

Hei! Olen Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n hallituksen uusi jäsen. Minulla on asiantuntemusta paitsi mielenterveyshäiriöistä myös muistisairauksista, muistisairauksiin liittyvistä psykiatrisista ja käytösoireista, lääkehoidosta sekä omaishoitajuudesta. Minulle tärkeitä asioita ovat erityisesti mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä muistisairaiden hyvä, arvokas elämä, hyvä hoito ja huolenpito sekä omaisten jaksaminen.

Sairastuneen hyvän hoidon ja huolenpidon, turvallisen ja mielekkään arjen sekä ihmissuhteiden turvaajana toimii usein omainen, joka saattaa kantaa yksin kokonaisvaltaisen vastuun läheisen hyvinvoinnista. Kun sairastuneella on mielenterveyden häiriö, omainen voi olla samaan aikaan paitsi perheenjäsen

myös terapeutti, sosiaalityöntekijä, pelastustyöntekijä, lähihoitaja ja kodinhoitaja – vuorotta ja aina valmiina auttamaan. On myös omaisia, jotka hoitavat läheistään etänä. He hoitavat arkena asioita puhelimitse ja matkustavat viikonloppuisin läheisen luokse huolehtiakseen seuraavan viikon arjen sujumisesta tulevia haasteita ennakkoin. Samaan aikaan mielenterveysomainen kantaa syyllisyyden, häpeän, ahdistuksen, vihan, pelon, turhautumisen, riittämättömyyden ja väsymisen taakkaa. Omainen kokee sairastuneen rinnalla usein myös ennakkoluuloja ja ihmissuhteiden menetyksiä. Kun elämää ja ajankäyttöä hallitsee läheisen sairaus, tarvitsee myös omainen apua. Omainen tarvitsee ennen kaikkea tietoa, tukea ja toimintaa, joka vie ajatukset muualle. Omainen tarvitsee myös vertaisuuden kokemuksen – tunteen siitä, että on olemassa joku, joka ymmärtää, mitä omainen käy läpi. Savon mielenterveysomaiset FinFami -yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää omaisten hyvinvointia, kun läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Toimintamuotoina ovat omaisneuvonta, vertaisryhmät ja tuetut lomat.

Ehkä kaikkein vaikein asia omaiselle on välittää ja rakastaa ehdoitta – myös silloin, kun siihen on kaikkein vähiten edellytyksiä. Ensin pitää kuitenkin rakastaa itseään, että voi rakastaa muita ja pitää huolta läheisistä – Eeva Kilven sanoin:

*Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen kehun;
Sinä pieni, urhea nainen, minä luotan sinuun.*

Kevättalvisin terveisin,



Soili

LÄHIHOITAJAOPISKELIJA HARJOITTELUSSA OMA RY:SSÄ

Lähihoitajaopiskelija aloittaa viiden viikon työssäoppimisjaksonsa yhdistyksessämme 16.4. Hän on työntekijöidemme mukana vertaisryhmissä sekä eri tapahtumissa.

JÄSENMAKSUISTA

Lähetimme vuoden 2018 jäsenmaksulaskut edellisen jäsenkirjeen mukana. Joko siis olet hoitanut jäsenmaksusi kuntoon tälle vuodelle? Jos olet, kiitokset sinulle asian hoitamisesta ajallaan! Mutta jos lasku on unohtunut maksaa, niin hoidapa ystävällisesti homma pikapikaa kuntoon, jotta jäsenetusi säilyvät. **Jäsenmaksun suorittaminen on edellytys kevät- ja syyskokouksiin osallistumiselle sekä jäsenetujen saamiselle.** Jäsenmaksut käytetään omaisten virkistystapahtumiin. Mikäli OMA ry:n jäsen jättää jäsenmaksun maksamatta kahtena peräkkäisenä vuotena, on yhdistyksellä sääntöjen mukaan oikeus poistaa jäsen rekisteristään.

Perhejäsenyys jäi viime syyskokouksen päätöksellä pois, jonka vuoksi entisiä perhejäseniä laskutettiin automaattisesti henkilöjäsenen laskulla. Jos perhejäsenyys on aiemmin ollut kahden henkilön nimellä, lähetimme vuoden alusta heille vain yhden henkilöjäsenen jäsenmaksulaskun. Osa teistä entisistä perhejäsenistä onkin laskun jo maksanut, mutta ilmoittaisitteko mahdollisimman pian vielä sen, kumpiko perhejäsenistä kirjataan nyt henkilöjäseneksi jäsenrekisteriimme. Henkilöjäsenyys on nimensä mukaisesti henkilökohtainen jäsenyysslaji. Mikäli myös toinen entinen perhejäsen haluaa liittyä yhdistykseemme nyt henkilöjäsenenä tai sinulla on muuta kysyttävää jäsenmuutokseen tai jäsenmaksuihin liittyen, ota yhteyttä järjestösuunnittelija Sariin **p. 040 583 0536 tai sari.pohjolainen@omary.fi**. Näin yhdistys saa pidettyä jäsenasiat ja jäsenrekisterin ajan tasalla, kiitos!

