



valokuva: toiminnanjohtaja Tiina

Sisällys

UUSI VUOSI 2020	1
OMAISTYÖNTEKIJÄN TERVEHDYS	2
OMAN JAKSAMISEN LÄHTEILLÄ -luentosarja/kurssi	2
TALOUSTSEMPPARI-KOULUTUS MIKKELISSÄ 3.3.2020	3
VASTAAVASTA OMAISTYÖNTEKIJÄSTÄ TOIMINNANJOHTAJA	3
HULLUNKURISET SISÄRUKSET - VERKKORYHMÄ.....	4
PERHEKURSSI	4
OMAISSNEUVONTA	5
PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT	6
TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2020	8
KUOPIO	8
IISALMI	10
VARKAUS	10
KANGASNIEMI	10
MIKKELI.....	11
YHTEYSTIEDOT	13
KUOPION TOIMISTO	13
MIKKELIN TOIMISTO	13

UUSI VUOSI 2020

Hyvää alkanutta uutta vuotta 2020 itse kullekin! Pimeimmän ajan yli on levätty ja nyt lähdemme pitenevän päivän myötä aloittelemaan vuotta 2020.

STEAn avustuspäätösehdotukset julkaistiin 5.12.2019 ja yhdistyksellemme esitettiin avustukseksi 216 140 euroa. Avustus on aiempaan verrattuna hieman pienempi, koska meiltä on jäänyt siirtyvää avusta. Avustuspäätökset vahvistetaan sosiaali- ja terveysministeriössä vuoden alkupuoliskolla. Siirtyvää avusta on sen verran, että voimme palkata Etelä-Savoon osa-aikaisen omaistyöntekijän vuodelle 2020.

Sääntömääräisessä syyskokouksessa Valamossa lokakuussa jäsenistö valitsi puheenjohtajaksi Soili Törmälehdon jatkamaan vuonna 2019 alkanutta pestiään. Hallitukselle tapahtui inhimillinen erehdys erovuorolaisista, joita olikin kolmen henkilön sijasta kaksi. Ylimääräinen kokous pidettiin hallituksen kutsusta 12.11., jolloin hallitukseen valittiin kaksi jäsentä. Valituksi tulivat Pirjo Hytinkoski ja Tuula Hult-Hallikainen Kuopiosta. Entisinä hallituksen jäseninä jatkavat Irene Rämö Mikkelistä, Hannu Miettinen Varkaudesta, Saija Turpeinen, joka edustaa Kuopion Psykiatrian palvelukeskusta ja Sisko Rutanen Kuopiosta. Hallituksen jäsenet kirjoittavat vuoden seuraaviin jäsenkirjeisiin tervehdyksensä.

Tämän jäsenkirjeen mukana on vuoden **2020 jäsenmaksulasku**. Henkilöjäsenen jäsenmaksu on 20 € ja yhteisö-/kannatusjäsenen jäsenmaksu 50 €. Olethan ystävällinen ja maksat jäsenmaksun eräpäivään mennessä. Mikäli yhdistyksen jäsen jättää jäsenmaksun maksamatta kahtena peräkkäisenä vuotena, on yhdistyksellä sääntöjen mukaan oikeus poistaa jäsen rekisteristään. Jäsenmaksut käytetään omaisten virkistystapah-tumiin. Jos sinulla on jäsenmaksuun liittyvää asiaa, voit ottaa yhteyttä järjestösuunnittelija Anna-Kaisaan p. 040 583 0536.

OMAISTYÖNTEKIJÄN TERVEHDYS

”Ihmisen potentiaali on tuhkassa makaava tammenterho. Potentiaalinsa avulla ihminen kasvaa jatkuvasti vahvistuen kuin tammi. Tammen juuret ovat syvällä mullassa ja latvusto huojuu taivaan tähtitarhoissa.”

(Kirjasta Tammenterhon tarinoita, toim. Anitta Huotari & Eeva-Liisa Tamski)

Olen aloittanut omaistyöntekijänä 7.1.2020 Savon mielenterveysomaisissa, työ on tuttua ja mieluista, työskenneltyäni opintovapaan sijaisena vuosina syksy 2017 - kevät 2019. Tuomisina minulla on uusia tuulia sekä lisää kokemusta työskentelystä mielenterveyskuntoutujien parissa. Lisäksi sain valmiiksi neuropsykiatrisen valmentajan opinnot joulukuussa 2019. Tästä on hyvä jatkaa uuteen vuoteen uusin haastein, yhdessä olemme enemmän.

Ystävällisin että yhteistyöterveisin
Ritva Parviainen, omaistyöntekijä

OMAN JAKSAMISEN LÄHTEILLÄ -luentosarja/kurssi

Luentosarjassa käsitellään eri näkökulmista psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista. Tarkastellaan teemoja ja elämänalueita, jotka vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Teemoja lähestytään läheisen/omaisen näkökulmasta käsin: miten teema tai aihe erityisesti koskettaa tai haastaa läheisen roolissa ollessa? Luennoitsija: Kristoffer Hagström, psykologi.

