

# FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

## TIEDOTE KEVÄT 2020



**FinFami**

Etelä-Pohjanmaa ry

*Olemme ihmisläheinen, ammatillinen ja kokemuksellisuuteen perustuva alueellinen mielenterveysomaisten yhdistys. Edistämme toiminnallamme mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä.  
Yhdistyksen tuki tai toimintaan osallistuminen eivät edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.*

Yhdistyspalsta.....	3
Toiminnanjohtajalta.....	4
Edunvalvonta.....	5
Omaisten tiedonantomahdollisuus.....	6
Omaisneuvonta.....	7
Vertaistuki.....	8
Vapaaehtoiset.....	12
Nuorten toiminta.....	13
MIPA-tutkimuksen tuloksia.....	14
Tapahtumakalenteri.....	16
Tapahtumat ja koulutukset.....	18
Kirjavinkit.....	19
Yhdistys mediassa.....	20
Yhteystiedot ja henkilökunta.....	21
Yhdistyksen jäsenyys ja hallitus.....	22

# YHDISTYSPALSTA

Kiitos kaikille sääntömuutoksen valmisteluun osallistuneille jäsenillemme! Yhdistyksen uudet säännöt on hyväksytty Patentti- ja rekisterihallituksessa 19.9.2019. Sääntöihin voitte tutustua yhdistyksen kotisivuilla ja ne lähetään jäsenille pyydettäessä sähköpostilla.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n jäsenistö valitsi syyskokouksessa 30.10.2019 yhdistyksen hallituksen vuodelle 2020 Katja Luukaslammen (puheenjohtaja), Julia Hakamaan, Raija Pohjolan, Ulla Aninko-Rajalan ja Aimo Joensuun sekä varajäsenet Mirja Loukon ja Tanja Takalan.

Hallituksen jäsenet tavoittaa hallitus@finfamie.fi sähköpostiosoitteesta. Hallitus kokoontuu vuoden aikana tarpeen mukaan, osa kokouksista toteutetaan sähköpostilla.

Syyskokouksessa vahvistettiin myös vuoden 2020 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä päätettiin jäsenmaksujen suuruudesta.

Varsinainen jäsenmaksu on 15€, perhejäsenmaksu 20€ ja kannattajajäsenmaksu 200€. Ainajäsenet eivät suorita jäsenmaksua. Pankkisiirto jäsenmaksujen maksamiseen löytyy tämän tiedotteen viimeiseltä sivulta.

**Huomio!** Yhdistyksen tilinumero on muuttunut! Nykyisten jäsenten maksujen eräpäivä on 28.2.2020. Uusia jäseniä laskutetaan jäseneksi hyväksymisen jälkeen. **Tilisiirtolomake jäsenmaksua varten s. 23**

Muistathan ilmoittaa aina, kun yhteistietosi muuttuvat tai jäsenyydessäsi tapahtuu muutoksia. Voit ottaa yhteyttä sähköpostilla hallitukseen tai puhelimitse numeroon 040 4102549.



## FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY:N KEVÄTKOKOUS

**Aika:** Pe 15.5. klo 16:30

**Paikka:** Lounasportaat Okslammintie 9,  
63300 Alavus

15.5. vietetään myös kansainvälistä perheiden päivä. Seuraa päivän teemaan liittyvää muuta ilmoitteluaamme.

# TOIMINNANJOHTAJALTA

Yksi mielenterveysomaistyön arvoista on lämpö. En tunne arvovalinnan historiaa, mutta pidän valintaa onnistuneena. Lämminhenkisyys sopii niin ammatilliseen, kuin vertaistuelliseen kohtaamiseen. Lämmin tunnelma lievittää jännitystä ja edesauttaa rentoutumista. Lämpö on erinomainen osallisuuden ja yhteisöllisyyden rakennusaine.

