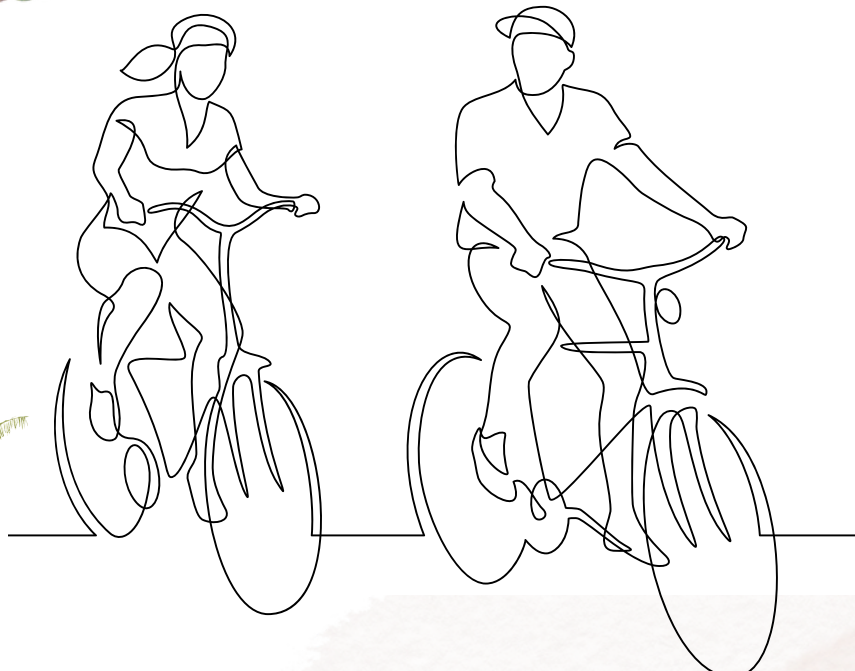


SAVON MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY



1/2026

UUTISKIRJE

2

TOIMINTAKALENTERI

| | |
|---|---|
| Meidän arki, hyvä arki | 1 |
| Miksi toimimme näin? Perheen jäljet meissä. | 2 |
| Palvelupolun infotilaisuudet | 3 |
| Sosiaaliturva muutoksessa | 4 |
| Verkossa | 5 |
| Pohjois-Savo | 7 |
| Etelä-Savo | 8 |

3

TUKEA JA NEUVONTAA

| | |
|--------------------------------|----|
| Läheisen palvelupolku | 9 |
| Keskustelutuki | 11 |
| Keskustelutuen asiointipisteet | 12 |
| Verkkoryhmät | 13 |
| Puhelinryhmät | 14 |

4

VERTAISRYHMIEN AIKATAULUT

| | |
|---------------|----|
| Lähiryhmät | 15 |
| Verkkoryhmät | 16 |
| Puhelinryhmät | 16 |

5

YHTEYSTIEDOT

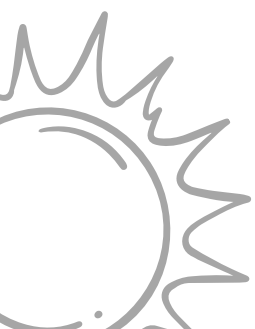
| | |
|---|----|
| Haluatko kehittää nuorten päihdepalveluita? | 19 |
| Huolenkantajat | 20 |

TOIMISTOT KIINNI

Kuopiossa ja Mikkelissä

• **OLEMME LOMALLA**
13.-24.7.2026

www.finfamisavo.fi





KUN NUORELLA ON MIELENTERVEYDEN HAASTEITA.

Valtava huoli painaa ja valvottaa öisin. Arki voi tuntua raskaalta ja hallitsemattomalta. Vanhempana voi kokea voimattomuutta – oma lapsi kärsii, eikä pahaa oloa voi poistaa kuten ennen.

Päivät täyttyvät vastuusta ja velvollisuuksista. Pitäisi jaksaa, mutta omat voimavarat hupenevat. Mistä saa apua? Onko tässä yksin? Et ole yksin.

