



valokuva: omaistyöntekijä Johanna



## Sisällys

ELÄ JIÄ YKSIN! KUULOLLA OLLAAN! .....	1
TERVEISET MIKKELISTÄ! .....	2
HUOLESTA HUOMISEEN – VERKKOVÄLITTEISET SULJETUT VERTAISRYHMÄT .....	3
TUKISUHDE OMAISILLE JA LÄHEISILLE.....	3
PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT .....	4
OMAISNEUVONTA .....	4
OPIKELIJA KUOPIOSSA .....	6
HYVÄSTI HÄPEÄ – TIETOPÄIVÄ 16.9.....	6
TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2020 .....	7
IISALMI .....	7
KUOPIO .....	7
VARKAUS .....	9
MIKKELI.....	10
PIEKSÄMÄKI.....	11
SAVONLINNA.....	12
KUOPION TOIMISTO.....	13
MIKKELIN TOIMISTO .....	13

## **ELÄ JIÄ YKSIN! KUULOLLA OLLAAN!**

Kummallinen ja erilainen kevät on kääntymässä kesäksi. Siitäkään ei välttämättä tule niin perinteinen, mitä aiemmin. Toivotaan kuitenkin, että aurinko hellii meitä lämmöllä ja luonto tarjoaa meille hoivaa kauneudellaan.

Yhdistyksen työntekijät siirtyivät maaliskuun puolen välin kieppeillä pääsääntöisesti etätöihin. Olemme vahvistaneet jo meille tuttuja toimintamuotoja eli pitämällä yhteyttä teihin omaisiin puhelimitse ja puhelinlangat ovat laulaneet vertaistukea puhelinryhmissä. Kevään aikana olemme tarjonneet mahdollisuutta siirtyä puhelinryhmiin omaisille, jotka ovat käyneet kasvokkain kokoontuvissa ryhmissä. Uusia puhelinryhmiä onkin perustettu!

Meillä oli alkanut kuuluisa digiloikka viime vuoden lopulla, ja koronan myötä loikkasimme vielä hiukan lisää. Olemme aloittaneet videovälitteiset omaisneuvonnat omaisten kanssa, jotka ovat sitä toivoneet ja joilla on siihen sopivat tietotekniset välineet. Omaistyöntekijämme ovat mukana FinFami-yhdistysten valtakunnallisissa chateissa ja verkkovälitteisissä ryhmissä. Yhdistyksen omat verkkovälitteiset, suljetut ryhmä alkavat kesällä.

Mottonamme onkin ollut "Koronasta huolimatta kevät tulee ja tekemämme omaistyö jatkuu!".

Toivomme kovin, että tilanne rauhoittuu syksyyn mennessä ja kasvokkain tapahtuvat omaisneuvonnat sekä ryhmät alkavat elo-syyskuussa. Syyskokous ja virkistysviikonloppu on 14.-15.11. Hotelli Vesileppiksessä Leppävirralla! Kannattaa merkata jo kalenteriin!

Seuraava jäsenkirje lähetetään syyskuun aikana. Sitä ennen meidän yhdistyksen asioista voi käydä lukemassa kotisivuilamme [omary.fi](http://omary.fi), kannattaa käydä tykkäämässä meistä facebookissa ja instagramissakin meitä voi seurata. Molemmat löytyvät hakusanalla Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry.

## **TERVEISET MIKKELISTÄ!**

Olen Savon mielenterveysomaiset ry:n hallituksen jäsen - Irene Rämö. Työskentelen omaishoidontuessa, omais- ja perhehoi- donohjaajana Essotessa. Aiempi työkokemus on kotihoidon puolelta esimiestehtävistä. Olen myös ollut valtakunnallisessa kärkihankkeessa kehittämässä omaishoidon malleja. Ammatti- laisen tärkeä tehtävä on omaisen voimavarojen, tuen- ja avun- tarpeen tunnistaminen on tärkeä.

Työni on ollut aina lähellä ihmisiä ja heidän läheisiään. Ihminen on sairastuessaankin aina kokonaisuus ja sairastuminen kosket- taa koko perhettä ja läheisiä. Tarvitsemme moniammatillista yhteistyötä, että omaiset ja läheiset tunnistetaan paremmin ja heistä otetaan koppi.

Yhteiskunnallista vaikuttamista tarvitaan enemmän, jotta mielenterveys- ja päihdeasioista puhuttaisiin avoimemmin sekä läheisavusta, kun ihmisellä on elämänhallinnan vaikeuksia. Kaikki konkreettiset ideat ja keinot ovat tervetulleita omaistyö- hön, jotta tietoisuus mielenterveysomaisista ja heidän avuntar- peesta lisääntyisi.

