FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY TIEDOTE 2/2021

Tietoa, tukea ja toivoa
sinulle, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

Syyskausi

Kun yksi sairastuu, monen elämä muuttuu. Kun yksi toipuu, monen elämä helpottuu.

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

20 vuotta
2001-2021

SISÄLTÖ

Toiminnanjohtajalta 3

Kaipaatko keskusteluapua? 4

Yhdistys 20 vuotta, eikä suotta 6

Syyskauden toimintakalenteri 7

Vertaistuki 8

Vapaaehtoistoiminta 10

Kannustava chattailija - millaista se on? 11

Kunahra-hanke 12

Kunahra on tärkeä osa kuukauttani 14

20 kohdetta kulttuurihyvinvointiin Etelä-Pohjanmaalla .. 16

Toivorikkaan arjen tiellä 18

Toipumisorientaatio omaistyössä 20

MT-Ovet®-valmennus ja Sinun viikonloppusi 22

Löydä oma äänesi 23

Kansikuva: Kuvituskuva

Jaa meille kokemuksesi!
Onko sinulla kokemuksia ja ajatuksia mielenterveysomaisen/-läheisen roolista palvelujärjestelmässä? Haluatko kertoa onnistuneesta kohtaamisesta tai siitä, miten sitä olisi voinut parantaa? Oletko tunnistanut tarpeen kehitystyölle yhteiskunnan rakenteissa, miten tilannettasi voisi tukea tai huomioida paremmin?

Kerro kokemuksestasi meille! Voit kirjoittaa ajatuksesi nimettömänä, ja ne huomioidaan yhdistyksen edunvalvontatyön suunnittelussa. Kirjoituksia voidaan käyttää myös esimerkkiteksteinä yhdistyksen materiaaleissa. Voit jakaa kokemuksesi yhdistyksen nettisivujen kautta osoitteessa www.finfamiep.fi/edunvalvonta sivun alaosasta löytyvän viestilaatikon kautta.

TOIMINNANJOHTAJALTA

Olen aloittanut FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnanjohtajana sen 20-vuotis juhlavuonna, 15.3.2021. Siirryin tehtävääni yksityiseltä sosiaalialalta, mielenterveyskuntoutujien asumispalveluista. Olen työskennellyt mielenterveyspuolella ohjaajana, kuntoutusohjaajana ja yksikön johtajan 14 vuoden ajan. Yhtenä tärkeänä ja mielekkäänä osana työtäni on aina ollut yhteistyö asiakkaiden läheisten kanssa. Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaan toimintaan olen tutustunut Seinäjoella työskennellessäni. Olisikohan se ollut vuosi 2012, kun järjestimme asiakkaiden kanssa kahvituksen yhdistyksen tilaisuuteen Seinäjoella? On hienoa, että yhdistys on voimissaan ja tekee merkittävää työtään, sekä päästä osaksi tätä toimintaa!

Toiminnanjohtajana toimenkuvaani yhdistyksessä kuuluu yhteiskunnallisen edunvalvontatyön tekeminen; eli mielenterveysomaisen ja –läheisen roolin näkyväksi tuominen ja tärkeiksi koettujen asioiden eteenpäin vieminen. Mielestäni on tärkeää, että psyyken haasteiden kanssa kamppaileva henkilö saa riittävästi tukea ja kohtaamista, ammattilaiset kantavat omat vastuunsa, jolloin omainen saa luvan olla omainen. On kuitenkin tunnistettava, että aina tilanne ei ole tämä. Omainen voi kantaa vastuuta ja huolta mielenterveysasiakkaan tilanteesta hyvin yksin, palvelujärjestelmän tuki ei tavoita tai mahdollisesti läheinen ei hyväksy tukea muualta kuin perheeltään.

Yksilöllisten tilanteiden, kokemusten ja erilaisten ihmisten tukeminen ei noudata samaa kaavaa tai määrettä. Kaivataan kohtaamista ja keskustelua, mikä toisi parhaan tuen juuri tähän tilanteeseen. Kuka kantaa vastuun ja mistä apua saadaan? Ensimmäinen askel kohti toipumista on rohkeus sanoa ääneen. Tuen saaminen ei poista huolta, mutta on askel eteenpäin. Yhdistykseen voit ottaa yhteyttä täysin nimettömänä ja ilman kynnystä; ottaa se ensimmäinen askel.

Omainen on sanakirjan mukaan oman perheenjäsen tai läheinen sukulainen, kun taas läheistä kuvaillaan sanoilla sukulaisuudesta, tuttavuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Me yhdistyksellä käytämme näitä molempia käsitteitä, tarkoittaen samaa mutta ymmärtäen, että vastuunkanto tai huolehtiminen ei katso sukulinjoja tai postiosoitetta. Läheisestä välittäminen on yhteisöllisyyttä, jonka miellän osaksi suomalaista sielunmaisemaa. Voi miten arvokasta onkaan, että välitämme! Toivon, että jonain päivänä mielenterveysongelmiin suhtautuminen on pisteessä, jossa oireista kuulee kerrottavan kauppajonossa, kuten päivän verensokereista. Yhdessä voimme siirtää vuoria, mutta vähempikin riittää.

Olemalla mukana, teet meidän asiallemme tärkeyttä. <3

Marjo Takkunen, toiminnanjohtaja

5 HAUSKAA FAKTAA MARJOSTA

1. Olen illan virkku ja aamun torkku
2. Olen eläinrakas
3. Mikä inhottaa? sukkanöyhtä
4. Olen lukenut kaikki Harry Potterit
5. Huomaan liian usein laulavani joululauluja - myös kesällä.

KAIPAATKO KESKUSTELUAPUA?

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja/tai omasta jaksamisestasi?

Kaipaatko huolillesi kuuntelijaa, joka on aidosti läsnä, Sinua varten?

Diagnoosia ei tarvita, huoli riittää.

Usein jo pelkästään asiasta puhuminen saattaa keventää taakkaa. Keskustelun avulla voit myös löytää uusia keinoja arjessa jaksamiseen sekä rohkeutta päätösten tekemiseen.

Yleisiä syitä omaisneuvontaan hakeutumiselle ovat mm. läheisen muuttunut käytös, huoli läheisen psyykkisestä hyvinvoinnista, parisuhdeongelmat, rajojen asettamisen vaikeus, väkivallan eri muodot, elämäntilannekriisi, läheisen riippuvuusongelmat ja haasteet omassa jaksamisessa.

Palvelu on maksutonta ja keskustelut luottamuksellisia. Yhteystietojasi tai keskusteluja ei tallenneta tietojärjestelmiin.

Enää etäisyyskään ei ole este. Voit varata itsellesi sopivimman tavan keskustelulle: joko tapaaminen, puhelu tai etäyhteys Teamsin välityksellä. Ajanvaraukset sähköisesti tai puhelimitse, voit myös lähettää soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Sairastuneen läheisen rinnalla eläessä on riski, että omaisen arki kietoutuu sairauden ympärille, ja elämänpiiri kapenee. Huoli löytää tiensä arjen toimintoihin. Siksi on erityisen tärkeää havaita, että sairaudenkin kanssa voi elää hyvää ja merkityksellistä elämää.

> *"Tapaaminen oli huojentava. Olen pyörinyt ajatusteni kanssa ympyrää. Koen päässeeni eteenpäin."*

> *"Jo ensimmäisen käynnin jälkeen ymmärsin, että olin siirtänyt oman elämäni sivuun ja elin sairastuneen läheiseni elämää. Kun huomasin tämän, tein suuria muutoksia. Olen todella kiitollinen!"*

Omaisneuvontaa hyödynsi vuonna 2020 142 henkilöä, käyntikertoja on tarjolla 1-5 henkilöä kohden. Omaisneuvonnassa käyneet henkilöt kokivat hyvinvointivaikutuksia tapaamisista. Joskus asioita ei voi sillä hetkellä muuttaa, mutta tapaa suhtautua voi. Haasteiden keskellä on tärkeää opetella suhtautumaan itseensä armollisesti.

> *"Näen asioita selvemmin, luotan tulevaisuuteeni, osaan kohdata haasteita ja olla itselleni armollinen."*

Ei ole niin pientä ongelmaa tai suurta huolen aihetta, ettetkö voisi tulla juttelemaan. Kriisiytyneissä ja pidempiaikaistakin tukea vaativissa tilanteissa sinut ohjataan eteenpäin saattaen; et jää yksin!

> *"Tuija on aivan ihana, läsnä oleva, empaattinen kuuntelija. Ensimmäinen ihminen, joka osasi lukea minun hyvinvointiani alkoholisoituneen miehen kanssa. Hänen avullaan löysin rajat oman jaksamiseni kanssa. Todella pätevä ammattilainen!"*

*Lainaukset ovat omaisneuvonnan palautteista 2020-2021.

Sähköinen ajanvarauskalenteri:
www.finfamiep.fi/varaa

Tuija Ikola,
omaisneuvoja,
psyk. sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549,
tuija.ikola@finfamiep.fi

Tuijalla on laaja kokemus mielenterveys- ja omaistyön kentältä. Et jää yksin!

WWW.FINFAMIEP.FI

SINÄ SAAT HYMYILLÄ

HAASTAVASTA ELÄMÄNTILANTEESTA HUOLIMATTA

LÖYDETÄÄN YHDESSÄ HYVINVOINNIN MAHDOLLISTAJIA!

Oireileeko läheisesi psyykkisesti, ja kaipaisit tukea omaan jaksamiseesi? **Olemme sinua varten!** Omaisneuvonta on henkilökohtaista keskustelua terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista, eikä käyntejä tai asiakastietoja tallenneta tietojärjestelmiin.

NAPPAA TÄSTÄ YHTEYSTIEDOT MUKAASI!

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

Omaisneuvoja
Tuija Ikola
psyk.sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

SKANNAA KOODI PUHELIMELLASI JA VARAA AIKA!

