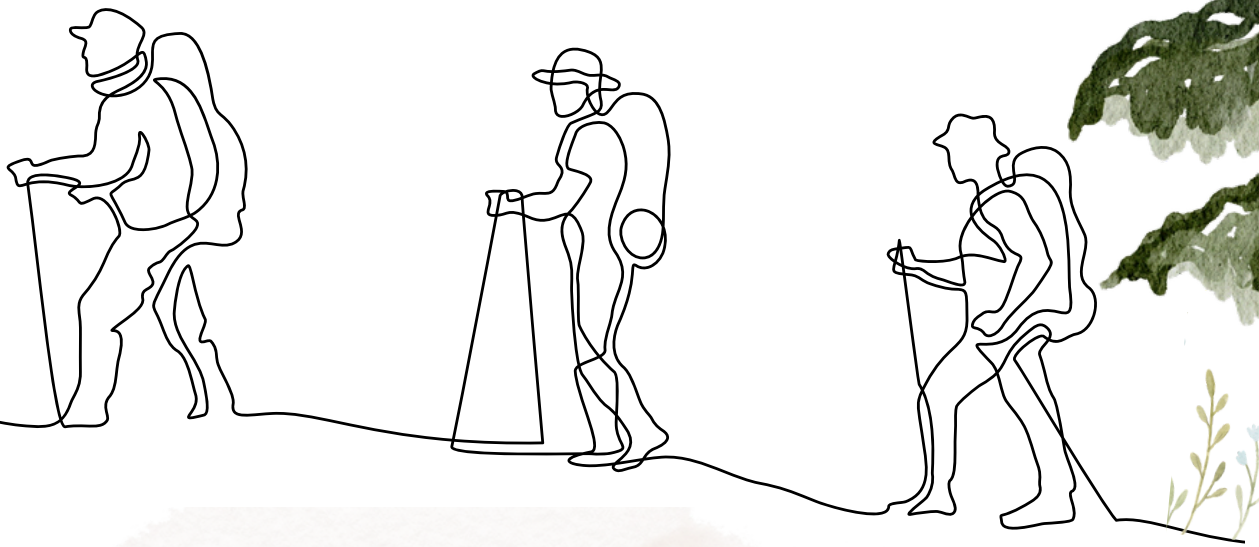


Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry



2/2026

UUTISKIRJE

FINFAMI SAVO



TIETOA JA TOIMINTAA

Sidosryhmäkyselyn tulokset	1
Ilonan päivä 9.10.	2
Ilonan päivän Etkot	3
Miksi toimimme näin?	
Perheen jäljet meissä	4
Tietopäivät	5
Eloisa - Läheisen palvelupolku infot	6
Ovet- valmennus® mielenterveysomaisille	7
Verkossa	8
Pohjois-Savo	10
Etelä-Savo	11



TUKEA JA NEUVONTAA

Keskustelutuki	12
Keskustelutuen asiointipisteet	13
Verkkoryhmät	14
Puhelinryhmät	15



VERTAISRYHMIEN AIKATAULUT

Lähiryhmät	16
Verkkoryhmät	17
Puhelinryhmät	18



YHTEYSTIEDOT

19

SIDOSRYHMÄKYSelyn TULOKSET 2026

KIITOS KAIKILLE KYSELYYN VASTANNEILLE!

Syyskuussa toteutettuun sidosryhmäkyselyyn saatiin 48 vastausta. Kyselyllä selvitettiin, kuinka hyvin toimintamme vastaa yhteistyökumppaneiden odotuksiin ja miten voimme kehittää toimintaamme ja yhteistyötä.

98 %

PITÄÄ TOIMINTAAMME TARPEELLISENA

Toimintaa pidettiin luotettavana (96 %), ja 90 % arvioi toiminnan monipuoliseksi tai jokseenkin monipuoliseksi.

87 % arvioi yhteistyön FinFami Savon kanssa toimivan hyvin tai jokseenkin hyvin.

88 %

ON OHJANNUT OMAISIA TOIMINTAAMME

Yleisimmät syyt ohjaamiseen olivat vertaistuen tarve (81 %), keskustelutuen tarve (68 %) sekä yhdistyksen tarjoaman tuen kokeminen hyväksi (65 %). Viimeksi mainittu nousi peräti 30 prosenttiyksikköä edellisvuodesta.

