

TOIMINTAKALENTERI

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry

TALVI JA KEVÄT 2019



FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

www.vsfinfami.fi



SISÄLTÖ

Avoimen toiminnan kalenteri	3–5	Yleisöluennot	13
Tammi-helmikuu	3	Omaisneuvonta ja vertaistuki	14
Maalis-huhtikuu	4	Tukihenkilö- ja vapaaehtoistoiminta	15
Toukokuu	5	Ammattilaisille	16–17
Suljetut vertaisryhmät	6–8	Vertaistuellisen omaisneuvonnan työpajat	16
Omaisien aakkoset ja Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	6	Mielenterveystyön koulutus – Lieto	16
Prospect-ryhmä	7	Ammattilainen, huomioithan mielenterveysomaiset!	17
Puolisoryhmä ja Vertti-ryhmä	8	Kalenteri	18–21
Virkistystoiminta, kurssit ja retket	9–10	Tammi-helmikuu	18
Laskiaisrieha	8	Maaliskuu	19
Högsåran ja Söderlångvikin kesäretki	8	Huhtikuu	20
Omaisten jooga	10	Touko-kesäkuu	21
Hyvinvointia luonnosta -voimavarakurssi	10	V-S Finfami ry:n työntekijät	22
Tietoa omaisille	11–12	Jäsenyys	23
Ensietopäivä ja Tietoillat omaisille – TYKS-psykiatria	11		

Jos olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä, käyttäytymisestä tai päihteiden käytöstä, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on sinua varten!

Etu- ja takakannen kuvat:
Nelli Santala

Toimisto on avoinna ti-to klo 9–15, poikkeusaukioloista ilmoitetaan osoitteessa www.vsfinfami.fi.

Neuvontapuhelin 044 793 0582 (ma-pe klo 10–14), Itäinen Pitkäkatu 11 a, Turku p. 044 793 0580

Voit myös rohkeasti soittaa ovikelloa ja tulla juttelemaan tai ottaa yhteyttä sähköpostitse: omtis@vsfinfami.fi



AVOIN TOIMINTA

Yhdistyksen avoin toiminta toteutetaan vapaaehtoisten ohjaamina erilaisina avoimina teemailtoina

Maanantaisin klo 17–19.

Avoin toiminta on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille eikä toimintaan tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Toiminta järjestetään V-S FinFamin toimistolla, Itäinen Pitkäkatu 11 a.

Erilaiset teemaillat ja päivämäärät näet avoimen toiminnan kalenterista seuraavalta sivulta.

TAMMIKUU 2019

MA 28.1. klo 17–19 Porinat – avoin kahvila

Avoin kohtaamistilaisuus, jonne voi tulla hörppäämään kupin kahvia ja jutustelemaan ajankohtaisista asioista muiden kanssa. Tervetuloa!

Ohjaajat: vapaaehtoiset Kaisa ja Riitta

TI 29.1. klo 17.00–18.30 Mitä seuraavaksi tapahtuu?

Tervetuloa suunnittelemaan syksyn 2019 toimintaa, esimerkiksi virkistysretkiä ja muita tapahtumia, leirien teemoja sekä avoimia teemailltoja.

Ohjaaja: Jill



HELMIKUU 2019

MA 4.2. klo 17–19 Päihdeluento

Mistä päihdeongelmissa on kysymys ja miten tukea läheistä? Luennon aikana saat myös tietoa yhdistyksellä alkavasta vertaistukiryhmästä.

Luennoitsija: Jura Kaukametsä, sairaanhoitaja

MA 11.2. klo 17–19 Smoothie -ilta

Talvella kaikki tarvitsevat erityisen paljon vitamiineja ja energiaa! Illan aikana kokeillaan erilaisia smoothiereseptejä, joilla voit myös laajentaa omaa varastoasi!

Ohjaajat: Moip!-mentori Nelli ja työntekijä Sara

MA 25.2. klo 17-19 Porinat – avoin kahvila

Avoin kohtaamistilaisuus, jonne voi tulla hörppäämään kupin kahvia ja jutustelemaan ajankohtaisista asioista muiden kanssa. Tervetuloa!

Ohjaajat: vapaaehtoiset Kaisa ja Riitta

AVOIMEN TOIMINNAN KALENTERI

MAALISKUU 2019

MA 4.3. 17–19 Lapsellinen ilta!

Vapaata hengailua sekä keskustelua perhekahvila-meiningillä!