YHDISTYS 20 VUOTTA, EIKÄ SUOTTA

5.4.2001
Perustamiskokous. 4.9.2001 Yhdistysrekisteriin nimellä Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. Vuoden lopussa 283 jäsentä.

2004
Aluesihteerille 100% työaika, omaisneuvoja palkataan syksyllä.

2005 - 2009
Kotiosoite –projekti EPshp:n kanssa, 2 projektityöntekijää. 2005 aluesihteerin toimi muuttuu toiminnanjohtajaksi, toimitilat muutetaan Rakuunakadulle.

2010 - 2014
2010-2014 Varhaisen mallin kehittäminen omaistyössä –hanke (rahoitus Tampere, E-P:n alue)

2011 muutto Kauppakatu 11.

2011-2013 Omaisten kohdennetun tuen ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen –hanke.

2014
Nimenmuutos FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

2014 - 2017
2014-2017 VIOLA –Voimaa ikääntyvän omaisen liikkumiseen ja arkeen –hanke. 2015 ensimmäinen Paikka auki –avustus, jolla palkataan nuorten omaistyöntekijä. Aluetyöntekijä palkataan 2016.

2019
Muutto Elinkeinotaloon Huhtalantielle.

2020 - 2022
Kunahra –hanke nuorille mielenterveysomaisille 2020-2022. Toiminnan digiloikka koronaepidemian aikana. Toipumisorientaatio mielenterveysomaistyöhön.

Yhdistys syntyi tarpeesta huomioida omaiset psyykkisesti sairastuneen rinnalla. Omaiset ovatkin aina olleet toiminnan keskiössä. Olemme saaneet kulkea omaisen rinnalla silloin, kun tukea on kaivattu. Näitä asioita mietimme, kun keskustelimme yhdistyksen historiasta yhdistyksen hallituksen ensimmäisen puheenjohtajan Pentti Takalan kanssa.

Pentti Takala toimi yhdistyksen syntyaikaan sairaalapappina. Kirkon yhteisvastuukeräyksen kohde liittyi mielenterveysomaisiin ja Etelä-Pohjanmaalla tähän liittyen aloitettiin projekti yhteistyössä kirkon, Etelä-Pohjanmaan sairaalan sielunhoidon ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin yhteistyönä. Tämän projektin myötä Pentti oli mukana perustamassa yhdistystä. Järjestettiin tilaisuuksia, retkiä ja virkistystoimintaan mielenterveysomaisille, jotka tavoitettiin nopeasti mukaan toimintaan.

Sairaanhoitopiirin tuki oli merkittävä yhdistyksen alkumetreiltä alkaen ja yhteistyö jatkuu vahvana edelleen. Vuosiin on mahtunut paljon ryhmiä, retkiä, tiedotustilaisuuksia ja kohtaamisia. Ison jäsenmäärän myötä jäsenistö ryhmääntyi ja sai vertaistukea, sekä voimaantumista toinen toisiltaan. Vuosien mittaan on tarjottu jatkuvasti kehittyen ja kehittäen portaatonta, matalan kynnyksen kohtaamista. Jäsenistö on yhä vankka ja yhdistyksen toiminnan perusta. Toimintaan osallistuminen ei kuitenkaan vaadi jäsenyyttä, ja yhdistystoiminta on viime vuosien aikana selkeämmin eriytynyt tarjotuista palveluista. Palvelut muodostuvat omaisneuvonnasta, vertaistuesta sekä yhteiskunnallisesta edunvalvonnasta.

Yhdistyksen toiminta on rakennettu vahvalle pohjalle perustamisvaiheessa; kiitokset kuuluvat kaikille ennakkoluulottomasti yhteistyöhön lähteneille, sekä teille, jotka uskalsitte sanoa ääneen ja nostaa tärkeän asiamme prioriteetiksi. Kehittämistyö jatkuu, ja yhä toivotamme tervetulleeksi toimintaamme ja jäsenistöömme omaisia, joista jokaisen näkökulma on kallisarvoisen tärkeä! Toive on myös, että jokainen toimintaamme tutustunut kantaisi viestiä eteenpäin. Haaveissa on, että palvelumme tavoittaisivat jokaisen tukea ja kohtaamista kaipaavan mielenterveysomaisen koko maakunnan alueella. Yhdistyksen jäsenistö ja hallitus yhdessä luovat pohjan ja suunnan yhdistyksen toiminnalle, jota työntekijät parhaansa mukaan toteuttavat. Toista ei olisi ilman toista.

Penttiä lainaten: "Hienoa, että kaikki jatkuu"! Toivotetaan siis yhdessä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:lle hyvää 20-vuotisjuhlavuotta, sekä lisää toiminnantäyteisiä vuosia! Juhlistamme pyöreitä syyskaudella; juhlassa muistetaan myös toiminnassamme ansioituneita omaisia.

SYYSKAUDEN TOIMINTAKALENTERI

Elokuu

Vertaistukiryhmien kokoontumiset käynnistyvät.

Nuorten vertaistapaamisessa keilataan ja pelataan biljardia Seinäjoen keilahallilla.

Syyskuu

Koulutuksia
- Vapaaehtoisten koulutus: Kannustava chattailija
- Ryhmänohjaajien koulutus: rentoutuminen.

Nuorten vertaistapaaminen, elokuvailta ja ravintolaruokailu, Matin Tupa, Ylistaro.

7.9. Lapsen haastava käyttäytyminen -webinaari vanhemmille yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n kanssa.

14.9. Vertaistuki-ilta riippuvuuden kanssa kamppailevien läheisille.

Lokakuu

9.10. Ilonan päivä
Näetkö minut? Tukena omaisen toipumisen polulla -verkkoluento klo 10-12.

2.10. Työkaluja nuorilta ammattilaisille -foorumi.

Nuorten vertaistapaaminen: Elämyspäivä Kyrkösjärvellä.

Ovet-valmennus® mielenterveysomaisille.

Marraskuu

Käsillä tekemisen iloa -illat kuukausittain.

Koulutuksia
- Vapaaehtoisten koulutus:
- Kannustava chattailija
- Ryhmänohjaajan koulutus: assertiivisuus arjessa.
- Vapaaehtoisuudesta voimaa.

Nuorten vertaistapaaminen, Megazone, Seinäjoki.

Sinun viikonloppusi -mielenterveysomaisille, Härmän kylpylä.

Yhdistyksen syyskokous ja 20-vuotisjuhla

Joulukuu

Nuorten vertaistapaaminen: Teatteri ja ravintolaruokailua, Seinäjoki.

Kauden päätös.

Lisätietoja toiminnasta ja muita ajankohtaisia ilmoituksia kotisivuiltamme:
www.finfamiep.fi/ajankohtaista

VERTAISTUKI

Tarjoamme sinulle monenlaisia mahdollisuuksia vertaistuen parissa! Koitpa itsellesi omimmaksi keskustella, pohtia erilaisia teemoja, voimaantua vertaistuesta käsitöiden, liikunnan tai muun toiminnallisuuden parissa. Eri paikkakunnilla toimivien ryhmien lisäksi tarjoamme verkkoryhmiä. Otamme vastaan myös tietoa alueellisista tarpeista, ja pyrimme tarjoamaan ryhmiä tarvevastaisesti. Ryhmiin osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä, diagnoosia, ja ryhmät ovat pääsääntöisesti maksuttomia, pl. omavastuut, joista on aina mainittu erikseen. Lisätietoja ryhmistä ja ilmoittautumisohjeet löydät nettisivuiltamme.

Viisi hyvää syytä hakeutua vertaistuen pariin:

1. Tulen nähdyksi omana itsenäni haastavassakin elämäntilanteessa.
2. Voin jakaa omia tunteitani läheisen sairauteen liittyen ihmisille, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita.
3. Saan muilta tukea ja rohkaisua kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiini.
4. Vaikeat tunteet, kuten häpeä, pelko ja syyllisyys lievittyvät.
5. Vahvistan omia rajojani ja rooliani muiden tukemana: omaisena en ole hoitohenkilökuntaa.

"Omista rajoista kiinni pitäminen ja oman näköistä elämää kohti meneminen ovat tavoitteenani ja sain niihin rohkaisua ryhmän avulla, kiitos!"
Asiakaskokemus ryhmästä 2021

Virta, Seinäjoki

Vertaistukiryhmä on vanhemmille, joiden noin 13-25-vuotiaalla nuorella on psyykkistä oireilua. Ryhmässä on mahdollista tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja saada uusia voimavaroja omaan jaksamiseen. Kokoontumisissa käsitellään mm. vanhemman tunteita ja voimavaroja toipumisnäkökulmaa etsien. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa Seinäjoella. Ohjaajina kokemusasiantuntija ja vapaaehtoinen.

Työikäisten vertaistukiryhmä, Kauhajoki

Kauhajoella kerran kuussa kokoontuva ryhmä on suunnattu työikäisille. Ryhmä on kaikille avoin, ja sitä ohjaa vapaaehtoinen ja kokemusasiantuntija.

Boostia sporttaamalla, Seinäjoki

Toiminnallinen vertaistukiryhmä sinulle mies, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmään osallistuminen ei edellytä läheisen diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Omasta hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta, silloin jaksaa tukea toistakin. Vertaistuesta hyötyvät siis kaikki! Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen ja kokemusasiantuntija.

Ryhmä toteutetaan pienryhmänä (max 10 hlöä). Maksuton osallistujille! Ryhmä on osa Mielen hyväksi -kurssitoimintaa. Ohjelmassa kajakkimelontaa, sähköpyöräilyä maastossa, sulkapalloa/sählyä sekä ryhmän huipentava avantosauna.

Puro -puolisoryhmä omaisille, Seinäjoki

Oireileeko tai sairastaako puolisosi psyykkisesti? Haluaisitko käsitellä omia tunteitasi vertaisten kesken? Puolisoille suunnattu vertaisryhmä, joka kokoontuu viisi kertaa. Mikäli osallistujilla on lapsia, käsitellään myös vanhemman sairauden vaikutusta lasten arkeen. Halutessaan ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua henkilökohtaiseen Lapset puheeksi-keskusteluun yhdistyksen aluetyöntekijän kanssa.

