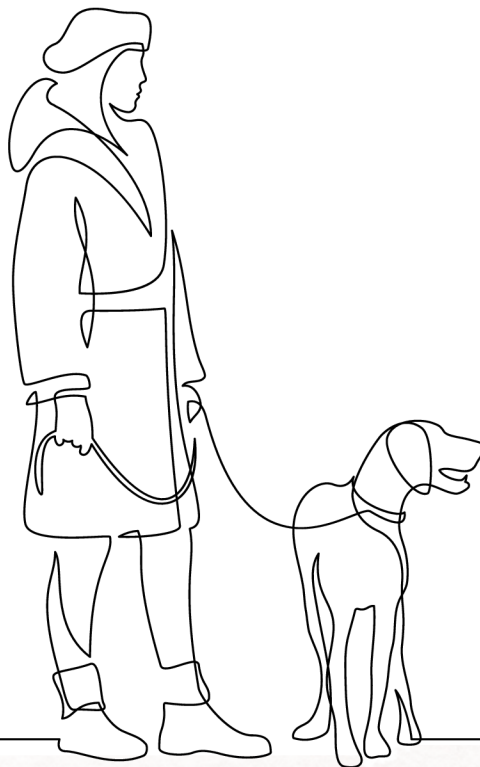




SAVON MIELENTERVEYSSOMAISET

- FINFAMI RY



4/2025

UUTISKIRJE

1

SAVON MIELENTERVEYSOMAISET – FINFAMI RY

Ilonan päivä 9.10.	1
FinFami Chat	3
Omaiskyselyn tulokset	4
Läheisen Palvelupolku	5

2

TOIMINTAKALENTERI

Verkossa	7
Pohjois-Savo	9
Etelä-Savo	12
Poikani, rakkaani - kiertue	14
Perhedynamiikka toimintahäiriöisessä perheessä -luento	15

3

TUKEA JA NEUVONTAA

Keskustelutuki	16
Sähköinen ajanvaraus	16
Keskustelutuen asiointipisteet	17
Verkkoryhmät	18
Puhelinryhmät	19

4

VERTAISRYHMIEN AIKATAULUT

Lähiryhmät	20
Verkkoryhmät	21
Puhelinryhmät	22
Huolenkantajat	24

YHTEYSTIEDOT

ILONAN PÄIVÄ 9.10. – MIELENTERVEYSOMAISTEN OMA PÄIVÄ

Lokakuun 9. päivänä vietetään Ilonan päivää,
joka on omistettu mielenterveysomaisille
– heille, jotka tukevat läheistään mielenterveyden haasteissa.

Päivän tavoitteena on lisätä tietoisuutta siitä, että omaisilla ja läheisillä on oikeus saada tukea, kannustaa avun hakemiseen ja edistää avoimempaa puhetta mielenterveydestä. Samalla muistutetaan yhteiskuntaa ja päättäjiä siitä, kuinka tärkeää on huomioida omaiset ja läheiset päätöksenteossa.

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry ja sen jäsenyhdistykset ympäri Suomen tukevat psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden omaisia ja läheisiä arjen haasteissa. Yhdistykset tarjoavat tietoa, ammatillista keskustelutukea ja vertaistukea. Toiminta on pääosin maksutonta, eikä osallistuminen edellytä jäsenyyttä.

 Paikallisyhdistykset löydät täältä: finfami.fi/jasenyhdistykset

FinFami Savo haluaa kiittää kaikkia omaisia arvokkaasta tuesta ja toivottaa voimia arkeen. Olet tärkeä. 

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

Ei jätetä ketään yksin.

HYVÄÄ ILONAN PÄIVÄÄ!

Valtakunnallinen
mielenterveysomaisten
päivä 9.10.

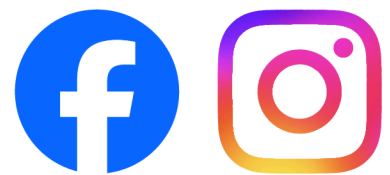


ILONAN PÄIVÄ –
MIELENTERVEYSOMAISTEN
OMA PÄIVÄ

9.10.

Artisti Mira Luoti on mukana Ilonan päivässä ja haastaa kaikki nostamaan mielenterveysomaiset ja heidän tuen tarpeensa näkyväksi. Osallistuminen on helppoa, olethan mukana!