Yleensä siellä missä on lämpöä, on usein myös valoa. Ja valoakin tarvitaan, sillä ilman sitä vallitsee pimeys. Dramaattiselta kuulostava toteamus kuvaa niin tätä tammikuista maisemaa, kuin vaikkapa vaikeaa elämäntilannetta. Toteamukseen kätkeytyy myös toivoa ja tehtävä; pimeys voidaan voittaa tuomalla sinne valoa.

Meissä jokaisessa on valoa, emme vain aina näe sitä itse tai meillä ei ole voimia antaa sen loistaa. Meillä on myös mahdollisuus tuoda valoa tilanteisiin, joista sitä puuttuu ja auttaa muitakin näkemään sitä itsessään.

Järjestöavustajamme Roosa toi erääseenkin työpäivääni valoa pukiessaan mielenterveysomaistyön kauniisti sanoiksi toteamalla, että tässä työssä pääsee jättämään positiivisen jäljen ihmisiin. Niin pääsekin! Ja meihin jokaiseen mahtuu positiivisia jälkiä, kuin myös ympärillemme lämpöä ja valoa!

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä on alkamassa sen 20. toimintavuosi. Pitkä historia ei tarkoita pysähtyneisyyttä. Niinpä tavoitettavuuteemme, toiminnan laadun, kuin rahoituksenkin turvaamiseksi, toimintaa on kehitettävä uudelle vuosikymmenelle siirryttäessä. Muutoksessakin voimme kuitenkin turvata vahvuksiimme ja arvoihimme. Lupaan, että lämpö ei katoa kehityksen myötä.



Lopuksi haaste, johon pyydän teitä osallistumaan: vuoden 2020 aikana, yli 150 mielenterveysomaista antaa kirjallisen lupauksensa kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa. Haasteeseen voit osallistua ryhmissämme, omaisneuvontakäynnillä, tapahtumien yhteydessä, aina kohdatessamme. Lupauksia varten painatamme erityisiä kortteja ja seuraamme lupauksen antaneiden määrää.

***Tehdään yhdessä  
positiivisia jälkiä.***

*~Noora Nieminen~*

**KUN YKSI SAIRASTUU  
MONEN MAAILMA  
MUUTTUU**



# EDUNVALVONTA

## OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN – OMAISET MUKANA PALVELUIDEN KEHITTÄMISESSÄ

*FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on toiminut Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadin koollekutsujana. Toiminta on saanut alkunsa Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n Opastava -hankkeen aikana vuonna 2016. Asiakasraadın tarkoituksena on sekä asiakkaan, että omaisen kuuleminen ja osallisuuden vahvistaminen niin hoito- ja palveluprosessin aikana, kuin toiminnan kehittämisessäkin.*

### ”Elämänmakuista dialogia”\*

Tullessani mukaan asiakasraatiin vuonna 2019, oltiin todetusti tilanteessa, jossa toiminnalla ei koettu saavutettavan tavoitteeksi asetettuja hyötyjä. Raati koettiin tärkeäksi, mutta sen toiminta oli tarpeen määrittellä ja jäsentää uudelleen.

Useiden vaihtoehtojen jälkeen päädyttiin siihen, että asiakasraadın toiminnassa tuolloin aktiivisesti mukana olleet tahot ja näiden edustajat; FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Kokemus- ja vertaistoimijat Olkkari ry, Seinäjoen päihdeklınikka, Nurmon Sininauha ry sekä Seinäjoen Seurakunta toteuttavat avoimen yhteiskehittämistilaisuuden, jonka tarkoituksena on saada palveluiden käyttäjiltä (mukaan lukien omaiset) sellaista tietoa, jota ei kyselyillä tavoiteta. Yhteiskehittämisen toimintatapoihin kuuluu myös, että paikalla on niin ammattilaisia, kuin päättäjiäkin ja osapuolten kesken käydään rakentavaa, tasa-arvoista dialogia.