Ryhmä on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista. Ryhmässä keskitytään omien voimavarojen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ohjaajina vapaaehtoiset.

Päihteitä käyttävien läheiset, Alajärvi

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Päihteiden käyttö vaikuttaa koko lähipiiriin aiheuttaen monenlaisia tunteita, ja myös omaiset tarvitsevat tukea. Tule vertaistukiryhmään keskustelemaan asiasta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmä on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen.

Miesten voimaa, Järviseutu

Miehille tarjolla pientä hengähdystaukoa omaistilanteesta, virkistystä, uusia kokemuksia ja vertaistukea miesten itsensä suunnittelemana! Avoin kaikille miehille, ilmoittautumista edellytetään ryhmänohjaajalle viim. 2 päivää ennen kokoontumista. Yhteistyössä järjestämässä Järviseudun Omaishoitajat ry. Toimintaa tukemassa Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö.

Käsillä tekemisen iloa -illat, Seinäjoki

Käsillä tekeminen on paitsi hauskaa, se myös stimuloi aivoja, poistaa stressiä ja on hyväksi mielenterveydelle. Tule saamaan iloa käsillä tekemisestä, maksat vain käyttämistäsi materiaaleista.

Yhteistyössä järjestämässä Taito Etelä-Pohjanmaa ry, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry & Lakeuden Omaishoitajat ry. Voit osallistua joko yhdelle tai useammalle kerralle.

Lempeää liikettä ja mielen hyvinvointia, Alajärvi

Kehon kautta voidaan vaikuttaa myös mieleen – voimaannutaan lempeällä liikkeellä ja mielen hyvinvointiharjoituksilla. Ryhmässä luvassa kevyttä liikuntaa ilman välineitä ja läsnäolon ja tietoisuuden harjoituksia. Yhteistyössä järjestämässä Järvi-Pohjanmaan kansalaisopisto. Ryhmä kokoontuu yhteensä 7 kertaa. Ilmoittautumiset Järvi-Pohjanmaan Kansalaisopiston Kurssikalenterin kautta.

Avoin chat mielenterveysomaisille Tukinetissä keskiviikkoisin klo 17-19

Chat on tarkoitettu kaikille omaisille, jotka haluavat keskustella matalalla kynnyksellä anonyymisti vertaisten kanssa. Chattia ohjaavat sekä FinFamien työntekijät että vapaaehtoiset. Tukinetin käyttö vaatii maksuttoman rekisteröitymisen. Mikäli tarvitset teknistä tukea rekisteröitymiseen, ota yhteys toimisto@finfamiep.fi.

Vanhemman varjosta, verkko

Oletko elänyt lapsena perheessä, jossa vanhemmalla on ollut mielenterveyden häiriö? Vaikuttaako kokemus nykypäivääsi? Miten hyväksyä kokemus osaksi itseä, mutta ei antaa sen määrittää itseään? Tule etsimään voimavaroja ja keskustelemaan kokemuksistasi vertaisten kanssa verkossa kirjoittaen.

Ryhmä on suljettu ja edellyttää ilmoittautumista. Ryhmä toteutuu Tukinetissä viikoilla 40-45, ohjaajina toimivat FinFamin työntekijät sekä kokemusasiantuntija. Ryhmässä käsitellään mm. omia rajoja ja voimavaroja, selviytymiskeinoja ja harjoitellaan itsemyötätuntoa toipumisnäkökulmaa etsien.

Perheparkour -kurssi

Hyppää yhdessä perheesi kanssa uuteen lajiin! Tarjoamme yhteistyössä Life Circus Seinäjoen kanssa perheparkour-kurssin perheille, jossa jollain perheenjäsenellä on mielenterveyden haasteita ja 7-12-vuotiaita lapsia. Lapset osallistuvat yhdessä vanhemman/vanhempien kanssa!

Parkour on yksinkertaisimmillaan sulavaa ja katkeamatonta liikkumista ympäristössä! Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, eikä ylivoimaista ketteryyttä! Parkour kehittää kuntoa, ketteryyttä ja luontaista luovuutta, sekä vahvistaa perheenjäsenten välistä positiivista vuorovaikutusta. Nyt pidetään hauskaa yhdessä! Kurssi on sinulle täysin maksuton! Mahdollisesta vapaa-ajan vakuutuksesta tulee huolehtia itse.

Pitkään kokoontuneet omaisryhmät

Pitkän omaiskokemuksen omaavien ryhmissä on vuosien kokemus läheisenä elämisestä. Ryhmät kokoontuvat Kauhajoella/Kurikassa, Seinäjoella ja Vimpelissä.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Ryhmänohjaajien koulutus: rentoutuminen, 20.9..2021 klo 17-18:30, verkko
Rentoutuminen palauttaa voimia ja auttaa jaksamaan kuormittaa elämäntilannetta. Mielenterveysomaisilla on tutkitusti vaikeuksia rentoutua. Miten rentoutumista voidaan tukea ja voiko rentoutumistaitoja harjoitella?

Erityisesti ryhmänohjaajille suunnattu koulutus, jossa käydään läpi erilaisia keinoja rentoutumiseen. Koulutuksen tavoitteena on antaa ryhmänohjaajille työkaluja vietäväksi ryhmään osallistujille. Koulutus järjestetään Teams-videoyhteydellä verkossa.

Kannustavan chattailija koulutus, 22.9.2021 klo 17-19 ja 3.11.2021 klo 17-19

Haluatko toimia kannustavana chattailijana mielenterveysomaisille suunnatussa chatissa? Tukinetissä toteutuvassa chatissa kohtaat anonyymejä ihmisiä ja teet töitä yhdessä muun työtiimin kanssa. Osallistu kannustavan chattailijan koulutukseen! Koulutukseen kuuluu erikseen sovittava ohjausharjoitteluaika.

Koulutukseen osallistuminen ei sido sinua toimimamaan kannustavana chattailijana. Koulutus järjestetään Teams-videoyhteydellä. Molemmissa koulutuspäivissä on sama sisältö, ilmoittaudu siis vain yhteen.

Ryhmänohjaajan koulutus: assertiivisuus arjessa, 11.10.2021 klo 17-18:30, verkko

Assertiivisuus on lempeää jämäkkyyttä ja omien oikeuksien puolustamista ilman toisen ihmisen oikeuksien loukkaamista. Assertiivisuuteen kuuluu kiinteästä omat tarpeet, halut, mielipiteet ja rajat. Assertiivinen viestintä auttaa toimimaan rakentavasti itsensä puolella. Mikä haastaa mielenterveysomaisten assertiivisuutta? Mikä tukee assertiivista viestintää, ja miten sitä voi alkaa harjoitella?

Erityisesti ryhmänohjaajille suunnattu koulutus, jossa käydään läpi assertiivisia oikeuksia ja viestintää. Koulutuksen tavoitteena on antaa ryhmänohjaajille työkaluja vietäväksi ryhmään osallistujille. Koulutus järjestetään Teams-videoyhteydellä verkossa.

Ilmoittautumiset koulutuksiin 3 päivää ennen koulutuspäivää toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505 /järjestöavustaja, ellei toisin mainita.

Vapaaehtoisuudesta voimaa -koulutus

Vapaaehtoisuudesta voimaa- koulutus on vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus, joka toteutetaan järjestöyhteistyössä. Se on avoin ja maksuton ja tarkoitettu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Koulutusiltojen aikana saat peruskoulutuksen vapaaehtoistoimintaan sekä tietoa eri toimijoiden tarjoamista vapaaehtoistoiminnan muodoista. Mukaan mahtuu 15 henkilöä. Jos lähiopetus ei ole suotavaa, kurssi järjestetään etänä.

Koulutuksen jälkeen sinulla on mahdollisuus valita itsellesi mielekäs tapa toimia vapaaehtoisena yhdistyksessä, jonka toiminnasta olet kiinnostunut.

Osallistumalla jokaiseen koulutusiltaan saat todistuksen. Illoissa kahvitarjoilu. Yhteistyössä järjestämässä Seinäjoen kaupunginkirjasto, iltojen kouluttajina toimivat järjestöt.

Paikka: Seinäjoen kaupunginkirjasto, Jaaksi-sali.
Aika: 28.10., 4.11. ja 11.11.2021 klo 17-20.

Ilmoittautumiset Seinäjoen Kansalaisopiston verkkosivuilla www.opistopalvelut.fi/seinajoki/ kurssihaulla Vapaaehtoisuudesta voimaa.

KANNUSTAVA CHATTAILIJA - MILLAISTA SE ON?

Löysin Finfamin koulun työhyvinvointi kurssini myötä ja kiinnostuin kannustavan chattailijan tehtävästä. Vapaaehtoistyö ei ollut minulle entuudestaan tuttua, mutta mielenterveydelliset asiat ovat sitäkin lähempänä sydäntäni, itseni sekä läheisteni vuoksi.

Kannustavan chattailijan pesti herätti minussa tunteita, sillä itselleni viralliset puhelut ovat hankalia ja mieluummin kirjoitan asiani enkä usko, että olen asian kanssa yksin. Täten mahdollisuus tarjota tukea ihmisille, joille on helpompi lähestyä apukanavaa anonyymisti kirjoittaen, tuntui itselleni tärkeältä.

Ensimmäinen kertani chat ohjaajana oli täynnä tunteiden vuoristorataa, pelotti sekä jännitti. Ajatuksissani pyöri vain se, että entä jos en osaakaan sanoa niin sanottuja oikeita asioita tai sanon jotain, mikä vain pahentaisi toisen oloa?