Kurkkaa päivitykset
somesta
@finfami



MIRA LUOTI:

"Raskas elämäntilanne vaikuttaa myös läheisten hyvinvointiin. Jos asia koskettaa sinua, rohkaisten hakemaan apua. Hyvää mielen-terveysomaisten päivää kaikille!"



KUN YKSI TOIPUU
MONEN ELÄMÄ
HELPOTTUU.

Autetaan ajoissa.

HYVÄÄ ILONAN PÄIVÄÄ!

Valtakunnallinen
mielenterveysomaisten
päivä 9.10.



HYVÄÄ ILONAN PÄIVÄÄ!

Valtakunnallinen
mielenterveysomaisten
päivä 9.10.



FINFAMI-CHAT

osoitteessa:
finfami.fi



HEI!
OIREILEEKO SINULLE TÄRKEÄ
IHMINEN PSYYKKISESTI TAI
HUOLETTAAKO OMA JAKSAMISESI
RINNALLA KULKIJANA?

Valtakunnallinen chat
mielenterveysläheisille
osoitteessa

finfami.fi

klikkaa etusivun oikeassa
alareunassa olevaa chat-
kuvaketta

FINFAMI-CHAT

ja pääset mukaan chattiin
sinulle sopiva tuki tai tietoa.

Suunnattu mielenterveysläheisille, eli kaikille, jotka ovat huolissaan
esim. lapsen, kumppanin, sisaruksen, ystävän psyykkisestä oireilusta
tai sairaudesta

Tule chattailemaan FinFamin työntekijän kanssa ja etsitään sinulle
sopiva tuki tai tietoa.

CHATIN AUKIOLOJAT 2025:

Tule keskustelemaan työntekijän
kanssa ruotsin kielellä:

MAANANTAISIN

klo 11.00-14.00

6.10. / 20.10. / 3.11. / 17.11. / 1.12.

Tule keskustelemaan työntekijän
kanssa suomen kielellä:

MAANANTAISIN

klo 11.00-14.00

13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12.

Tule keskustelemaan FinFamin
vapaaehtoisen kanssa:

TORSTAISIN

klo 17.30-19.00

16.10. / 30.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

FINFAMI CHAT

Hei! Oireileeko sinulle tärkeä ihminen
psyykkisesti tai huolettaako oma
jaksamisesi rinnalla kulkijana?

Suunnattu mielen-
terveysläheisille, eli
kaikille, jotka ovat
huolissaan esim.

lapsen, kumppanin, aviopuolison,
sisaruksen, ystävän psyykkisestä
oireilusta tai sairaudesta.

Tule chattailemaan FinFamin
työntekijän kanssa ja etsitään sinulle
sopiva tuki tai tietoa
osoitteessa **finfami.fi**



OMAIKYSELY

KIITOS KAIKILLE KYSELYYN OSALLISTUNEILLE!

Vuoden 2025 omaiskyselyyn vastasi 87 henkilöä pääosin Pohjois-Savosta. Kysely tarjosi arvokasta tietoa omaisten kokemuksista, hyvinvoinnista ja yhdistyksen toiminnan merkityksestä.

VASTAAJISTA:

- 87 % naisia, ikäjakauma painottui 30–79-vuotiaisiin
- 71 % sairastuneen vanhempia, ja 54 % kertoi läheisen sairastaneen yli 10 vuotta
- 63 % osallistunut yhdistyksen toimintaan viimeisen vuoden aikana

KESKEISET HAVAINNOT

PALVELUJÄRJESTELMÄ

- Omaisten jaksaminen jää usein vähälle huomiolle
- Vain harva koki, että mielipiteitä tai jaksamista on kysytty
- Ohjausta ja neuvontaa saatiin vaihtelevasti

ARJEN KUORMITUS

- 75 % koki läheisen sairauden vaikutuksen arkeen suureksi tai erittäin suureksi
- 39 % hoitaa läheisen asioita viikoittain, 32 % päivittäin
- Oma hyvinvointi koettiin pääosin kohtalaiseksi (52 %)

AVOIMET VASTAUKSET

- Jatkuva huoli, hälytystila, taloudellinen tuki sairastuneelle ja vaikeudet työssä jaksamisessa korostuivat vastauksissa
- Moni koki jäävänsä yksin ja kantavansa vastuun läheisen asioista

YHDISTYKSEN TOIMINTA KOETAAN MERKITYKSELLISEKSI JA TUKEVAKSI – KIITOS, ETTÄ OLET MUKANA!