100 %

PITÄÄ KESKUSTELUTUKEA, VERTAISTUKIRYHMIÄ JA VERKKOLUENTOJA TÄRKEINÄ TAI HYVIN TÄRKEINÄ TOIMINTAMUOTOINA.

Eniten omaisia tukeviksi toimintamuodoiksi arvioitiin vertaisryhmät (84 %) ja keskustelutuki (79 %). Myös verkkoluennot nousivat vahvasti esiin (66 %).

MITÄ VOIMME KEHITTÄÄ?

Palautteissa toivottiin erityisesti säännöllisempää yhteistyötä ja jalkautumista sekä lasten, nuorten ja lapsiperheiden läheisten tuen ja ennaltaehkäisevän työn näkyvyyden vahvistamista.

Kiitos palautteesta. Se auttaa meitä kehittämään toimintaa ja yhteistyötä mielenterveysomaisten tueksi.

Tarkemmat tiedot kotisivuilta finfamisavo.fi

NÄKYMÄTTÖMÄT HARTIAT. OLET TÄRKEÄ.

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää eli
Ilonan päivää vietetään 9.10.

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu.

Läheisen psyykkinen oireilu tai sairastuminen vaikuttaa usein koko lähipiiriin. Huoli, vastuu ja epävarmuus voivat kuormittaa pitkään, vaikka se ei näkyisi ulospäin.

Vuoden 2026 teema **Näkömättömät harti** tekee näkyväksi mielenterveysomaisten kantamaa huolta ja vastuuta sekä läheisen omaa tuen tarvetta, joka jää helposti tunnistamatta.

MIELIPIDE | 9.10.

KUKA HUOLEHTII SIITÄ, ETTÄ MYÖS MIELENTERVEYSOMAINEN JAKSAA?

Ilonan päivänä julkaistaan mielipidekirjoitus FinFami Savon verkkosivuilla mielenterveysomaisten huomioimisesta ja tukemisesta.

Lue mielipidekirjoitus 9.10. verkkosivuiltamme → finfamisavo.fi

| 8.10.

ILONAN PÄIVÄN ETKOT LÄHEISEN NÄKYMÄTTÖMÄT HARTIAT – KOKEMUKSISTA TOIVOA

Webinaarissa kuullaan kokemuksia mielenterveysomaisena elämisestä sekä puhutaan jaksamisesta, arjen voimavaroista ja tuen mahdollisuuksista.

Tarkemmat tiedot sivulla 3 →

| 6.10.

LUENTO- JA KESKUSTELUTILAISUUS MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

Luento- ja keskustelutilaisuus perhedynamiikasta, rooleista perheessä sekä läheisriippuvuudesta ilmiönä. Tarkemmat tiedot sivulla 4 →

OLET TÄRKEÄ. ET OLE YKSIN.

Jos kannat huolta läheisesi mielenterveydestä tai omasta jaksamisestasi, sinun ei tarvitse selvitä yksin. FinFamista saat tietoa, vertaistukea ja keskustelutukea.



Lue lisää 🖱️ finfami.fi/ilonanpaiva/

ILONAN PÄIVÄN ETKOT | 8.10. KLO 17–18 | TEAMS

LÄHEISEN NÄKYMÄTTÖMÄT HARTIAT

– KOKEMUKSISTA TOIVOA



MILLAISTA ON KANTAA HUOLTA LÄHEISESTÄ?

Mikä auttaa jaksamaan ja mistä voi löytää tukea?

Webinaarissa kuullaan kokemuksia mielenterveysomaisena elämisestä sekä puhutaan jaksamisesta, arjen voimavaroista ja tuen mahdollisuuksista.

Webinaarin aloitussanat lausuu Helsingin kaupunginvaltuutettu, motivaatiopuhuja ja entinen Susijengin kapteeni **Shawn Huff**. Mukana on kokemuksia vanhemman ja puolison näkökulmasta.

KENELLE?