Ensimmäinen kerta olikin lähinnä vierestä seuraamista, mutta jo heti silloin tajusin, että vastassani on täysin tavalliset ihmiset. Kyseessä on tavalliset ihmiset, jotka haluavat purkaa sydäntään, jollekin joka kuuntelee. Ymmärsin, että ei ole oikeaa tai väärää vastausta eikä minun tarkoituksenani olekaan tarjota ratkaisua vaan virtuaalista olkapäätä sekä vertaistukea.

Jokainen kerta toi lisää varmuutta ja uskalsin yhä enemmän jakaa omia kokemuksiani sekä vinkkejä tilanteisiin. Huomasin, että vastassa oleville ihmisille on tärkeintä tulla kuulluksi. Joskus en osannut tarjota täydellistä vastausta tai toisinaan en vastausta ollenkaan, mutta niihin tilanteisiin sai apua Finfamin omilta työntekijöiltä. Joskus myös käytin apunani tuttuja verkkosivuja, josta saattoi etsiä artikkeleita, joiden tiesi olevan juuri kyseisen henkilön tilanteeseen sopivia.

Ensimmäisellä kerralla chat tuntui kestävän ikuisuuden, sillä läsnä oli oma epävarmuuteni asiasta sekä osaamisestani. Seuraavilla kerroilla aloin kuitenkin huomaamaan, että kaksi tuntia kuluvat aivan liian nopeasti. Tuntui, että olisin halunnut antaa itsestäni enemmänkin, sillä kaksi tuntia viikossa on todella vähän.

Näiden tuntemusten myötä opin kuitenkin myös sen, että en voi antaa enemmän, kun on mahdollista enkä ottaa muiden murheita omikseni.

Koen, että tämä avoin chat mielenterveysomaisille on melko matalan kynnyksen paikka saada apua omaan tilanteeseen, jonka vuoksi itselleni muodostui tärkeäksi se, että saan edesauttaa paikan toimivuutta ja pyörimistä.

Huomasin, että ohjaajana toimiminen oli itselleni tärkeää, sillä pystyin erittäin pienellä vaivalla olemaan avuksi jollekin, joka sitä siinä tilanteessa kaipasi. Jokaisen chat kerran jälkeen huomasin miksi hyvänolon tunteesta, kun tarjoaa apua, puhutaan niin paljon.

Jos olet joskus kokenut halua tehdä vapaaehtoistyötä, mutta sinua on jännittänyt liikaa, niin kannustavan chattailijan roolissa aloittaminen on todella helppoa. Suosittelen myös sinun kokeilevan!

Kirjoittaja: Adrianne Tome, vapaaehtoinen

Ymmärsin, että ei ole oikeaa tai väärää vastausta eikä minun tarkoituksenani olekaan tarjota ratkaisua vaan virtuaalista olkapäätä sekä vertaistukea.

KANNUSTAVA CHATTAILIJA

- ☑ Onko kirjoittaminen sinulle luontevaa?
- ☑ Haluaisitko ohjata vertaisten keskustelua chatissa ollen osa työntekijätiimiä?
- ☑ Haluatko kokemuksen merkityksellisestä vapaaehtoistyöstä?

MAHTAVAA! Sinussa on aineksia kannustavaksi chattailijaksi!

KUNAHRA-HANKE

Kunahra-hanke alkaa olemaan puolessa välissä. Puoliväli on sopiva ajankohta tutkia hankkeen vaikutuksia niin nuorten kuin ammattilaisyhteistyön osalta. Olosuhteista johtuen hankkeen aikana on jouduttu miettimään uusia keinoja kohderyhmien tavoittamiseen. Poikkeuksellinen ajanjakso on luonut omat rajoitteensa työhön, mutta siitä huolimatta ensimmäisen vuoden tavoitteet saavutettiin. Toisen vuoden osalta tilanne näyttää saman suuntaiselta.

Kyselyillä tietoa tavoitteiden saavuttamisesta

Keväällä 2021 teetettiin kolme eri kyselyä, joilla pyrittiin selvittämään, minkälaisia vaikutuksia hankkeella on tähän mennessä saavutettu. Nuorten hyvinvointivaikutuksia tutkittiin niin vertaistapaamisten kuin myös Discord-alustalla olevan Kunahra-hankkeen oman serverin osalta. Nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille teetettiin kysely, jossa pyrittiin kartoittamaan, miten Kunahra-hanke on vaikuttanut heidän työhönsä ja ovatko ammattilaiset saaneet uusia työkaluja käyttöön nuorten mielenterveysomaisten kohtaamiseen.

Nuorten vahvuudet kehittyvät lämminhenkisissä vertaistapaamisissa

Nuorten vertaistapaamisiin osallistuneille nuorille teetetyllä kyselyllä kartoitettiin, minkälaisia vaikutuksia vertaistapaamisilla on ollut ja onko toiminnallisen tekemisen ohessa kyetty tarjoamaan vertaistuellisia kanssakäymistä. Vertaistapaamisia on järjestetty kuluneiden puolentoista vuoden aikana 13 kappaletta ja yksittäisiä käyntejä on ollut yhteensä 59 kappaletta.

"Vertaistapaamisissa saa kaivatun hengähdystauon arkeen ja huolehtimiseen."

Nuoren palaute.

Vertaistapaamisissa on alusta saakka vallinnut välittävä ja toisia huomioiva tunnelma. Toiminnallinen tekeminen ja ohjelma on koettu mielekkääksi ja vertaistapaamisista saadun palautteen perusteella kyseiset tapahtumat ovat vakiinnuttaneet paikkansa myös nuorten omissa kalentereissa.

Vertaistapaamisiin osallistuneille nuorille teetetyn kyselyn perusteella jokainen vastaaja kertoo vertaistapaamisten lisänneen heidän omaa hyvinvointiaan. Vertaistapaamisia voi kuvailla iloisiksi ja lämminhenkisiksi tapahtumiksi, joissa jokainen osallistuja otetaan vastaan juuri sellaisena kuin on.

Vertaistapaamiset ovat kasvattaneet nuorten itsetuntoa sekä lisänneet nuorten omaa kykyä oppia tunnistamaan heidän omia rajojaan sekä ympäristön vaikutuksia omaan hyvinvointiin liittyen. Vertaistapaamisten tarkoituksena on tuottaa elämyksiä ja kokemuksia, joita nuoret, eivätkä välttämättä ohjaajatkaan ole aiemmin päässeet kokemaan.

Kyselystä nousi erityisesti esiin kysymys, jossa nuorilta kysyttiin vertaistapaamisten ja vertaistuen vaikutuksista nuoren omien vahvuuksien kehittymiseen. Vastaajista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että heidän omat vahvuudet ovat kehittyneet merkittävästi vertaistapaamisten myötä.

Kunahra-hanke jalkautui Discord-alustalle keväällä 2020. Reilun vuoden aikana Discordissa on toteutettu nuorille 38 päivystystä, joiden aikana nuorilla on ollut mahdollisuus tulla kertomaan huolesta omaan jaksamiseen tai läheiseen liittyen. Näiden "somepäivystysten" lisäksi nuorille on ollut tarjolla muun muassa peli-iltoja, levyraateja, työpajoja, elokuvailtoja ja muuta aktivoivaa toimintaa. Discordista on muodostunut verkkovälitteisen vertaistuen kanava, joka näkyy erityisesti nuorilta saaduissa vastauksissa.

Kyselyyn vastanneista valtaosa oli sitä mieltä, että Discord-kanavalla toisten nuorten kanssa yhdessä oleminen on lisännyt nuorten omaa hyvinvointia. Lisäksi lähes kaikki vastaajat kokevat saaneensa vertaistukea toisilta nuorilta. Kyselyn vastauksista voidaan myös todeta, miten toisilta nuorilta saatu vertaistuki on vaikuttanut positiivisesti nuorten kykyyn päästä yli haasteista, joita he arjessaan kohtaavat.

Yleisesti kyselystä voidaan havainnoida, miten iso merkitys Discord-kanavalla on. Nuoret ovat saaneet uusia kaveri- ja ystävyyssuhteita ja kanavalla saadun vertaistuen sekä yhteisten kes-

kusteluiden avulla nuorten omat tulevaisuudennäkymät ovat selkiytyneet esimerkiksi kouluttautumisen tai työn suhteen.

"Discord on ollut paikka, jossa voi puhua ja kertoa elämästä ja tietää, että saa tukea muilta."

Nuoren palaute.

Kunahra on vaikuttanut ammatilaisten kykyyn kohdata läheisestään huolta kantava nuori

Nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille teetetyn kyselyn tarkoituksena oli siis selvittää, millä tavoin Kunahra-hanke on näyttäytynyt heille ja mitä he kenties toivovat hankkeen jälkimmäiseltä puoliskolta. Kysely toimi eräänlaisena mittarina hankkeen ensimmäisenä keväänä teetetylle ammattilaiskyselylle, jossa tiedusteltiin muun muassa, miten usein nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset kohtaavat työssään nuoria, joilla on huolta omasta tai läheisen jaksamisesta.

Ammattilaiskyselystä ilmeni, miten enemmistö vastaajista kohtaa työssään kuukausittain, jopa viikoittain nuoria, jotka kantavat huolta omasta tai läheisen jaksamisesta. Vertailuna vuoden takaiseen voidaan todeta, että tilanne ei ole muuttunut, mutta huolta nostattaa se, että moni ammattilainen tapaa jopa päivittäin nuoria, jotka joutuvat kantamaan huolta läheisestä ja myös omasta jaksamisesta.

Ilahduttavaa kuitenkin on, miten noin yli puolet vastaajista kokee, miten Kunahra-hanke on vaikuttanut positiivisesti heidän kykyynsä kohdata ja tunnistaa nuoria silloin, kun nuori kantaa huolta läheisestään. Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset kokevat saaneensa lisätietoa palveluista, joita on suunnattu nuorille, jotka kantavat huolta läheisestään. Nuorten kohtaamiseen liittyvän tuen lisäksi ammattilaiset kaipaavat koulutusta ja työkaluja siihen, miten ottaa oma huoli puheeksi silloin, kun nuorella on huoli läheisestä tai omasta jaksamisesta.