YHDISTYKSEN TOIMINTA

- Toiminta koettiin:
 - Tarpeelliseksi (87 %)
 - Luotettavaksi (67 %)
 - Omaislähtöiseksi (54 %)
- Keskustelutuki ja vertaisryhmät tukivat hyvinvointia parhaiten
- Viestintä koettiin melko hyväksi tai erittäin hyväksi (78 %)
- Tärkeimmät viestintäkanavat:
 - Tiedote (32 %)
 - Sähköposti (29 %)
 - Verkkosivut (25 %)
 - Lisäksi toivottiin tekstiviestejä ja puheluita

KEHITYSEHDOTUKSIA

- Lisää virkistystoimintaa ja retkiä
- Toimintaa myös pienemmille paikkakunnille
- Vapaamuotoisempaa keskustelua vertaisryhmissä
- Ilta-aikaan järjestettyjä tapahtumia
- Viestintää myös perinteisissä kanavissa, kuten sanomalehdissä

AVOIN PALAUTE

VASTAAJAT TOIVAT ESIIN:

- Kiitollisuutta työntekijöille ja vertaistuelle
- Toiveita laajemmista jäseneduista
- Tarvetta näkyvämmälle toiminnalle
- Kokemuksia siitä, että yhdistyksen tuki on ollut elintärkeää

Kyselyn tulokset ohjaavat yhdistyksen kehittämistä ja vahvistavat omaisten ääntä. IdeT

27.11.2025
keskiviikko
KLO 9–10 & 14–15

Ammattilainen



INFOTILAISUUDET AMMATTILAISILLE:

Tietoa ja tukea
läheisen
mielenterveydestä
ja riippuvuuksista
huolta kantaville.

Työkaluja sinulle: miten huomioida läheinen palveluissa.

Tule kuulemaan infotilaisuus uudesta läheisen palvelupolusta,
joka julkaistaan hyvinvointialueen verkkosivuilla vuoden lopulla.

Tietoa ja tukea läheisen mielenterveydestä
ja riippuvuuksista huolta kantaville.



Läheisen päihteiden käyttö, muu riippuvuus tai mielenterveydenhäiriö vaikuttavat koko lähipiiriin. On tärkeää, että myös sinä, joka elät rinnalla, saat tukea.

Tervetuloa saamaan tietoa läheisen palvelupolusta, joka julkaistaan loppuvuodesta hyvinvointialueen OmaHyte-verkkosivuilla!

Palvelupolku tarjoaa sinulle ammattilaisena konkreettisia työkaluja ja tietoa

- miten kohdata läheinen, joka kantaa huolta lähimmäisensä mielenterveydestä ja riippuvuuksista
- kuinka tunnistaa läheisen tuen tarve
- millaisia tukimuotoja on olemassa

Lisäksi palvelupolusta löytyy läheisille suunnattua sisältöä:

- tietoa oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen ja tietoa saatavilla olevista palveluista

Rekisteröidy tilaisuuteen tästä:

27.11. 25 klo 9–10 bit.ly/palvelupolku-info1

27.11.25 klo 14–15 bit.ly/palvelupolku-info2

Palvelupolku on tehty yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen, järjestötoimijoiden ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.

LÄHEISEN PALVELUPOLKU

Teams - webinaari

5.11.2025
keskiviikko
KLO 18.00–19.00

INFOTILAISUUS LÄHEISILLE JA KAIKILLE ASIASTA KIINNOSTUNEILLE

Tietoa ja tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville.

Läheisen päihteiden käyttö, muu riippuvuus tai mielenterveydenhäiriö vaikuttavat koko lähipiiriin. On tärkeää, että myös sinä, joka elät rinnalla, saat tukea.

Tervetuloa saamaan tietoa läheisen palvelupolusta, joka julkaitaan loppuvuodesta hyvinvointialueen OmaHyte-verkkosivuilla!



Uusi läheisen palvelupolku tarjoaa mm:

- vinkkejä oman hyvinvoinnin tukemiseen
- rohkaisua ja apua arjen tilanteisiin
- tietoa erilaisista tukimuodoista
- ammattilaisille suunnatun osion, työssään läheisiä kohtaaville

Rekisteröidy tilaisuuteen tästä: bit.ly/palvelupolku-laheisille

Palvelupolku on tehty yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen, järjestötoimijoiden ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.

