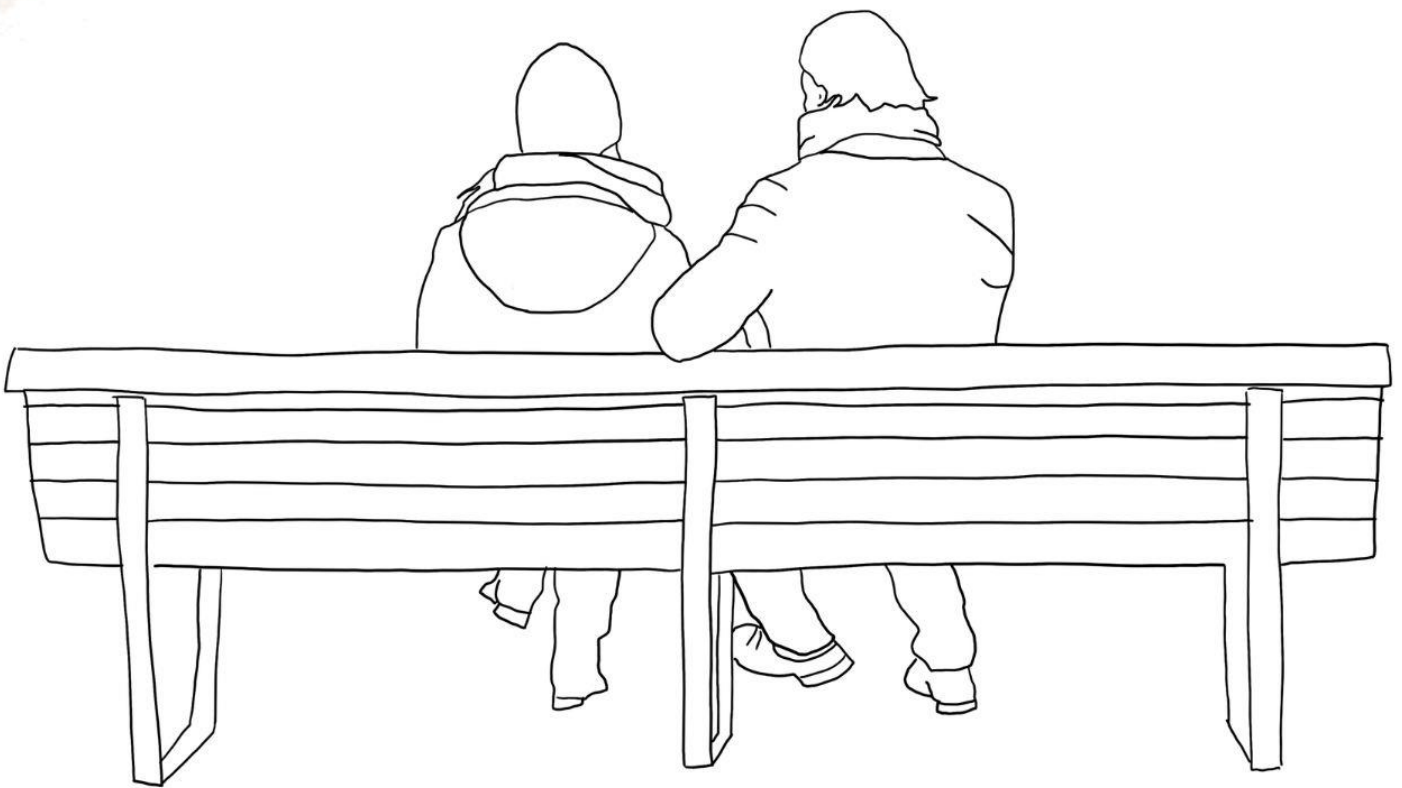


SAVON MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY



JÄSENKIRJE

4 / 2024

TÄSSÄ JÄSENKIRJEESSÄ

KOKOUSHUTSU	1
SYYSKAUDEN HENKILÖSTÖKUULUMISIA	3
TIEDOTE MUUTOKSISTA HENKILÖTIIETOJEN KÄSITTELYSSÄ	3
JÄSENEDET	4
ILONAN PÄIVÄN MIELIPIDEKIRJOITUS	6
OMAIKYSLEY	7
TUTKIMUSTIEDOTE	9
TUTKIMUSHUTSU- JA TIEDOTE	10
LÄHIRYHMÄT	11
VERKKORYHMÄT	12
PUHELINRYHMÄT	13
TOIMINTAKALENTERI 2024	13
OTA YHTEYTTÄ	21

KOKOUSHUTSU

HYVÄ YHDISTYKSEN JÄSEN,

Tervetuloa Savon mielenterveysomaiset- Fin-Fami ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen.

Lauantaina
16.11.2024 KLO 13.00

BREAK BY SOKOS HOTELS TAHKO

Sääskiniementie 560, 73310
Tahkovuori

Kokouksessa käsitellään ja päätetään sääntöjen 11 §:ssä määräämät asiat: vahvistetaan vuoden 2025 toimintasuunnitelma ja budjetti, valitaan hallituksen puheenjohtaja ja muut varsinaiset jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle sekä valitaan yksi tai kaksi tilintarkastajaa ja heille varatilintarkastajat.

KOKOUSAIKATAULU:

12.00	Lounasbuffet
13.00	Syyskokous

LOUNAS JA KOKOUS OVAT JÄSENILLE MAKSUTTOMIA

edellyttäen, että vuoden 2024 jäsenmaksu on maksettu. Maksu tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

ILMOITTAUDU

31.10.2024 MENNESSÄ

<https://link.webropol.com/s/tahko24>

tai minna.siikanen@finfamisavo.fi

p. 040 060 3407

Ilmoita meille:

- ✓ Nimi/nimet
- ✓ Yhteystiedot
- ✓ Erityisruokavalio
- ✓ Kyydin tarve
- ✓ Pelkkä syyskokous vai myös virkistysviikonloppu

JÄSENISTÖN VIRKISTYSVIIKONLOPPU 16.-17.11.2024

Yhdistyksen jäsenistön virkistysviikonloppua vietetään syyskokouksen yhteydessä Tahkolla.