Mielenterveysomaisille, ammattilaisille, opiskelijoille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

OHJELMA

17.00 Avaussanat – Shawn Huff

17.05 Valtakunnallinen mielenterveysomaisten päivä – mistä on kyse?

17.10 Vanhemman kokemuspuheenvuoro – Anne, FinFami Karjala

17.30 Puolison kokemuspuheenvuoro – Henna, FinFami Savo

17.50 Aikaa kysymyksille ja päätössanat



Tule mukaan kuulemaan kokemuksia, löytämään toivoa ja muistamaan myös oma jaksamisesi.

ILMOITTAUDU 8.10. KLO 12 MENNESSÄ

Näkymättömät hartiat -webinaariin :

finfami.fi/ajankohtaista/osallistu-webinaariin-laheisen-nakymattomat-hartiat-kokemuksista-toivoa/

MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

Perhedynamiikka, rajat ja roolit perheessä, läheisriippuvuus ilmiönä



VERKOSSA | TEAMS

KUOPIO

Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44

MIKKELI

FinFami Savo toimisto
ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

Ilmoittautumiset 5.10. mennessä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/C4AA0AF5C6C1B5D5>



Tilaisuudessa kuullaan myös kokemuskätköä ja paneelikeskustelu teemasta, jossa on hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin toimijoita. Alustuspuheenvuorot taltioidaan, mutta paneelikeskustelua ei. Yleisöllä on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentteja paneelikeskusteluun.

Tapahtumaa toteuttamassa:

[Toimiva ry:n](#)
[Riipasta ruoriin -hanke](#)
[Kirkkopalvelut ry:n](#)
[PÄHKÄ-hanke](#)

29.10.2026 | ETELÄ-SAVON TIETOPÄIVÄ

MENETYKSET JA LUOPUMINEN

– näkökulmia toipumiseen ja selviytymiseen

KLO 12–15 | VERKOSSA | MAKSUTON

12.00 | ELÄMÄN MONET KASVOT

Maija Haaparanta
sairaalapastori, Eloisa

12.30 | KUN LÄHEINEN MUUTTUU

– Menetys mielenterveysomaisen näkökulmasta

Tiina Puranen, toiminnanjohtaja
Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry

13.00 | “OISKO TÄÄ SE PAIKKA, JOSSA MÄ VIHDOIN PÄÄSEN MUKAAN?”

– Toiveikkaita alkua ja pettymyksen surua koulutuksen poluilla

Heini Kärki
vertaisohjaaja, Kulttuuripaja Kajo

13.30 | MENETYKSET, TOIPUMISEN ENSIASKELEET

Sari Kuitunen
MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

14.00 | ELÄMÄ AIVOKASVAIMEN JÄLKEEN

– potilaana, opiskelijana ja vertaistukijana

Ronja Pöyhönen
kokemustoimija, Omat avaimet 4you

14.30 | NYT ON NÄIN!

Resilienssi osana toipumista

Tarja Korhonen
koulutettu kokemusasiantuntija
Minna Juuti
toiminnanjohtaja, Virike



17.11.2026 | POHJOIS-SAVON TIETOPÄIVÄ

VÄKIVALTA

KLO 9–14 | VERKOSSA | MAKSUTON

9.00 | TERVETULOA JA AVAUSSANAT

9.05 | LÄHISUHDEVÄKIVALTA AIKAMME ILMIÖNÄ

Hilla Bäck, ero- ja väkivaltatyön avopalvelu,
Kuopion ensikotiyhdistys ry

10.15 | NUORTEN VÄKIVALTA POLIISIN SILMIN

Mitä tilastot ja arki kertovat väkivallasta, sen ilmiöistä ja suunnasta Itä-Suomessa
Minna Väistö, rikoskomisario

11.15 | TAUKO

12.00 | RAIVOSTA RIEKALEINA

Naisen väkivallan ilmiö ja naisten kanssa tehtävä väkivaltatyö
Emma Laine, ehkäisevän väkivaltatyön asiantuntija, Marika Akatemia

13.00 | MIESTEN KOKEMA LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Tuomo Perälä, Miessakit ry

13.55 | YHTENVETO JA PÄÄTÖSSANAT



Lue lisää tietopäivistä ja tutustu tuleviin tapahtumiin!
finfamisavo.fi/tietopaivat/

INFOTILAISUUDET 22.10.2026

Tervetuloa tutustumaan Eloisan, Etelä-Savon hyvinvointialueen Läheisen palvelupolkuun: tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville.