Kyselyn vastauksista nousi siis esiin erittäin selkeä koulutuksen tarve. Tähän tarpeeseen pääsemme vastaamaan jo tulevana syksynä, kun järjestämme Pesäpuu ry:n kanssa yhteistyössä ammattilaisfoorumin Seinäjoella lauantaina 2.10. Työkaluja nuorilta ammattilaisille -foorumissa perehdytään muun muassa nuorten ja ammattilaisten kanssa nuorten haastaviin elämäntilanteisiin ja siihen, miten nuoria tulisi kohdata ja miten nuoria kyettäisiin ohjaamaan tehokkaasti heille kuuluviin palveluihin. Tarkemmat tiedot tapahtumasta ja ilmoittautumisohjeet löydät nettisivuiltamme.

KUNAHRA ON TÄRKEÄ OSA KUUKAUTTANI

"Hanketyöntekijän avulla ymmärsin ja opin näkemään elämässäni vallitsevan haastavan ihmissuhteen uudella tavalla. Aloin pohtimaan enemmän omaa jaksamistani ja rajojani sekä tuomaan niitä selkeämmin toisille ihmisille ilmi."

Päädyin hankkeeseen monen sattuman myötä, mutta uskon sen olleen tarkoitettukin niin. Usein sattumat johtavat johonkin, josta seuraa isojakin muutoksia elämään.

Osallistuin hankkeen vertaistapaamiseen ensimmäisen kerran kesällä 2020. Samalla kuulin myös hankkeen Discord-kanavasta. Siitä lähtien olen ollut mukana toiminnassa enenevässä määrin ja pyrkinyt osallistumaan mahdollisimman moneen hankkeen toimintaan, kuitenkin oman jaksamiseni ja haluni mukaan.

Itse hankkeesta lyhyesti. Hankkeen nimi Kunahra on Etelä-Pohjanmaan murretta ja tulee sanoista välitä, huomioi ja reagoi. Hanke on suunnattu 15-24-vuotiaille mielenterveysomaisille ja itsekin syrjäytymisvaarassa oleville nuorille pääasiallisesti Seinäjoen alueella. Ketään ei kuitenkaan käännytetä pois, vaikka ei olisikaan esimerkiksi mielenterveysomainen tai asuisi Seinäjoella.

Hankkeessa ohessa toimii nuorista koostuva ohjausryhmä, jonka kanssa ideoidaan tulevia vertaistapahtumia ja niiden sisältöä ja muuta toimintaa. Hanke ja hanketyöntekijä itsessään ovat myös hyvin inhimillisiä ja kannustavia, sillä toimintaan saa osallistua oman jaksamisensa ja halunsa mukaan. On täysin ok, että aina ei jaksa ja saa levätä hyvällä omalla tunnolla ja olla ottamatta liikaa paineita mistään.

Olen kokenut hankkeen myötä paljon positiivista ja se on ollut tärkeä osa jokaista kuukauttani. Olen muun muassa saanut kokea ns. turvallisia ihmiskohtaamisia, sillä vertaistapahtumissa on aina hyvä ja kannustava ilmapiiri, ketään ei jätetä yksin. Kaikki huomioidaan yksilöinä ja omana itsenään.

Turvallinen ympäristö on mahdollistanut itsellenikin vapautta olla paikalla juuri sellaisena kuin olen, ilman että tarvitsee murehtia olenko "tarpeeksi". Tätä myötä osallisuuteni erilaisiin tapahtumiin on myös lisääntynyt ja mieluisa tekeminen sen ohella kuukausittain.

Olen saanut hanketyöntekijän kautta paljon

uusia ajatuksia ja vertaistukea. Juttelu ja ajatuksien vaihtaminen on antanut minulle todella paljon. Hänen kauttaan ymmärsin ja opin näkemään elämässäni vallitsevan haastavan ihmissuhteen uudella tavalla. Aloin pohtimaan enemmän omaa jaksamistani ja rajojani sekä tuomaan niitä selkeämmin toisille ihmisille ilmi.

Toivoisin, että nuorten parissa työskentelevät aikuiset saisivat lisää työkaluja ja tietotaitoja kohdata nuoria ja nähdä heidän mahdollisen haastavan käytöksen taustalle sekä nuorten erilaisiin elämäntilanteisiin.

Olen oppinut tunnistamaan paremmin muiden käytöksestä kohtia, kun minua ei kunnioiteta tarpeeksi ja oppinut sanomaan että tämä ei ole ok. Olen alkanut myös ymmärtämään enemmän, että toksisen käytöksen takana voi olla toisen omaa pahaa oloa. Toksinen käytös ei tietenkään ole ok eikä hyväksyttävää, mutta mielestäni on hyvä olla ymmärrystä myös asioiden taustoille.

Minulla itsellänikin on vielä paljon työtä oman mielenterveyteni ja siitä vastuun ottamisen suhteen, mutta muutos ei tapahdu sormia napsauttamalla, vaan se vaatii aikaa, ylä- ja alamäkiä ja hetkiä, kun voi höllentää otetta. Myös hyväksyntää, että on keskeneräinen eikä aina onnistu olemaan paras mahdollinen versio itsestään. Matka alkaa kuitenkin asioiden tiedostamisesta ja pikku hiljaa niiden tunnistamisesta käytännössä ja sitten pyrkimyksinä luoda muutoksia arkisissa tilanteissa, joissa haasteita esiintyy.

Discord-kanavalla on ollut vertaistuellista merkitystä itselleni ja varmasti muillekin nuorille. Vertaistuen avulla oppii huomaamaan, että muillakin on ihan samanlaisia ja myös erilaisiakin haasteita elämässään. Kukaan ei ole loppujen lopuksi ihan yksin huolineen.

Moni asia myös kuuluu elämään, vaikka aina ne eivät olisikaan mukavia asioita. Moni asia muuttaa muotoaan ajan myötä ja osaan asioista voi myös itsekin vaikuttaa. Asioita joihin ei voi vaikuttaa, voi yrittää hyväksyä osaksi elämää ja yrittää elää niiden kanssa parhaansa mukaan.

Olen kokenut hankkeessa paljon hetkiä, että mielipiteilläni ja ajatuksillani on oikeasti ollut väliä ja niitä on kuunneltu ja arvostettu. Minut on ns. nähty. Siitä tulee itselle todella hyvä ja merkityksellinen olo. Onkin todella tärkeää, että nuoria oikeasti kuunnellaan. Esimerkiksi Pesäpuu Ry:n kanssa yhteistyössä toteutettuun Puhu Mulle! -nuorisofoorumiin osallistuminen oli hyvä kokemus kaikin puolin. Tapahtumassa oli hyvä ja turvallinen ilmapiiri niin nuorten kuin aikuistenkin toimesta.

Hanketyöntekijä on sopinut mielestäni hommaan todella hyvin ja uskaltaisin väittää, että moni nuori jää kaipaamaan häntä nyt, kun tilalle tulee uusi työntekijä aikaisemman siirtyessä uusien haasteiden pariin. Vaikka aikaisempi työntekijä on ollut hyvin merkityksellinen itselleni ja tietysti myös hankkeelle ja muille nuorille, aion ottaa myös uuden työntekijän vastaan lämpimin ajatuksin, sillä joskus elämässä vain tulee muutoksia ja niihin sitten sopeudutaan.

Toivoisinkin lopuksi että meitä nuoria kuultaisiin jatkossakin eri tahojen toimesta ja ajatuksillamme ja näkemyksillämme olisi konkreettista vaikutusta asioiden viemiseen parempaan suuntaan. Toivoisin myös, että nuorten parissa työskentelevät aikuiset saisivat lisää työkaluja ja tietotaitoja kohdata nuoria ja nähdä heidän mahdollisen haastavan käytöksen taustalle sekä nuorten erilaisiin elämäntilanteisiin.

Mielestäni aikuisten olisi hyvä myös muistaa omakin nuoruusaikansa ja sen haasteet ja ilot, jotta he osaisivat asettua nuorten asemaan kenties entistä paremmin. Jos edellä mainittujen myötä lisääntyisivät onnistuneet kohtaamiset vieden edes yhden nuoren asioita vähänkään parempaan suuntaan ja nuori kokisi tulleensa kuulluksi, se olisi jo todella hyvä saavutus.

Teksti: nuori, Kunahra-hanke.
Kuva: kuvituskuva.

20 KOHDETTA KULTTUURIHYVINVOINTIIN

Taide ja kulttuuri tekee lähtökohtaisesti ihmiselle hyvää: vaikutukset hyvään elämään ja terveyteen tunnistetaan laajalti. Keinot kokea mielihyvää voivat olla sekä kulttuurin omaehtoista luomista tai sen kuluttamista.

Kulttuurihyvinvointi on keskeisessä roolissa myös järjestölähtöisessä mielenterveysomaistyössä. Toiminnassamme on esimerkiksi nautittu näyttämötaiteista, kirjoitettu runoja, vierailtu museoissa ja ihailtu kulttuurihistoriallisia maisemia. Historian siivittäminä, halusimme nostaa kulttuurihyvinvoinnin yhdistyksemme 20. juhlavuoden teemaksi! Pyrkimyksenämme on jatkossakin tarjota osallisuuden ja luovuuden mahdollisuuksia, kauneutta ja merkityksellisyyttä omaisen toipumispolulle.

Koostimme listan 20 kulttuurinhyvinvoinnin paikasta Etelä-Pohjanmaalla, joista voit nauttia yksin tai yhdessä. Tänä kesänä lähimatkailun rooli lienee isossa osassa. Miltä kuulostaisi luontoretki vaikka naapurikuntaan?

Luontokohteita

Lauhanvuoren näkötorni, Isojoki
Isojoella Lauhavuoren kansallispuistossa riittää nähtävää. Erityisen hyvin näkymiä voi ihailla näkötornista.