Ohjaajat: Moip!-mentorit Nelli ja Päivi

MA 11.3. 17–19 Pelaajan kokemuspuheenvuoro

Yhdistykselle saapuu Sosped-säätiöstä kokemusasiantuntija, joka kertoo kokemuksiaan ongelmapelaamisesta. Ilmoittautuminen ennakkoon linkistä:

lyyti.in/teemailta2019

MA 25.3. klo 17-19 Porinat – avoin kahvila

Avoin kohtaamistilaisuus, jonne voi tulla hörppäämään kupin kahvia ja jutustelemaan ajankohtaisista asioista muiden kanssa. Tervetuloa!

Ohjaajat: vapaaehtoiset Kaisa ja Riitta

TERVETULOA!

HUHTIKUU 2019

MA 8.4. 17–19 Tietoa Kuntoutuspsykoterapiasta

Mitä se on? Miten haetaan? Mitä suuntaukset tarkoittavat?

Luennoitsija: Terhi Kanerva, kuntoutusvalmentaja
Tsemppari

MA 15.4. 17–19 Muksumaalailua

Illan aikana pienet taiteilijat pääsevät vapaaksi! Halutessaan tehtyjä töitään voi lainata yhdistyksen tulevaan taidenäyttelyyn!

Ohjaaja: Moip!-mentori Nelli

TI 16.4. klo 17.00–18.30 Mitä seuraavaksi tapahtuu?

Tervetuloa suunnittelemaan syksyn 2019 toimintaa, esimerkiksi virkistysretkiä ja muita tapahtumia, leirien teemoja sekä avoimia teemailtoja.

MA 29.4. 17–19 Porinat – avoin kahvila

Avoin kohtaamistilaisuus, jonne voi tulla hörppäämään kupin kahvia ja jutustelemaan ajankohtaisista asioista muiden kanssa. Tervetuloa!

Ohjaajat: vapaaehtoiset Kaisa ja Riitta

**ILTOIHIN
EI TARVITSE
ILMOITTAUTUA
ETUKÄTEEN!**

AVOIMEN TOIMINNAN KALENTERI

TOUKOKUU 2019

MA 6.5. 17–19 Tavaroiden vaihtoilta

Onko sinulla tavaroita tai vaatteita, jotka ovat jääneet käyttämättömäksi? Tuo tavarasi yhdistykselle, jossa voit vaihtaa niitä muiden tavaroista löytämiisi helmiin! Illan päätteeksi ylimääräiset tavarat viedään hyväntekeväisyyteen.

(Vain ehjät ja käyttökelpoiset tavarat, tuo max. sen verran kun jaksat kerralla kantaa)

Ohjaaja: Moip!-mentori Emmi

MA 13.5. 17–19 Olympialaiset

Ultimaattisen leikkisät Olympialaiset Kupittaaan puistossa. Kisat sisältävät pieniä liikunnallisia tehtäviä, tietovisaa sekä käsillä tekemistä! Tule kilpailemaan mitalista.

Ohjaaja: Vapaaehtoinen Katleena ja Moip-mentori Nelli

MA 20.5. 17–19 Satuilta

Avoin satuilta koko perheelle! Perheen pienimmät voivat kuunnella ohjaajan lukeamaa satua, jonka jälkeen keskustellaan sadusta piirtämisen kautta.

Vanhemmat voivat halutessaan osallistua satuhetkeen tai samalla nauttia kupin kahvia ja tutustua muihin vanhempiin.

Ohjaaja: Moip!-mentori Maija



SULJETUT VERTAISRYHMÄT

OMAISEN AAKKOSET

Aika: Tiistaisin 12.3.–9.4.2019 klo 17–19

Paikka: V-S FinFamin toimisto, Itäinen Pitkäkatu 11 a

Mielenterveysomaisille, joiden läheinen on sairastunut lähiaikoina tai omainen on hakeutunut hakemaan apua ja tukea yhdistykseltä.

Viisi tapaamiskertaa, jotka sisältävät:

1. Tunteet; tietoa, ilmaisua ja käsittelyä, sekä omaisen prosessin vaiheet
2. Vertaistuesta ja sen merkityksestä
3. Vinkkejä ja selviytymiskeinoja
4. Voimavaroja jaksamiseen
5. Tavoitteita tulevaan

Ohjaajat: Pia Rostedt ja Sirpa Madsen

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Sirpa Madsen, omaistyön koordinaattori
sirpa.madsen@vsfinfami.fi, 044 783 0585

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

https://www.lyyti.in/Omaisen_aakkoset_kevat2019

PÄIHDEOMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Aika: Luento 4.2 klo 17–19, vertaistukiryhmät ti 26.2., ke 27.3., ti 23.4., ti 28.5. ja ti 18.6. klo 17–19.