AMMATTILAISILLE

TORSTAINA 22.10. | VERKOSSA

klo 9-10 tai klo 14-15

Molemmissa infotilaisuuksissa on sama sisältö.

PALVELUPOLKU TUKEE AMMATTILAISIA:

- tarjoamalla työkaluja läheisten kohtaamiseen
- auttamalla tunnistamaan läheisen tuen tarvetta
- kokoamalla tietoa läheisille suunnatuista tukimuodoista
- helpottamalla palvelu-ohjausta ja oikea-aikaista tuen piiriin ohjaamista

INFOTILAISUUDET VETÄVÄT

Marketta Hämäläinen

Kirkkopalvelut ry:n
päihdetyön kehittämistiimi

Johanna Björn

Savon mielenterveysomaiset
– FinFami ry

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

www.finfamisavo.fi
[/ajankohtaista](#)
[/palvelupolkuinfot/](#)



LÄHEISILLE

JA KAIKILLE AIHEESTA KIINNOSTUNEILLE

Torstaina 22.10. | klo 17-18

VERKOSSA TAI MIKKELISSÄ

FinFami Savon toimistolla

ESTERY-talo,
Otto Mannisen katu 4

Tilaisuus on tarkoitettu läheisensä mielenterveydestä tai riippuvuuksista huolta kantaville sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

PALVELUPOLUSTA LÖYDÄT

- tietoa oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi
- tietoa erilaisista tukimuodoista
- keskeiset palvelunumerot ja yhteystiedot

→ Osallistu verkossa



MIKKELIIN OSALLISTUVILLE:

Ilmoittaudu viimeistään 21.10.

Sirja Ylönen

040 586 7359

sirja.ylonen@finfamisavo.fi

OVET-VALMENNUS®

MIELENTERVEYSOMAISILLE

Tietoa ja keinoja arkeen

Ovet-valmennuksesta® Mielenterveysomaisille

Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja vertaistukea kaikille omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

MARRAS- JOULUKUU 2026

11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.30

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ

TERVETULOA OVET-VALMENNUKSEEN

- Avataan ovi valmennukseen
- Toiveet ja tavoitteet

OVET PALVELUJEN PALAPELEIHIN

- Tukea elämään
- Elämäni roolit

OVET MIELEN HYVINVOINTIIN

- Elämässä kohdatut kriisit
- Tunteet kuuluvat elämään

OMAT OVENI

- Muutos osana elämää
- Oma hyvinvointi

OVET HUOMISEEN

- Voimaa vertaisuudesta
- Iloa osallistumisesta

VALMENNUKSESSA KÄSITELLÄÄN

Omaisena olemiseen liittyviä teemoja alustusten ja keskustelujen avulla. Sinulla ei tarvitse olla virallista omaishoitosopimusta tai yhdistysten jäsenyyttä. Valmennus on maksuton ja saat siitä todistuksen itsellesi. Ryhmän koko on 5-8 henkilöä.

Valmennukseen sisältyy viisi tapaamista sekä itsenäisiä tehtäviä. Toteutus Teams-sovelluksella marras-joulukuussa 2026.



ILMOITTAUTUMISET 31.10.2026 MENNESSÄ LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

SIRJA YLÖNEN

040 586 7359

sirja.ylonen@finfamisavo.fi

TOIMINTAKALENTERI 2026



MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

verkossa

6.10.2026

tiistaina

KLO 17.00-19.00**KUOPIO**Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44
&**MIKKELI**FinFami Savo toimisto
ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

Luento- ja keskustelutilaisuus perhedynamiikasta, rooleista perheessä sekä läheisriippuvuudesta ilmiönä. Ilmoittautumiset 5.10. mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/C4AA0AF5C6C1B5D5>

Lue lisää sivulta 4

**ILONAN ETKOT**

LÄHEISEN NÄKYMÄTTÖMÄT HARTIAT - KOKEMUKSISTA TOIVOA

verkossa

8.10.2026

torstaina

KLO 17.00-18.00

Millaista on kantaa huolta läheisestä?

Mikä auttaa jaksamaan ja mistä voi löytää tukea?