ETELÄ-SAVON TIETOPÄIVÄ - WEBINAARI

NUORTEN HYVINVOINTI

Teams - webinaari

16.10.2025

torstaina

KLO 12.00-15.00

Rekisteröidy webinaariin:
bit.ly/Estietopaiva25

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

Tilaisuuden järjestävät
yhteistyössä Etelä-Savon
mielenterveystoimijat



WEBINAARI

PERHEDYNAMIIKKA TOIMINTAHÄIRIÖISESSÄ PERHEESSÄ

Teams - webinaari

23.10.2025

torstaina

KLO 17.00-18.30

Ilmoittaudu viimeistään 22.10.2025:
link.webropol.com/s/riipastaruoriin
Teams-linkki toimitetaan
sähköpostiin webinaaripäivänä.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lue lisää sivulta 15.



MIELENTERVEYSVIIKON TIETOPÄIVÄ - WEBINAARI



TRAUMA

Teams - webinaari

22.11.2025

tiistaina
KLO 9.00-14.00

Rekisteröidy webinaariin:
bit.ly/TRAUMAtietopaiva

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

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

Etäkatsomot Kuopiossa, Iisalmessa ja Varkaudessa

OMAISEN HYVINVOINTI -LUENTO



JAKSAMINEN JA PALAUTUMINEN

Teams - webinaari

22.11.2025

tiistaina
KLO 17.00-18.30

Rekisteröidy webinaariin:
bit.ly/omaisenhyvinvointi

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

Luennoimassa Savonia
Wellness Centerin
fysioterapian opiskelijat
Sisältää teeman mukaisia
käytännön harjoitteita.

Livetapahtuma Kuopiossa, Kohtaamolla.

Omaishoitajien viikon tapahtuma

Yhdessä enemmän

keskiviikkona 26.11.2025 klo 10-12
Kauppakeskus Torikulma, Satamakatu 10-12, Iisalmi

Tietoa omaishoitajuudesta, läheisauttamisesta sekä omaishoidontuen hakemisesta.

Tietoisku ja toimijoiden esittelypisteitä!



Lämpimästi tervetuloa!

YHDESSÄ ENEMMÄN

KAUPPAKESKUS TORIKULMA
Satamakatu10-12, Iisalmi

26.11.2025
Torstaina
KLO 10.00-12.00

Omaishoitajien viikon
tapahtuma



TRAUMA
Tietopäivä

20.11.2025
KLO 9.00-14.00

WEBINAARI
bit.ly/TRAUMAtietopaiva
rekisteröidy webinaariin

TRAUMA Webinaarin etäkatsomo

KOHTAAMISPAIKKA LOUHENTUPA
Kirkkopuistonkatu 25, Iisalmi

22.11.2025
torstaina
KLO 9.00-14.00

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

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

**"KUN LÄHEISEN MIELENTERVEYS TAI PÄIHTEIDEN
KÄYTTÖ MIETITYTTÄVÄT – ET OLE YKSIN."**

♥ Tietoa, tukea ja vertaisuutta



FinFami

OMAISTEN ILTA

HYVÖLÄNNIEMEN LEIRIKESKUS
Hyvölänniementie 107, Kiuruvesi

12.11.2025
Torstaina
KLO 17-19

Yhteistyössä
Kiuruveden Varapäre ry ja
Kiuruveden Seurakunta.

PERHEDYNAMIIKKA TOIMINTAHÄIRIÖISESSÄ PERHEESSÄ

FINFAMIN TOIMISTO
Mäkikatu 8 B 39

23.10.2025

torstaina
KLO 17.00-18.30

Ilmoittaudu viimeistään 22.10.2025:
link.webropol.com/s/riipastaruoriin
Teams-linkki toimitetaan
sähköpostiin webinaaripäivänä.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lue lisää sivulta 15.



WEBINAARI

Perhedynamiikka toimintahäiriöisessä perheessä

Ilmiötä häiriöiden keskellä

Torstaina 23.10. klo 17-18:30

  Euroopan unionin osarahoittama  FinFami  Ripasto Kuopio

POIKANI, RAKKAANI - KIERTUE

KUOPIO NÄYTÄMÖ, MINNA-NÄYTTÄMÖ
Niiralankatu 2

11.11.2025
Tiistaina
KLO 17.00

Tarkemmat tiedot sivulla 14.
Ilmoittautumiset Kuopion esitykseen:
link.webropol.com/s/poikani-esitys