Paikka: V-S FinFamin toimisto, Itäinen Pitkäkatu 11 a

Onko sinulla kokemus läheisen päihteiden käytöstä? Tule mukaan FinFamin vertaistuelliseen päihdeomaisten ryhmään. Ryhmä alkaa avoimella luennolla, jossa saat tietoa päihteistä. Luennolta voi jatkaa kerran kuussa kokoontuvaan ryhmään.

Ohjaaja: Venla, vapaaehtoinen

Jatkuvasti täydentyvä, muistathan ilmoittautua!

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistyön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/paihdeomaiset2019

SULJETUT VERTAISRYHMÄT

PROSPECT-RYHMÄ

Prospect-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveyden häiriö. Ryhmä on suunnattu vanhemmille, joiden sairastunut lapsi on yli 15 vuotta. Läheisesi sairastumisesta pitää olla kulunut jo sen verran aikaa (noin 1 vuosi), että pystyt käsittelemään sairauden aiheuttamaan kriisiä, siihen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Ryhmässä etsitään uudenlaisia ja elinvoimaa antavia näkökulmia mielenterveysomaisena olemiseen. Ryhmässä käsitellään läheisen sairastumisesta aiheutuvaa stressiä ja surua sekä vaihdetaan ajatuksia ja kokemuksia erilaisten tehtävien ja harjoitusten avulla. Teemoina ovat mm. stressin ja paineiden tunnistaminen, surutyö, selviytymistaidot, tukiverkosto ja tavoitteiden asettaminen.

Aika: Infoilta ke 27.2.2019 klo 18

Infoillan jälkeen ryhmä kokoontuu seuraavasti:

Moduulit 1–2: la 2.3. klo 10–15

Moduulit 3–9: ke 6.3., ke 13.3. ke 20.3., ke 27.3.,
ke 3.4., ke 10.4. ja ke 17.4. aina klo
18–19.30.

Moduuli 10: la 20.4. klo 10–15

Paikka: MLL Lasten ja Nuorten kuntoutussäätiö, Paimion sairaala Alvar Aallon tie 275, Preitilä

Prospect-ohjaajina: vertaiset Aulis ja Annamari

Järjestäjinä:

V-S FinFami ry

FinFami Salonseudun mielenterveysomaiset ry

Vastuuhenkilöt ja lisätiedot:

Samuli Koskinen p. 044 793 0581

Jaana Knaapi-Lehtonen p. 040 722 4961

Ilmoittautumiset infoiltaan 26.2.2019 mennessä:

samuli.koskinen@vsfinfami.fi tai

jaana.knaapi-lehtonen@finfamisalo.fi



SULJETUT VERTAISRYHMÄT

PUOLISORYHMÄ

Aika: Torstaisin 24.1., 28.2., 21.3., 25.4. ja 23.5.2019
klo 17–19

Paikka: V-S FinFamin toimisto, Itäinen Pitkäkatu 11 a

Puolisoille, joiden kumppanilla on mielenterveyden ongelmia tai käyttää päihteitä väärin.

Ohjaaja: Sirpa Madsen

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Sirpa Madsen, omaistyön koordinaattori
sirpa.madsen@vsfinfami.fi, 044 783 0585

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

https://www.lyyti.in/Puolisoryhma_kevat2019



Moip! -hanke päättyi joulukuussa 2018, mutta nuorten aikuisten toiminta jatkaa FinFamin puolella!

Koska sä olet tärkeä.

VERTTI-RYHMÄ

Huom! Ryhmä aloitetaan, kun hakijoita ryhmään on riittävästi eli 3-6 perhettä.

Aika: Aloitus- ja lopetuspäivät lauantaisin klo 10–14 sekä välissä kuusi arki-iltaa klo 17–19.

Paikka: Ilmoitetaan osallistujille myöhemmin

Vertti-ryhmä on tarkoitettu perheille, jossa vanhemmalla on masennusta tai kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä perheessä on alaikäisiä lapsia. Ryhmässä saa tukea vanhemmuuteen ja lapsen kokemusten ymmärtämiseen.

Vertti-ryhmässä perheenjäsenten ymmärrys sairaudesta lisääntyy ja asioista puhuminen helpottuu. Vanhemmat ja lapset ovat omissa ryhmissään ja ryhmät kokoontuvat samanaikaisesti eri tiloissa.