Webinaarissa kuullaan kokemuksia mielenterveysomaisena elämisestä sekä puhutaan jaksamisesta, arjen voimavaroista ja tuen mahdollisuuksista.

Ilmoittautumiset 8.10., klo 12.00 mennessä:

finfami.fi/ajankohtaista/osallistu-webinaariin-laheisen-nakymattomat-hartiat-kokemuksista-toivoa/

Lue lisää sivulta 3

Uusimman tiedon ja päivitykset tapahtumiin löydät: finfamisavo.fi/toimintakalenteri

Tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville



LÄHEISEN PALVELUPOLKU | ELOISA INFOTILAISUUS

- ammattilaisille ja läheisille

22.10.2026

torstaina



AMMATTILAISTEN INFOTILAISUUS

klo 9.00-10.00 ja

klo 14.00-15.00

KAIKILLE AVOIN INFOTILAISUUS

klo 17.00-18.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset infoihin:

www.finfamisavo.fi/ajankohtaista/palvelupolkuinfot/

Lisätietoja sivulla 9



Etelä-Savon Tietopäivä

MENETYKSET JA LUOPUMINEN

verkossa

29.10.2026

torstai

KLO 12.00-15.00



Näkökulmia toipumiseen ja selviytymiseen

Lisätietoja sivulla 8



Pohjois-Savon Tietopäivä

VÄKIVALTA

Teams-webinaari

17.11.2026

tiistaina

KLO 9.00-14.00



Tilaisuuden järjestää mielenterveyden edistämisen alueellinen työryhmä MIDAS, Pohjois-Savo.

Lisätietoja sivulla 8

FINFAMI-CHAT MA-PE KLO 12-13

FinFami-chatista saat tukea ja tietoa omaan tilanteeseesi. Chat on suunnattu kaikille mielenterveysläheisille, olet sitten huolissasi esim. lapsesi, puoliso, sisaruksesi, vanhempasi tai ystäväsi mielenterveyden oireilusta tai sairaudesta. Chatissa voit keskustella tilanteestasi FinFami-yhdistysten työntekijöiden kanssa ma-pe klo 12-13.

FinFami-chat palvelee osoitteessa <https://finfami.fi>
Klikkaa finfami.fi -etusivun oikeassa alareunassa olevaa chat-kuvaketta ja pääset mukaan chattiin.

FINFAMI-CHAT

KUOPIO



MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

6.10.2026

tiistaina
KLO 17.00-19.00

KUOPIO

Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44
&

MIKKELI

FinFami Savo toimisto, ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

LUE LISÄÄ SIVULTA 7

SIILINJÄRVI

KESKUSTELUTUKEA

SIILINJÄRVEN TERVEYSKESKUS, Kasurilantie 5, 2.kerros

KESKIVIIKKOISIN
klo 8.00-16.00

21.10. / 18.11. / 16.12.

Omaistyöntekijä **HENNA**

tavattavissa ajanvarauksella.

Voit varata ajan lähitapaamiseen sähköisen ajanvarauskalenterin kautta tai ottaa suoraan yhteyttä Hennaan.

Sähköiseen ajanvaraukseen pääset tutustumaan finfamisavo.fi/tuki-ja-neuvonta tai QR-koodilla



SIILINJÄRVI

Uusimman tiedon ja päivitykset tapahtumiin löydät: finfamisavo.fi/toimintakalenteri



AVOIMET OVET FINFAMI SAVO MIKKELIN TOIMISTOLLA

6.10.2026

tiistaina
KLO 16.00-17.00

FinFami Savo toimisto
ESTERY-talo
Otto Mannisenkatu 4

TERVETULOA

tutustumaan toimintaan ja
moikkaamaan omaistyöntekijöitä
Ilta jatkuu webinaarilla klo 17 🖱️



MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

6.10.2026

tiistaina
KLO 17.00-19.00



KUOPIO

Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44
&

MIKKELI

FinFami Savo toimisto, ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

LUE LISÄÄ SIVULTA 7

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

MIKKELIN KESKUSSAIRAALA, MIELEN JA KUNTOUTUKSEN TALO, Pirttiniemenkatu 1

MAANATAISIN

klo 11.00-13.00

14.9. / 19.10.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

SAVONLINNA

OLKA® -KANSALAISTORILLA

SAVONLINNAN KESKUSSAIRAALASSA, Keskussairaalantie, 6

TIISTAISIN

klo 10.00-13.00

22.9. / 10.11.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

KESKUSTELUTUKI

Matalan kynnyksen apua mielenterveys- ja päihdeläheisille.