Osallistuminen edellyttää, että vuoden 2024 jäsenmaksu on maksettu (tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä). Ilmoittautuminen virkistysviikonloppuun on sitova. Saat ilmoittautumisen yhteydessä lisätiedot omavastuun (20e) maksamiseksi. Omavastuun maksaminen vahvistaa ilmoittautumisen ja se palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

BREAK BY SOKOS HOTELS TAHKO

Sääskiniementie 560,
73310 Tahkovuori, Kuopio

- ★ majoittumisen 1–2/hlö huoneissa
- ★ illallisbuffetin
- ★ aamiaisen
- ★ Lisätietoja Tahkon aktiviteeteista:

VIIKONLOPUN OMAVASTUUOSUUS 20 €/HLÖ.

www.tahko.com/nae-ja-koe/aktiviteetit/

www.tahko.com/tapahtumakalenteri/

Yhdistyksen jäsenistön
virkistysviikonloppua
vietetään syyskokouksen
yhteydessä Tahkolla.

Uintimahdollisuus Tahko Spa Hotel – 300
m päästä Sokos hotellista www.tahkospa.fi/uinti-ja-saunat/

VIIKONLOPPU SISÄLTÄÄ

BUSSIKULJETUKSEN REITTI JA ALUSTAVA AIKATAULU

08:30 - MIKKELI, Marskin patsas,
Maaherrankatu 11

09:35 - VARKAUS Matkakeskus, Re-
landerinkatu 22

10:00 - LEPPÄVIRTA Kylpylä-hotelli
Vesileppis, Vokkolantie 1

10:40 - KUOPIO pysäkki kaupungin-
talon takana, Maljalahdenkatu 31

11:00 - SIILINJÄRVI linja-auto-
asema, Toritie 7

11:40 – TAHKO

Kyytiin on mahdollista nousta myös
reitin varrelta. **Paluu** sunnuntaina
klo 12.00.

Mikäli kuljet omalla autolla ja sinulla
on mahdollisuus tarjota **kimppa-
kyyti** samalta suunnalta kulkeville,
niin kerrothan tämän ilmoittautumi-
sen yhteydessä.

Pohjoisen suunnalta järjestetään **yh-
teiskuljetus** tarvittaessa.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 31.10. MENNESSÄ <https://link.webropol.com/s/tahko24>
tai minna.siikanen@finfamisavo.fi p.040 060 3407

ILMOITA SEURAAVAT TIEDOT:

- ✓ Nimi/nimet
- ✓ Yhteystiedot
- ✓ Erityisruokavalio
- ✓ Osallistuminen kuljetukseen
- ✓ Tarve yhden hengen huoneelle

MAKSUEHDOT ovat kaikille samat
riippumatta siitä, käytätkö
bussikuljetusta.

SYYSKAUDEN HENKILÖSTÖKUULUMISIA

Yhdistyksessä on työharjoittelussa syksyn aikana Mikkelissä sosionomiopiskelija ja Kuopiossa sosiaalipsykologian opiskelija, jotka osallistuvat tapahtumiin ja vertaisryhmiin. Kuopiossa toista vanhempien vertaisryhmää sekä aikuisille lapsiomaisille ja sisaruksille suunnattua vertaisryhmää syksyllä ohjaa kevätkaudella yhdistyksessä työskennellyt lähihoitaja/sosionomiopiskelija Elisa Peteri.

TIEDOTE MUUTOKSISTA HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYSSÄ

Saat tämän tiedotteen, koska tietojasi löytyy yhdistyksemme henkilötietorekisteristä (jäsenrekisteri).

Olemme ottaneet käyttöön keskusliittomme FinFami ry:n kautta uuden Salesforce-ohjelmiston. Tulomme jatkossa keskittämään jäsenten, asiakkaiden, vapaaehtoistoimijoiden, muiden kohderyhmien, luottamushenkilöiden sekä yhteistyökumppaneiden henkilötietojen käsittelyä uuteen järjestelmään.

Muutoksen tavoitteena on parantaa tietoturvaa- ja suojaa, tehostaa henkilötietojen käsittelyä sekä parantaa tarjoamiamme palveluita ja toimintaa.

Toteutettavilla muutoksilla ei ole vaikutuksia sinun oikeuksiisi, eikä sinun tarvitse tehdä mitään.

Tietosuojaseloste: www.finfamisavo.fi/tietosuojaseloste/

Jos koet tarvetta lisätiedoille tai haluat päivittää tietojasi, olethan yhteydessä tietosuojaselosteessa mainittuun yhteyshenkilöömme.

Ystävällisin terveisin,
toiminnanjohtaja
Johanna Björn
p. 040 556 4292
johanna.bjorn@finfamisavo.fi

Ilmoita toimisto@finfamisavo.fi jos et halua antaa lupaa sähköiseen markkinointiin. Sähköisellä markkinoinnilla tarkoitetaan yhdistyksen toimintaa koskevia sähköposteja ja tekstiviestejä.

JÄSENEDET

SYKSYINEN TERVEHDYS!

Olemme tehneet yhteistyösopimuksen jäseneduista yhdistyksen jäsenistölle seuraavien yritysten kanssa.

SUOMEN VITAMIINIKESKUS OY

ALENNUS: Yhdistyksen jäsenille -30% kerta-alennus Linea Nordicin ihonhoitotuotteista ja Suomen Vitamiinikeskuksen lisäravinteista

KOODI: FinFami30

VOIMASSAOLOAIKA: Koodi voimassa vuoden, alkaen 1.9.2024

VERKKOSIVUT: www.vitamiinikeskus.fi ja www.lineanordic.fi

SUOMEN VITAMIINIKESKUS

LAADUKKAASTI SUOMALAINEN

Kotimaisiin ja laadukkaisiin lisäravinteiden kehittämiseen ja myyntiin erikoistunut Kuopiolainen yritys.

Kaikki tuotteet valmistetaan suomalaisessa lääketehtaassa. Painotamme suomalaisia raaka-aineita ja tuotantoa, kunnioittaen perinteitä ja paikallista osaamista. Suomalaisesta alkuperästä kertoo myös

jokaisen tuotteen avainlippu-merkki.

Tavoitteenamme on tarjota jokaiselle asiakkaalle ja heidän perheelleen parhaiten sopivat tuotteet, edistään näin jokaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisäravinteet ovat osa kokonaisvaltaista lähestymistapaa terveyden ylläpitoon, johon kuuluvat tasapainoinen ruokavalio, riittävä uni sekä säännöllinen liikunta. Ravintolisien käyttö voi olla arvokas osa tätä kokonaisuutta, auttaen saavuttamaan ja ylläpitämään optimaalista terveyttä ja hyvinvointia.

Tuotteet toimitetaan suoraan kotiin. Verkkokaupasta löytyy 13 erilaista valmistetta.

LINEA NORDIC

THE SECRETS OF
NATURAL BEAUTY.

Linea Nordic on luonnonpohjaisia ihonhoitotuotteita tarjoava suomalainen yritys.

Tuomme yllällisen ja innovatiivisen kosmetiikan kaikkien kuluttajien saataville uudella tavalla ja kohtuullisella hinnalla.

Haluamme tarjota jokaiselle pienen palan arjen luksusta.

Ihohoito tuotteiden pohja perustuu luonnollisiin ja puhtaisiin raaka-aineisiin ja tehoainesiin: Suomalaiset marjaöljyt, adaptogeeniset kasvi- ja yrttiöljyt, luonnon tehoaineet, vitamiinit ja antioksidantit.

Korkea luonnollisuusaste (96-100%) Kaikki tuotteet ovat 100% vegaanisia ja dermatologisesti testattuja.

Ekologisuus, kaikki pakkausmateriaalit on valmistettu

kierräte tyistä ja uudelleen kierrätettävistä materiaaleista.

The Berries tuotesarjassa päivittäinen ihohoitorutiini samassa paketissa: Päivä- ja yövoide, päivä- ja yöseerumi sekä silmänympärysvoide.

Jokaisen tuotteen pohjana toimii suomalaiset marjat ja niistä puristetut marjaöljyt: mustikka, puolukka, tyrni, lakka ja mustaherukka.

<https://lineanordic.fi/>

LIIKUNTAKESKUS KUNNONSALI KUOPIOSSA JA VARKAUDESSA

① Liittymistarjouksena neljä (4) ensimmäistä kuukautta tarjoushintaan 40€ per kuukausi

*4:n kuukauden jälkeen harjoittelua voi jatkaa valitsemallaan jäsenyydellä, joka on sopimustyyppistä riippuen 40-65e/kk

① Kuntosaliohjaus ja ensimmäinen Personal Trainer-tunti tarjoushintaan 35e (norm. 89e)

Lisätietoja aukioloajoista, Kunnonsalin palveluista ja jäsenyyksistä

www.kunnonsali.fi

① Lunastettavissa mainitsemalla yhteydenoton yhteydessä Savon mielen-terveysomaiset - FinFami ry:n jäsenyydestä.

① **EDUT OVAT VOIMASSA VUODEN 2024 LOPPUUN.**

Palveluita pääsee testaamaan veloituksetta kolmena peräkkäisenä päivänä vastaanoton aukioloaikoina.



ILONAN PÄIVÄN MIELIPIDEKIRJOITUS

Työn ja arjen yhteensovittaminen haastaa psyykkisesti sairastuneen läheisiä. Vaativan läheistilanteen tunnistaminen sekä mielenterveyttä tukevat, ennaltaehkäisevät toimet vahvistavat työkykyä ja ovat investointi tulevaisuuteen.

Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat yleistyneet, ja viime vuonna sairauspäivärahaa mielenterveyssyistä saaneiden lukumäärä kasvoi jo ennätyslukuihin. Heidän joukossaan oli mielen-terveysomaisia eli psyykkisesti sairastuneen läheisiä.

Inhimillisten vaikutusten lisäksi sairauspoissaolot aiheuttavat huomattavia taloudellisia kuluja. Vuonna 2023 Kela korvasi 5,4 miljoonaa mielenterveyden häiriöihin perustuvaa sairauspäivärahopäivää, joista koitui etuuskuluja noin 300 miljoonaa euroa. Menetetty työaika oli yli 20 000 henkilötyövuotta, millä on vaikutuksensa myös palveluihin ja tulevaisuuden eläkkeisiin.

Sairauspoissaolojen kasvun taustalla on monia samanaikaisia tekijöitä. Yksi niistä on työn ja yksityiselämän yhteensovittamisen haasteet ja niiden lisääntyminen.

Joka vuosi noin 20–25 prosenttia suomalaisista sairastaa mielenterveyden häiriötä ja heidän työssäkävvät läheisensä joutuvat usein tasapainottelemaan työn ja hoitovuorokauden välillä. Kuormittavat läheistilanteet voivat viedä jaksamisen äärrajoille ja heikentää työkykyä.

Vaikka vaativa läheistilanne vähentää voimavaroja, siitä usein vaivataan peläten muiden asenteita, syr-

jintää, leimautumista ja erilliskohdelun kohteeksi joutumista. Salailu nostaa huolitaakkaa entisestään.

Ymmärtävä työilmapiiri ja avoin vuorovaikutus tukevat työhyvinvointia ja edistävät organisaation menestystä. Myötätuntoinen kohtaaminen ja empaattisten esihenkilöiden tuki ovat avainasemassa luottamuksellisen ilmapiirin syntymisessä. Työpaikoilla tulisi olla toimivat käytännöt puheeksi ottamiseen, eteenpäin ohjaamiseen ja tukitoimiin. FinFami-järjestö tarjoaa apua kuormittavassa läheistilanteessa.

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää vietetään 9. lokakuuta. Päivän aikana haluamme muistuttaa, että työntekijöiden työkyvyn ylläpitäminen on kaikkien etu. Myönteinen ilmapiiri ja joustavat työn tekemisen tavat tulee olla osa työpaikkojen toimintakulttuuria.

Työ sisältää hyvinvointia ja toipumista edistäviä tekijöitä ja voi siten olla merkittävä voimavara. Se auttaa irrottautumaan yksityiselämän murheista ja on monelle mielenterveysomaiselle olennainen osa elämää.

Jokainen meistä voi toimia paremman työelämän ja myönteisen asenneilmapiirin puolesta. Ymmärtävä asenneilmapiiri, tyøjoustot, varhainen tuki ja ennaltaehkäisevät palvelut vahvistavat läheisten jaksamista arjessa ja työelämässä.

OMAIKYSELY

Toteutimme omaiskyselyn yhdistyksen jäsenistölle ja toiminnassa mukana olleille omaisille ja läheisille elokuussa 2024. Kysely lähetettiin 269 omaiselle ja siihen vastasi 77 omaista 20 paikkakunnalta (vastausprosentti 29 %). Vastaajista 66 % oli sairastuneen vanhempia, puolisoita 25 % ja 3 % sairastuneen lapsia. Vastaajien läheisistä 57 % oli sairastanut enemmän kuin kymmenen vuotta.

Vastanneista aikaa käytti sairastuneen läheisen asioista huolehtimiseen päivittäin 17 %, viikoittain 21 %, muutamia kertoja kuukaudessa 14 % ja muutamia kertoja vuodessa 21 %.

Sairastuneen läheisen tilanne näkyi vastanneiden omaisten elämässä fyysisenä ja psyykkisenä oireiluna, vaikuttaen työkykyyn ja ihmissuhteisiin, sekä omaisen oman elämän taka-alalle jäämisenä. 30 % vastaajista koki läheisen sairauden

vaikuttavan arkeen erittäin paljon, 43 % paljon ja 25 % jonkin verran.

Avoimissa vastauksissa korostui eniten jatkuva huoli sairastuneen pärjäämisestä ja tulevaisuudesta.

Omaiset käyttivät myös paljon aikaa läheisen käytännön asioiden hoitamiseen sekä tukivat läheisiään taloudellisesti heikentäen omaa toimeentuloaan. Huoli läheisen tilanteesta ja pelko läheisen aggressiivista käyttäytymistä kohtaan koettiin kuormittavana ja niiden koettiin aiheuttavan jatkuvaa varuillaanoloa. Läheisten koettiin myös olevan toisinaan erityisen takertuvia tai syyllistäviä, omaiset olivat kokeneet puhelinhäirintää ja heihin kohdistuneita tunteenpurkauksia. Sairastavan läheisen tuetun-/palveluasumisen koettiin vähentävän vaikutusta omaisen arkeen.

Pyysimme vastaajia arvioimaan läheisen sairauden hoitoon liittyviä väittämiä sekä omaisena saatua tukea sosiaali- ja terveystaloudissa. Kyselyyn vastanneiden mukaan palvelu tai hoito oli helppo tai jokseenkin helppo löytää 36 %:n mielestä, kun taas 54 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä palveluiden helposta löydettävyydestä. Palvelun tai hoidon helposta saatavuudesta samaa tai jokseenkin samaa mieltä oli 33 % vastaajista ja 61 % koki palveluiden saatavuuden haasteellisenä. Palvelun tai hoidon sujuvuudesta eri mieltä oli 56 % vastaajista, kun

taas 35 % kertoi olevansa samaa tai jokseenkin samaa mieltä sujuvuudesta. Sairastavan läheisen koettiin tulleen hyvin kohdatuksi ja kuulluksi saamassaan hoidossa tai palvelussa 42 % mielestä, kun taas noin 43 % oli asiasta eri mieltä. 35 % oli samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että palvelussa tai hoidossa oli tarjottu ohjausta ja neuvontaa. 61 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että palvelussa tai hoidossa oli huomioitu kokonaisvaltaisesti perhe tai lähipiiri ja 70 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä, että hänen jaksamisensa omaisena olisi huomioitu palveluissa. Vastaajista 36 % koki tulleen kuulluksi omaisena läheisensä hoidossa ja 51 % vastaajista oli kuulluksi tulemisesta täysin tai jokseenkin eri mieltä.

Omaisten kokemuksia läheisen hoidosta kysyttäessä avoimissa vastauksissa nousi esille kaksi selkeää teemaa - omaisten sivuuttaminen ja tyytymättömyys palveluihin.

Vastauksissa nousi usein esille, ettei omaisia huomioitu hoitopoluissa ja omaisten täytyi itse olla aktiivisia ollakseen tietoisia läheisen tilanteesta. Omaiset eivät päässeet mukaan hoitoneuvotteluihin, eikä omaisten jaksamista kysytty tai omaisia ohjattu tuen piiriin. Toisaalta omaiset huomioitiin usein kuntouttavana tai hoitavana toimijana ja omaisella saattoi olla suurikin vastuu läheisensä hoidosta ja voinnin seurannasta. Hoitoon pääsyn haasteet ja hoidon riittämättömyys nousivat esiin useissa vastauksissa. Myös lyhyet hoitojaksot,

johdonmukaisuuden puute ja puutteellinen yhteistyö eri tahojen välillä toistuivat vastauksissa. Jonkin verran tuli esiin myös läheisen ja hoitavan tahon välisiä vuorovaikutuksen ja kohtaamattomuuden ongelmia. Vastauksissa esiin nousi omaisen jatkuva huoli, epävarmuus ja voimaton olo. Pitkät välimatkat hoitopaikkoihin tai niiden puuttuminen tuli myös ilmi joissakin vastauksissa.

Kysyttäessä, kuinka tärkeänä yhdistyksen eri toimintamuodot koetaan, nousi tärkeimmiksi toimintamuodoiksi keskustelutuki (62 %) ja vertaisryhmät (45 %) Mielekkäin tapa osallistua vertaisryhmätoimintaan oli paikan päällä 53 % ja puhelimitse ja verkkovälitteisesti 9 % Kaikista omaiskyselyyn vastanneista 29 % ei ollut osallistunut vertaisryhmätoimintaan.

Vastanneista 78 % koki yhdistyksen viestinnän toimivan hyvin tai erittäin hyvin. Keskeisimmiksi väyliksi tiedottaa toiminnasta koettiin jäsenkirje ja sähköposti (59 %) sekä työntekijöiden suora yhteydenotto (17 %)

Toiveita ja kehittämisideoita, joita nousi esille avoimissa vastauksissa keskustelutuesta ja vertaisryhmästä oli, että ryhmiä olisi enemmän, useammin ja monipuolisemmin esimerkiksi virkistyspäiviä. Tärkeänä koettiin, että olisi enemmän paikan päällä tapahtuvia ryhmiä. Vastauksissa myös keuhuttiin toimintaa ja toivottiin sen jatkuvan. Omaiset kokevat tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi, sekä keskustelun luottamukselliseksi ja toiminnan merkitykselliseksi.

TUTKIMUSTIEDOTE

Tutkimuksen tekijä:

Ada Rasi, Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä ja ilmoittautumiset:

ADA RASI, Opiskelija, p. 045 233 5962, dadte001@edu.xamk.fi

Tutkimus: Eläimet mielenterveysomaisten tukena

Pyydämme sinua osallistumaan **"Eläimet mielenterveysomaisten tukena"** – tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten eläimet voivat tukea mielenterveysomaisten jaksamista ja arjessa selviytymistä. Tavoitteena on saada kattava kuva siitä, miten eläimistä voidaan hyötyä elämän vaikeissa ajankohdissa.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä

osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia. Otathan peruuttaessasi tai keskeyttäessäsi yhteyttä tutkijaan.

Aineistoja eli henkilöiden vastauksia ja muutamia henkilötietoja käsitellään vain prosessin toteutuksen aikana. Aineistoista kerätään tietoa itse tutkimukseen, kuitenkin niin, ettei henkilöä tunnisteta tuotoksesta. Tutkimus on anonyymi, ikää ja paikkakuntaa lukuun ottamatta. Henkilötietoja eli ikää ja paikkakuntaa säilytetään enintään kuukausi tutkimuksen ja prosessin valmistuttua. Tietoja arkistoidaan tutkimuksen aikana suljetussa kansiossa, joka on suojattu salasanalla. Henkilötiedot tuhotaan poistamalla ne suljetusta kansioista ja itse tietokoneelta.

TUTKIMUSKUTSU- JA TIEDOTE

TERVETULOA OSALLISTUMAAN HAASTATTELUTUTKIMUKSEEN

Haastattelu käsittelee
mielenterveysomaisten
ja - ammattilaisten
kohtaamisten
kokemuksia

Tarkoituksena on saada
tietoa kohtaamisten
käytännöistä ja niihin
liittyvistä
tuntemuksista, sekä
ajatuksista



Haastatteluun soveltuu mielenterveyden häiriöitä kokeneen omainen tai läheinen. Haastattelussa käsitellään kokemuksia terveydenhoidosta omaisen/läheisen näkökulmasta. Haastattelujen suunniteltu ajan-kohta on 25.9.-15.11.2024. Kysymyksiä tai yhteydenottoja voi laittaa alempana näkyviin yhteystietoihin.

Haastattelu tehdään Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksen yhteiskuntapolitiikan pääaineen pro gradu -tutkielmaa varten. Haastattelu käsittelee mielenterveysomaisten ja ammattilaisten kohtaamisten kokemuksia. Tarkoituksena on saada tietoa kohtaamisten käytännöistä ja niihin liittyvistä tuntemuksista, sekä ajatuksista. Tutkimuksen tavoitteena on edesauttaa mielenterveysomaisten asemaa yhteiskunnassa, sekä mahdollisesti löytää keinoja kehittämään yhteistyötä ja tältä osin terveydenhuoltoa.

Kaikki näkemykset ovat arvokkaita tutkielmaa varten.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltavana voit milloin vain keskeyttää osallistumisen tutkimukseen tai kieltäytyä vastaamasta esitettyyn kysymykseen ilman seurauksia. Haastattelu kestää noin 45 minuuttia. Haastattelu äänitetään ja haastattelun jälkeen haastattelu kirjoitetaan tekstiksi ja äänite hävitetään. Tekstistä poistetaan tai muutetaan peitenimiksi haastateltavien ja haastattelussa esille tulevien muiden henkilöiden nimet. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (esimerkiksi työ- ja asuinpaikkojen nimet), jotta aineistoon sisältyvien henkilöiden tunnistaminen ei ole enää mahdollista. Tutkielman valmistuttua äänitteistä tehty tekstitiedostot tuhotaan.

Haastattelussa esille tulleet asiat kirjoitetaan tutkielmaan siten, että tutkimukseen osallistuvia tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Tutkielmaan voidaan sisällyttää suoria otteita haastatteluista.

Yhteystiedot

Katja Tikkanen,
p. 0449781902

katjatic@student.uef.fi

LÄHIRYHMÄT

KUOPIO

Kuopion ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16

AIKUISET LAPSIOMAISET JA SISARET - HYBRIDI

Lähiryhmä Kuopiossa, mahdollisuus osallistua myös verkossa

torstaisin

KLO 17.00–19.00

~~22.8.~~ / ~~19.9.~~ / 17.10. / 14.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.00

~~21.8.~~ / ~~18.9.~~ / 16.10. / 13.11. / 4.12.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

JOHANNA 040 556 4292 / johanna.bjorn@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI (ALLE 18V.) TAI NUORI AIKUINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

tiistaisin

KLO 17.00–19.00

~~20.8.~~ / ~~17.9.~~ / 15.10. / 12.11. / 3.12.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

tiistaisin

~~13.8.~~ / ~~10.9.~~ / 8.10. / 5.11. / 26.11.

PÄIVÄRYHMÄ

KLO 13.00–15.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset **HENNA**

040 583 0536

henna.siitari@finfamisavo.fi

ILTARYHMÄ

KLO 17.00–19.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407

minna.siikanen@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVIEN LASTEN JA NUORTEN VANHEMMILLE

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.00

~~14.8.~~ / ~~11.9.~~ / 9.10. / 6.11. / 27.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

HENNA 040 583 0536 / henna.siitari@finfamisavo.fi

VARKAUS

Lähiryhmä

OMAISILLE, JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI.

Kauppakatu 43, 78200 (omaishoitajien tila)

maanantaisin

KLO 16.30–18.30

~~9.9.~~ / 7.10. / 11.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

RITVA 040 671 1449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

VERKKORYHMÄT

NUORTEN AIKUISTEN VANHEMMILLE

torstaisin

KLO 17.00

~~8.8.~~ / ~~5.9.~~ / ~~3.10.~~ / 7.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

ADHD PUOLISOILLE

torstaisin

KLO 15.00

~~15.8.~~ / ~~12.9.~~ / 10.10. / 14.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

AIKUISET LAPSIOMAISET JA SISARET - HYBRIDI

Lähiryhmä Kuopiossa, mahdollisuus osallistua myös verkossa

Torstaisin

KLO 17.00–19.00

~~22.8.~~ / ~~19.9.~~ / 17.10. / 14.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

PUHELINRYHMÄT

AIKUISTEN LASTEN VANHEMPIEN PUHELINRYHMÄ

keskiviikkoisin

~~21.8.~~ / ~~25.9.~~ / 24.10. / 27.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

PUOLISOIDEN PUHELINRYHMÄ

torstaisin

~~22.8.~~ / ~~26.9.~~ / 25.10. / 28.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

TOIMINTAKALENTERI 2024

VERKOSSA

ILONAN PÄIVÄN WEBINAARI

AMMATTILAINEN LÄHEISENÄ

Teams-sovellus (tilaisuutta ei tallenneta)

9.10.2024

keskiviikko

klo 9.00–11.00

Lämpimästi tervetuloa valtakunnallisen mielen-terveysomaisten, Ilonan päivän -webinaariin, teemalla ammatilainen läheisenä.

SISÄLTÖ

Klo 9.00-9.10 Avaussanat, Tiina Puranen, FinFami ry

Klo 9.10-10.00 Ammatilainen kokemustoimijana:
Antti Paunonen, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa-
FinFami ry

Klo 10.00-10.20 Mitä tukea FinFami tarjoaa läheisille?
Keski-Suomen Mielenterveysomaiset- FinFami ry

Klo 10.20-10.55 Annen kokemustarina, ammatilainen
läheisenä, Savon Mielenterveysomaiset- FinFami ry

Klo 10.55-11.00 Palaute



Aihetta lähestytään niin ammatilaispuheenvuoroin kuin kokemusnäkökulman kautta.

- ➔ MITÄ ON "KAKSOISROOLI"?
- ➔ KUINKA SOVITTA YHTEEN AMMATILAIS- JA LÄHEISROOLI?
- ➔ MITEN KAKSOISROOLI VAIKUTTAA JAKSAMISEEN?

Webinaarin järjestävät FinFami-yhdistykset ympäri Suomen.

Linkin pääset tilaamaan

<https://bit.ly/ilonawebi2024>

WEBINAARI

LÄHEISTEN TALOUSHUOLET

30.10.2024

keskiviikkona

klo 13.00–16.00

Psyykkisesti sairastuneiden läheiset tukevat sairastuneita talousasioissa monin tavoin. Monet läheiset kokevat, että sairastuneen talousasiat heikentävät myös heidän omaa talouttansa, jaksamista ja työelämäosallisuutta. Läheisten antama taloudellinen ja henkinen tuki sekä läheisten omat tuen tarpeet jäävät palvelujärjestelmässä usein tunnistamatta.

FinFamin ja Takuusäätiön järjestämässä Läheisen taloushuolet -webinaarissa teemaa käsitellään eri näkökulmista. Lisäksi saat työkaluja tunnistaa ja ottaa puheeksi läheisen taloushuolet.

Läheisen taloushuolet -webinaari striimataan ja siitä tehdään talenne, joka on katsottavissa 2 viikon ajan. Ilmoittautuminen 28.10. mennessä tästä: <https://finfami.fi/ajankohtaista/osallistu-laheisten-taloushuolet-webinaariin/>

Lisätietoja:

salla.ristolainen@finfami.fi tai
hanna.siltanen@takuusaatio.fi



OHJELMA:

13.00-13.20 Psyykkisesti sairastuneen taloushuolet kuormittavat läheisiä monin tavoin - Omaisten taloushuolet -kyselyn tulokset, Hanna Siltanen, asiantuntija, Takuusäätiö

13.20-13.40 Läheisen tilanteen tunnistaminen, omat rajojen löytäminen ja keinoja tukemiseen, Salla Ristolainen, asiantuntija, Mielenterveys-omaisten keskusliitto- FinFami ry

13.40-13.10 Kokemustoimijapuheenvuoro

14.10-14.30 Raha-asioiden puheeksiotto, Minna Markkanen, johtaja, Takuusäätiö

14.30-14.45 Tauko

14.45-15.15 Taloudellinen väkivalta, Hanna Nylén, Väkivaltatyön asiantuntija, Viola - väkivallasta vapaaksi ry

15.15-15.45 Läheisenä työelämässä – työ hyvinvoinnin ja toimeentulon tukena, Anna-Maria Kuri, Hanketyöntekijä, Läheisenä työelämässä -hanke

VERTAISTUELLISET TIETOISKUT MIELENTERVEYSOMAISILLE JA -LÄHEISILLE

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisiin läheistilanteisiin liittyen. Tule mukaan kuulolle, esittämään kysymyksiä ja vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa!

- **Ke 30.10. klo 17-18:** Häpeä ja stigma,
<https://link.webropol.com/s/tietoiskulokakuu2024>
- **Ke 13.11. klo 17-18:** Att vara anhörig till en person med bipolär sjukdom (ruotsiksi),
<https://link.webropol.com/ep/InfostundNovember2024>
- **Ke 18.12 klo 17-18:** Syömishäiriöitä sairastavien läheiset,
<https://link.webropol.com/ep/tietoiskujoulukuu2024>

Kaikki tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan! Huomaathan, että jokaiseen ilmoittaudutaan erikseen!

WEBINAARI

KUN MINUA EI ENÄÄ OLE

7.11.2024

torstaina

klo 17.00–18.30

Onko läheisesi sairastunut psyykkisesti ja olet pohtinut, mitä läheisesi tapahtuu, kun sinua ei enää ole?

Olet pohtinut, miten turvata läheisesi asiat, kun et enää ole huolehtimassa asioista. Mitä kannattaa tehdä ja miten toimia, jotta sairastuneen läheisesi elämä ja pärjääminen turvataan parhaalla mahdollisella tavalla?

Tervetuloa Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n järjestämään webinaariin! Asiantuntijapuheenvuoron pitää Mielenterveyden keskusliiton lakimies Oskari Korhonen.

Ilmoittaudu tämän linkin: <https://link.webropol.com/ep/kunminuaeienaa-ole> kautta 5.11. mennessä

Lisätietoja: Salla Ristolainen, Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry salla.ristolainen@finfami.fi

KUN MINUA
EI ENÄÄ OLE-
WEBINAARI
TO 7.11.2024
KLO 17-18.30

LÄMPIMÄSTI
TERVETULOA!



Tietopäivä

PERSOONALLISUUSHÄIRIÖISTÄ MAKSUTON WEBINAARI

21.11.2024

torstaina

klo 9.00–14.00

Mielenterveysviikon webinaari persoonallisuushäiriöistä. Tilaisuus on kaikille aiheesta kiinnostuneille avoin ja maksuton. Tilaisuutta ei taltioida. Tervetuloa kuulolle!

ETÄKATSOMOT:

Päiväntasaaja, Kuopio
Kasarmikatu 2
Ei ennakkoilmoittautumista.

Louhentupa, Iisalmi
Kirkkopuistonkatu 25
Ilmoittautumiset:
[louhentupa@iisalmenmttuki.fi/](mailto:louhentupa@iisalmenmttuki.fi)
p.044 356 6720

Maksuton webinaari
21.11.2024
klo 9.00–14.00
 bit.ly/tietopaiva211124

Tietopäivä
**PERSOONALLISUUS
- HÄIRIÖISTÄ**



9.00 TERVETULOA JA AVAUSSANAT

9.15 YLEISIMMÄT PERSOONALLISUUSHÄIRIÖT
Uusimpia tutkimustuloksia, hoitosuosituksia ja näkökulmia
Thea Strandholm
PsT, psykoterapeutti

10.15 MINÄ JA ME
koulutettu kokemusasiantuntija
Eeva Sorjamaa

11.15 TAUKO

12.00 TOIPUMISTA TUKEVAT TEKIJÄT
Maija Tapanainen
toiminnanjohtaja, Mielihyvin Savosta ry

13.00 MIELENTERVEYSTALO.FI
palvelun esittelyä
Tiina Lappalainen
Pohjois-Savon hyvinvointialue

LOPPUSANAT JA KIITOKSET



POHJOIS-SAVO

Vertaisryhmät ja ryhmien tarkemmat aikataulut omassa osiossaan (lähi-, verkko- ja puhelinryhmät otsikkojen alla).

Uusimman tiedon ja päivitykset löydät:

finfamisavo.fi/toimintakalenteri

Ylä-Savon tietopäivä
UUPUMUKSESTA
LUMA-KULTTUURIKESKUKSELLA

20.05.2025
tiistaina
klo 12.00-16.00

Tapahtumaan voi osallistua
myös verkon kautta.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu
selviää myöhemmin.



TEEHETKET ITSETUHOISTEN NUORTEN VANHEMMILLE.
KUOPION TOIMISTOLLA, Asemakatu 16

25.11.2024
maanantai
klo 17-19

Ilmoittautumiset
JOHANNA BJÖRN
040 556 4292 /
johanna.bjorn@finfamisavo.fi

- ✓ **MISTÄ NUOREN ITSETUHOISUUS JOHTUU?**
- ✓ **KUINKA SUHTAUTUA ITSETUHOISUUTEEN?**
- ✓ **MISTÄ APUA JA TUKEA?**
- ✓ **VANHEMMAN TUNTEET, TOIMINTATAVAT JA VOIMAVARAT, KUN NUORI ON ITSETUHOINEN.**

Tilaisuuksia alustavat ja keskustelua ohjaavat:
JUHA METELINEN itsemurhien ehkäisykeskuksen MIELI ry:n kriisityöntekijä ja
JOHANNA BJÖRN. Savon mielenterveysomaiset - Fin-Fami ry:n toiminnanjohtaja.