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Sirpa Madsen, omaistyön koordinaattori
sirpa.madsen@vsfinfami.fi, 044 783 0585

Ryhmään on jatkuva haku, ilmoittaudu vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

<https://www.lyyti.in/vertti-ryhma>

VIRKISTYSTOIMINTA, KURSSIT JA RETKET

LASKIAISRIEHA

Aika: Su 3.3. 2010 klo 11.00–14.00

Paikka: Saaronniemi, Ruissalo Saarontie 59

Laskiaisen kunniaksi järjestetään lapsiperheille erilaista tekemistä. Ohjelmassa esimerkiksi pulkkamäki, tehtävärasteja, makkaran grillausta, kuumaa mehua ja pullaa.

Ohjelma tarkentuu tammikuun lopulla

Säävaraus

Huom! Osallistujia ei ole vakuutettu

Järjestäjät: Turun Seudun Mämit, V-S FinFami ry

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Jill Söderdahl, omaistyöntekijä

jill.soderdahl@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen viim. 25.2. vastuuhenkilölle tai:

https://www.lyyti.in/Laskiaisriehta_2370

KESÄRETKI HÖGSÅRAAN JA SÖDERLÅNGVIKIIN

Aika: Lauantai 8.6.2019

Lähtö: Turun linja-autoasemalta, laiturilla 10 klo 8.00

Paluu: Turun linja-autoasemalle n. klo 16.00

Alustava ohjelma:

- Bussimatka Turku–Kasnäs
- Merimatka Kasnäs–Högsåra
- Lounas + kakkukahvit Farmors Cafeessa
- Merimatka Söderlångvikkiin, jossa opastus, puisto, vaunumuseo (kahvila Vivan avoinna; omakustanteinen)

Hinta: aikuiset 54,00 lapset (alle 18v) 27,00€. Maksu yhdistyksen tilille: FI 12 5710 0420 0436 06

Sitova ilmoittautuminen & ruoka-allergiat sekä varausmaksu 20 € / hlö maksettuna **viimeistään ma 8.4.** viite 2354 (varausmaksu palautetaan vain sairaustodistusta vastaan) Loppusumma tulee maksaa viimeistään ke 8.5. viite 2367. Osallistujia ei olla vakuutettu.

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Jill Söderdahl, omaistyöntekijä

jill.soderdahl@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

https://www.lyyti.in/kesaretki_2019

VIRKISTYSTOIMINTA, KURSSIT JA RETKET

OMAISTEN JOOGA

Aika: Keskiviikkoisin ajalla 30.1.–15.5.2019 klo 18–19

(HUOM! Ei 20.2.2019)

Paikka: Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku

Jooga on tutkitusti hyväksi sekä keholle, että mielelle. Hengityksen, mielen ja kehon yhteistyö vähentää stressiä sekä kehon jännityksiä. Omaisten joogaan voit tulla mukaan missä vaiheessa vuotta tahansa vuotta eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet sekä joogamaton!

Omaisten jooga järjestetään yhteistyössä Turun seudun omaishoitajat ry:n kanssa!

Ohjaaja: Deeana Lehtinen

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Sara Taskinen, vapaaehtoistyön koordinaattori
sara.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587



**TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY**

HYVINVOINTIA LUONNOSTA -VOIMAVARAKURSSI

Aika: pe 26.4. klo 18 – su 28.4.2019 klo 13

Paikka: Kunstenniemi/Kunstenkari, Kunstenkarintie 250, Poikko.

Voimavarakurssi upeassa Kunstenniemen ympäristössä luonnon keskellä. Kurssi sisältää monipuolisesti aiheeseen syventymistä, tiedon ja oman kokemisen kautta.

Järjestäjät: V-S FinFami ry ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry

Vastuuhenkilöt ja lisätiedot:

sirpa.madsen@vsfinfami.fi, p. 044 783 0585

jaana.knaapi-lehtonen@finfamisalo.fi, 040 722 4961

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

https://www.lyyti.in/Hyvinvointia_luonnosta_kevat2019

Haku päättyy 11.3.2019, valituille ilmoitetaan 13.3. Omavastuuosuus tulee maksaa 22.3. mennessä, joka on sitova. Osallistumismaksun voi saada takaisin lääkärintodistusta vastaan. 45 €:n omavastuu sisältää ohjelman, täysylläpidon (ruuat, kaksi yötä, lakanat, pyyhkeen ja saunomisen).

TIETOA OMAISILLE

ENSITIETOPÄIVÄ

Aika: Lauantai 2.3.2019 klo 9–15

Paikka: Perhetalo Heideken, Heideken-sali, Sepänkatu 3

OHJELMA:

- **Jyrki Heikkilä**, psykiatrian ylilääkäri: psyykkiset sairaudet
- **Pirjo Metsäranta**, kuntoutussuunnittelija: kuntoutumisen prosessi ja kuntoutumisvalmius
- **Elina Taskinen**, omaistyön koordinaattori: omaisen prosessi
- Kokemuspuheenvuoro

Järjestäjät: TYKS psykiatria
Mielenterveyden keskusliitto
V-S FinFami ry

Vastuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistyön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/ensitieto2019

TIETOILLAT OMAISILLE – PSYKIATRINEN HOITO JA OMAISTEN TUKIMUODOT: TYKS-PSYKIATRIA

Aika: ma 11.2 ja 6.5 klo 18–19.30

Paikka: TYKS-psykiatria Kupittaa sairaala, Kunnallissairaalantie 20, Rakennus 4, 4.krs., kokoushuone Orvokki, kokoontuminen A-sisäänkäynnin edessä

Tilaisuudessa keskustellaan potilaan omaisia askarruttavista, hoitoon liittyvistä kysymyksistä sekä psykiatrisesta sairaalahoidosta yleisesti.

Paikalla on sairaalasta sairaanhoitajat sekä omaisyhdistyksestä omaistyöntekijät ja vertaisneuvoja.

Asioita käsitellään omaisen voimavarojen sekä potilaan kuntoutumisen näkökulmista. Kysyä saa vapaasti.

Vastuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistyön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Erillistä ennakoilmoittautumista ei tarvita!

TIETOA OMAISILLE

TIETOILTA OMAISILLE – LOIMAA

Aika: 5.3.2019 klo 16–19

Paikka: Loimaan Taidetalo, Rantatie 2

Tietoa omaisten ja läheisten tuen tarpeesta ja jaksamisesta

Ohjelma:

- Omaistyön koordinaattori **Elina Taskinen**: Omaisyhdistys FinFamin tuki ja omaisen prosessi
- Lääkäri **Silja Runsten**: mielenterveys ja hyvinvointi
- Kokemuspuheenvuoroja omaisilta

Järjestäjät: V-S FinFami ry, TYKS-psykiatria
Loimaan kaupunki

Vastuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistyön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/tietoilta2019

TIETOILTA OMAISILLE – LAITILA

Aika: Tiistai 7.5.2019 klo 17– 19.

Paikka: Mannerheimin lastensuojeluliitto Laitilan paikallisyhdistys Mukulavintti, Sairaalan tie 2, 2 krs.

Tietoa ja tukea omaisille, joilla on kokemus läheisen syömis-
häiriöstä tai psyykkisestä sairaudesta sekä etsivät itselleen
tukea. Illassa keskustellaan omaistyöstä ja vertaistuesta,
omaisten kokemuksista sekä omaisia askarruttavista asiois-
ta. Paikalla on vertaisneuvoja sekä molempien yhdistyksen
työntekijä.

Järjestäjät: V-S FinFami ry, Lounais-Suomen Syli ry,
MLL:n Laitilan paikallisyhdistys

Vastuhenkilö ja lisätiedot:

Samuli Koskinen, toiminnanjohtaja
samuli.koskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0581



YLEISÖLUENNOT

TIISTAIN ILTALUENNOT

Aika: klo 17:30–19

Paikka: Turun pääkirjaston Studio (max. 80 kuulijaa)

ti 19.2. Jani Toivola: Miten käsitellä vanhemmuuden herättämiä erilaisia tunteita? Miten toteuttaa itsensä näköistä vanhemmuutta ilman pelkoa ja häpeää?

ti 12.3. Markus J. Rantala, evoluutiobiologian dosentti:
Evoluutiopsykologia ja mielenterveys

ti 16.4. Elina Eeva, VTM, laillistettu sosiaalityöntekijä:
Sisarusten välisen väkivallan merkitykset

Järjestäjät: Mielenterveyden keskusliitto
V-S FinFami ry
Turun kaupungin pääkirjasto

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistyön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587



OMAISNEUVONTA JA VERTAISTUKI

Keskusteluapua mielenterveys- ja päihdeomaisille. Keskusteluissa voi käydä max 5 kertaa. Työntekijän lisäksi mukaan on mahdollista saada koulutettu vertainen. Käynnit ovat maksuttomia, luottamuksellisia ja ajan saa nopeasti.

Lapset puheeksi -keskusteluapu antaa tukea vanhemmuuteen kun vanhemmalla on mielenterveysongelmia ja huolta lapsen pärjäämisestä. Tapaamiskertoja 1–3 vanhemman tai vanhempien kanssa.

NEUVONTAPUHELIN

ARKISIN KLO 10–14

044 793 0582

omtls@vsfinfami.fi

FINFAMIN OMAISNEUVONNAN PÄIVYSTYKSET:

TYKS-psykiatria Kupittaa sairaala:

maanantaisin klo 14–17.

Runosmäen terveysasema:

perjantaisin klo 9–12

Raision päihde- ja mielenterveysyksikkö:

kuun ensimmäinen perjantai klo 9–12

Kaarinan pääterveysasema / Vintti:

kuun ensimmäinen torstai klo 8–12

Uudenkaupungin päihde ja mielenterveysyksikkö:

kuun viimeinen torstai klo 9–14

Loimaan terveysaseman mielenterveys- ja päihdeyksikkö:

kuun ensimmäinen tiistai klo 9.30–14

TYKS- psykiatrian toimialan sairaaloissa keskusteluapua voi toivoa myös osastojen omaisneuvojilta. Varaa aika osastoilta!

TUKIHENKILÖ– JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Mielenterveys- ja päihdeomaisille: lapsille, sisaruksille, vanhemmille ja puolisoille! Tarkoituksena on tukea kaikenikäisten omaisten jaksamista (7–99v.). Tukihenkilötoiminta on ammatillisesti ohjattua vapaaehtoistyötä ja tuettavalle maksutonta.

Halutessasi tukihenkilön itsellesi, lapsellesi tai asiakkaallesi / hänen läheiselleen, ota rohkeasti yhteyttä yhdistykseemme. Alle 18-vuotiaan hakemukseen tarvitaan mukaan jokin yhteistyötaho esim. vanhemman hoidosta tai lapsen kouluterveydenhoitaja. Hakemus löytyy yhdistyksen verkkosivuilta **www.vsfinfami.fi**, Omaistyyntekijän p. **044 793 0583**

YHDISTYKSEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Yhdistyksemme toiminta perustuu vahvasti upeiden vapaaehtoistemme korvaamattomaan panokseen. Vapaaehtoisena voit olla mukana juuri sinua kiinnostavassa toiminnassa esim. tukihenkilönä, vertaisneuvojana, kokemuskouluttajana, ryhmänohjaajana tai vaikka kirjoittamalla yhdistyksen blogiin!

VAPAAEHTOISTEN PERUSKOULUTUSTA LOIMAALLA

Vapaaehtoisten peruskoulutuksessa saat valmiudet toimia yhdistyksen vapaaehtoisena sekä tietoa omaisten tarvitsemasta tuesta sekä perustietoa mielenterveyden häiriöistä sekä päihdeongelmista. Järjestetään yhteistyössä Loimaan Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

Aika: 23.3. ja 6.4.2019 10–16.

Paikka: Loimaan Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Heimonlinnankatu 3, 32200 Loimaa

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, elina.taskinen@finfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/loimaavapa

AMMATTILAISILLE

MIELENTERVEYSOMAISTYÖN KOULUTUS LIEDOSSA

Aika: Keskiviikkoa 24.4.2019 klo 13–15.45

Paikka: Liedon valtuustosali, Kirkkotie 13

Toivoisitko ammattilaisena lisää tietoa mielenterveys- ja päihdeomaisten tuen tarpeesta? Kun yksi sairastuu monen maailma muuttuu mielenterveysomaistytön koulutus Liedos-
sa.

Järjestäjät: V-S FinFami ry

FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistytön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/FINFAMILIETO2019

VERTAISTUELLISEN OMAISNEUVONNAN TYÖPAJAT

Aika: 9.5 ja 16.5 klo 12–15.30

Paikka: V-S FinFamin toimisto, Itäinen Pitkätatu 11 a

Työpajat on tarkoitettu ammattilaisille, jotka ovat kiinnostu-
neita toteuttamaan omaisneuvontaa yhdessä vertaisneuvo-
jan kanssa tai kiinnostuneet päivittämään mielenterveys-
omaistytön osaamistaan. Työpajoissa sote-ammattilaiset ja
vertaisneuvojat tutustuvat toisiinsa ja pohtivat toiminnallisten
harjoitusten avulla vertaisen ja ammattilaisen rooleja omai-
sen tukemisessa ja kohtaamisessa. Työpajoissa pohditaan
työparityöskentelyn haasteita, hyötyjä ja toteutusmahdelli-
suuksia.

Työpajatyöskentely auttaa ammattilaisia huomioimaan omai-
set omassa työssään sekä antaa valmiudet sote-
ammattilainen/ vertaisneuvoja työparityöskentelymallin to-
teuttamiseen

Vastuuhenkilö ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistytön koordinaattori,
elina.taskinen@vsfinfami.fi, 044 793 0587

Ilmoittautuminen vastuuhenkilölle tai tästä linkistä:

www.lyyti.in/tyopajat2019

AMMATTILAINEN, HUOMIOITHAN MIELENTERVEYSOMAISET!

PYYDÄ KOKEMUSKOULUTTAJAA

esim. sosiaali- ja terveysalan työyhteisöjen koulutus- / kehittämisspäiville ja oppilaitoksiin. Yhdistyksen koulutetut kokemuskouluttajat luennoivat elämästään mielenterveysomaisena ja sen vaikutuksesta arkeen ja hyvinvointiin.

TILAA TYÖORGANISAATIOOSI MIELENTERVEYSOMAISTYÖN KOULUTUSPAKETTI!

Meiltä on mahdollisuus tilata 3h koulutuspaketti omaistystyöstä, **Kun yksi sairastuu monen maailma muuttuu.** Mukana koulutuksessa myös omaisen kokemuspuheenvuoro. Koulutus sisältää tietoa omaisen prosessista, tutkittua tietoa omaisten jaksamisesta ja vertaistuellisen omaisneuvonnan esittelyn.

Koulutuksen tilaukset ja lisätiedot:

Elina Taskinen, omaistystyön koordinaattori
elina.taskinen@vsfinfami.fi p.044 7930 587



AMMATTILAISET!

HUOMIOI OMAISET—MALLI

1. KUINKA ITSE JAKSAT?
2. OLETKO SAANUT RIITTÄVÄSTI TIETOA JA TUKEA?
3. OLETKO KESKUSTELLUT LASTEN TAI MUIDEN PERHEENJÄSENTEN KANSSA LÄHEISEN SAIRASTUMISESTA
4. ONKO MIELENTERVEYSOMAISET -FINFAMI RY :N OMAISNEUVONTA TUTTUA?

Lähde: Mielenterveysomaiset Pirkanmaa

TOIVOISITKO
VERTAISTUKEA?

TAMMI-HELMIKUU 2019

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
TAMMIKUUN 24. TO Puolisoryhmä 17–19	TAMMIKUUN 28. MA Porinat-kahvila 17–19	TAMMIKUUN 29. TI Mitä seuraavaksi ta- pahtuu? 17.00–18.30	TAMMIKUUN 30. KE Omaisten jooga 18–19	1.	2.	3.
4. Tietoa päihteistä– avoin päihdeluento ja ryhmästartti 17–19		6. Jooga 18–19	7.	8.	9.	10.
11. Smoothie-ilta 17–19 Tietoilta omaisille – TYKS psykiatria 18–19.30	12.	13. Jooga 18–19	14.	15.	16.	17.
18.	19. Iltaluento Jani Toivola 17:30–19	20.	21.	22.	23.	24.
25. Porinat – avoin kah- vila 17-19	26. Päihdeomaisten ver- taistukiryhmä 17–19	27. Jooga 18–19 Prospect-ryhmäinfo 18->	28. Puolisoryhmä 17–19			

MAALISKUU 2019

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
				1.	2. Prospect 10–15 Ensitetopäivä 9–15	3. Laskiaisrieha 11–14
4. Lapsellinen ilta 17–19	5. Tietoilta omaisille – Loimaa 16–19	6. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	7.	8.	9.	10.
11. Pelaajan kokemus- puheenvuoro 17–19	12. Omaisien aakkoset 17–19 Iltaluento Markus J. Rantala 17:30–19	13. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	14.	15.	16.	17.
18.	19. Omaisien aakkoset 17–19	20. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	21. Puolisoryhmä 17–19	22.	23.	24
25. Porinat-kahvila 17-19	26. Omaisien aakkoset 17–19	27. Päihdeomaisten vertaistukiryhmä 17–19 Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	28.	29.	30.	31.

