



valokuva: järjestösuunnittelija Anna-Kaisa



## Sisällys

KOKOUSKUTSU .....	1
HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN SOILI TÖRMÄLEHDON TERVEHDYS .....	1
TUETTU LOMA .....	3
OMAI SPÄIVÄT HELSINGISSÄ 19.-20.9.2019.....	2
OMAI SNEUVONTA .....	3
PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT .....	5
OLKA®-JÄRJESTÖPISTE KYSiin.....	5
TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019 .....	7
KARTTULA.....	7
KUOPIO .....	7
IISALMI .....	9
VARKAUS .....	9
VEHMERSALMI.....	10
MIKKELI.....	10
YHTEYSTIEDOT.....	12
KUOPION TOIMISTO.....	12
MIKKELIN TOIMISTO .....	12

## KOKOUSKUTSU

**Hyvä Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n jäsen!**

**Tervetuloa Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen tiistaina 9.4.2019 klo 17.30** Kuopion Reumayhdistyksen toimitiloihin, Niiralankatu 17 B 70600 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 17.30 kevätkokous**

Kevätkokoukseen ilmoittautumiset **2.4.2019 mennessä** Anna-Kaisalle p. 040 583 0536 tai anna-kaisa.asikainen@omary.fi. Yhdistys 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 PUHEENJOHTAJAN SOILI TÖRMÄLEHDON TERVEHDYS**

Mielenterveydenhäiriöistä puhuminen on tabu. Mielenterveysomaisen taakkaa ja häpeää lisää se, että perheenjäsenen tai muun läheisen henkilön psyykkisestä sairaudesta ei voi edelleenkään puhua esimerkiksi työpaikalla yhtä avoimesti kuin fyysisestä sairaudesta. Omaisen olisi kuitenkin helpompi hengittää, jos mielenterveydenhäiriöistä puhuminen olisi luontevaa ja arkipäiväistä.

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnan yhtenä tavoitteena on avoimuuden lisääminen mielenterveysongelmista puhuttaessa. Viime vuonna yhdistyksemme oli muiden toimijoiden (muiden yhdistysten, oppilaitosten, sairaaloiden ja hoitolaitosten) kanssa yhteistyössä mukana järjestämässä useita kymmeniä yleisötilaisuuksia ja tapahtumia, joihin osallistui yhteensä yli 2 400 henkilöä. Tilaisuuksissa aiheina olivat muun muassa psyykkiset sairaudet ja niiden hoitomuodot, omaisten jaksaminen ja hyvinvointi sekä erilaiset etuus- ja tukimuodot mielenterveyskuntoutujille ja omaisille.

Yleisötilaisuuksien ja tapahtumien tarkoituksena on paitsi jakaa tietoa mielenterveyden häiriöistä ja omaisten näkymättömästä roolista sairastuneen rinnalla myös tehdä asioista puhumisesta luontevaa ja arkipäiväistä. Asenteita muutetaan avoimesti puhumalla ja keskustelemalla.

Kevätterveisin,  
Soili

## **OMAI SPÄIVÄT HELSINGISSÄ 19.-20.9.2019**

Syyskuun 19.-20. päivä on Helsingissä eurooppalaisten mielenterveysomaisten suur tapahtuma, jonka yhteydessä järjestetään valtakunnalliset omaispäivät. Lähdemme valtakunnallisille omaispäiville mukaan. Omaispäivien ohjelmaa ei ole vielä julkaistu. Ajatuksena on, että matkustaisimme junalla ja yöpyisimme Helsingissä. Mikäli olet kiinnostunut lähtemään matkaan, niin ota yhteyttä Anna-Kaisaan p. 040 583 0536 tai [anna-kaisa.asikainen@omary.fi](mailto:anna-kaisa.asikainen@omary.fi). Lähetämme kiinnostuneille heti lisätietoja ja arviota matkan hinnasta, kun saamme päivien ohjelman keskusliitolta.

## TUETTU LOMA

Savon mielenterveysomaiset -FinFami ry järjestää yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa STEAn tukeman omatoimisille aikuisille tarkoitettun **”Voimaa vertaisuudesta” –loman 27.10.-1.11.2019 Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa Mikkelissä.** (Kyyhkyläntie 6, 50700 Mikkelä). Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma. Lomalla on tavattavissa omaistyöntekijämme Ritva. Lomalle voi osallistua omaisen mukana myös kuntoutuja.

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. Lomaa voi hakea joka toinen vuosi.

**Lomahakemuksen on oltava perillä viimeistään 16.8.2019.** Hakulomakkeen voi tulostaa netistä [mtlh.fi](http://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](mailto:ritva.parviainen@omary.fi).