OMA RY:N TYÖNTEKIJÖILLÄ KÄYTÖSSÄ WHATSAPP

Voit ottaa yhteyttä kaikkiin yhdistyksen työntekijöihin nyt myös WhatsAppin kautta. Yhteystiedot ovat tämän jäsenkirjeen viimeisellä sivulla. Yhteyksiin!

EU:N TIETOSUOJA-ASETUS VOIMAAN TOUKOKUUSSA

Suomen ja Euroopan unionin tietosuojalait ovat uudistumassa ja EU:n yleistä tietosuoja-asetusta sovelletaan 25.5.2018 alkaen kaikissa EU:n jäsenmaissa. Tietosuoja-asetusta sovelletaan lähikohtaisesti kaikkeen henkilötietojen käsittelyyn ja se koskettaa myös yhdistysten henkilötietojen käsittelyä. Olemme jo tehneet asetuksen vaatimia muutoksia ja päivityksiä esimerkiksi kotisivuillemme ja lomakkeisiimme.

Tämä jäsenkirjeemme ilmestyy neljä kertaa vuodessa, mutta joskus tapahtumia järjestetään myös niin nopealla aikataululla, ettei tieto niistä ennätä enää ajoissa jäsenkirjeeseen. Päivitämme tällöin tapahtumatiedot kotisivuillemme ja sosiaalisen median kanaville Facebookiin ja Instagramiin. Kaikki jäsenemme eivät kuitenkaan käytä sosiaalisen median kanavia ja tällöin voimme lähettää tietoa tapahtumista jäsenillemme myös sähköpostitse tai tekstiviestillä, jotta mahdollisimman monella jäsenellämme olisi kuitenkin mahdollisuus osallistua tapahtumiin. Jos et kuitenkaan halua näissä tilanteissa tietoa tapahtumista sähköpostilla tai tekstiviestillä, ota yhteyttä järjestösuunnittelijaamme Sariin **sari.pohjolainen@omary.fi** tai p. **040 583 0536**.

OMAISNEUVONTA

Omaisneuvonta on yhdistyksemme omaistyöntekijöiden tarjoama maksutonta keskustelutukea psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden omaisille ja läheisille. Keskustelussa on mahdol-

lista käydä läpi sen hetkistä elämäntilannettaan sairastuneen omaisena. Tavoitteena on tukea omaisen selviytymistä ja löytää ratkaisuja arjen ongelmiin. Omaistyöntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.

Omaistyöntekijöillemme voi soittaa, kirjoittaa sähköpostia tai heiltä voi varata henkilökohtaisen keskusteluajan. Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli tarvitset tietoa, tukea tai neuvontaa!

Vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen
Puh. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi (Kuopio)

Omaistyöntekijä Johanna Björn
Puh. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi (Pohjois-Savo)

Omaistyöntekijä Ritva Parviainen
Puh. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi (Etelä-Savo)

Omaisneuvonnan päivystyspisteet

- **Iisalmen aikuispsykiatrian poliklinikka, Kunnankatu 8, Iisalmi.** Torstaisin 15.3. ja 12.4. klo 16–18. Varaa aika etukäteen p. 040 060 3407.
- **Julkulan sairaalan Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio.** Omaistyöntekijän päivystysajat ovat keskiviikkoina 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5. klo 14–16, mutta halutessasi voit myös varata ajan häneltä etukäteen p. 040 060 3407.
- **Kiuruveden aikuispsykiatrian poliklinikka, Nivankatu 31, Kiuruvesi.** Torstaina 12.4. klo 12–14. Varaa aika etukäteen p. 040 060 3407.

- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalan tie 6, yhteisötila 6. krs.** Ti 24.4., to 17.5. ja ti 5.6. klo 13–16. Varaa aika etukäteen p. 040 586 7359.
- **Psykiatrian poliklinikka, päihde- ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki.** Ke 4.4., to 3.5. ja ke 6.6. klo 13–16. Varaa aika etukäteen p. 040 586 7359.