ASUNNOTTOMIEN YÖ

17.10.2024

torstai

Olemme Kuopiossa mukana järjestämässä tapahtumaa.

Asunnottomien yötä vietetään 17. lokakuuta YK:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisena päivänä.

Vuoden 2024 teemana on: **"PIILOSSA ASUNNOTTOMANA"**.

Kuopiossa järjestetään osana Asunnottomien yö - tapahtumaa

- **klo 15 KUOLLEET LEHDET** -elokuvaesitys, Kino Kuvakukossa ja samalla nähdään Jone Peckarin Asunnottoman yö -musiikkivideon ensiesitys

- **klo 17-20** asunnottomien yö -toritapahtuma, Kuopion torilla

sis. mm. musiikkiesitykset McHarakka ja Jone Peckarin.

Tapahtumaan liittyen on järjestetty pienkeräys, lisätietoa keräyksestä löydät tapahtuman julkaisuista.

Tapahtumaa järjestävät yhteistyössä paikalliset sosiaali- ja terveystoimen järjestöt sekä seurakunnat, jotka ovat tavattavissa toritapahtumassa.

Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

KUOPION OMAISKAHVILAT

Tervetuloa kahvittelemaan rennosti muiden toiminnassa mukana olevien kanssa! Omaiskahvilat ovat vapaaehtoisten järjestämää virkistystoimintaa.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Kuukauden viimeisenä maanantaina:

- **MA 28.10. KLO 17-19** taidesalkkuhetki ja maalausta
- **MA 25.11 KLO 17-19** rentoa kahvitte-
lua

OMAIKAHVILAT

Kuopio

Tervetuloa kahvittelemaan rennosti muiden toiminnassa mukana olevien kanssa!

FinFamin toimistolla, kuukauden viimeisenä maanantaina:

Ma 30.9 klo 17-19 - Kahvitte-
lua ja visailua

Ma 28.10 klo 17-19 - Taidesalkkuhetki + maalaus

Ma 25.11 klo 17-19 - Rentoa kahvitte-
lua

Omaiskahvilat ovat vapaaehtoisten järjestämää virkistystoimintaa.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa!



Asemakatu 16,
Kuopio



VARKAUS

Uusimman tiedon ja päivitykset tapahtumiin löydät:

www.finfamisavo.fi/toimintakalenteri

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

MIKKELIN KESKUSSAIRAALA, MIELEN JA KUNTOUTUKSEN TALO,
Pirttiniemenkatu

MAANANTAISIN

klo 11.00–13.00

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa.

~~12.8.~~ / ~~16.9.~~ / 14.10. / 11.11.

Etelä-Savon tietopäivä
**NEUROPSYKIATRISISTA
ERITYISPIIRTEISTÄ**
MIKKELIN KESKUSSAIRAALAN
AUDITORIO

17.10.2024

torstaina

klo 12.00–15.00

Tilaisuus striimataan ja tästä
linkistä pääset rekisteröity-
mään [https://bit.ly/ESTieto-
paiva2024](https://bit.ly/ESTieto-
paiva2024)

Tilaisuutta ei tallenneta.



17.10.2024 Etelä-Savon Tietopäivä
NEUROPSYKIATRISET ERITYISPIIRTEET

[bit.ly/ESTieto-
paiva2024](https://bit.ly/ESTieto-
paiva2024)

12.15 RIIPPUVUDET JA NEUROPSYKIATRINEN OIREILU
Sari Leinonen, päihdelääkäri

12.45 AIKUISTEN ADHD- ARJEN HAASTEET, MILLOIN TUTKIMUKSIIN?
Timo Liukkonen, psykiatri

13.15 NAISENA AUTISMIN KIRJOLLA
Kokemuspuheenvuoro, Virike ry

14.00 NEPSYT RIPARILLA
Tiina Korhonen, diakoni
Emma Kauhanen, erityisnuoriso-ohjaaja

14.45 LOPPUSANAT JA KYSYMYKSET JA KIITOKSET

Maksuton webinaari & tapahtuma Mikkelissä

Virkistystä omaisille Mikkelissä

VOIMAVAROJA LEVOSTA JA LIIKKEESTÄ

MIKKELIN TOIMISTOLLA Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4

19.11.2024

tiistaina

klo 17.00-19.00

Tervetuloa levähtämään ja virkistymään BBAT fysioterapian (Basic Body Awareness Therapy) ja sovelletun jännitys rentouden pariin!

- Harjoitukset tehdään istuen ja seisten
- Pukeudu mukavasti ja lämpimästi

Harjoitukset ohjaa BBAT fysioterapeutti **Marja Hokkanen**

Lisätietoa bbatfysioterapia.fi

SAVONLINNA

OLKA® -KANSALAISTORILLA

SAVONLINNAN KESKUSSAIRAALASSA,
Keskussairaalantie 6

TIISTAISIN

klo 10.00–13.00

17.9. / 15.10. / 30.10.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

PIEKSÄMÄKI

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

TERVEYSKESKUKSEN PÄÄAULA,
Tapparakatu 1–3

TIISTAISIN

klo 10.00–13.00

24.9. / 29.10.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

OTA YHTEYTTÄ

KUOPION TOIMISTO

ASEMAKATU 16, 70100 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

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



www

WWW.FINFAMISAVO.FI



HUOLENKANTAJAT



Discord &



bit.ly/vertaistukiverkossa



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Savo

Tilaa jäsenkirje ja laskutus suoraan sähköpostiisi!

Yhteystietojen muutokset ja paperiton asiointi:

toimisto@finfamisavo.fi

040 5830 536