

SAVON MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY



5/2025

UUTISKIRJE



1

TERVEHDYS LOPPUVUOTEEN!

1

TOIMINNAN PAINOPISTEET VUONNA 2026

1

TERVEISET SYYSKOKOUKSESTA

2

LABYRINTTI-LEHTI LAKKAA

2

– LIITY UUTISKIRJEEN TILAAJAKSI!

SIDOSRYHMÄKYSelyn TULOKSET 2025

3

FINFAMI - CHAT

4

2

TOIMINTAKALENTERI

Tulossa vuonna 2026

5

3

TUKEA JA NEUVONTAA

Läheisen palvelupolku

6

Keskustelutuki

8

Sähköinen ajanvaraus

8

Keskustelutuen asiointipisteet

9

Verkkoryhmät

10

Puhelinryhmät

11

4

VERTAISRYHMIEN AIKATAULUT

Lähiryhmät

12

Verkkoryhmät

13

Puhelinryhmät

14

Huolenkantajat 16-29-vuotiaille

15

5

YHTEYSTIEDOT

17

TERVEHDYS LOPPUVUOTEEN!

Uutiskirjeen julkaisemisen hetkellä saimme tiedon avustus-ehdotuksesta. Toimintamme päärahoittaja STEA ehdottaa yhdistykselle samaa hakemaamme 283 500 euron avustussummaa kuin vuodelle 2025.

Pohjois-Savon hyvinvointialueelta haimme yhden henkilötyövuoden verran (55 700e) kumppanuusavustusta omaistyyöhön. Kumppanuusavustus on hyvinvointialueen myöntämä, usein 2–3 vuoden pituinen harkinnanvarainen tuki, joka on tarkoitettu järjestöjen ja muiden toimijoiden pidempikestoisen yhteistyön tukemiseen. Avustuspäätöksen odotamme tulevan helmikuussa.

TOIMINNAN PAINOPISTEET VUONNA 2026

Toiminnan painopisteiksi vuodelle 2026 on perinteisten toimintamuotojen, keskustelutuen ja vertaisryhmien, lisäksi nostettu vapaaehtois- ja virkistystoiminnan kehittäminen.

Mallinnamme yhteistyössä Etelä-Savon hyvinvointialueen (Eloisa) sekä muiden omaistyyötä tekevien järjestöjen kanssa mielenterveys- ja riippuvuussairaalan palvelupolkua hyvinvointialueelle.

Palvelupolun muotoilussa hyödynnetään omaisten ja läheisten kokemusnäkökulmaa. Vastaava palvelupolku valmistui tänä vuonna Pohjois-Savon hyvinvointialueelle. Lisää polusta sivulla

Polkuun voi tutustua osoitteessa www.omahynte.fi
➔ Mielen hyvinvointi ja päihitteettömyys
➔ Omahoito-ohjelmat ja läheisen palvelupolku.

KAUNIS KIITOS KULUNEESTA VUODESTA!

Hyvää joulun aikaa, iloa ja valoa uuteen vuoteen!
Savon FinFamin työntekijät



TERVEISET SYYSKOKOUKSESTA

Yhdistyksen syyskokousta ja virkistysviikonloppua vietettiin 22.-23.11.2025 Saimaanranta Resortissa, Anttolassa.

SYYSKOKOUKSESSA YHDISTYKSEN HALLITUKSEEN VALITTIIN

Puheenjohtaja:

Hannu Miettinen, Varkaus

Varsinaiset jäsenet:

Heli Hartikainen, Kuopio

Kirsi Kettunen, Kuopio

Leena Koistinen, Kuopio

Tarja Komujärvi, Kuopio

Virpi Miettinen, Varkaus

Riitta Vartiainen, Kuopio

SYYSKOKOUS VAHVISTI VUODEN 2026 JÄSENMAKSUIKSI

- varsinainen jäsen 20€/vuosi (yksilö) ja
- yhteisö tai kannatusjäsen 50€/vuosi (yhteistyökumppanit ja yritykset, toiminnan kannattajat)



LABYRINTTI-LEHTI LAKKAA – LIITY UUTISKIRJEEN TILAAJAKSI!

FinFami on uuden äärellä, kun yli 30 vuotta tiedonjakajana toiminut Labyrintti-lehti lopettaa.

Jatkossa viestimme uutiskirjeen muodossa. Liittymällä keskusliiton sähköisen uutiskirjeen tilaajaksi saat tietoa ajankohtaisista mielenterveysomaisia koskettavista teemoista ja pääset lukemaan kokemustarinoita.

Tilaa maksuton uutiskirje ilmoittamalla sähköpostisi info@finfami.fi ja jaa tietoa eteenpäin.

Labyrintti-lehden arkistossa voit tutustua jo julkaistuihin näköislehtiin:

<https://finfami.fi/labyrintti/>

SIDOSRYHMÄKYSelyn TULOKSET 2025

FinFami Savo toteutti sidosryhmäkyselyn, johon saatiin 29 vastausta noin 250 vastaanottajalta. Vastauksia saatiin sekä Etelä- että Pohjois-Savosta.