### ”Sukelsi nopeasti aitoon asioiden käsittelyyn”\*

Ensimmäinen yhteiskehittämistilaisuus järjestettiin marraskuussa 2019 ja sen teemaksi oli valittu aito kohtaaminen. Meille järjestäjillekin oli epävarmaa, kuinka tilaisuus tulisi onnistumaan, saadaanko keskustelua aikaiseksi ja kuinka uuteen toimintatapaan reagoidaan. Tavoitteeksi oli asetettu, että tilaisuuden tulee olla turvallinen, jokaista kunnioittava, läm-

minhenkinen, rakentava ja avoin. Palautteen perusteella tässä onnistuttiin täydellisesti.

Tilaisuudessa käytettiin useita koskettavia, voimaannuttavia ja paljon opettavia puheenvuoroja ja yhteistä näkemystä rakentaa vuoropuhelua siitä, mitä on tulla aidosti nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi. Aluetyöntekijä Piia Kangastupa kirjasi ja kuvitti keskustelun yhteenvetona upean, arvonsa mukaisen taulun. Taulun on tarkoitus toimia työkaluna, muistuttamassa meitä jokaista siitä, mitä aito kohtaaminen on ja miksi se on niin tärkeää.

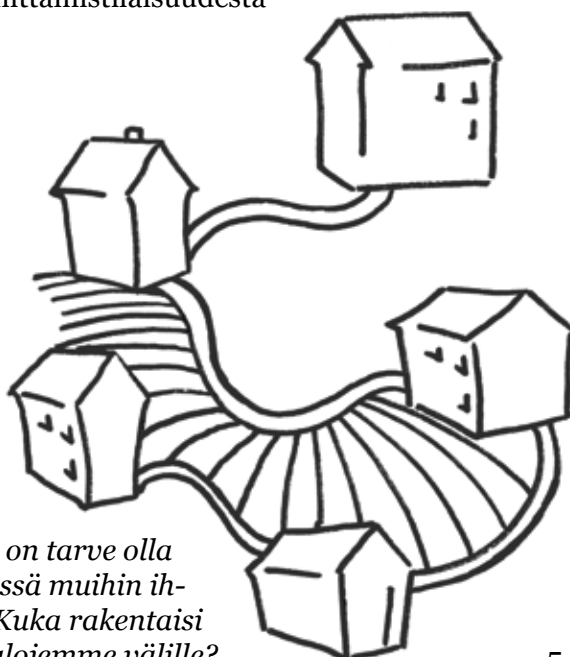
### ”Lämmin ja aito ilmapiiri, jota vetäjät pitivät yllä rennosti, mutta ammattimaisesti”\*

Vastaava tilaisuus päätettiin uusiksi vuonna 2020, teemaksi ehdotettiin ”Diagnoosina ihminen” – koska olemme jokainen enemmän, kuin osamme tai edes niiden summa. Seuraa ilmoitteluamme ja tule mukaan!

*Teksti: Noora Nieminen*

*Kuvat: Piia Kangastupa*

\*Osallistujapalaute 8.11.2019  
Yhteiskehittämistilaisuudesta



*Minulla on tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Kuka rakentaisi polun talojemme välille?*



*Sisimpiä kerroksiani suojaa monta kuorta.*

# OMAISEN TIEDONANTOMAHDOLLISUUS ETELÄ-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRIN POTILAASTA

## OMAINEN

- Tarve jakaa huoli tai antaa tietoa potilaana olevan läheisen tilanteesta hoitavan tahon kanssa.

## POTILAS

- Päättää hoitavan tahon oikeudesta ottaa yhteyttä omaiseen ja antaa itseään koskevia tietoja. Päätös voi muuttua hoidon aikana. Potilaan itsemääräämisoikeus.

## HOITAVA TAHO

- Kuulee omaisen huolenilmaisun ja ottaa vastaan tietoa.
- Omaisen yhteydenotosta kerrotaan aina potilaalle ja se myös kirjataan potilaan tietoihin.
- Tavoitteena on omaisten kanssa tehtävä yhteistyö, edellyttää potilaan suostumusta.