Kurssi on helmikuussa torstaisin klo 17-19 yhdistyksen toimistolla Asemakatu 16. **Kurssi on yhdistyksen jäsenille.**

6.2. Ylivahvuus, suorittaminen ja suorittamisidentiteetti: Miten suomalainen kulttuuritausta vaikuttaa?

13.2. Rakentavan kommunikaation ja palautteen antamisen periaatteita: "Kommunikaatio ihmissuhteissa on taitolaji".

20.2. Anteeksiannon merkitys ja rooli ihmissuhteissa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa.

27.2. Turva ihmisen perustarpeena: miten turva teemana liittyy psyykkiseen jaksamiseen ja kriisin kohtaamiseen?

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset 15.1.-31.1.2020 toiminnanjohtaja Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

TALOUSTSEMPPARI-KOULUTUS MIKKELISSÄ 3.3.2020

Taloustsemppari-koulutus sisältää perustietoa raha-asioiden suunnittelusta sekä velkojen selvittelyyn ja järjestelyyn liittyvistä asioista. Lisäksi koulutuksessa esitellään talous- ja velkaongelmissa auttavat tahot sekä Takuusäätiön palvelut ja materiaalit.

Koulutus on maksuton ja tarkoitettu ammattilaisille, vapaaehtoistoimijoille sekä henkilöille, jotka kohtaavat talousasioiden kanssa kamppailevia ihmisiä.

Koulutusaika ja -paikka: ti 3.3. klo 16.30-19 Mikkelin yliopistokeskus, auditorio, Lönnrotinkatu 5. Kouluttajana on Maria Rumpunen Takuusäätiöstä.

VASTAAVASTA OMAISTYÖNTEKIJÄSTÄ TOIMINNANJOHTAJA

Vastaavan omaistyöntekijän nimike on vaihtunut toiminnanjohtajaksi. Työnkuva on pysynyt samanlaisena eli Tiina tekee edelleen hallinnollisten tehtävien lisäksi omaistyötä ohjaten ryhmiä ja hänen luonaan voi käydä omaisneuvonnassa.

HULLUNKURISET SISARUKSET - VERKKORYHMÄ

Onko siskosi tai veljesi sairastunut psyykkisesti?

Tervetuloa mukaan suljettuun, verkossa kokoontuvaan vertaisryhmään. Ryhmä on suunnattu 18-30-vuotiaille. Ryhmässä käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa sisaruksen sairauden herättämät tunteet, arjen haasteet, omat voimavarat, rajojen asettaminen ja vertaistuen merkitys.

Ryhmä toteutuu **Tukinetissä 5.2.-1.3.2020**. Chatit ovat keski-
viikkoisin 12.2., 19.2. ja 26.2. klo 17-19.

Ryhmä alkaa 5.2., jolloin pääset keskustelualueelle esittäytymään ja kertomaan toiveitasi ryhmän suhteen. Keskustelualueella on ryhmän säännöt ja siellä on mahdollisuus käydä vertaistuellisia keskusteluja 1.3. asti.

Ryhmää ohjaavat FinFamin työntekijät ja vapaaehtoiset. **Hakuaika päättyy 3.2.** Paikkoja on rajoitetusti. Lisätietoja ryhmää ohjaavalta omaistyöntekijä Johannalta p. 040 0603 407.

PERHEKURSSI

Kuopiossa järjestetään huhtikuussa perhekurssi nuorille ja heidän vanhemmilleen yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Seuraa kotisivujamme omary.fi

OMAISNEUVONTA

Omaisneuvonta on yhdistyksemme omaistyöntekijöiden tarjoama 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!

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

Omaistyöntekijä Ritva Parviainen (Varkaus ja Mikkeli) puh. 040 671 1449 ritva.parviainen@omary.fi

Omaistyöntekijä Minna Kurvinen (Etelä-Savo)
puh. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi

Omaisneuvonnan päivystyspisteet

- **Iisalmen sairaala Riistakatu 21, 3. krs**
keskiviikkona 15.1. klo 14-16, tiistaina 21.1. klo 12-14
torstaisin 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 16-19. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407
- **Julkulan sairaala Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio** keskiviikkoisin 29.1., 19.2., 1.4. ja 6.5. klo 14-17.
Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407.

- **Varkauden psykiatrian poliklinikka, Savontie 55**
Maanantaisin 27.1., 24.2., 30.3. ja 20.4. klo 13-15,
tiistaina 18.2. klo 10-12 Varaa aika etukäteen Ritvalta
p. 040 671 1409
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalan tie 6,
F1- rakennus 5. krs 3. kokoustila** torstaisin 23.1.,
20.2., 19.3., 23.4. ja 14.5. klo 12-16. Varaa aika etukäteen
Minnalta p. 040 586 7359.
- **Pieksämäen psykiatrian poliklinikka, päihde – ja
mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3**
keskiviikkoisin 29.1., 12.2., 11.3., 22.4. ja 13.5 klo 12-16
Varaa aika etukäteen Minnalta 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 tulleensa erittäin hyvin kuulluksi sekä kertoivat vertaistuen ja kokemusten jakamisen samassa tilanteessa olevien kanssa helpottaneen omaa oloaan ja jaksamisestaan.

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. Tuotteita voi personoida esim. lahjan saajan nimellä, omalla nimellä, hellittelynimellä jne.

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.**

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2020

KUOPIO

Hyvinvoinnin iltakoulu avoimet luento- ja keskustelutilaisuudet Ramin konditoriassa, Kauppakeskus Sektori Puijonkatu 23.

ke 5.2. klo 17.30–19 ”Hyvinvointi on turvan kokemista”

Tule kuulemaan mikä hyvinvointia vahvistaa ja mikä sitä haastaa sekä mitä voit itse tehdä, jotta hyvinvointisi rakentuisi vahvalle perustalle. Illan alustajana Johanna Linner Matikka, YTM, Perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntija Ensi- ja turvakotien liitto

ke 18.3. klo 17.30–19 ” Hyvinvoiva seksuaalisuus”

Mitä kaikkea seksuaalisuus on? Millainen elämän voimavara hyvinvoiva seksuaalisuus voi olla? Illan alustajana Teija-Liisa Ranta, Parisuhde- ja seksuaaliterapeutti, Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 3.2. klo 17-19
- ma 2.3. klo 17-19
- ma 16.3. klo 17-19
- ma 27.4. klo 17-19
- ma 25.5. klo 17-19

Avoin ikäomaisten ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 27.1. klo 14-16
- ma 24.2. klo 14-16

- ma 23.3. klo 14-16
- ma 20.4. klo 14-16
- ma 18.5. klo 14-16

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden psyykkisesti oireileva tai sairastava **lapsi tai nuori on alle 18-vuotias.** kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Lisätietoja ja ilmoittautumiset toiminnanjohtaja 27.1. mennessä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

- to 30.1. klo 17-19
- to 5.3. klo 17-19
- to 26.3. klo 17-19
- to 23.4. klo 17-19
- to 28.5. klo 17-19

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi (18-vuotias tai vanhempi) oireilee tai sairastaa psyykkisesti. kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 31.1. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ti 4.2. klo 17-19
- ti 25.2. klo 17-19
- ti 17.3. klo 17-19
- ti 7.4. klo 17-19
- ti 5.5. klo 17-19

Suljettu ryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja toiminnanjohtaja Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

IISALMI

Ke 11.3. klo 9-11 Yhdistysaamupala teemalla "Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu". Kuinka psyykkinen sairaus vaikuttaa lähipiiriin? Keskustelua mielen hyvinvoinnista sekä omaisten ja läheisten voimavarojen huomioimisesta. Keskustelua alustaa omaistyöntekijämme Johanna. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta! Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4.

Suljettu vertaisryhmä omaisille kokoontuu Yhdistystalo VAKASSA, Pohjolankatu 4. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 4.2. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- to 6.2. klo 12.30-14.30
- to 5.3. klo 12.30-14.30
- to 2.4. klo 12.30-14.30
- to 7.5. klo 12.30-14.30

VARKAUS

Suljettu vertaisryhmä omaisille kokoontuu Olohuoneella, Kauppakatu 13. Lisätietoja omaistyöntekijä Ritva p. 040 671 1449

KANGASNIEMI

to 20.2. klo 12-13.30 "Oman mielen hyvinvoinnin tukeminen" Omaishoitajien ryhmässä keskustelua luotsaamassa omaistyöntekijä Ritva Seurakuntakeskuksen alasali, Kirkkoniementie 2

MIKKELI

la 25.1. Luova lauantai klo 10-13.30 Aloitetaan aamu lempeästi asahi-kuntoliikunnalla, juodaan päiväkahvit ja lopuksi rentoudutaan äänimaljakylvyssä. ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4.

la 29.2. Luova lauantai klo 12-15 Karataan metsään karkauspäivän luontoelämys Mirja Metsäkellijän matkassa. Seuraa kotisivujamme omary.fi

Omaistyöntekijä tavattavissa OLKA®-järjestöpuolella
Mikkelin keskussairaalaassa

- ti 4.2. klo 10-13
- ti 3.3. klo 10-13
- ti 7.4. klo 10-13
- ti 5.5. klo 10-13

Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 24.1. mennessä omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi.

- ma 27.1. klo 17.30-19
- ma 17.2. klo 17.30-19
- ma 9.3. klo 17.30-19
- ma 20.4. klo 17.30-19
- ma 11.5. klo 17.30-19

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 27.1. mennessä omaistyöntekijä Ritva p. 040 671 1449 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ti 28.1. klo 17.30-19
- ti 18.2. klo 17.30-19
- ti 10.3. klo 17.30-19

- ti 21.4. klo 17.30-19
- ti 12.5. klo 17.30-19

YHTEYSTIEDOT

KUOPION TOIMISTO

Asemakatu 16, 70100 Kuopio

Toiminnanjohtaja
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
Minna Kurvinen
p. 040 586 7359
minna.kurvinen@omary.fi

Omaistyöntekijä
Ritva Parviainen
p. 040 671 1449
ritva.parviainen@omary.fi