Tule mukaan kurssille, jossa

- saat jakaa omia ajatuksiasi ja tunteitasi
- tulet kuulluksi ja kuulet muiden kokemuksia
- saat keinoja arjen jaksamiseen ja voimavarojen vahvistamiseen
- opit tunnistamaan suojaavia tekijöitä ja vahvistamaan niitä perheessäsi

KURSSIN SISÄLTÖ

- kokemustietoa: millaista on vanhemmuus, kun nuorella on mielenterveyden haasteita
- keinoja kohdata ja ottaa huolia puheeksi rakentavasti
- perhedynamiikka ja vuorovaikutus
 - roolit perheessä
 - terveet rajat
- omat voimavarat ja tulevaisuuden tukimahdollisuudet

Kurssin jälkeen mahdollisuus jatkaa keskustelua Teams-tapaamisessa.

KENELLE?

Vanhemmille, kun perheessä 13–20-vuotiaalla nuorella, on mielenterveyden haasteita.

MISSÄ?

Siilinjärven kirjasto, Tapaamo-tila Kasurilantie 7, Siilinjärvi

KÄYTÄNNÖN TIEDOT

- Osallistujamäärä: max 12 henkilöä
- Hinta: maksuton

MILLOIN?

- la 3.10. klo 10.00–14.00
- ke 7.10. klo 16.30–19.30
- ke 21.10. klo 17.00–18.30

+jatkotapaaminen Teamsissa

OHJAAJAT

- Merja Smahl, MTKL
- Johanna Björn ja vertainen, FinFami Savo
- Vieraana Mira Naukkarinen, Riipasta Ruoriin-hanke

ILMOITTAUTUMINEN:

Mielenterveyden keskusliiton tapahtumakalenteri <https://mtkl.fi/tapahtumakalenteri/>

- Haku aukeaa 1.8.2026
- Viimeinen hakupäivä 25.9.2026
- Tieto valinnasta 28.9.2026

MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

LUENTO- JA KESKUSTELUTILAISUUS
PERHEDYNAMIIKASTA, ROOLEISTA PERHEESSÄ SEKÄ
LÄHEISRIIPPUVUUDESTA ILMIONÄ.

6.10.
Tiistai
KLO 17–19



TEAMS

KUOPIO

Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44

MIKKELI

FinFami Savo toimisto
ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

Ilmoittautumiset 2.10.
mennessä:

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



Tilaisuudessa kuullaan myös kokemusrakenteita 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](#),
[Riipasta ruoriin -hanke](#),
[Kirkkopalvelut ry](#),
[PÄHKÄ-hanke](#).

PALVELUPOLKU INFOTILAISSUUS AMMATTILAISILLE JA LÄHEISILLE

- KAIKILLE AIHEESTA KIINNOSTUNEILLE

Tervetuloa tutustumaan Pohjois-Savon hyvinvointialueen läheisen palvelupolkuun: tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville.

25.8.2026

AMMATTILAISTEN INFOTILAISSUUS

klo 9.00-10.00

[Ilmoittaudu](#)

Palvelupolku tukee ammattilaisia:

- tarjoaa työkaluja läheisten kohtaamiseen
- tietoa tuen tarpeen tunnistamisesta
- läheisille suunnatuista tukimuodoista
- helpottaa palveluohjausta ja oikea-aikaista tuen piiriin ohjaamista

AMMATTILAISTEN INFOTILAISSUUS

klo 14.00-15.00

[Ilmoittaudu](#)

KAIKILLE AVOIN INFOTILAISSUUS

klo 17.00-18.00

[Ilmoittaudu](#)

Palvelupolku tarjoaa läheisille:

- tietoa oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen
- ohjausta eri tukimuotojen pariin
- keskeiset palvelunumerot ja yhteystiedot

Infotilaisuudet vetävät

Marketta Hämäläinen

Kirkkopalvelut ry:n päihdetyön kehittämistiimistä ja
Johanna Björn,

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:stä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset infoihin:

<https://www.finfamisavo.fi/ajankohtaista/palvelupolkuinfot/>



Läheisen palvelupolku löytyy omahyte.fi sivustolta.

Osiosta Mielen hyvinvointi ja päihteettömyys ->

Omahoito-ohjelmat ja läheisen palvelupolku ->

<https://omahyte.fi/mielen-hyvinvointi-ja-paihteettomyys/>



SOSIAALITURVA MUUTOKSESSA

- INFOTILAISUUS

Tilaisuudessa keskitytään toimeentulotukilain kokonaisuudistukseen sekä sairauspäivärahaan ja kuntoutustukeen liittyviin teemoihin.

Puhujana Riikka Mettälä,
sosiaaliturvan asiantuntija,
Mielenterveyden keskusliitto



MILLOIN?

27.8.
torstaina
KLO 17.00–18.30

MISSÄ?

Kuopion
Kansalaisopisto,
Kallavesi-Sali

tai etäyhteydellä
[https://bit.ly/
sosiaaliturvainfo](https://bit.ly/sosiaaliturvainfo)

KENELLE?

Kaikille aiheesta
kiinnostuneille,
avoin ja maksuton
tilaisuus.



Voit lähettää
ennakkokysymyksiä
14.8.2026 mennessä.
[https://forms.office.com/
e/5k4F1Eh28Y](https://forms.office.com/e/5k4F1Eh28Y)



TILAISUUDEN
MAHDOLLISTAVAT
YHTEISTYÖSSÄ:



FinFami Savo



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielenterveyden
keskusliitto

MieliHyvin



Mielihyvin
Savosta ry

KUOPION KAUPUNKI

Kuopion kaupunki



Turvalinkki ry

KÄYTÄNNÖN TIEDOT

Tilaisuus on avoin ja maksuton.
Ilmoittautumista ei tarvita.
Voit tulla paikalle tai seurata infoa etänä
osoitteesta <https://bit.ly/sosiaaliturvainfo>

TOIMINTAKALENTERI 2026



PALVELUPOLKU INFOTILAISSUUS

- ammattilaisille ja läheisille

25.8.2026

tiistaina



AMMATTILAISTEN INFOTILAISSUUS

klo 9.00-10.00 ja
klo 14.00-15.00

KAIKILLE AVOIN INFOTILAISSUUS

klo 17.00-18.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset infoihin:

www.finfamisavo.fi/ajankohtaista/palvelupolkuinfot/



SOSIAALITURVA MUUTOKSESSA

- Infotilaisuus

25.8.2026

tiistaina



Tilaisuus on avoin ja maksuton. Ilmoittautumista ei tarvita. Voit seurata infoa etänä osoitteesta

<https://bit.ly/sosiaaliturvainfo>



Itsemurhien ehkäisypäivä

ÄLÄ JÄ(T)Ä YKSIN - YKSIKIN ON LIIKAA.

Teams-webinaari



10.9.2026

tiistaina

KLO 13.00-15.00

Lisätiedot

finfamisavo.fi/ajankohtaista/itsemurhien_ehkaisypaiva

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



**MIKSI TOIMIMME NÄIN?
PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.**

Teams - webinaari

6.10.2026

tiistaina
KLO 17.00-19.00

Liveinä
KUOPIO
Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44
&
MIKKELI
FinFami Savo toimisto
ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4



Luento- ja keskustelutilaisuus perhedynamiikasta, rooleista perheessä sekä läheisriippuvuudesta ilmiönä. Ilmoittautumiset 2.10. mennessä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/C4AA0AF5C6C1B5D5>
Lue lisää sivulta 5



Etelä-savon tietopäivä
MENETYKSET JA LUOPUMINEN

Teams - webinaari

29.10.2026

tiistaina
KLO 12.00-15.00

Näkökulmia toipumiseen
ja selviytymiseen

Lisätietoja tulossa



Tietopäivä
VÄKIVALTA
Teams-webinaari
17.11.2026

tiistaina
KLO 9.00-14.00

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



Lisätietoja tulossa

KIURUVESI



Varapäre
Koulukkaantie 3, 74700 Kiuruvesi
OMAISTENILTA
- Läheisen sairastuminen on usein koko perheen kriisi.

24.9.2026
tiistaina
KLO 17.00-19.00

FinFami Savon työntekijä Minna puhumassa teemasta:
Läheisen sairastuminen on usein koko perheen kriisi.
Tarjolla pientä purtavaa ja mukavaa yhdessä oloa. Tervetuloa!
Ilta on osallistujille maksuton.

KUOPIO



Kuopion Kansalaisopisto,
Kallavesi-Sali
SOSIAALITURVA MUUTOKSESSA
- Infotilaisuus

25.8.2026

Tilaisuus on avoin ja maksuton.
Ilmoittautumista ei tarvita.
Voit seurata infoa etänä osoitteesta
<https://bit.ly/sosiaaliturvainfo>



**MIKSI TOIMIMME NÄIN?
PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.**

6.10.2026
tiistaina
KLO 17.00-19.00

Liveinä
KUOPIO
Kulttuuriareena 44,
Kauppakatu 44
&

MIKKELI
FinFami Savo toimisto, ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

LUE LISÄÄ SIVULTA 5

MIKKELI

**IHMINEN IHMISELLE -
Kaikille avoin puistotapahtuma**

Mikkelissä Torstai
20.8.2026
Kello 15-18
Arvon puistossa
(Puistokatu 1 b)

Ohjelmassa muun muassa:
-Elävä kirjasto
-Pihapelejä
-Silent disco
-Elävää musiikkia
-Yhteisötaidetta
-Rentoutusta

**Tervetuloa!
Tapahtuma on maksuton.**
Tarjolla lahjoituksena saatua kahvia, pullaa ja makkaraa!



Arvon puisto, Puistokatu 1 b

IHMINEN IHMISELLE

Kaikille avoin puistotapahtuma

20.8.2026

torstaina

KLO 15.00-18.00

Ohjelmassa mm:

Elävä kirjasto

Piha pelejä

Silent disco

Tervetuloa!

Maksuton tapahtuma

Tarjolla lahjoituksena saatua kahvia,
pullaa ja makkaraa!

TILAISUUS

**Miksi toimimme näin?
Perheen jäljet meissä**

Ilmiöitä perhedynamiikasta, läheisriippuvuudesta,
rajoista ja rooleista perheessä

Tiistaina 6.10.2026 klo 17-19
Kulttuuriareena 44, Kuopio + striimi



MIKSI TOIMIMME NÄIN? PERHEEN JÄLJET MEISSÄ.

6.10.2026

tiistaina

KLO 17.00-19.00

Liveinä

KUOPIO

Kulttuuriareena 44,

Kauppakatu 44

&

MIKKELI

FinFami Savo toimisto, ESTERY-talo,
Otto Mannisenkatu 4

LUE LISÄÄ SIVULTA 5



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, Keskussairaalan tie, 6

TIISTAISIN

klo 10.00-13.00

22.9. / 210.11.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

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

TUKEA LÄHEISEN MIELENTERVEYDESTÄ JA RIIPPUVUUKSISTA HUOLTA KANTAVILLE -

Läheisen palvelupolku on julkaistu Pohjois-Savon hyvinvointialueen OmaHyte-palvelussa.

Läheisen mielenterveyden häiriö, päihteiden käyttö tai muu riippuvuus koskettavaa koko lähipiiriä. Silti läheisen oma jaksaminen jää liian usein näkymättömäksi ja tunnistamatta palvelujärjestelmässä.

Palvelupolku kokoaa yhteen tukea, tietoa ja konkreettisia keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen heille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenterveydestä tai riippuvuuksista.



Palvelupolun tavoitteena on vahvistaa läheisten hyvinvointia, parantaa tuen saavutettavuutta sekä edistää kokonaisvaltaista mielenterveys- ja päihdetyötä.

Läheisen palvelupolku julkaistaan alkuvuodesta myös Kirkkopalvelut ry:n kehittämisyksikön ja FinFami ry:n verkkosivuilla.

Polkuun voi tutustua osoitteessa

www.omahyte.fi

- ➔ Mielen hyvinvointi ja päihteettömyys
- ➔ Omahoito-ohjelmat ja läheisen palvelupolku.

PALVELUPOLKU TARJOAA LÄHEISILLE

→ tietoa oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen
→ ohjausta eri tukimuotojen pariin
→ keskeiset palvelunumerot ja yhteystiedot

PALVELUPOLKU TUKEE MYÖS AMMATTILAISIA:

→ tarjoaa työkaluja läheisten kohtaamiseen
→ antaa tietoa tuen tarpeen tunnistamisesta
→ helpottaa palveluohjausta ja oikea-aikaista tuen piiriin ohjaamista.

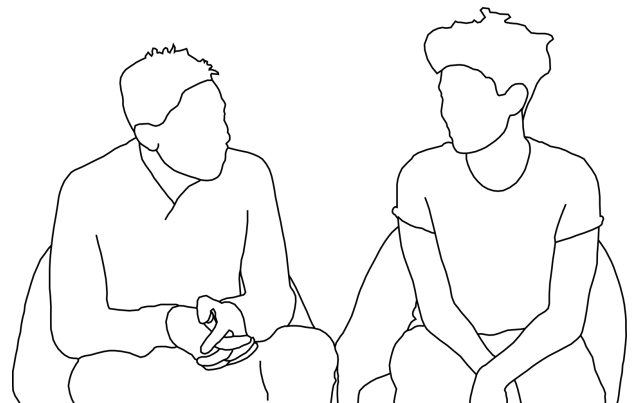
| | |
|---|----|
| Tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville | |
| Pikaisen avun tarve - päivystysnumerot | 1 |
| Valtakunnalliset 24/7 palvelunumerot | 2 |
| Tietoa mielenterveydestä ja riippuvuuksista sekä niiden vaikutuksista lähipiiriin | |
| • Mielenterveydestä | 3 |
| • Riippuvuuksista | 3 |
| • Itsetuhoisuudesta | 4 |
| Hyvinvointini läheisenä | |
| - miten tukea uupumatta itse? | 4 |
| • Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen | 5 |
| • Kuinka sinä voit? Läheisen hyvinvointia käsittelevä lomake | 5 |
| Lasten ja nuorten huomioiminen läheisen oireillessa | 6 |
| Tukea ja palveluita | |
| • Yksilötuki | 7 |
| • Vertaistuki | 9 |
| • Arjen tuki, palveluita läheiselle ja sairastuneelle | 10 |
| • Tietoa, oppaita, itsehoitomateriaaleja | 11 |
| Tietoa ja menetelmiä ammattilaisille | |
| • Kysy, älä oleta - läheisen tuen tarpeen tunnistaminen | 12 |
| • Lisätietoa ja puheeksioton materiaalia ammattilaisille | 12 |

LÄHEISEN PALVELUPOLUN ON TOTEUTTANUT YHTEISTYÖSSÄ

Kirkkopalvelut ry:n kehittämissyksikkö
Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry
Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry
EHYT ry
Päihdepalvelusäätiö ja
Pohjois-Savon hyvinvointialueen toimijat.

Palvelupolun kehittämisessä on hyödynnetty myös kokemustoimijoiden asiantuntemusta.

→ <https://omahyte.fi/mielen-hyvinvointi-ja-paihteettomyys/>
→ Omahoito-ohjelmat ja läheisen palvelupolku



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

💬 Keskustele kasvotusten, puhelimitse tai verkossa Teamsilla.

📍 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

IISALMI

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4.

Omaistyötekijä **MINNA**
tavattavissa ajanvarauksella.

KIURUVESI

Aikuispsykiatrian poliklinikka

Nivankatu 31.

Omaistyötekijä **MINNA**
tavattavissa ajanvarauksella.

LAPINLAHTI

Mielenterveysneuvola, Kansantie 10.

Omaistyötekijä **MINNA**
tavattavissa ajanvarauksella.

NILSIÄ

Terveysasema, Pisantie 10.

Omaistyötekijä **MINNA**
tavattavissa ajanvarauksella.

VARKAUS

Psykiatrian poliklinikka, Savontie 55.

Omaistyöntekijä **RITVA**
Tavattavissa ajanvarauksella.

Keskusteluja omaistyöntekijän
kanssa voit varata asiointipisteille
sekä Kuopion ja Mikkelin
toimistoille

KUOPIO

Mäkikatu 8 B 39

MIKKELI

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4

PIEKSÄMÄKI

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden
tilat, Tapparakatu 1-3.

Omaistyötekijä **SIRJA**
tavattavissa ajanvarauksella.

SAVONLINNA

Keskussairaala, Keskussairaalantie 6.

Omaistyötekijä **SIRJA**
tavattavissa ajanvarauksella.

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

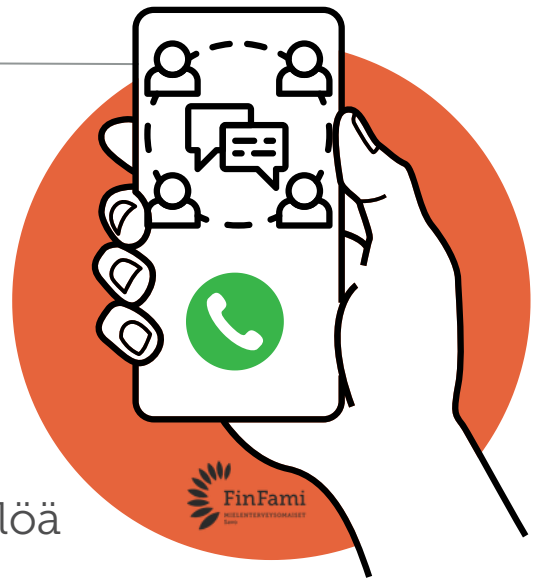
VERKKOLUENNOT JA KURSSIT

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/puhelinryhmatsavo

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

Muistathan ilmoittautua 🧡



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

tiistaisin
KLO 13.00 – 15.00

1.9. / 29.9. / 27.10. / 24.11.

Ohjaajana Henna



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

tiistaisin
KLO 17.00 – 19.00

1.9. / 29.9. / 27.10. / 24.11.

Ohjaajana Minna



**VANHEMILLE, 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.

MIKKELI

**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



VARKAUS

**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



VANHEMMAT

VERKKORYHMÄ

**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



VANHEMMAT

PUHELINRYHMÄT

**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



**OMAISILLE,
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

ELISA VALTONEN

Omaistyöntekijä

044 901 3606

elisa.valtonen@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

Haluatko kehittää nuorten päihdepalveluita?

Hae Uusi suunta yhdessä asiakasraatiin!

Tule mukaan vaikuttamaan päihteillä oireilevien nuorten, nuorten aikuisten ja heidän läheistensä päihdepalveluiden kehittämiseen! Etsimme yli 18-vuotiaita henkilöitä, joilla on omakohtaista tai läheisen kautta kertynyttä kokemusta palveluihin tai tuen hakemiseen liittyen tilanteissa, kun päihteiden käyttö on aiheuttanut haittoja.

Asiakasraati tukee kehittämistyötä ja vahvistaa asiakkaan ääntä palveluiden kehittämisessä. Osallistumiseen riittää, että sinulla on omakohtainen tai läheisen kokemus ja haluat jakaa ajatuksiasi sekä olla mukana vaikuttamassa.

- Raatiin valitaan 10 yli 18-vuotiasta henkilöä.
- Osallistumisesta maksetaan palkkio.

Hae mukaan

Haku asiakasraatiin on auki 1.6.–3.8.2026.

Lue lisää ja täytä hakemus oheisen [linkin](#) kautta.

[Linkki kyselyyn](#)

Voit myös scannata
QR-koodin!



Asiakasraadın järjestäjänä toimii Uusi suunta yhdessä –hanke.

Kysy lisää

Heidi Pasanen ja Jaana Heikkinen
(etunimi.sukunimi@pshyvinvointialue.fi)





HEI HUOLEN- KANTAJA!

Ethän jää yksin.



Skannaa koodi
ja nähdään
Discordissa!

Sinulle, 16-29- vuotias, joka kannat huolta psyykkisesti oireilevasta tai päihteitä väärin käyttävästä läheisestäsi.

Huolenkantajat- serveri on valtakunnallinen ja anonyymi kohtaamispaikka Discordissa.

Lue lisää:
finfami.fi/huolenkantajat



@huolenkantajat