**Kertoo omaiselle mahdollisuudesta saada omaisneuvontaa.**



## OMAISNEUVONTA

- Tarkoitettu kaikille jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä.
- Yhdistysmuotoista ja riippumatonta.
- Luottamuksellista ja omaiselle maksutonta keskustelua ja tukea.
- Käynnistä ei kirjata henkilö- tai sisältötietoja, eikä välitetä niitä muille osapuolille.
- Omaista kannustetaan tarvittaessa ottamaan yhteyttä potilaana olevaa läheistään hoitavaan tahoon.

 Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri

## OMAISNEUVONTA

- Omaisen käytettävissä, kun läheinen on potilaana osastolla.
- Luottamuksellista ja omaiselle maksutonta.
- Käynnistä ei kirjata henkilö- tai sisältötietoja, eikä tietoja luovuteta eteenpäin.
- Omaista kannustetaan tarvittaessa ottamaan yhteyttä potilaana olevaa läheistään hoitavaan tahoon.

# OMAISNEUVONTA

## Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja/tai omasta jaksamisestasi?

Kaipaatko huolillesi kuuntelijaa, joka on aidosti läsnä, Sinua varten. Ota yhteyttä niin sovitaan tapaamisaika. Sinun ei tarvitse kantaa taakkaasi yksin.


Tapaamiset ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Halutessasi voit asioida myös nimettömänä. Mikäli haluat, voit laittaa soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Keskustelun avulla saatat löytää uusia keinoja arjessa jaksamiseen sekä rohkeutta ja uskallusta päätösten tekemiseen.

Yleisiä syitä omaisneuvontaan hakeutumiselle ovat mm. huoli läheisen psyykkisestä hyvinvoinnista, parisuhdeproblematiikka, rajojen asettamisen vaikeus, väkivalta tai sen pelko, elämäntilannekriisi, haasteet omassa jaksamisessa.

## Diagnoosia ei tarvita, huoli riittää.

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



*“Ei niin pientä ongelmaa tai suurta huolen aihetta, ettetkö voisi tulla juttelemaan.”*

**EPSHP:n omaisneuvonta (1-2 käyntiä) keskussairaalan ryhmätoimintojen tiloissa Törnävän alueella, silloin kun sairastunut läheisesi on Törnävällä osastohoidossa**

Leena Karhu  
p. 050 474 2962  
leena.karhu@epshp.fi

Vuokko Länsiniitty  
p. 050 474 3149  
vuokko.lansiniitty@epshp.fi

# VERTAISTUKI

*Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai päihteidenkäytöstä? Miten jaksat itse huolen kanssa? Tervetuloa voimaantumaan vertaistuen äärelle!*

## Mitä vertaistuki on?

Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistävät samankaltaiset elämäkokemukset ja -tilanteet. Vertaistuen keskeisin merkitys on kokemuksessa, ettei ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmien kanssa. Kokemus vertaisuudesta antaa toivoa ja uskoa tilanteesta selviytymiseen.

## Miksi osallistua?

Vertaistoimintaan osallistutaan, koska osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi ja monissa tapauksissa myös hyväksytyiksi vertaisten parissa paremmin kuin missään muualla. Juuri vertaisten joukossa on usein helpointa avautua omista, hyvinkin vaihtelevista tunteista. Jokainen osallistuu oman henkilökohtaisen tarpeensa mukaisesti. (Vertaistoiminta kannattaa 2010.)