Oireileva voi olla kuka tahansa – puoliso, lapsi, ystävä tai muu läheinen. Pelkkä huoli riittää syyksi tulla juttelemaan, vaikka et olisi varma, mistä aloittaa. Diagnoosia ei tarvita.

Me kuuntelemme, tuemme ja autamme löytämään suuntaa.

KESKUSTELUTUKI VOI AUTTAA SINUA

- sanoittamaan huolta ja tunteita
- jäsentämään tilannetta
- löytämään keinoja omaan jaksamiseen
- saamaan tietoa ja ohjausta palveluihin

KESKUSTELUKUMPPANINA

on sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

Tuki ei ole terapiaa,

mutta se voi olla tärkeä askel eteenpäin.

Kaikki yhteydenotot käsitellään luottamuksellisesti

ja halutessasi voit asioida nimettömästi.

Työntekijämme ovat vaitiolovelvollisia.



NÄIN PÄÄSET MUKAAN



Ota yhteyttä soittamalla, sähköpostilla tai verkkosivujemme kautta. finfamisavo.fi



Keskustelutukea saat lähitapaamisessa, puhelimitse tai verkossa.



Ajan voit varata Kuopion tai Mikkelin toimistolle tai asiointipisteelle Etelä- ja Pohjois-Savossa.

Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet. Me ymmärrämme, että omaisen rooli on raskas.

Et ole yksin – me kuljemme rinnalla.



Toiminta sinulle on maksutonta.

Yhteystiedot löydät viimeiseltä sivulta.

KESKUSTELUTUEN ASIOINTIPISTEET

Voit tavata omaistyöntekijän ajanvarauksella eri puolilla Savoa. Varaa aika ottamalla yhteyttä suoraan omaistyöntekijään.

SIILINJÄRVELLÄ mahdollisuus varata aika verkossa.

Keskustelutuki on maksutonta ja luottamuksellista.



ETELÄ-SAVO

PIEKSÄMÄKI

Mielenterveys- ja päihdepalvelut
Tapparakatu 1–3
Omaistyöntekijä Sirja Ylönen

SAVONLINNA

Savonlinnan keskussairaala
Keskussairaalantie 6
Omaistyöntekijä Sirja Ylönen

MIKKELIN TOIMISTOILLA

MIKKELI

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4
Omaistyöntekijät
Ritva Parviainen ja Sirja Ylönen

POHJOIS-SAVO

IISALMI

Ylä-Savon Vakka
Pohjolankatu 4
Omaistyöntekijä Minna Siikanen

KIURUVESI

Aikuispsykiatrian poliklinikka
Nivankatu 31
Omaistyöntekijä Minna Siikanen

LAPINLAHTI

Mielenterveysneuvola
Kansantie 10
Omaistyöntekijä Minna Siikanen

NILSIÄ

Terveysasema
Pisantie 10
Omaistyöntekijä Minna Siikanen

SIILINJÄRVI

Siilinjärven terveyskeskus,
Kasurilantie 5
Omaistyöntekijä Henna Siitari
Ajanvaraus myös verkossa.

VARKAUS

Psykiatrian poliklinikka
Savontie 55
Omaistyöntekijä Ritva Parviainen

KUOPION TOIMISTOILLA

KUOPIO

Mäkikatu 8 B 39
Omaistyöntekijät
Minna Siikanen ja Henna Siitari



Varaa keskusteluaika
Voit varata ajan ottamalla
yhteyttä omaistyöntekijään
puhelimitse tai sähköpostitse.
Ajanvaraus ja yhteystiedot:
finfamisavo.fi

VERKKORYHMÄT

- Verkkoryhmät ovat vertaisryhmiä, joihin osallistut tietokoneella tabletilla tai puhelimella, josta löytyy nettiyhteys.
- Ryhmät toteutetaan TEAMS-sovelluksessa.
- Saat ryhmään liittymistä varten kutsulinkin ja ohjeet sähköpostiin. Sinun ei tarvitse hankkia TEAMS-sovellusta.
- Teemat sovitaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.
- Ohjaajina toimii yhdistyksen omaistyöntekijät.
- Voit tutustua osoitteessa finfamisavo.fi/verkkoryhmatsavo Savon mielenterveysomaisten järjestämiin verkkoryhmiin.