HUHTIKUU 2019

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1.	2. Omaisien aakkoset 17–19	3. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	4.	5.	6.	7.
8. Tietoa Kuntoutuspsyko- terapiasta 17–19	9. Omaisien aakkoset 17–19	10. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	11.	12.	13.	14.
15. Muksumaalailua 17–19	16. Iltaluento Elina Eeva 17:30–19 Mitä seuraavaksi ta- pahtuu? 17–18.30	17. Prospect 18–19.30 Jooga 18–19	18.	19.	20. Prospect 10–15	21.
22.	23. Päihdeomaisten ver- taistukiryhmä 17–19	24. Mielenterveysomais- työn koulutus Lieto 13–15.45 Jooga 18–19	25. Puolisoryhmä 17–19	26. Voimavarakurssi Kunstenkari	27. Voimavarakurssi Kunstenkari	28. Voimavara- kurssi Kunstenkari
29. Porinat – avoin kahvila 17–19	30.					

TOUKO-KESÄKUU 2019

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
		1. Jooga 18–19	2.	3.	4.	5.
6. Tavaroiden vaihtoilta 17–19 Tietoilta omaisille 18–19.30	7. Tietoilta omaisille – Laitila 17– 19	8. Jooga 18–19	9. Vertaistuellisen omaisneuvonnan työ- paja 12–15.30	10.	11.	12.
13. Olympialaiset 17-19	14.	15. Jooga 18–19	16. Vertaistuellisen omaisneuvonnan työ- paja 12–15.30	17.	18.	19.
20. Satuilta 17-19	21.	22.	23. Puolisoryhmä 17–19	24.	25.	26.
27.	28. Päihdeomaisten vertaistukiryhmä 17–19	29.	8.6 LA Kesäretki Högsåraan ja Söderlångvikiin	17.6. MA Kesäsauna 16-20	18.6. TI Päihdeomaisten vertaistukiryhmä 16–20	22.7. MA Kesäsauna 16–20

V-S FINFAMI RY:N TYÖNTEKIJÄT



SAMULI KOSKINEN

Toiminnanjohtaja
p. 044 793 0581
samuli.koskinen@vsfinfami.fi



SARA TASKINEN

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.
p. 044 793 0583
sara.taskinen@vsfinfami.fi



SIRPA MADSEN

Omaistyön koordinaattori
p. 044 793 0585
sirpa.madsen@vsfinfami.fi



PINJA UUTELA

Moip -hanketyöntekijä
p. 0400 169 557
pinja.uutela@vsfinfami.fi



ELINA TASKINEN

Omaistyön koordinaattori
p. 044 793 0587
elina.taskinen@vsfinfami.fi



NELLI SANTALA

Järjestöassistentti
p. 0400 169 647
nelli.santala@vsfinfami.fi



JILL SÖDERDAHL

Omaistyöntekijä
p. 044 793 0580
jill.soderdahl@vsfinfami.fi



SOFIA VIRTÄ

Moip -hanketyöntekijä
vapaalla

**LIITY JÄSENEKSI!
YHDISTYKSEN
JÄSENMAKSUT V. 2019**

Varsinainen jäsen	10 €
Saman talouden (yli 18-v.)	
Perheenjäsenet	5 €
Enintään	20 €
Kannatusjäsen	20 €
Ainaisjäsen	70 €
Yhteisöjäsen	35 €

KANNATUSMAKSU

Jos haluat kannattaa yhdistyksen toimintaa liittymättä jäseneksi voit lahjoittaa yhdistykselle kannatusmaksun. **20e/50e/100e**

tilinumero: **FI 12 5710 0420 0436 06**

viitenumero: **20336**

**TOIMINTAAMME OSALLISTUMINEN
EI EDELLYTÄ JÄSENYYTTÄ!**

NEUVONTAPUHELIN

ARKISIN KLO 10-14

044 793 0582

omtls@vsfinfami.fi

JÄSENETUJA

- ♦ Virranjakaja-jäsentiedote 2 kertaa vuodessa ajanmukaista tietoa yhdistyksen palveluista kotiin kannettuna
- ♦ Toimintakalenteri 2 kertaa vuodessa
- ♦ Keskusliitto FinFamin Labyrintti-lehti 4 kpl vuodessa.
- ♦ ”En ollut yksin” -kirja yhdistykseen liittymisen yhteydessä
- ♦ Voit olla mukana tukemassa hyvää ja hyödyllistä toimintaa vähällä rahalla
- ♦ Yhdistyksellä on myös pienehkö kirjasto - tervetuloa lainaamaan!



VARSINAIS-SUOMALAISTEN TUKENA JO 35 VUOTTA.

JOS YHREL OM PÄÄS VIKKA,
NI KAIK O VÄHÄ HÖPERÖI.

Et sunkka sää vaa yksi jää.



www.vsfinfami.fi