Ilmajoen pyöräilykierros sekä muita lenkkireittejä, Ilmajoki
Ilmajoen alueelta lähtee monia eri pituisia reittejä ympäröivään luontoon ja kulkutavankin voi valita itse.

Pirunpesä, Ylivalli, Jalasjärvi
Pirunpesä on mainio luonnonnähtävyys: hiidenkirnua muistuttava pyöreä kallioaukko, ja se sijaitsee Jalasjärven Ylivallin Isovuoren laella.

Kaatialan louhos, Kuortane
Kuortaneella Kaatialan avolouhoksesta otettiin vuosina 1942-1968 maasälpää ja kvartsia. Nykyään louhokset ovat vedellä täyttyneet ja siten kiintoisia uinti- ja sukellupaikkoja ja niistä löytyy myös korukiviä.

Vuorenmaan matkailualue, Soini
Soinin Vuorenmaan matkailu-alueelta lähtee hyviä reittejä luontoon, kuten Kuninkaanpolku.

Elämyksellisiä paikkoja

Y-Kino, Kauhava
Kauhavan elokuvateatteri Y-Kino tarjoaa samat viihdykkeet kuin muut elokuvateatterit, mutta lisäksi siellä on poikkeuksellisen leveät ja mukavat istumapaikat ja elokuviin voi varata myös yksityisnäytöksiä. Järjestäisittekö vaikkapa kaveriporukan kesken yhteisen leffaillan?

Kalajärven matkailukeskus, Peräseinäjoki
Peräseinäjoella Kalajärven äärellä oleva matkailukeskus tarjoaa monenlaisia hyvinvointikohteita ympäri vuoden, kuten retkiluistelurata talvella ja puistogolf kesällä. Kalajärven loiva lasten ranta on myös mainio paikka perheen pienimmille!

4H-elämysmaailma, Ylistaro
Seinäjoen Ylistarossa 4H-elämysmaailmassa on vaihtoehtoja hyvinvointikohteiksi, kuten Kotieläinpuisto, Leikkipuisto ja kioskikahvila.

Teuvan kirjasto, Teuva
Teuvan kirjastosta löytyy monia kulttuurihyvinvointia tukevia palveluita, kuten kirjastoista yleensä. Kirjastorakennus on 1930-luvulta.

Kammi-kylä, Ruuhineva, Nummijärvi, Kauhajoki
Kauhajoen Nummijärvi voi jo itsessään olla hyvinvointikohde, mutta järven lähellä sijaitsee myös Ruuhineva, minne on rakennettu mielenkiintoinen, omaperäisiä rakennuksia sisältävä Kammi-kylä.

Kulttuuria ja argeologiaa

Kraaterijärvi, Lappajärvi
Lappajärvi on Euroopan suurin kraaterijärvi, ja se jo itsessään on oiva luontonähtävyyskohde. Lisäviriketta voi saada myös sen rantojen palveluista, kuten Hotelli Kivitipun meteoriittinäyttelystä.

ETELÄ-POHJANMAALLA

Susiluola, Karijoki
Karijoen ja Kristinankaupungin rajamailla sijaitseva Susiluola on merkittävä arkeologinen nähtävyys, koska se on Suomen vanhin tunnettu asuinpaikka.

Taidetta ja museoita

Taide- ja kulttuurikeskus Kalevan Navetta, Seinäjoki
Kalevan navetta on monipuolinen taide- ja kulttuurikeskus Seinäjoen keskustassa. Kulttuurikokemuksien tarjontaan löytyy mm. taidenäyttelyitä, kerho- ja kurssitoimintaa, konsertteja sekä ruokaelämyksiä. Kalevan Navetan historiaa huokuva pihapiiri tarjoaa aisteille virikkeitä.

Kurikan museo ja kotiseututalo, Kurikka
Kurikan museossa on useita vanhoja rakennuksia ja pysyviä näyttelyitä eri aiheista ja aikakausilta.

Väinöntalo & kesäteatteri, Evijärvi
Evijärveltä löytyy Väinöntalo - Järviseudun museo, joka esittelee monipuolisesti talonpojan elämää. Lisäksi alueella esitetään kesäteatteria.
Pesäpallo- ja suksitehdasmuseo, Vimpeli
Vimpelissä on Pesäpallomuseo ja samassa pihapiirissä myös Suomen ainoa Suksitehdasmuseo.

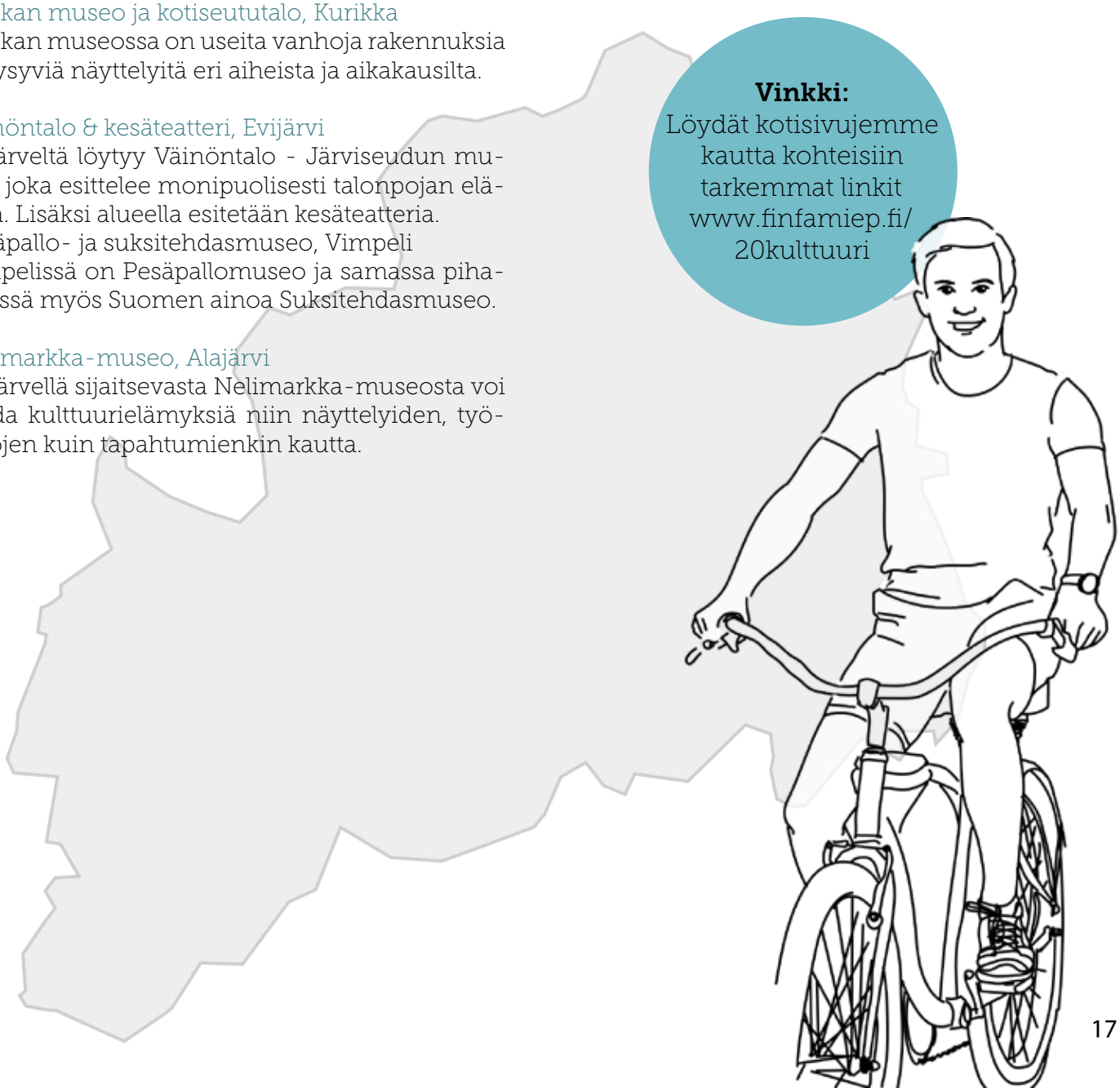
Nelimarkka-museo, Alajärvi
Alajärvellä sijaitsevasta Nelimarkka-museosta voi saada kulttuurielämyksiä niin näyttelyiden, työpajojen kuin tapahtumienkin kautta.

Taidekeskus Harri, Alavus
Alavudenjärven rannalla Taidekeskus Harrissa on sekä vaihtuvia että pysyviä näyttelyitä.

Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Lapua
Vanha Paukku on kulttuuri- ja yrityskeskus Lapualla. Alueen rakennukset ovat entisen Lapuan patruunatehtaan vanhoja. Siellä toimii mm. kirjasto, teatteri, elokuvateatteri, museoita, kauppoja ja ravintoloita.

Veden polku -kulttuurireitti, Ähtäri
Veden polku on 1,6-2km pitkä kulttuurireitti Ähtärissä. Sen varrelta löytyy mm. kuvanveistäjä, professori Eero Hiirosen taideteoksia.

Vinkki:
Löydät kotisivujemme kautta kohteisiin tarkemmat linkit www.finfamiep.fi/20kulttuuri



TOIVORIKKAAN ARJEN TIELLÄ

Tunnetko olevasi arjen juoksupyörässä, jonka vauhti kiihtyy ja kiihtyy?

Onnittelen Sinua lämpimästi siitä, että nyt olet pysähtynyt ainakin hetkeksi, kun olet päätynyt lukemaan tekstiäni. Nyt kun kerran olet siinä, kiitä itseäsi arjen sankarina arvokkaasta panoksestasi omaisesi rinnalla. Saatat ehkä toisinaan soimata itseäsi siitä, että et ole täydellinen läheinen.