## OMAISNEUVONTA

Omaisneuvonta on yhdistyksemme omaistyöntekijöiden tarjoamaa maksutonta keskustelutukea psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden omaisille ja läheisille. Keskustelussa on mahdollista 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 sairaala Riistakatu 21 3. krs 74100 Iisalmi** keskiviikkona 3.4. ja torstaina 9.5. klo 16–19. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407
- **Julkulan sairaalan Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio.** Omaistyöntekijän päivystysajat ovat keski- viikkoisin 10.4., 8.5., 29.5. ja 12.6. klo 15–17. Halutessasi voit myös varata ajan etukäteen p. 040 060 3407.
- **Yhdistystalo Warikko talo Varkaus, Ahlströminkatu 22** maanantaina 25.3. klo 16-19 ja keskiviikkona 24.4. klo 10-12. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalantie 6, yhteisötila 6. krs.** torstaisin 28.3., 25.4., ja 23.5. klo 13-16. Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.

- **Psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveys-yksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki** torstaisin 18.4. ja 16.5. klo 13-16. Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.

## **PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT**

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

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

## **OLKA®-JÄRJESTÖPISTE KYSissä**

OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa, jossa potilaille ja heidän läheisilleen tarjotaan kiireetöntä kohtaamista sekä tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA®-järjestöpisteestä potilas ja hänen läheisensä saavat tietoa potilasjärjestötoiminnasta ja jossa yhdistykset sekä sairaalan yksiköt voivat esitellä omaa toimintaansa. OLKA®-järjestöpiste on avoinna arkisin klo 10–14 KYSissä (Kuopion yliopistollisessa sairaalassa)



## **HOPEAREUNUKSEN KAUTTA YHDISTYKSEMME HYVÄKSI MYYTÄVÄT TUOTTEET**

Järjestämämme avoimen piirustuskilpailun päiväkotikäisille lapsille voittajiksi hallituksen jäsenet valitsivat Selman piirtämän "Ystävä"-piirustuksen ja Rauhan piirtämän "Pikkuperhosen".

Hopeareunus on suunnitellut molemmista kuvista tuotteet mm. paitoja, kasseja ja magneetteja. Hopeareunus lahjoittaa jokaisesta myydystä paidasta viisi euroa ja muista tuotteista kaksi euroa yhdistyksellemme. Saadut varat käytetään teidän omaisten vertaistoiminnan ja virkistystyksen järjestämiseen.

**Tuotteet ovat myynnissä osoitteessa  
[www.hopeareunus.net](http://www.hopeareunus.net).**

## **KUOPION TOIMISTO MUUTTAA**

Kuopion toimisto muuttaa 1.5. Ilmoitamme syksyn ensimmäisessä jäsenkirjeessä, missä uusi toimistomme sijaitsee.

# TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019

## KARTTULA

### **ma 8.4. klo 12-14 Mielikahvila Karttulan asukastupa**

Kissakuusentie 6. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista kahvikupposen äärelle!

Keskustelua alustavat Kriisikeskuksen Maaseudun turvaverkko -hankkeen (Pohjois-Savon maaseutuyrittäjien ja maaseudun asukkaiden hyvinvoinnin lisääminen) projektipäällikkö Heta Malinen sekä omaistyohtajamme Johanna.

## KUOPIO

### **ti 26.3. Potilaan päivä klo 13-16 Kaupungintalon juhlasali**

- Asiakkaan äänen kuuleminen KYSin toiminnan kehittämisessä
- OLKA-toiminta KYSissä
- Vapaaehtoistoimijana KYSissä
- Vertaistalo.fi ja vertaistoimijana KYSissä

**to 4.4. klo 17.30–19 "Pelottaako kuulijat? Mikä esiintymisessä jännittää?" Hyvinvoinnin iltakoulun** avoin luento- ja keskustelutilaisuus Ramin konditoriassa, Puijonkatu 23.

Mokaamisen pelko voi viedä kyvyn ajatella, kroppa tutisee ja hengitys ei kulje. Tuttu olotila monille meistä. Millaisia keinoja tuon kurjan olotilan lieventämiseen/poistamiseen voimme löytää? Entä jos esillä oleminen olisikin kutkuttavan mukavaa vuorovaikutusta yleisön kanssa! Sanattoman ja sanallisen viestinnän mutkia ja mahdollisuuksia avaamassa näyttelijät Annukka Blomberg ja Seija Pitkänen.