PUHELINRYHMÄT

OMA ry:n puhelinryhmät ovat olleet todella pidettyjä ja ne ovat mahdollistaneet jokaiselle vertaisryhmään osallistumisen asuinpaikasta huolimatta. Puhelinryhmään voit osallistua aivan tavallisella matkapuhelimella ja puhelut ovat osallistujille maksuttomia. Voit osallistua ryhmään anonyyminä. Ryhmiä ohjaavat yhdistyksen omaistyöntekijät. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset Johannalle p. 040 060 3407.**

Ryhmisiin osallistuneet kokivat tullessaan erittäin hyvin kuulluksi sekä kertoivat vertaistuen ja kokemusten jakamisen samassa tilanteessa olevien kanssa helpottaneen omaa oloaan ja jaksamisestaan.

TUETUT LOMAT

OMA ry järjestää yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa STEAn tukeman omatoimisille aikuisille tarkoitetun **”Voimaa vertaisuudesta” -loman 5.-10.11.2018 Tanhuvan Urheiluopistolla** (Moisiolammentie 1042, 57230 Savonlinna). Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjel-

ma. Lomalla on tavattavissa omaistyöntekijämme Ritva. Lomalle voi osallistua omaisen mukana myös kuntoutuja.

Tuetuille lomille haetaan erillisellä hakemuslomakkeella. Tanhuvaaran Urheiluopiston **loman hakemuksen on oltava perillä viimeistään 5.8.2018**. Lomajärjestäjä myöntää tuen ja lomailija vastaa itse omavastuuosuudesta sekä matkakuluista. Tuen saamisen perusteena ovat terveydelliset, sosiaaliset sekä taloudelliset syyt. Lomalle osallistuvan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen. Loma voidaan myöntää hakijalle kahden vuoden välein. Mikäli olet ollut tuetulla lomalla, joka on loppunut esim. 5.10.2016, voit hakea seuraavan kerran lomaa, joka alkaa 6.10.2018 tai sen jälkeen.

Hakulomakkeen voi tulostaa netistä mtlh.fi -> lomatuen haku -> tulostettava ja postitettava lomatukihakemus. Mikäli haluat, että lomake postitetaan kotiisi, tarvitset neuvoa lomatukihakemuksen täyttämiseen liittyen tai lisätietoja lomasta, ota yhteys **Ritvaan p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi**.

TUKEA ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Suomen Mielenterveysseura järjestää intensiiviryhmän perheille (lesket ja heidän alle 18-v. lapset), joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta. Kurssi järjestetään Karjalohjalla, Kylpylähotelli Päiväkummussa kahdessa jaksossa: 14.-17.6.2018 ja tammi-helmikuussa 2019. Tavoitteena on auttaa leskiä ja heidän lapsiaan orientoitumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Ryhmässä tuetaan omaa ja perheen selviytymistä ja toimintakykyä sekä luodaan pohjaa tulevaisuudelle.

Toinen Suomen Mielenterveysseuran intensiivikurssi järjestetään pariskunnille, joiden lapsi on kuollut itsemurhan kautta. Kurssipaikkana on Kyyhkylän kartano Mikkelissä ja kurssijaksot ovat 30.8.-2.9.2018 sekä helmikuussa 2019. Ryhmässä on

mahdollista jakaa lapsen kuoleman aiheuttamia tunteita ja kokemuksia toisten lapsensa itsemurhan kautta menettäneiden pariskuntien kanssa. Tavoitteena on auttaa sopeutumaan muutuneeseen elämäntilanteeseen lapsen itsemurhan jälkeen. Ryhmässä tuetaan omaa selviytymistä sekä puolisoitten yhteisiä voimavaroja ja vuorovaikutusta.

Lisätietoja: **Olli Rauhala, p. 040 657 5545 tai olli.rauhala@mielenterveysseura.fi**. Lisätietoja löytyy myös osoitteesta www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

RUNOJEN VOIMAA – OMAISTEN VOIMAA

Mikä on auttanut sinua jaksamaan? Millaisia kokemuksia ja tunteita olet käynyt läpi omaisena sairastuneen läheisesi rinnalla kulkijana? FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry kerää Runokirja-projektissaan mielenterveysomaisten runoja yksiin kansiin. Kirjaa kootaan vapaaehtoisvoimin ja mahdolliset myyntitulot käytetään FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry:n kautta omaisten tukemiseen.

Voit kysyä lisätietoja ja lähettää runosi 30.4.2018 mennessä osoitteeseen marjukka.peltola@omaisyhdistys.com. Runojen kirjoittamisesta ei makseta palkkiota ja jos runoja saapuu runsaasti, eivät ne kaikki välttämättä mahdu kirjaan. Runot voidaan julkaista nimimerkillä tai omalla nimelläsi.

OMA RY:N TOIMINTAKALENTERI KEVÄT-KESÄ 2018

KUOPIO

Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Pohjois-Savon Näkövammaiset ry:n tiloissa, Kuninkaankatu 23 A 2. krs. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 26.3. klo 17–19
- ma 23.4. klo 17–19
- ma 21.5. klo 17–19

Avoin ikäomaisten ryhmä kokoontuu Pohjois-Savon Näkövammaiset ry:n tiloissa, Kuninkaankatu 23 A 2. krs. Ryhmää ohjaa lähihoitaja Mirella Mäntyniemi. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 26.3. klo 13–15
- ma 23.4. klo 13–15

IISALMI

Avoin vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Louhentuvalla, Kirkonsalmentie 29. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 26.3. klo 17–19
- ma 16.4. klo 17–19

VARKAUS

To 26.4. klo 11–15 "Kun mieli sairastaa" – Kokemuksia ja tietoa mielenterveys- ja päihdeongelmista Varkauden kaupungin kirjastolla, Osmajoentie 1. Tietopäivässä kokemuspuheenvuoroja ja Varkauden kaupungin psykiatria sekä Varkauden mielenterveys- ja päihdeyhdistykset esittelevät toimintaansa. Omaisnäkökulmasta puhumassa toiminnanjohtaja Pia Hytönen Mielenterveysomaiset keskusliitto – FinFami ry:stä.

MIKKELI

Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset ke 21.3 mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ti 27.3. klo 17.30–19.30
- to 26.4. klo 17.30–19.30
- ma 21.5. klo 17.30–19.30
- ma 11.6. klo 17.30–19.30

Pe 13.4. klo 17–19 etuisuustapahtuma ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidon tukiasioista. Paikalla omaistyöntekijämme Ritvan lisäksi Henna Ikävalko (Essote) ja Eija Kaihila (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry).

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset pe 24.8. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ti 28.8. klo 18–20
- ti 25.9. klo 18–20

- ti 23.10. klo 18–20
- ti 20.11. klo 18–20
- ti 11.12. klo 18–20

JUVA

To 12.4. klo 14–18 Hyvän Mielen Tapahtuma Juvan kirjastolla, Raili Kostian tie 2. Tule kahvittelemaan ja vaihtamaan kuulumisia! Kahvittelun lomassa omaistyöntekijämme Ritva kertoo yhdistyksen toiminnasta ja palveluista Etelä-Savossa ja Juvan seurakunnan diakoni Maarit-Hannele Sutinen kertoo seurakunnan toiminnasta. Lisäksi kirjasto esittelee mm. e-materiaalia sekä äänikirjoja. Lämpimästi tervetuloa!

MÄNTYHARJU

Ma 14.5. klo 12.30–14.30 etuisuustapahtuma Setlementin tiloissa, Pyhävedentie 4. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidon tukiasioista. Paikalla omaistyöntekijämme Ritvan lisäksi Seppo Hujanen (Essote) ja Eija Kaihila (Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry).

PIEKSÄMÄKI

Suljettu vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Toimintakeskus Neuvokkaassa, Tasakatu 4-6. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 29.3. mennessä omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ke 4.4. klo 17–19
- to 3.5. klo 17–19
- ke 6.6. klo 17–19

SAVONLINNA

Suljettu vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Linnaklubilla, Haapavedentie 13. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset 5.4. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ma 9.4. klo 17–19
- ti 8.5. klo 17–19
- ti 5.6. klo 17–19

YHTEYSTIEDOT

KUOPION TOIMISTO

Käyntiosoite: Microkatu 1 G-osa, 4 krs. 70210 Kuopio
(Järjestökeskus Majakka)
Postiosoite: PL 1188, 70211 Kuopio

Vastaava omaistyöntekijä
Tiina Puranen
p. 040 556 4292
tiina.puranen@omary.fi

Omaistyöntekijä
Johanna Björn
p. 040 060 3407
johanna.bjorn@omary.fi

Järjestösuunnittelija
Sari Pohjolainen
p. 040 583 0536
sari.pohjolainen@omary.fi

MIKKELIN TOIMISTO

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli
(ESTERY-talo)

Omaistyöntekijä
Ritva Parviainen
p. 040 586 7359
ritva.parviainen@omary.fi