Läheisesi kannalta on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, että et ole sellainen. Olisi hirvittävä isku hänen omanarvontuntoonsa, jos rinnalla olisi erehtymätön ihminen. Läheisemme ympärillämme kokisivat ilman virheitämme olevansa universumin ainoa epätäydellinen olento. Ilman inhimillisyyttämme emme olisi ihmisiä muiden tavoin ja tällaista ohjelmoitua robottia voisi olla vaikea lähestyä.

Epätäydellisiä kun onneksi olemme, olisiko joskus hyvä pysähtyä puntaroimaan, mikä arjen juoksupyörän pitää liikkeessä? Olisiko hyvä keskustella asioista itsensä kanssa lempeän kriittisesti? Mikä arjessani juuri nyt syö voimavaroja kohtuuttomasti? Olisiko olemassa luotettava taho, jonka kanssa keskustella solmukohdista?

Ajatusten jakaminen turvallisessa vuorovaikutuksessa on omiaan avaamaan uusia näkökulmia. Keskusteluavun pyytäminen ei ole heikkoutta vaan vahvuutta. Avun tarve ei tee meistä epäkelpoja auttamaan muita. Se on vain osoitus siitä, että olemme ihmisiä niin kuin muutkin ympärillämme.

Syyllisyyden tunteeseen auttoi havainto, että oma kasvuni auttoi myös läheisiäni toipumaan.

Sain korvaamatonta apua Finfamin omaisneuvonnasta. Sen kautta koin tulleeni kuulluksi ja hyväksytyksi. Avun piiriin pääsi maksuttomasti ja nopeasti ilman pelkoa leimaantumisesta.

Kukaan ei sormella osoittanut ja kyseenalaistanut kykyäni olla läheiselleni hyvä tuki sillä perusteella, että itsekin olin keskeneräinen ja uupuva ihminen.

Tärkein saamani työkalu omaan jaksamiseeni oli sen asian työstäminen, että minun oli syytä päästää vähitellen rakkaudella irti. Tietoisuus siitä, että muut ovat itse vastuussa vallinoistaan aivan kuten minäkin, antoi voimavaroja arkeen. Se ei tapahtunut äkillisenä päätöksenä vaan oli vähitellen etenevä prosessi.

Syyllisyyden tunteeseen auttoi havainto, että oma kasvuni auttoi myös läheisiäni toipumaan. He joutuivat vähitellen ottamaan vastuun omista tekemisistään, kun en ollut heitä pelastamassa jo ennen kuin apua pyydettiin. Havaitsin, että en ollut liian kiltti vaan auttamiseni oli suunnattuna ihmisiin tavalla, joka sai heidät kokemaan avuttomuutta.

Läheisteni itseluottamus kasvoi, kun annoin vastuuta heille itselleen ja he saivat huomata osaavansa itse paljon sellaista, jonka olin ennen tehnyt heidän puolestaan. Tapahtuiko tämä ilman voimakkaita tunnemyrskyjä? Ei toki, koska läheiseni minun laillani olivat ihmisiä kaikkine tunteineen.

Tilannetta olisi helpottanut, jos syytökset olisivat tulleet vain itseni ulkopuolelta, mutta ankarin syyttäjä olin itse itselleni. Pelkäsin läheisteni luhistuvan, mutta ajan oloon kypsyin ajatukseen, että omat tunteeni saivat ratkaisun tuntumaan huomattavasti tuhoisammalta kuin sen tuoma turvattomuus oli heille. Vähitellen työ kuitenkin palkittiin. Sain vihdoin omaa aikaa. Seuraavaksi pohdin, mihin ajan käyttäisin. Huomasin, että en ollut aikoihin kysynyt itseltäni, mitä oikeasti halusin.

Mitä Sinä haluaisit harrastaa? Harrastaminen nähdään usein paljon taloudellisia ja muita resursseja vaativana suorituksena. Onko näin pakko aina olla? Onko harrastuksen oltava hyödyllistä ja tavoitteellista? Jos se tuntuu Sinusta voimannuttavalta, toki se on luvallista. Itselläni tämä nostaa kuitenkin kynnystä aloittaa uusi harrastus. Tuntuu helpommalta miettiä, mitkä asiat arjen rutiineissa ovat minulle voimaannuttavia.

Ruuanlaitto on intohimoni, joten laitan välillä sitä ruokaa, josta itse eniten pidän. Istun annoksen edessä ja nuuhkin sen herkullista tuoksua. Äänikirjat ovat tärkeä voimavara, joten kuuntelen niitä siivotessani tai käydessäni rollaattorillani

ostamassa itselleni suklaapatukan. En ole superihminen joka innoissaan lähtisi aina lenkille, mutta päästyäni kuulokkeiden ja suklaapatukan toivon innoittamana alkuun, jopa nautin siitä. Sen jälkeen on huomattavasti enemmän voimia ottaa arki vastaan. Lenkin tuoma väsymys parantaa unen laatua. Paremmin nukkuminen herättää halun ruokkia voimavarojen kehää vielä vähän lisää.

Vinkki: Treenaa Youtube-kanavallamme itsemyötätuntoa Mari Viljakaisen (psykologi, psykoterapeutti) ohjaamien harjoitteiden avulla!

Prosessi ei todellakaan onnistunut siten, että olisin käskenyt itseni laittaa asenteeni kohdalleen. Sitäkin yritin useita kertoja milloin minkäkin elämäntaitovalmentajan ohjeistuksella. Vähitellen oli vain pakko myöntää itselleen, että tavoittelemisen arvoisiin määränpäihin ei ollut oikotietä. Lisäksi oli myönnettävä peilikuvalleen, että ihminen ei elämän ja itsensä keskeneräisyydestä ole irti pääsemässä. Samalla on lohdullista ajatella, että meistä yksikään ei tule valmiiksi niin minunkaan ei tarvitse sitä edes yrittää.

Huomaan, että olet jaksanut lukea tänne saakka. Haluan, että onnittelet itseäsi lämpimästi. Olet ottanut ratkaisevan askeleen tiellä toivorikkaampaa arkea -pysähtynyt. Uskon, että artikkelini saattaa herättää Sinussa monenlaisia tunteita. Se on todella hyvä asia koska muuten et olisi ihminen.

Millaisia nämä tunteet ovat? Mikä mahtaa saada sinut niin tuntemaan? Muista, että se tunne vain on. Aivan kuten elämäkin.

Teksti: Saara Pohjonen,
kokemusasiantuntija/EPSHP

Kuva: kuvituskuva.

TOIPUMISORIENTAATIO OMAISTYÖSSÄ - MITEN TUEMME OMAISEN TOIPUMISTA?

Toipumisorientaatio on mielenterveystyön ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Monet FinFami-yhdistysten toiminnot ovat jo toipumisorientaation mukaisia.

Toipumisorientaatiota on alettu pikkuhiljaa käyttämään yhä enemmän mielenterveystyön viitekehyksenä. Toipumisen prosessit eivät ole lineaarisia, vaan niihin liittyy sekä eteenpäin menon että taantumisen vaiheita.

Toipumisorientaation periaatteena oleva toipumisen ajatus voidaan laajentaa koskemaan myös psyykkisesti sairastuneen läheisiä, koska yhden sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen ja lähipiiriin. Omaisen henkilökohtainen toipumisprosessi johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaseen elämään läheisen psyykkisen sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. Toipumisprosessin myötä omainen voi kokea olevansa eri ihminen, hänen elämänsä arvojärjestys saattaa muuttua ja hän voi löytää itsestään uutta sisäistä voimaa.

Kun läheinen sairastuu psyykkisesti, myös omainen tarvitsee oman toipumisprosessinsa, oman polkunsa toipumiseen ja identiteetin vahvistumiseen. Toipumisorientaatioajattelussa yksi keskeinen asia on, että toipuminen ei tarkoita paluuta aikaa ennen läheisen sairastumista. Aikaan, jossa "kaikki oli vielä hyvin".

Toipuminen tarkoittaa uuden löytämistä. Siinä omaisneuvonnalla ja muilla FinFami-yhdistysten tarjoamilla tukimuodoilla on suuri rooli. Omaisneuvonnassa on tärkeää luoda luottamuksellinen ja turvallinen tila, jossa voi tulla nähdyksi kaikkine tunteineen. Omaisneuvonnassa pyritään lisäämään itsemyötätuntoa, tulevaisuuden näköaloja ja koko lähipiirin voimavaroja, sekä yhteistä ymmärrystä.

Läheisen sairastuminen on omaiselle prosessi, jota voidaan kuvata kriisin eri vaiheilla. Siihen kuuluvat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Omaistyössä ja omaisneuvonnassa toipumisorientaatio näkyy konkreettisesti. Läheisen ihmisen sairastuminen on shokki- ja kriisitilanne. Psyykkisesti sairastuneen läheinen saattaa saapua omaisneuvontaan shokkitilassa, jossa on edes vaikea hahmottaa tilannetta. Omainen saattaa olla järkyttynyt tai lamaantunut ja shokki saattaa tuntua myös fyysisinä oireina.

Suuri asia tässä tilanteessa, joka on usein omaisen ensimmäinen kontakti mihinkään tukimuotoon, on kohtaaminen. Se, että omainen tuntee tulevansa kohdatuksi ja että häntä kuunnellaan. Tässä tilanteessa on tärkeää vain kuunnella ja tukea omaista sekä yrittää antaa hänelle edes pieni toivon siemen, että tästä voi selviytyä ja hän ei ole yksin. Toivo on yksi tärkeimmistä, kannattelevista ja tulevaisuuden uskoa luovista voimista.

Reaktiovaiheessa omaiselle saattaa tulla hyvinkin vahvoja tunteita: surua, pelkoa, syyllisyyttä. Tässä vaiheessa on jo normaalia, että omainen kaipaa tietoa ja haluaa pohtia ja keskustella tilanteesta. Tässä omaisneuvoja voi olla tärkeässä roolissa. Omaisneuvoja voi pohtia yhdessä omaisen kanssa, minkälainen on hänen yksilöllinen polkunsa kohti toipumista.