Hyvää ja lämmintä kesää,  
Irene

## **UUSI TYÖNTEKIJÄ KUOPIOSSA**

Hei, olen Kettusen Henri, 27-vuotias yhdistyksen järjestöassis- tentti. Olen tullut hiljattain mukaan toimintaan STEAn Paikka Auki -ohjelman myötä. Vastaan tällä hetkellä lähinnä Minun äitini- Minun isäni -kirjojen markkinoinnista sekä jäsen- että uutiskirjeen valmistelusta, mutta syksyä kohden tulen osallistu- maan tapahtumiimme.

# **HUOLESTA HUOMISEEN – VERKKOVÄLITTEISET SULJETUT VERTAISRYHMÄT**

**Onko läheiselläsi haasteita mielenterveyden tai päihteiden kanssa? Haluaisitko saada vertaistukea ja vahvistusta omaan hyvinvointiisi?**

Järjestämme kesän aikana kaksi verkkovälitteistä vertaisryhmää, joihin osallistutaan tietokoneen/tabletin tai puhelimen välityksellä. Verkkoryhmät toteutetaan Teams-videokeskustelua hyödyntäen. Osallistujilla ei tarvitse itsellään olla kyseistä sovellusta. Osallistuja saavat verkkoryhmään liittymistä varten kutsun sähköpostiin.

**Päiväryhmä klo 14–15.30  
1.6., 15.6. ja 29.6.**

**Iltaryhmä klo 17–18.30  
24.6., 8.7. ja 29.7.**

Ilmoittautumiset: [www.lyyti.fi/reg/huolestahuomiseen](http://www.lyyti.fi/reg/huolestahuomiseen)

**Lisätietoja ryhmiä ohjaavat omaistyöntekijät.**

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

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

## **TUKISUHDE OMAISILLE JA LÄHEISILLE**

Maksuttomassa tukisuhteessa voit keskustella yksityisesti, luottamuksellisesti ja halutessasi nimettömästi FinFami ry:n omaistyöntekijän kanssa. Tukisuhteessa omaisella on mahdollista käydä läpi sen hetkistä elämäntilannettaan sairastuneen tai psyykkisesti oireilevan läheisenä.

Keskustelun tavoitteena on tukea omaisen jaksamista sekä hyvinvointia, löytää ratkaisuja arjen ongelmiin ja saada lisätietoja psyykkisistä sairauksista. Voit ottaa yhteyttä myös silloin, kun läheisen päihteiden käyttö askarruttaa.

1. Etsi selaimellasi **tukinet.net**
2. **Rekisteröidy** painamalla vasemmassa yläkulmassa olevaa rekisteröidy -painiketta ja luo itsellesi käyttäjätunnus ja nimimerkki.
3. **Kirjautu sisään**, paina teemat ja palvelut-painiketta, etsi Tukinetistä **Tukisuhde**

Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna Björn p. 040 0603 407

## **PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT**

Yhdistyksemme puhelinvertaisryhmät ovat toimineet vuodesta 2011. Ne 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 omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359.**

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

## **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 jaksamista ja hyvinvointia sekä löytää ratkaisuja arjen ongelmiin. Omaistyöntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.

**Omaistyöntekijöillemme voi soittaa, kirjoittaa sähköpostia tai heiltä voi varata henkilökohtaisen keskusteluajan** toimistoillemme Kuopiossa ja Mikkelissä sekä päivystyspisteille. 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 Mikkelä)  
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**  
torstaisin 17.9., 1.10., 29.10. ja 26.11. klo 16–19 sekä sovituksi 3.9. ja 10.12. Varaa aika etukäteen omaistyöntekijä Johannalta p. 040 060 3407
- **Varkauden psykiatrian poliklinikka, Savontie 55**  
maanantaisin 24.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 13–15.  
Varaa aika etukäteen omaistyöntekijä Ritvalta p. 040 671 1449
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalantie 6, 6 krs yhteisötila 2** torstaisin 27.8., 17.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 12–16. Varaa aika etukäteen omaistyöntekijä Minnalta p. 040 586 7359.



- **Pieksämäen psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1–3**  
keskiviikkoisin 23.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 12–16.  
Varaa aika etukäteen omaistyöntekijä Minnalta  
p. 040 586 7359.

## **OPIKELIJA KUOPIOSSA**

Kuopion toimistolla sosionomiopiskelija Eetu Poutiainen jatkaa jo alkanutta harjoitteluaan. Hän tulee osallistumaan vertaisryhmiin kuten aikaisemminkin sekä myös meidän tuleviin tapahtumiin

## **HYVÄSTI HÄPEÄ – TIETOPÄIVÄ 16.9.**

Avoin ja maksuton tietopäivä häpeästä  
**Varkauden** kirjastolla 16.9. klo 11–16.



- 11–11.30 "Taklaa stigma" -  
Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Tarmo Raatikainen
- 11.30–12 "Päihdekliniikka ja mielenterveyspalvelut - Kuinka häpeä näkyy asiakastyössä" Varkauden kaupunki
- 12.15–13 "Erilaisia kokemuksia sairauden tuomasta häpeästä" Mielenterveyden keskusliitto ja Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry
- 13.15–14 "Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu"  
Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry
- 14.15–15 "Häpeän kokemukset päihdekuntoutujalla"  
Työterapinen yhdistys
- 15.15–16 "Häpeä – tunne vai minuus? - Nais erityisiä näkökulmia naisten kanssa tehtävään päihdetyöhön" Yhdessä kokoNAINEN (2018-2020), Riippuvuustyön kehittämisyksikkö, Kirkkopalvelut ry

## TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2020

### IISALMI

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

- to 17.9. klo 12.30–14.30
- to 1.10. klo 12.30–14.30
- to 29.10. klo 12.30–14.30
- to 26.11. klo 12.30–14.30

### KUOPIO

**28.-29.8. pe klo 9-16 ja la 9-15 Olonkorjuutori.** Tervetuloa jututtamaan meitä Kuopion torille.

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

- ma 31.8. klo 17–19
- ma 28.9. klo 17–19
- ma 26.10. klo 17–19
- ma 23.11. klo 17–19

**Omaisten avoimet päiväkaffet** yhdistyksen tiloissa. Tule kahvittelemaan, juttelemaan mieltä askarruttavista aiheista ja hyvinvoinnista vertaisten kanssa. Asemakatu 16. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 24.8. klo 14–16
- ma 21.9. klo 14–16
- ma 12.10. klo 14–16
- ma 9.11. klo 14–16
- ma 7.12. klo 14–16

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

- to 1.10. klo 17–19
- to 29.10. klo 17–19
- to 26.11. klo 17–19

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi (18-vuotias tai vanhempi)** oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja ja ilmoittautumiset omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ti 25.8. klo 17–19
- ti 22.9. klo 17–19
- ti 20.10. klo 17–19
- ti 10.11. klo 17–19
- ti 8.12. klo 17–19

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

- ti 29.9. klo 17–19
- ti 27.10. klo 17–19
- ti 24.11. klo 17–19

## VARKAUS

**Ti 3.11. klo 13–15.30 TalousTsemppari -koulutus**, sisältää perustietoa raha-asioiden suunnittelusta, velkojen selvittelystä ja järjestelyyn liittyvistä asioista. Koulutuksessa esitellään Takuusäätiön palvelut ja materiaalit. Suunnattu ammattilaisille, vapaaehtoisille, omista talousasioista huolissaan oleville ja henkilöille, jotka kohtaavat työssään talousasioiden kanssa kamppailevia ihmisiä. Kouluttajana aluekoordinaattori Maria Rumpunen Takuusäätiöstä ja tapahtumapaikkana Soisalo-opisto, Taipaleentie 24.

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille**, joiden lapsi tai nuori oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Olohuoneella, Kauppakatu 13. Lisätietoja ja ilmoittautumiset omaistyöntekijä Ritva p. 040 671 1449 tai ritva.parviainen@omary.fi

- ke 16.9. klo 17–19
- ke 28.10. klo 17–19
- ke 11.11. klo 17–19

## MIKKELI

**ma 6.7. klo 17–19 Runokahvila.** Tervetuloa nauttimaan heinäkuisesta runon ja suven päivästä Estery-järjestötalon puutarhaan. Lausuntataiteilija Veikko Happonen tulkitsee Eino Leinon runoja kesäillassa. Voit tuoda halutessasi oman lempirunosi mukana ja jakaa sen kanssamme. Huonon sään sattuessa olemme sisätiloissa, Otto Mannisenkatu 4.

**Suljettu vertaisryhmä puolisoille,** joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi.

- ma 21.9. klo 17.30–19.30
- ma 12.10 klo 17.30–19.30
- ma 9.11 klo 17.30–19.30
- ma 7.12 klo 17.30–19.30

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille,** joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja omaistyöntekijä Ritva p. 040 671 1449 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ke 19.8. klo 17–19
- ke 23.9. klo 17–19
- ke 21.10. klo 17–19
- ke 25.11. klo 17–19
- ke 16.12. klo 17–19

**Omaisten avoimet iltakaffet** Estery-talolla. Tule kahvittelemaan, juttelemaan mieltä askarruttavista aiheista ja hyvinvoinnista vertaisten kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai Ritva p. 040 671 1449

- ti 22.9. klo 17–19
- ti 13.10. klo 17–19
- ti 17.11. klo 17–19

**ti 8.9. ja ti 6.10. klo 10–13 Omaistyöntekijämme tavattavissa OLKA®-järjestöpisteessä keskussairaalassa**

## **PIEKSÄMÄKI**

**Hyvinvoinnin iltakoulun** luento- ja keskustelutilaisuudet

❖ **ke 14.10. klo 18–19.30 ”Syötkö tunteitasi?”**

Lähes jokainen syö muuhunkin kuin nälkään. Saatamme menettää ruokahalun surullisena tai napostella stressaantuneena. Osalle se on arkipäivää. Ravitsemusterapeutti/kokemusasiantuntija Johanna Rapo. Neuvokas toimintakeskus, Tasakatu 4.

❖ **ke 11.11. klo 18–19.30 ”Olen hyvä juuri näin”**

Kuinka hyväksyä itsensä omana itsenään ja katsoa peiliin hyvillä mielin? Miten opetella armollisuutta itseään kohtaan? Rovasti, kirjailija Marja-Sisko Aalto. Kulttuurikeskus Poleeni.

**ke 4.11. klo 13–16 Taloustsemppari -koulutus** sisältää perustietoa raha-asioiden suunnittelusta, velkojen selvittelystä ja järjestelyyn liittyvistä asioista. Koulutuksessa esitellään Takuusäätiön palvelut ja materiaalit. Suunnattu ammattilaisille, vapaaehtoisille, omista talousasioista huolissaan oleville ja henkilöille, jotka kohtaavat työssään talousasioiden kanssa kamppailevia ihmisiä. Kouluttaja Maria Rumpunen Takuusäätiöstä. Kulttuurikeskus Poleenin Uino-kokoustila, Savontie 13.

**Omaisten avoimet iltakaffet** Toimintakeskus Neuvokkaan tiloissa, Tasakatu 4. Tule kahvittelemaan, juttelemaan mieltä askarruttavista aiheista ja hyvinvoinnista vertaisten kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359

- ke 23.9. klo 17–19
- ke 21.10. klo 17–19
- ke 4.11. klo 17–19



**pe 4.9. Syystulet-tapahtuma**, mukana myös Savon mielen-terveysomaiset – FinFami ry, seuraa ilmoittelua aikatauluista lähempänä tapahtumaa [omary.fi](http://omary.fi)

**to 1.10. klo 17–18.30 ”Syötkö tunteitasi?”** Lähes jokainen syö muuhunkin kuin nälkään. Saatamme menettää ruokahalun surullisena tai napostella stressaantuneena. Osalle se on arkipäivää. Kaikille avoimessa luento- ja keskustelutilaisuudessa alustajana ravitsemusterapeutti/kokemusasiantuntija Johanna Rapo. Pääkirjasto Joeli, kokoustila Miitti Asemantie 5

**to 5.11. klo 13–16 TalousTsemppari -koulutus**, sisältää perustietoa raha-asioiden suunnittelusta, velkojen selvittelystä ja järjestelyyn liittyvistä asioista. Koulutuksessa esitellään Takuusäätiön palvelut ja materiaalit. Suunnattu ammattilaisille, vapaaehtoisille, omista talousasioista huolissaan oleville ja henkilöille, jotka kohtaavat työssään talousasioiden kanssa kamppailevia ihmisiä. Kouluttajana aluekoordinaattori Maria Rumpunen Takuusäätiöstä. Linnalan opisto, Sotilaspojankatu 7.

**Omaisten avoimet iltakaffet** Joeli-kirjaston Miitti-tilassa, Asemantie 5. Tule kahvittelemaan, juttelemaan mieltä askarruttavista aiheista ja hyvinvoinnista vertaisten kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai [minna.kurvinen@omary.fi](mailto:minna.kurvinen@omary.fi)

- ke 17.9. klo 17–19
- ke 8.10. klo 17–19
- ke 5.11. klo 17–19
- to 3.12. klo 17–19

## 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

Järjestöassistentti  
Henri Kettunen  
p. 044 410 8582  
henri.kettunen@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