VERTAISRYHMÄT VERKOSSA – TUKEA MISSÄ TAHANSA

Osallistu FinFami-yhdistysten verkkovertaisryhmiin helposti paikkakunnasta riippumatta.

👉 finfami.fi/verkkoryhmat

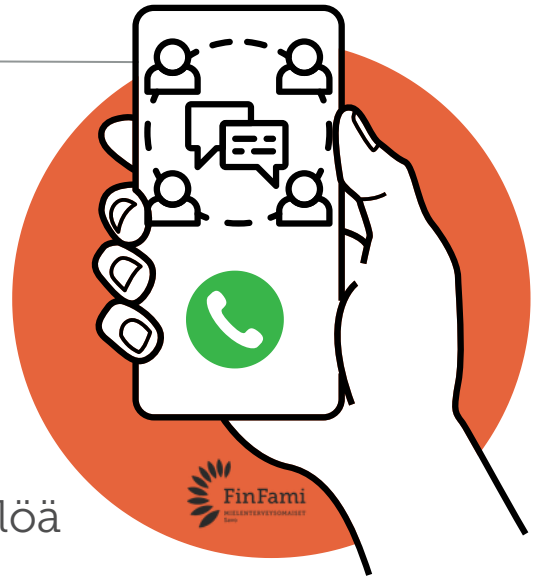
VERKKOLUENNOT JA KURSSIT

Tutustu valtakunnallisiin verkkoluentoihin ja tallenteisiin – maksutonta tietoa ja vinkkejä omaisille.

👉 finfami.fi/verkkoluennot

PUHELINRYHMÄT

- Puhelinryhmät ovat vertaisryhmiä, joihin osallistut kotoa käsin omaan puhelimeen puhuen. Voit osallistua puhelinryhmiin anonyymisti.
- Ryhmien teemat muodostuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.
- Yhteen ryhmään mahtuu viisi henkilöä ohjaajan lisäksi. Ohjaajina toimivat yhdistyksen omaistyöntekijät.



FINFAMIN PUHELINRYHMÄT TOIMII SEURAAVASTI:

1. ILMOITTAUTUMINEN

Osallistujat ilmoittautuvat etukäteen ryhmään. Yhteystiedot löytyvät ryhmän omalta sivulta.

2. PUHELINSOITTO

Ryhmän vetäjä soittaa kaikille osallistujille sovittuna ajankohtana. Osallistujat eivät näe toistensa puhelinnumeroita tai nimiä, mikä takaa anonymiteetin.

3. RYHMÄKESKUSTELU

Puhelun aikana osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan muiden kanssa. Ryhmän vetäjä ohjaa keskustelua ja varmistaa, että jokainen saa puheenvuoron.

4. TUKEMINEN JA KUUNTELEMINEN

Ryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea, joten osallistujat kuuntelevat toisiaan ja tarjoavat tukea ja kannustusta.

5. SEURAAVA TAPAAMINEN

Aikataulut löytyvät ryhmän omalta sivulta. Jos aikataulua ei ole erikseen kerrottu, sovitaan seuraava tapaaminen ryhmän lopuksi.

Tutustu ajankohtaisiin puhelinryhmiin osoitteessa:
[finfamisavo.fi/
puhelinryhmapsavo](https://finfamisavo.fi/puhelinryhmapsavo)

Puhelinryhmät ovat maksuttomia ja avoimia kaikille, joten niihin voi osallistua kuka tahansa, joka kaipaa tukea mielenterveysomaisena.

Muistathan ilmoittautua 🧡



**VANHEMMILLE,
JOIDEN LAPSI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

tiistaisin
KLO 13.00 – 15.00

1.9. / 29.9. / 27.10. / 24.11.