TRAUMA Webinaarin etäkatsomo

KOHTAAMISPAIKKA PÄIVÄNTASAAJA
Kasarmikatu 2, Kuopio

22.11.2025
torstaina
KLO 9.00-14.00

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

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



TRAUMA
Tietopäivä

20.11.2025
KLO 9.00-14.00

WEBINAARI
bit.ly/TRAUMAtietopaiva
rekisteröidy webinaariin

Rekisteröidy webinaariin



OMAISEN HYVINVOINTI

Jaksaminen ja palautuminen
-hyvinvointiluento

20.11.2025
KLO 17.00-18.30

Sisältää teeman mukaisia käytännön harjoitteita

Luennoimassa Savonia Wellness Centerin fysioterapian opiskelijat

Verkossa ja Kohtaamossa: Tulliportinkatu 31

Rekisteröidy webinaariin: bit.ly/omaisenhyvinvointi



OMAISEN HYVINVOINTI -LUENTO

JAKSAMINEN JA PALAUTUMINEN

KOHTAAMO Kuopion Kaupunginkirjasto
Maaherrankatu 12, Kuopio

20.11.2025

torstaina

KLO 17.00-18.30

Luennoimassa Savonia Wellness Centerin fysioterapian opiskelijat
Sisältää teeman mukaisia käytännön harjoitteita.

"KUN LÄHEISEN MIELENTERVEYS TAI PÄIHITEIDEN KÄYTTÖ MIETITYTTÄVÄT – ET OLE YKSIN."

♥ Tietoa, tukea ja vertaisuutta




OMAISTYÖNTEKIJÄ MIELITUVALLA

MIELITUPA,
Rajakatu 3, Varkaus

27.10.2025

maanantaina

KLO 13.00-14.00

♥ Tietoa, tukea ja vertaisuutta

Tule kuulemaan Ritvan puheenvuoroa Mielituvalla! Hän kertoo, miten FinFami Savo tukee omaisia ja millaista toimintaa on tarjolla.

♥ Tarjolla myös lämmin kohtaaminen ja mahdollisuus kysyä lisää!



TRAUMA

Tietopäivä

20.11.2025
KLO 9.00-14.00

WEBINAARI
bit.ly/TRAUMATietopaiva

rekisteröidy webinaariin

TRAUMA Webinaarin etäkatsomo

NUORTEN TALO
Osmajoentie 28, Varkaus

22.11.2025

torstaina

KLO 9.00-14.00

Tarkemmat tiedot ja ohjelma
finfamisavo.fi

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

PERHEDYNAMIIKKA TOIMINTAHÄIRIÖISESSÄ PERHEESSÄ

FINFAMIN TOIMISTO
Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli

23.10.2025

torstaina
KLO 17.00-18.30

Ilmoittaudu viimeistään 22.10.2025:
link.webropol.com/s/riipastaruoriin
Teams-linkki toimitetaan
sähköpostiin webinaaripäivänä.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lue lisää sivulta 15.



POIKANI, RAKKAANI - KIERTUE

TEATTERIRAVINTOLA ILO, KAUPPAKESKUS AKSELI
Hallituskatu 7

12.11.2025
Keskiviikkona
KLO 17.00

Tarkemmat tiedot sivulla 14.



OLKA®-JÄRJESTOPISTEELLÄ

MIKKELIN KESKUSSAIRAALA,
Mielen ja Kuntoutuksen talo,
Pirttiniemenkatu 1

MAANANTAISIN

klo 10.00-13.00

Omaistyöntekijä tavattavissa OLKA® -järjestö pisteellä.



11.8. / 8.9. / 6.10. / 25.11.

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

OLKA®-JÄRJESTOPISTEELLÄ
TERVEYSKESKUKSEN PÄÄAULA,
Tapparakatu 1-3



TIISTAISIN
klo 10.00-13.00

12.8. / 16.9. / 14.10. / 18.11.

Omaistyyöntekijä tavattavissa OLKA® -järjestö pisteellä.

PIEKSÄMÄKI



POIKANI, RAKKAANI - KIERTUE

SAVONLINNAN KULTTUURIKELLARI

Olavinkatu 34

13.11.2025

Torstaina

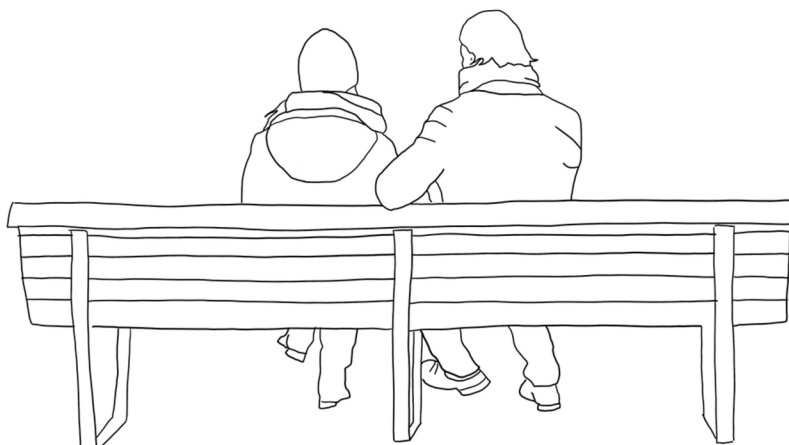
KLO 17.00

Tarkemmat tiedot sivulla 14.

SAVONLINNAN

ETELÄ-SAVO

Ryhmien aikataulut löydät tämän esitteen aiemmilta sivuilta ja
osoitteesta: finfamisavo.fi/vertaisryhmat





POIKANI RAKKAANI

erään sairastuneen tarina

MIIA NUUTILA & ELLA PYHÄLTÖ



**11.11.
KUOPIO**



Kuopion
kaupunginteatteri
klo 17.00

**12.11.
MIKKELI**



Teatteriravintola
ILO
klo 17.00

13.11. Kellari
SAVONLINNA

Savonlinnan
Kulttuurikellari
klo 17.00

Äidin hätä lapsistaan on ajaton.

Kun lapsi menettää otteensa elämästä, kun äiti ei osaa auttaa, kun jäljellä on enää rakkaus, mitä silloin voi sanoa?

Äiti on runollinen esitys läheisten ja sairastuneen hädästä. Esitys kuljettaa lavalle äidin, pojan ja päättäneen rakkauden.

Ihmisen avuttomuus sairauden edessä on yhtä ehdoton aina, läheisen toivo yhtä vahva ja palava, onni yhtä puhdas. Syyllisyys, pelko ja suru - toisaalta luopuminen ja pimeyden pohjalta nouseva ilo ovat limittäin läsnä ja kannattelevat elämää, joka on arvokas.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia!
Kuopion tilaisuuteen ennakko-ilmoittautuminen:
link.webropol.com/s/poikani-esitys

PERHEDYNAMIIKKA TOIMINTAHÄIRIÖISESSÄ PERHEESSÄ

23.10.2025

torstaina

KLO 17.00-18.30

Webinaarissa käsitellään läheisriippuvuutta ilmiönä, perheenjäsenten erilaisia rooleja ja terveitä rajoja. Luennoitsijana **Mira Naukkarinen**, Riipasta ruoriin -hankkeen projektipäällikkö ja päihdetyöntekijä, Toimiva ry.

Webinaaria pääset seuraamaan myös Kuopiossa ja Mikkeliissä, FinFamin toimistoilla.

☛ Riipasta ruoriin -hanke tarjoaa ryhmätoimintaa 18–29-vuotiaille nuorille Pohjois-Savossa riippuvuuksista irtaantumisen tueksi. Tavoitteena on ehkäistä riippuvuuskäyttäytymistä ja lisätä nuorten hyvinvointia ja toimintakykyä.



**Perhedynamiikka
toimintahäiriöisessä
perheessä
- webinaari**

Torstaina 23.10.2025 klo 17-18:30
Webinaari järjestetään Teamsissa

Puhujana:
Mira Naukkarinen
projektipäällikkö,
Riipasta Ruoriin -hanke, Toimiva ry

Webinaaria on mahdollista seurata myös
FinFamin Kuopion ja Mikkelin toimitiloissa.

**Ilmoittautuminen
webinaariin on nyt auki:**

link.webropol.com/s/riipastaruoriin



**Euroopan unionin
osarahoittama**

☛ Toimiva ry – riippuvuustyön asiantuntijayhteisö
Yhdistys kehittää uusia menetelmiä riippuvuuksista kärsivien
auttamiseksi ja tarjoaa asiantuntijakoulutuksia sekä verkkoryhmiä.
Ilmoittaudu viimeistään 22.10.2025: link.webropol.com/s/riipastaruoriin
Teams-linkki toimitetaan sähköpostiin webinaaripäivänä.