## **pe 26.4. klo 12-21 Mieletön perjantai -tapahtuma**

- klo 12-16 työpajoja, kahvila, järjestöjen esittelyjä, taidenäyttely. Hyvän Mielen Talo: Minna Canthin katu 52, Kulttuuripaja Luode / Päiväntasaaja: Kasarmikatu 2 ja Keltsu: Haapaniemenkatu 32 b. Tervetuloa moikkaamaan meitä Hyvän Mielen Talolle!
- klo 16.30-18 HyvänMIELENosoitus ja kulkue, lähtö Kasarmikatu 2
- klo 18-21 Iltabileet livemusiikin tahdissa Hyvän Mielen Talolla

## **ke 12.6. klo 10-14 Kuopio tanssi ja soi -toritapahtumassa** Tervetuloa moikkaamaan meitä Tukipilarin teltalle :)

**Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Minnantuvalla, Minna Canthin katu 43. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- 15.4. klo 17-19
- 20.5. klo 17-19

**Avoin ikäomaisten ryhmä** kokoontuu Suokadun toimintakeskuksella, Suokatu 6. Ryhmää ohjaa lähihoitaja Mirella Mäntyniemi. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ti 16.4. klo 14-16
- ti 14.5. klo 14-16

**Itsemurhaa yrittäneiden nuorten vanhemmille avoin vertaisryhmä** kokoontuu Kuopion kriisikeskuksella, Sepänkatu 1. Ryhmää ohjaavat Suomen mielenterveysseuran Itsemurhien ehkäisykeskuksen kriisityöntekijä Juha Metelinen ja vastaava omaistyöntekijämme Tiina.

- ti 26.3. klo 17.30-19

- ke 10.4. klo 17.30-19
- ti 23.4. klo 17.30-19
- ke 8.5. klo 17.30-19
- ke 22.5. klo 17.30-19
- ke 5.6. klo 17.30-19

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille**, joiden lapsi tai nuori (alle 20-vuotias) oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Sekä suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi (20-vuotiaat ja sitä vanhemmat) oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Mikäli olet kiinnostunut kyseisistä ryhmistä, ota yhteyttä omaistyöntekijä Johannaan p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

## **IISALMI**

**Suljettu 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

## **VARKAUS**

**ke 24.4. klo 14-18 "Kokemusasiantuntijuus mielenterveys- ja riippuvuustyössä" avoin luento- ja keskustelutilaisuus.** Kirjaston auditorio, Osmajoentie 1

- klo 14-14.45 "Päihdekliniikka ja mielenterveyspalvelut" Varkauden kaupunki
- klo 15-15.45 "Kokemusasiantuntijuuden monet mahdollisuudet riippuvuustyössä" Riippuvuustyön kehittämisyksikkö
- klo 16-16.45 "Kokemusasiantuntijuus matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa" Mielitupa ja Työterapinen yhdistys
- klo 17-17.45 "Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu" Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry

**Suljettu vertaisryhmä omaisille**, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmät kokoontuvat Yhdistystalo Warikossa, Ahlströminkatu 22. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna Björn p. 040 060 3407.

## **VEHMERSALMI**

**ma 15.4. klo 12-14 Mielikahvila** asukastupa Vehmertuvalla Satamarannantie 1. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista kahvikupposen äärelle!

Keskustelua alustavat Kriisikeskuksen Maaseudun turvaverkko -hankkeen (Pohjois-Savon maaseutuyrittäjien ja maaseudun asukkaiden hyvinvoinnin lisääminen) projektipäällikkö Saija Oittinen sekä omaistyöntekijämme Johanna.

## **MIKKELI**

**ke 22.5. klo 14-16 "Kun mieli sairastuu, mistä apua?"**  
**Virikkeen kohtaamispaikka, Lönnrotinkatu 3.** Avoin luento- ja keskustelutilaisuus.

- Hoitopolkua viitoittamassa ESSOTEn Mielenterveys- ja päihdepalvelujen vastaava ylilääkäri Timo Liukkonen
- Mitä tarkoittaa psykiatrinen hoitotahto? Lakimies Merja Karinen, Mielenterveyden keskusliitto

**Miesten porinakahvit -ryhmä kokoontuu Omatorilla**  
(Porrassalmenkatu 21, 2.krs) **maanantaisin klo 13-14.30**

- **15.4.** Nokipannukahvit **Säynättin laavulla Nuotiopiirin** kanssa (säävaraus). Ilmoittautumiset ja mahdollinen kyydintarve viikkoa ennen p. 044 944 8493 / MSOL ry
- **20.5.** Luonnosta voimaa

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

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai [ritva.parviainen@omary.fi](mailto:ritva.parviainen@omary.fi).

## **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

Anna-Kaisa Asikainen

p. 040 583 0536

anna-kaisa.asikainen@omary.fi

### **MIKKELIN TOIMISTO**

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli  
(ESTERY-talo)

Omaistyöntekijä

Ritva Parviainen

p. 040 586 7359

ritva.parviainen@omary.fi



Voit ottaa meihin yhteyttä myös WhatsAppilla!