Vastaajista suurin osa edusti hyvinvointialueita, järjestöjä ja sosiaali- ja terveysalan palveluntuottajia. Tulokset kertovat yhdistyksen toiminnan tarpeellisuudesta ja yhteistyön vahvuudesta, mutta myös kehittämiskohteista viestinnässä.

YHDISTYKSEN TUNNETTUUS JA VIESTINTÄ:

79 % vastaajista tunsi yhdistyksen toiminnan hyvin

90 % koki tiedon olevan helposti saatavilla, mutta viestinnän kiinnostavuus laski 19 % edellisvuoteen verrattuna

Sosiaalisen median näkyvyys parani 11 % (69 % koki näkyvyyden vahvaksi)

Tavoittavimmat kanavat:

Verkkosivut (62 %)

Sähköposti (48 %)

Uutiskirje (45 %)

Facebook ja Instagram tavoittivat kohtalaisesti

OMAISTEN OHJAAMINEN TOIMINTAAN:

85 % vastaajista oli ohjannut omaisia yhdistyksen toimintaan (kasvua 20 %)

Keskeiset syyt:

vertaistuen tarve (83 %) ja keskustelutuki (74 %)

Tärkeimmät toimintamuodot:

Keskustelutuki (93 %)

Vertaisryhmät (86 %)

Virkistystoiminta (76 %)

YHDISTYKSEN TOIMINNAN ARVIOINTI:

97 % piti toimintaa tarpeellisena

Toiminta koettiin luotettavaksi, monipuoliseksi ja helposti lähestyttäväksi

Yhteistyön toimivuuden koettiin parantuneen 10 % edellisvuoteen verrattuna

KEHITTÄMISTOIVEET:

-  Lisää omaisten kokemustarinoita someen
-  Yhteisiä virkistystapahtumia omaisille ja läheisille
-  Näkyvyyden lisääminen myös somen ulkopuolella ja toiminnan yhteiskunnallisen merkityksen korostaminen

MERKITTÄVIMMÄT MUUTOKSET EDELLISVUOTEEN:

-  Yhdistyksen tunnettuus +10 %
Somenäkyvyys +11 %
Omaisten ohjaaminen toimintaan +20 %.
-  Viestinnän kiinnostavuus laski 19 %.

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



Valtakunnallinen chat mielenterveys-läheisille osoitteessa finfami.fi

Klikkaa etusivun oikeassa alareunassa olevaa chat-kuvaketta

FINFAMI-CHAT

ja pääset mukaan chattiin sinulle sopiva tuki tai tietoa.

TOIMINTAKALENTERI 2026

WEBINAARI

Perhedynamiikka toimintahäiriöisessä perheessä

Ilmiöitä häiriöiden keskellä

Tulossa keväällä 2026



**Euroopan unionin
osarahoittama**



FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Seura



PERHEDYNAMIIKKA TOIMINTAHÄIRIÖISESSÄ PERHEESSÄ

Teams - webinaari

TULOSSA KEVÄÄLLÄ 2026

Webinaarissa käsitellään läheisriippuvuutta ilmiönä, perheenjäsenten erilaisia rooleja ja terveitä rajoja.

Toteutetaan yhdessä,
Riipasta ruoriin -hankkeen
riipastaruoriin.fi

ja Toimiva ry:n kanssa.

toimiva.fi

MAKSUTON
WEBINAARI[illegible]

Tietopäivä
VÄKIVALTA
Teams-webinaari
19.11.2026

torstaina
KLO 9.00-14.00

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

MAKSUTON
WEBINAARI

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

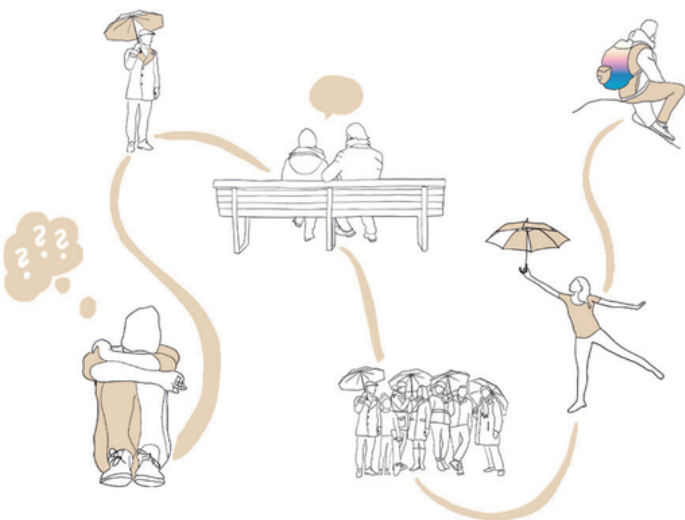
TUKEA LÄHEISEN MIELENTERVEYDESTÄ JA RIIPPUVUUKSISTA HUOLTA KANTAVILLE -

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.

Tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville



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

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

Polkuun voi tutustua osoitteessa

www.omahyte.fi

➔ Mielen hyvinvointi ja päihhteettömyys

➔ 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	2
• 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	6
• Yksilötuki	7
• Vertaistuki	9
• Arjen tuki, palveluita läheiselle ja sairastuneelle	10
• Tietoa, oppaita, itsehoitomateriaaleja	11

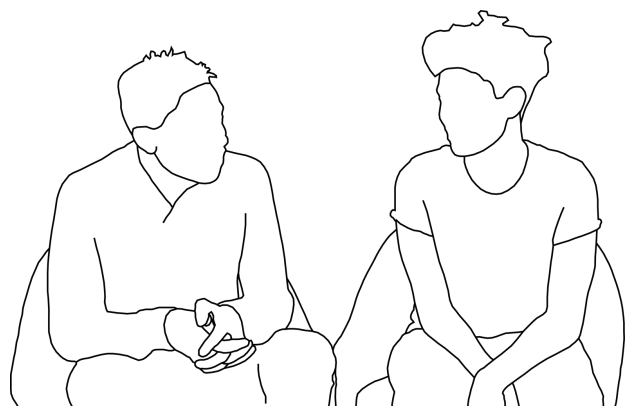
Tietoa ja menetelmiä ammattilaisille	11
• Kysy, älä olet - läheisen tuen tarpeen tunnistaminen	12
• Lisätietoa ja puheeksioton materiaalia ammattilaisille	12

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.

Toiminta sinulle on maksutonta

Yhteystiedot löydät viimeiseltä sivulta.

Olet tervetullut juuri
sellaisena kuin olet.
Me ymmärrämme, että
omaisen rooli on raskas.
Et ole yksin –
me kuljemme rinnalla.



SÄHKÖINEN AJANVARAUS

Olemme vuoden 2026 alussa ottamassa käyttöön sähköistä ajanvarausta keskustelutukeen. Tulevaisuudessa pystyt siis varaamaan keskusteluajan omaistyöntekijän kanssa myös finfamisavo.fi 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/
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

27.1. / 24.2. / 24.3. / 21.4. / 19.5.

Ohjaajana Henna



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

tiistaisin
KLO 17.00 – 19.00

27.1. / 24.2. / 24.3. / 21.4. / 19.5.

Ohjaajana Minna



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

keskiviikkoisin
KLO 17.00 – 19.00

21.1. / 18.2. / 18.3. / 15.4. / 13.5.

Ohjaajana Minna



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

keskiviikkoisin
KLO 17.00 – 19.00

28.1. / 25.2. / 25.3. / 22.4. / 20.5.

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

28.1. / 25.2. / 25.3. / 22.4. / 27.5.

Ohjaajana Ritva



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

Kauppakatu 43, 78200 Varkaus

maanantaisin

KLO 16.30 – 18.30

26.1. / 23.2. / 30.3. / 27.4. / 25.5.

Ohjaajana Ritva



**VANHEMMILLE,
JOIDEN NUORELLA AIKUISELLA ON TAI ON OLLUT ITSETUHOISUUTTA**

torstaisin

KLO 17.00 – 18.30

3.2. / 3.3. / 7.4. / 5.5.

Ohjaajana Elisa



**VANHEMMILLE,
KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI**

tiistaisin

KLO 17.00 – 18.30

20.1. / 17.2. / 17.3. / 14.4. / 19.5.

Ohjaajana Ritva



MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.



PUOLISOILLE, KUN KUMPPANI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

torstaisin
KLO 16.30 – 18.00

29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4.

Ohjaajana Elisa



PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD

päiväryhmä

torstaisin
KLO 15.00 – 16.30

29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 28.5.

Ohjaajana Ritva



PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD

iltaryhmä

torstaisin
KLO 17.00 – 18.30

29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 28.5.

Ohjaajana Ritva



OMAISILLE, KUN LÄHEISELLÄ PSYKKISEN OIREILUN LISÄKSI HAASTEITA PÄIHTEIDEN / RIIPPUVUUKSIEN KANSSA

Ryhmän tarkempi ajankohta päätetään aina yhdessä.

KLO 17.00 – 18.30

KERRAN KUUKAUDESSA

Ohjaajana Minna

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA RYHMÄÄN!

Ohjaajien yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

VANHEMMILLE, KUN LAPSI OIREILEE PSYKKISESTI

tiistaisin
KLO 13.00 – 14.30

17.2. / 26.5.

Ohjaajana Ritva



AIKUISET LAPSIOMAISET, KUN VANHEMPI OIREILEE PSYKKISESTI

tiistaisin
KLO 17.30 – 18.00

13.1. ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN

Ohjaajana Henna

Aikataulu tarkentuu
ensimmäisellä kerralla



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.

toimisto@finfamisavo.fi

Esimerkiksi
puhelinryhmät

Omaisille, jonka
läheinen on hoidossa
Niuvanniemen
sairaalassa.

Ryhmistä lisätietoja
Johannalta
040 556 4292



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 28.2.2026 saakka.

ELISA VALTONEN

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