KESKUSTELUTUKI

**MAKSUTONTA, 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

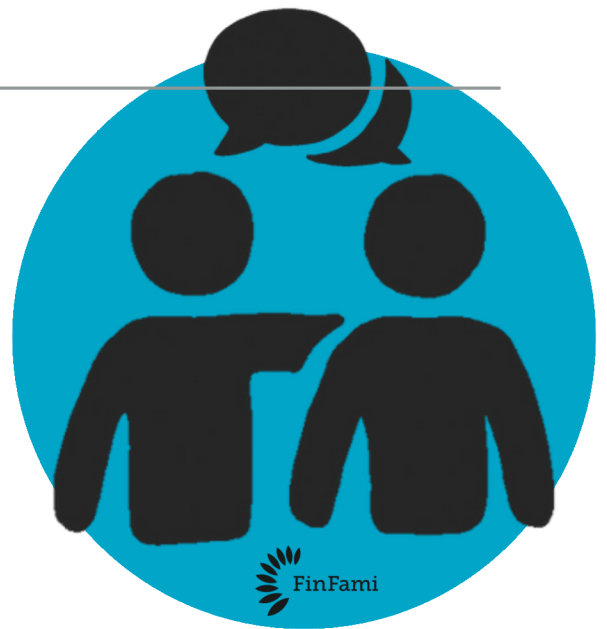
on sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Tuki ei ole terapiaa, mutta se voi olla tärkeä askel eteenpäin. Kaikki yhteydenotot käsitellään luottamuksellisesti ja halutessasi voit asioida nimettömästi. Työntekijämme ovat vaitiolovelvollisia.

NÄIN PÄÄSET MUKAAN

- ☎ Ota yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla tai verkkosivujemme kautta.
- 📍 Varaa aika Kuopion tai Mikkelin toimistolle tai asiointipisteelle Etelä- ja Pohjois-Savossa.
- 💬 Keskustele kasvotusten, puhelimitse tai verkossa Teamsilla.
- Omaistyöntekijöiden yhteystiedot löydät tiedotteen lopusta.

SÄHKÖINEN AJANVARAUS

Olemme vuoden 2025 aikana ottamassa käyttöön sähköistä ajanvarausta keskustelutukeen. Tulevaisuudessa pystyt siis varaamaan keskusteluajan omaistyöntekijän kanssa myös finfamisavo.fi sivulta. Tarkemmat tiedot käyttöönoton aikataulusta seuraavassa tiedotteessa.



**OLET Tervetullut juuri
sellaisena kuin olet.
Me ymmärrämme, että
omaisten rooli on raskas.
Et ole yksin –
me kuljemme rinnalla.**



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, Keskussairaalanditie 6.

Omaistyötekijä **SIRJA**
tavattavissa ajanvarauksella.

Työntekijöiden yhteystiedot löydät tiedotteen lopusta.

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.

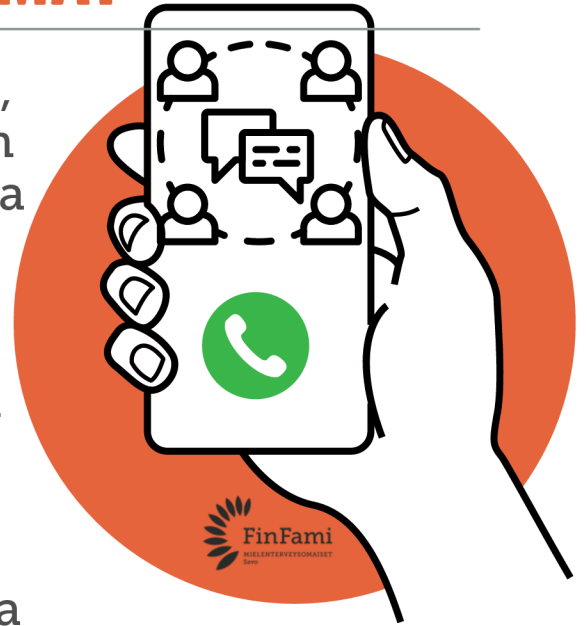


VALTAKUNNALLISET VERKKORYHMÄT

Tutustu osoitteessa finfami.fi/verkkoryhmat FinFami-yhdistyksen toteuttamiin vertaistukiryhmiin ja muuhun verkkotoimintaan. Kaikkiin verkossa toteutettaviin toimintoihin voit osallistua paikkakunnasta riippumatta. Osoitteesta finfami.fi/verkkoluennot löydät valtakunnallisen verkkoluentotarjonnan ja verkkokurssit! Sivulta löydät tietoa tulevista luennoista ja tallenteita aiemmista luennoista.

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 anonyymiteetin.

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/
puhelinryhmsavo](https://finfamisavo.fi/puhelinryhmsavo)

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

12.8. / 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.

Ohjaajana Henna



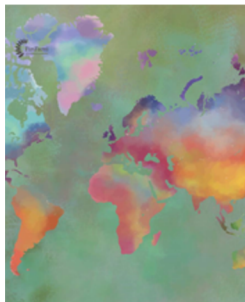
**VANHEMMILLE,
JOIDEN LAPSI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI**

tiistaisin

KLO 17.00 - 19.00

12.8. / 9.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.

Ohjaajana Minna



**VANHEMMILLE,
KUN NUORELLA NEUROKIRJON HAASTEITA**

keskiviikkoisin

KLO 17.00 - 19.00

13.8. / 10.9. / 8.10. / 5.11. / 3.12.

Ohjaajana Henna



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

keskiviikkoisin

KLO 17.00 - 19.00

20.8. / 17.9. / 15.10. / 19.11. / 10.12.

Ohjaajana Minna



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

keskiviikkoisin

KLO 17.00 - 19.00

27.8. / 24.9. / 22.10. / 26.11.

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

Ohjaajana Ritva

20.8. / 17.9. / 22.10. / 19.11.
28.1. / 25.2. / 25.3. / 22.4. / 27.5.



MIKKELI

OMAISILLE, JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

Maanantaisin

KLO 16.30 - 18.30

Ohjaajana Ritva

25.8. / 29.9. / 27.10. / 24.11.
26.1. / 23.2. / 30.3. / 27.4. / 25.5.



VARKAUS

VANHEMMILLE, JOIDEN NUORELLA AIKUISELLA ON TAI ON OLLUT ITSETUHOISUUTTA

Ohjaajana Elisa

torstaisin

KLO 17.00 - 18.30

14.8. / 11.9. / 2.10. / 6.11.



VANHEMMAT

VANHEMMILLE, KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI

Ohjaajana Ritva

tiistaisin

KLO 17.00 - 18.30

19.8. / 16.9. / 14.10. / 18.11.
20.1. / 17.2. / 17.3. / 14.4. / 19.5.



VERKKORYHMÄT

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.



PUOLISOILLE, KUN KUMPPANI OIREILEE PSYKKISESTI

Ohjaajana Elisa

torstaisin
KLO 16.00

21.8. / 25.9. / 30.10. / 27.11.



PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD päiväryhmä

Ohjaajana Ritva

torstaisin
KLO 15.00 - 16.30

14.8. / 11.9. / 23.10. / 27.11.
29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 28.5.



PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD iltaryhmä

Ohjaajana Ritva

torstaisin
KLO 17.00 - 18.30

14.8. / 11.9. / 23.10. / 27.11.
29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 28.5.



OMAISILLE, LÄHEISELLÄ PSYKKISEN OIREILUN LISÄKSI HAASTEITA PÄIhteiden / riippuvuuksien kanssa

Ohjaajana Minna

KLO 17.00 – 18.30

RYHMÄ KOKOONTUU KERRAN KUUKAUDESSA

Ryhmän tarkempi ajankohta päätetään aina yhdessä.

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

VANHEMMILLE, KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI

Ohjaajana Ritva

tiistaisin

KLO 13.00 - 14.30

23.9. / 4.11.

**VANHEMMILLE, KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI**

Ohjaajana Elisa

keskiviikkoisin

KLO 17.30

13.8. / 10.9. / 8.10. / 5.11.

**AIKUISET LAPSIOMAISET, KUN VANHEMPI OIREILEE PSYKKISESTI**

Ohjaajana Henna

tiistaisin

KLO 17.00

21.8. / 25.9. / 30.10. / 27.11.

**MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!**

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

KAIPAATKO VERTAISTUKEA, MUTTA SOPIVAA RYHMÄÄ EI LÖYDY?



Meillä on mahdollisuus perustaa uusia vertaisryhmiä tarpeen mukaan. Jos sinulle sopivaa ryhmää ei vielä ole tarjolla, vinkkaa siitä meille! Uusi ryhmä voidaan käynnistää, kun osallistujia on riittävästi mukana. Ota rohkeasti yhteyttä – mietitään yhdessä, miten voisimme tukea sinua parhaiten.



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



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

Poissa 31.12.2025 saakka.

ELISA VALTONEN ent. Peteri

Omaistyöntekijä

040 586 7359

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