Ohjaajana Henna



**VANHEMMILLE,
JOIDEN LAPSI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

tiistaisin
KLO 17.00 – 19.00

1.9. / 29.9. / 27.10. / 24.11.

Ohjaajana Minna



**VANHEMMILLE, JOIDEN ALLE 18-VUOTIAS
LAPSI TAI NUORI AIKUINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

keskiviikkoisin
KLO 17.00 – 19.00

2.9. / 30.9. / 28.10. / 25.11.

Ohjaajana Minna



**PUOLISOILLE,
JOIDEN KUMPPANI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

keskiviikkoisin
KLO 17.00 – 19.00

19.8. / 16.9. / 21.10. / 18.11. / 9.12.

Ohjaajana Johanna

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

**OMAISILLE,
JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

keskiviikkoisin

KLO 17.00 – 18.30

26.8. / 30.9. / 28.10. / 25.11.

Ohjaajana Ritva



**OMAISILLE,
JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

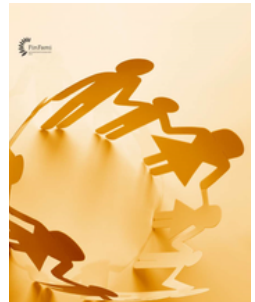
Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

maanantaisin

KLO 16.30 – 18.30

31.8. / 28.9. / 26.10. / 30.11.

Ohjaajana Ritva



**VANHEMMILLE,
NUORELLA/NUORELLA AIKUISELLA HAASTEITA MIELENTERVEYDEN
JA/TAI PÄIhteiden kanssa**

torstaisin

KLO 17.00 – 18.30

23.9. / 21.10. / 18.11. / 9.12.

Ohjaajana Sirja



**VANHEMMILLE,
KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI**

keskiviikkoisin

KLO 13.00 – 14.30

26.8. / 28.10.

Ohjaajana Ritva



MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.



**LÄHEISILLE,
KUN KUMPPANI TAI AIKUINEN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI**

torstaisin
KLO 17.00 – 18.30

8.9. / 13.10. / 3.11. / 1.12.

Ohjaajana Sirja



**PUOLISOILLE,
JOIDEN KUMPPANILLA ADHD**
iltaryhmä

torstaisin
KLO 17.00 – 18.30

27.8. / 24.9. / 22.10. / 19.11.

Ohjaajana Ritva



**OMAISSILLE,
KUN LÄHEISELLÄ PSYKKISEN OIREILUN LISÄKSI HAASTEITA
PÄIhteiden / riippuvuuksien kanssa**

KLO 17.00 – 18.30

KERRAN KUUKAUDESSA

Ohjaajana Minna

Ryhmän tarkempi ajankohta päätetään aina yhdessä.



**AIKUISET LAPSIOMAISET,
KUN VANHEMPI OIREILEE PSYKKISESTI**

keskiviikkoisin
KLO 17.30 – 18.00

26.8. ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN

Ohjaajana Henna

Aikataulu tarkentuu
ensimmäisellä kerralla

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

KUOPION TOIMISTO

MÄKIKATU 8 B 39, 70110 KUOPIO

JOHANNA BJÖRN

Toiminnanjohtaja

040 556 4292

johanna.bjorn@finfamisavo.fi

MINNA SIIKANEN

Omaistyöntekijä

040 060 3407

minna.siikanen@finfamisavo.fi

HENNA SIITARI

Omaistyöntekijä / Jäsenasiat

040 583 0536

henna.siitari@finfamisavo.fi



WWW finfamisavo.fi

MIKKELIN TOIMISTO

OTTO MANNISENKATU 4, 50100 MIKKELI

RITVA PARVIAINEN

Omaistyöntekijä

040 671 1449

ritva.parviainen@finfamisavo.fi

SIRJA YLÖNEN

Omaistyöntekijä

040 586 7359

sirja.ylonen@finfamisavo.fi



@finfamisavo



toimisto@finfamisavo.fi



HUOLENKANTAJAT



Discord



bit.ly/vertaistukiverkossa



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Savo

Tilaa tiedote ja laskutus suoraan
sähköpostiisi!

Yhteystietojen muutokset ja
paperiton asiointi:

toimisto@finfamisavo.fi

040 583 0536