Kaikkien tilanteet, läheissuhteet ja tarinat ovat yksilöllisiä ja kaikki ei sovi kaikille. Onkin tärkeää huomioida omaisen persoonallisuus ja tarpeet sekö tarjota hänelle erilaisia vaihtoehtoja. Jokainen omainen on oman perheensä tai tilanteensa asiantuntija. Osa omaisista hyötyy valtavasti vertaistuesta, mutta osalle ryhmässä toimiminen ei ole luontevaa.

Toipumisprosessin myötä omainen voi kokea olevansa eri ihminen, hänen elämänsä arvojärjestys saattaa muuttua ja hän voi löytää itsestään uutta sisäistä voimaa.

Käsittelyvaiheessa ahdistavimmat tunteet alkavat jo hiljalleen helpottaa ja niistä on helpompi puhua. Omaista on tärkeää tukea toipumisen polulla eteenpäin niin, että hän oppii kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiinsa ja voimavaroihinsa, eikä hänen identiteettinsä ala rakentumaan vain sille, että hän on mielenterveysomainen.

Omaisen hyvinvointiin liittyy vahvasti myös

Omaisen toipuminen on prosessi, joka johtaa tyydytystä tuovaan ja toivorikkaaseen elämään.

omien rajojen tunnistaminen. Omaiselle on toipumisorientaation viitekehyksen mukaan tärkeää kertoa, että vaikka hänen läheisensä olisi sairastunut vakavasti ja sairaus saattaisi olla krooninen, se ei ole maailmanloppu ja psyykkisesti sairastunut voi elää hyvää, mielekästä ja merkityksellistä elämää oireistaan huolimatta ja kokea onnen tunteita. Kuten Veijo Nevalainen (2012) kirjoittaa, sairaus ei koskaan täytä koko ihmistä.

On tärkeää, että omaiset eivät määrittelisi sairastuneen läheisensä hyvän elämän kriteereitä, eivätkä myöskään unohtaisi omia tarpeitaan tai elämäänsä erillisinä yksilöinä. Läheisen psyykkinen oireilu ei saa olla omaiselle koko elämän ja ajatukset täyttävä asia, koska uupuminen on mielenterveysomaiselle vakava uhka. Omaiselle on tärkeää tuoda esiin, että hänellä on oikeus iloita, nauttia elämästä ja kokea onnen tunteita, vaikka hänen läheisensä olisi psyykkisesti sairastunut.

Uudelleen käsittelyvaiheessa sairastumisesta tulee osa elettyä elämää. Omainen alkaa löytää uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Tässä vaiheessa omaisneuvonnassa voidaan tukea omaista löytämään uusia merkityksiä ja uudenlaista elämänlaatua omaan elämäänsä, sillä elämä ei useinkaan palaa samanlaiseksi kuin se oli ennen läheisen sairastumista. Elämä voi silti olla hyvää, onnellista ja tyydyttävää.

Useille omaisille on tärkeää käydä yhdistyksen vertaistukiryhmässä, kursseilla, koulutuksissa ja tavata muita saman kokeneita. Yhteisöllisyys ja osallisuus antaa voimaa omassa toipumisprosessissa ja vahvistumisessa. Osa omaisista saa itselleen voimaantumisen kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta, esimerkiksi vertaisena tai vertaistukiryhmän ohjaajana tai kokemustoimijana. Osa omaisista kokee, että omaisneuvonta tarjoaa hänelle riittävän tuen, eikä hän tunne tarvetta muulle tuelle tai toiminnalle.

Psyykkisissä sairauksissa on mahdollisuus, että pidemmänkin tasaisen jakson jälkeen oireet nostavat päätään. Tilanteessa usein myös omaisen toipumisprosessi taantuu ja kriisin vaiheet saattavat alkaa alusta. Toipumisorientaation viitekehyksen mukaan tukea saaneella omaisella saattaa kuitenkin tällöin olla enemmän valmiuksia omaan ja läheisensä selviytymiseen.

Kirjoittajat:

Tuija Ikola/FinFami Etelä-Pohjanmaa, Suvi Karkiainen/FinFami Keski-Suomi, Salla Ristolainen/FinFami Satakunta ja Juho Soukka/FinFami Pirkanmaa

Kuva: kuvituskuva.

OVET-VALMENNUS MIELENTERVEYSOMAISILLE®

Ovet-valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat läheistään.

Keskiviikkoiltaisin klo 17-20
27.10., 3.11., 10.11. ja 17.11.2021

MielenterveysOVET® -valmennuksessa saat:

- tuntemusta omaan läheisrooliisi
- tietoa palveluista ja etuuksista
- näkökulmia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen
- vertaistukea ja mukavaa yhdessä vietettyä aikaa

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksien jäsen osallistuaksesi valmennukseen, eikä saada omaishoidon tukea. Valmennus on maksuton.

Valmennus toteutetaan yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n kanssa syksyllä 2021 FinFami EP:n toimitiloissa os. Huhtalantie 2, 3.krs., Seinäjoki.

Lisätiedot:

Miisa Lamminen,
p. 040 587 6762, Lakeuden Omaishoitajat ry
Marjo Takkunen,
p. 050 348 3676, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Ilmoittautumiset:

18.10. mennessä www.bit.ly/FFepmtovet

SINUN VIIKONLOPPUSI - MIELENTERVEYSOMAISILLE

Tervetuloa viettämään voimavaraviikonloppua kansamme Härmän kylpylään!
Tapahtuma on tarkoitettu mielenterveysomaisille.

Yhteistyössä:

20.-21.11.2021
Härmän kylpylä, Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä

Ohjelma 20.11.:

klo 12.30
Kokoontuminen, kokoustila 1 (kahvi/tee)

klo 13.30
TAI [Teemapaja 1: Toiveekkaana tulevaisuuteen
Teemapaja 2: Voimavaroja arkeen]

klo 15.00
Ruokailu ravintolan salissa

klo 16.00
TAI [Teemapaja 3: Omien rajojen asettaminen
Teemapaja 4: Tunnista tunteesi]

klo 18.00
Tilaisuuden päättäminen & palaute, kokoustila 1

klo 18.30
Kotiinlähtö TAI Majoittuminen & hemmotteluaikaa kylpylässä

Tapahtuman teemapajoissa virkistytään ja vaihdetaan kokemuksia ja hyviä neuvoja arjen haastaviin tilanteisiin sekä omaan jaksamiseen liittyen.

Lauantain 20.11. teemapajapäivä on osallistujille maksuton ja sisältää ruokailun.

Osallistujilla on mahdollisuus jäädä myös yöpymään ja nauttimaan kylpyläpalveluista edulliseen omakustannehintaan, jolloin pakettiin kuuluu myös aamupala. Majoituspaketin hinta on 65 €/hlö kahden henkilön yöpyessä samassa huoneessa TAI 105 €/hlö yhdenhengenhuoneessa. Yöpyminen varataan omatoimisesti, varauksella normaalit peruutusehdot. Mainitse varaamisen yhteydessä koodi: "FinFami".

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505
Ilmoittautuminen viimeistään 3.11.2021
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mihin teemapajoihin haluat osallistua.

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestykssä, ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuneilta, mutta perumatta jättäneiltä peritään paketin oikea hinta: 24,50 €.

LÖYDÄ OMA ÄÄNESI - LAULUTUNNIT

Oireileeko tai sairastaako läheisesi psyykkisesti, ja haluaisit vahvistaa omaa toimijuuden ja pystyvyyden kokemusta laulun keinoin?

Osallistu Löydä oma äänesi -kurssille!

Kurssi sisältää 5 yksinlaulutuntia, ja on osallistujille maksuton.

Tunneilla ei vaadita aiempaa laulukokemusta, ja mukaan voi osallistua, vaikka kokisi, ettei omaa ollenkaan "sävelkorvaa". Ensimmäinen tavoite onkin vapautua oman äänen pelosta laulamisessa!

Tunneilla lauletaan itseä varten – sinulla on lupa omaan ääneesi ja virkistävään vapaa-aikaan.

Tunneilla tutustutaan kehoon, hengitykseen ja omaan ääneen erilaisten vapauttavien ja äänentuottoa helpottavien harjoitteiden kautta.

Sinun äänesi on tärkeä!

Ilmoittautumiset
Kansalaisopiston kurssikalenterin kautta:
www.opistopalvelut.fi/seinajoki/

Lisätietoja:
www.finfamiep.fi/loyda-oma-aanesi
toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505/ järjestöavustaja

Yhteistyössä järjestämässä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry ja Seinäjoen Kansalaisopisto. Toimintaa tukee Kansan Sivistysrahasto. Kurssi on osa FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n 20. juhlavuoden kulttuurihyvinvointitarjontaa.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Seinäjoen Kansalaisopisto

Kansan Sivistysrahasto

KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU.
KUN YKSI TOIPUU, MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Me FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä olemme mielenterveysomaisia varten.
Toimintamme on asiakkaalle maksutonta.
Palveluihimme kuuluvat mm. omaisneuvonta, vertaisryhmät, virkistykselliset ja koulutukselliset tapahtumat sekä tiedon jakaminen mielenterveysomaisten asemasta.
Jäseneksi voi liittyä niin yritykset, yhdistykset kuin yksityishenkilötkin.

Jäsenedut:

- Saat kausitiedotteen paperisena postitse kaksi kertaa vuodessa
- Saat Labyrintti-lehden neljä kertaa vuodessa
- Sinulla on läsnäolo-, puhe- ja äänioikeus yhdistyksen kokouksissa ja voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi
- Jäsenenä tuet mielenterveysomaisten hyväksi tehtävää työtä Etelä-Pohjanmaalla!

JÄSENEKSI LIITTYMINEN & LISÄTIETOJA:

➜ hallitus@finfamiep.fi / p. 050 348 3676

SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA: