

TIETOA, TUKEA JA TOIVOA
SINULLE, JONKA LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYYKKISESTI



MAKSUTON KESKUSTELUTUKI

Perheenjäsenen tai ystävän psyykkinen oireilu/sairaus vaikuttaa aina tavalla tai toisella myös läheisiin. Keskusteluissa työntekijän kanssa asiakkaalla on mahdollisuus käydä läpi ajankohtaista elämäntilannettaan sairastuneen läheisenä. Tavoitteena on tukea läheisen selviytymistä sekä löytää mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisukeinoja arjen haasteisiin.

Valittavissa on tapaaminen toimistollamme Seinäjoella, Teams -etäyhteys tai puhelu. Keskustelutuki (1-5 kertaa) on maksutonta ja luottamuksellista. Käyntejä ja yhteystietoja ei tallenneta Kantaan tai muihin tietojärjestelmiin.

Ajanvaraukset:

- Puhelimitse 040 410 2549 / psyk. sairaanhoitaja
- Voit myös jättää soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.
- Sähköinen ajanvaraus: www.finfamiep.fi/varaa tai oheisen QR-koodin kautta.

Tapaamisaikoja saatavilla Seinäjoen lisäksi myös Alajärvellä.
Alajärven tapaamisten ajanvaraukset ainoastaan puhelimitse.

Tuija Ikola
psyk. sairaanhoitaja AMK, läheistyyöntekijä,
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.
Huhtalantie 2, 3.krs.
60220 Seinäjoki.
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi



VAPAAEHTOISTOIMINTA

Yhdistyksemme vapaaehtoistoiminnassa on mukana erilaisista taustoista tulevia eri ikäisiä ihmisiä. Osalla vapaaehtoisistamme on omaa kokemusta itselle tärkeän ihmisen päihteen käytöstä tai huolta herättävästä psyykkisestä oireilusta. Meillä voi toimia vapaaehtoisena, myös ilman omaa läheiskokemusta. Riittää, että olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta ja haluat tukea läheisten jaksamista sekä hyvinvointia.

Vuonna 2024 yhdistyksemme vapaaehtoiset tekivät yhdessä 237 vapaaehtoistehtävää!

Meille on tärkeää, että vapaaehtoisemme saavat toimia omilla vahvuuksillaan itseään kiinnostavissa tehtävissä. Vapaaehtoistoiminta tuo vapaaehtoiselle iloa, jaksamista ja merkityksellisyyden kokemuksia. Vapaaehtoisten hyvinvointi ja oma jaksaminen ovat meille tärkeitä asioita.

Ennen vapaaehtoistoiminnan aloittamista tapaat aluetyöntekijän. Tapaamisen tarkoituksena on löytää sinua kiinnostava vapaaehtoistehtävä, selvittää ajankäyttömahdollisuuksiä sekä perehdyttää sinut tehtävään. Tämän tapaamisen kesto on noin yksi tunti ja se voidaan toteuttaa kasvotusten tai esim. Teamsin välityksellä. Tarjoamme vapaaehtoisille lisäkoulutuksia, virkistystä ja ryhmätapaamisia.

Vapaaehtoistoimintamme on aluetyöntekijän suunnittelemaa ja koordinoimaa.

Valittavanasi on seitsemän erilaista vapaaehtoistehtävää, jotka ovat: somelähettiläs, blogitekstin kirjoittaminen, ideoiminen, toiminnan esittelijä, valokuvaus, vertaistukiryhmän ohjaaja sekä yksilöllisesti räätälöity vapaaehtoistehtävä.

Löydät avoimet vapaaehtoistehtävät <https://vapaaehtoistyö.fi/fi> sivustolta, johon ohjautut klikkaamalla linkkiä.

Rajaa hakua kirjoittamalla ”missä”-kohtaan Seinäjoki ja tarkenna hakua valitsemalla päihde- ja mielenterveystyö. Jos haluat, voit ottaa yhteyttä myös suoraan aluetyöntekijään Petra Reinikainen, petra.reinikainen@finfamiep.fi / 050 338 0845.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Oireileeko perheenjäsenesi, työkaverisi, ystäväsi tai joku muu sinulle merkityksellinen ihminen psyykkisesti?

Tule mukaan ryhmätoimintaan, jossa voit saada sinun hyvinvointiasi tukevia keinoja ja vertaistukea. Vertaistuki tuo mahdollisuuden jakaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa! Diagnoosia ei tarvita, sinun huolesi riittää.

Ryhmien ohjaajina toimivat yhdistyksemme vapaaehtoiset ja/tai hyvinvointialueen koulutetut kokemusasiantuntijat.

Ryhmiin osallistuminen ei edellytä diagnoosia eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Toivomme osallistujilta sitoutumista ryhmään ja osallistumista kaikkiin sovittuihin tapaamisiin. Aktiivinen osallistuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa ryhmästä parhaan mahdollisen hyödyn.

Kaikki toiminta on maksutonta.

Ryhmien suunnitellut aikataulut ja sisällöt saattavat muuttua. Parhaiten pysyt ajantasalla seuraamalla nettisivujamme tai sosiaalista mediaamme @finfamiep.

TYÖIKÄISTEN LÄHEISTEN VERKKORYHMÄ

Vertaistuellinen ryhmä sinulle, jolla on herännyt huoli itselle tärkeän ihmisen psyykkisestä oireilusta tai sairaudesta.

**Tapaamiset tiistaisin Teamsissa
klo 17.30-19.00**

4.3., 11.3., 18.3., 25.3. ja 1.4.2025

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/tyoikaisetlaheisetkevat25>

RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS VERKKORYHMÄ

Vertaistukiryhmä sinulle, jolla on herännyt huoli 13-25 vuotiaan lapsesi muuttuneesta käytöksestä.

**Tapaamiset torstaisin Teamsissa
klo 17.30-19.00**

13.2. Tutustuminen ja ryhmäytyminen

20.2. Kiusaaminen, kokemusasiantuntija Sheidi

27.2. Psyykkinen sairastuminen, kokemusasiantuntija Oona

6.3. Psyykkinen sairastuminen ja päihteiden käyttö, Riku

13.3. Itsetuhoisuus sisaren silmin, kokemustoimija Sari

20.3. Äidin tarina: Toipuminen ja toivo, kokemusasiantuntija Pirjo

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/riittavanhyvavanhemmuusilmkevat25>

VIRTA- RYHMÄ VANHEMMILLE SEINÄJOELLA

Vertaistukiryhmä vanhemmalle, jolla on herännyt huoli 13-25 -vuotiaan nuoren psyykkisestä oireilusta tai sairaudesta.

Tapaamiset torstaisin klo 17.30-19.00

3.4., 10.4., 17.4., 24.4. ja 8.5.2025

Paikka:

FinFami E-P:n toimisto

Huhtalantie 2, 3.krs., Seinäjoki

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/virtavanhemmillekevat25>

VERTAISTUKIRYHMÄ MIEHILLE SEINÄJOELLA

Avoin vertaistuelliseen keskusteluun pohjautuva ryhmä miehille, joilla on herännyt huoli itselle tärkeän ihmisen psyykkisestä oireilusta tai sairaudesta.

Tapaamiset tiistaisin klo 17.00-18.30.

29.4., 6.5., 13.5., 20.5. ja 29.5.2025

Paikka:

FinFami E-P:n toimisto
Huhtalantie 2, 3krs., Seinäjoki

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/miestenvertaistukiryhmakevat25>

VIRTA-VERKKORYHMÄ VANHEMMILLE

Vertaistukiryhmä huoltajalle, jolla on herännyt huoli 13-25 -vuotiaan nuoren psyykkisestä oireilusta tai sairaudesta.

**Tapaamiset torstaisin Teamsissa
klo 17.30-19.00**

8.5., 15.5., 22.5., 29.5. ja 5.6.2025

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/virtavanhemmillekevat25teams>



TULEVAT TAPAHTUMAT JA KURSSIT

TUETTU LOMA

Tuetulta lomalta vertaistukea ja loman iloa koko perheelle!

MTLH ry järjestää loman lapsiperheille, joissa lapsi tai nuori oireilee psyykkisesti tai vanhemmalla on mielenterveyden haasteita.

Loma järjestetään 17.-22.4.2025 Kuortaneen urheiluopistolla.

Hakuaika päättyy **2.2.2025**.

Lomahakemus täytetään sähköisesti osoitteessa: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/info/65545?direct=1>

Tuetut loma ovat tarkoitettu perheille, joiden olisi muuten taloudellisesti haastavaa tai mahdotonta päästä lomalle kodin ulkopuolelle. Myös sosiaaliset ja terveydelliset haasteet ovat perusteita loman tarpeelle.

Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen (3) vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Päivityksellä pyritään varmistamaan, että tuetuille lomille osallistuu mahdollisimman paljon lomalaisia, jotka eivät ole ennen olleet tuetulla lomalla.

Tavoitteena on, että mahdollisimman moni tuettua lomaa tarvitseva pääsee lomalle vähintään kerran. Päätöksen muuttuneista myöntämisperusteista ovat tehneet STEA ja lomajärjestöt.

Lisätietoja lomista voi tiedustella: 010 2193 460 arkisin klo 9-13 tai loamat@mtlh.fi

TIETOISKUT

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisiin läheistilanteisiin liittyen.

Tule mukaan kuulolle, esittämään kysymyksiä ja vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kaikki tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan kiinnostukseksi mukaan.

Tässä ilmoittautumislinkit tietoiskuihin. Huomaathan, että jokaiseen ilmoittaudutaan erikseen.

- **To 30.1. klo 17-18:** Anhörigskap till person med ätstörning (ruotsiksi)
<https://link.webropol.com/ep/infostund25atstorning>
- **Ke 19.2. klo 17-18:** ADHD ja parisuhde
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuhelmi-kuu2025>
- **To 20.3. klo 17-18:** Sleep – What is the link between sleep and mental health? (englanniksi)
<https://link.webropol.com/ep/ffu-sleepand-mentalhealth-k2025>
- **Ma 7.4. klo 16.30-18:** Tunteet ja itsemyyötätunto
<https://link.webropol.com/EP/C988B26CB9381042>
- **To 10.4. klo 18-19:** Riittävän hyvä vanhemmuus
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuhuhtiku25>
- **To 15.5. klo 17-18:** Self – care and healthy boundaries. Why it is important in our everyday life? (englanniksi)
<https://link.webropol.com/ep/infosession-boundaries>

TULEVAT TAPAHTUMAT JA KURSSIT

VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Koulutus on tarkoitettu kahdenkeskisistä vertaiskeskusteluista kiinnostuneille vapaaehtoisille. Koulutus toteutetaan hybridinä toimistolla ja teamsissa. Tehtävään osallistuminen edellyttää omaa läheiskokemusta ja täysi-ikäisyyttä.

Aika: ke 5.2. klo 17-19.30

Paikka: FinFami E-P:n toimisto, Huhtalan-
tie 2, 3.krs, Seinäjoki ja Teams

Ilmoittaudu mukaan:

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

RYHMÄNOHJAAJIEN TAPAAMINEN

Ryhmänohjaajien tapaaminen yhdistyksen toimistolla lauantaina 10.5. Tapaaminen on tarkoitettu vertaistukiryhmää ohjaaville vapaaehtoisille.

Aika: la 10.5. klo 12-15

Paikka: FinFami E-P:n toimisto, Huhtalan-
tie 2, 3.krs

Ilmoittautuminen 2.5. mennessä:

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

HYVINVOINTITAPAHTUMA

Aika: 28.5. kellonaika ilmoitetaan myöhemmin

Paikkana toimii upea Törnävän saari ja ohjelmassa on pihapelejä, valokuvausta sekä piknikkiä vapaaehtoisille ja läheisille.

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Olkkarin ja Mieli Kriisikeskus Seinäjoen kanssa. Lisätietoja tulee tapahtuman lähestyessä yhdistyksen verkkosivuille ja sosiaalisen median kanaviin.

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Kevätkokouksen ajankohta julkaistaan myöhemmin keväällä 2025. Kokouskutsu julkaistaan uudistettujen sääntöjen mukaisesti yhdistyksen nettisivuilla

www.finfamiep.fi ja yhdistyksen sosiaalisessa mediassa @finfamiep.

Kokouskutsu lähetetään myös jäsenille sähköpostitse, joten huolehdiathan tietojen ajantasaisuudesta, mikäli haluat saada tiedon omaan sähköpostiisi. Tietojen päivittämiseksi voit olla yhteydessä

julia.hakamaa@finfamiep.fi / p. 050 348 3676.

Kevätkokouksessa äänioikeuttaan voivat käyttää kokousajankohtaan mennessä jäsenmaksunsa maksaneet yhdistyksen jäsenet. Huolehdiathan jäsenmaksun ajoissa, mikäli haluat käyttää äänioikeuttasi kevätkokouksessa.



JÄSENMAKSULOMAKE 2025

	OMA SP FI04 4108 0011 3002 28	TILISIIRTO FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. Huhtalantie 2, 3.krs. 60220 Seinäjoki	
	FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.		
Maksaja		Henkilöjäsenmaksu	15 €/henkilö/vuosi
		Perhejäsenyys	20 €/perhe/vuosi
		Kannattajajäsen	100 €/vuosi
Allekirjoitus		Viitenro	161240
Tilitä Nro		Eräpvä	31.3.2025

Huom! Kirjoita viitenumeron lisäksi maksun viestikenttään nimesi ja jäsenyytesi muoto.

Esim. Matti Meikäläinen, perhejäsenyys

YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja:

Julia Hakamaa

puh. 050 348 3676

s-posti: julia.hakamaa@finfamiep.fi

Läheistyöntekijä:

Tuija Ikola

puh. 040 410 2549

s-posti: tuija.ikola@finfamiep.fi

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta:

Petra Reinikainen

puh. 050 338 0845

s-posti: petra.reinikainen@finfamiep.fi

Järjestöavustaja:

Janette Salo

puh. 045 231 9505

s-posti: janette.salo@finfamiep.fi

Toimisto:

puh. 045 231 9505

s-posti: toimisto@finfamiep.fi

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Elinkeinotalo

Huhtalantie 2 (3.krs.)

60220 Seinäjoki