## Millaista vertaistukea FinFami Etelä-Pohjanmaa ry tarjoaa?

Vertaistoiminta on yksi yhdistyksen tärkeimmistä perustehtävistä. Vertaistoimintaa järjestetään koko Etelä-Pohjanmaan alueella tarvelähtöisesti, ja yhdistystoiminnan etuna onkin ketteryys ryhmien käynnistämiseksi. Toimintaamme osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Vertaistukiryhmät ovat maksuttomia lukuun ottamatta joidenkin toiminnallisten ryhmien omavastuuosuutta, jolloin se on erikseen ilmoitettu. Mikäli vertaistukiryhmiin on ilmoittautuminen, siitäkin on mainittu aina erikseen. Vertaistukiryhmissä keskustelut ovat luottamuksellisia. Ryhmiä ohjaa perehdytyksen tehtävään saanut vertainen tai ammattilainen.

Vertaistukiryhmiä on kehitetty vuoden 2019 aikana. Tapaamisiin on tuotettu ja koottu teemoitettuja sisältöjä. Ryhmiä on myös kohdennettu entistä paremmin omaisten erilaisia tarpeita vastaavaksi.

Kehitystyö näkyy jo kevätkaudella 2020, jolloin tarjolla on monipuolisesti ryhmätoimintaa. Sinulla on mahdollisuus osallistua keskusteluryhmään, voimaantua vertaistuesta toiminnallisesti ryhmässä tai saada liikkumalla parempi mieli. Voit valita sinun persoonaasi ja temperamenttiisi sopivan tavan käsitellä asioita ja hakeutua vertaisuuden ääreen.

Tarjoamme myös vertaistuellisia läheisten teemailtoja eri aiheista. Toivomme, että teemaillat tavoittavat erityisesti Sinut, joka et koe ryhmätoimintaa omaksesi tai muutoin ryhmään osallistuminen ei ole mahdollista. Teemaillat ovat avoimia kaikille läheisille.

Jo aikataulutettujen ryhmien lisäksi tarjoamme epävakaiden läheisille suunnattua ryhmää, puoliso-ryhmää sekä aikuisten lapsiomaisten ryhmää tarpeen mukaisesti. Ilmoita meille tarpeestasi, sillä ryhmä voi käynnistyä kun siihen ilmoittautuneita henkilöitä on yhteensä kuusi.

Vertaistukiryhmissämme vuonna 2018 osallistujat arvioivat toteutuneen paremmin kuin hyvin

**RYHMÄN ILMAPIIRI TUNTUI AVOIMELTA JA TURVALLISELTA**

**RYHMÄSSÄ SAI PUHUA ITSELLE TÄRKEISTÄ ASIOISTA**

**RYHMÄSSÄ KÄYMINEN AUTTOI JAKSAMAAN PAREMMIN ARJESSA**

Vertaistukiryhmät kokoontuivat kaikkiaan 141 kertaa ja osallistumisia oli yhteensä 820.



# VERTAISTUKIRYHMÄT

*Kaikki vertaistukiryhmämme ovat mielenterveys- ja/tai päihdeomaisia varten. Lue esitelyt ryhmistämme ja valitse oma tapasi voimaantua vertaistuesta. Ajantasaiset tiedot kokoontumisajoista ja -paikoista löydät aina nettisivuiltamme [www.finfamiep.fi](http://www.finfamiep.fi). Jos pohdit, mikä ryhmä olisi parhaiten sinun tarvetta vastaavin, ota yhteyttä aluetyöntekijään. Muutoin lisätiedot ja ilmoittautumiset: järjestöavustaja p. 045 231 9505 tai [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi).*

## VIRTA –VERTAISTUKIRYHMÄ 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. Osallistuminen ei vaadi nuoren hoitokontaktia tai diagnoosia, huoli riittää. Kokoontumisissa käsitellään mm. vanhemman tunteita ja vuorovaikutusta lapsen kanssa, toipumisnäkökulmaa etsien.

Ryhmä on kaikille avoin, mutta kokoontuu ilmoittautumisten jälkeen suljettuna. Ilmoittaudu pikaisesti, sillä ryhmään otetaan korkeintaan 10 henkilöä. Kokoontumiset ovat Seinäjoella FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimitiloissa. Ryhmän ohjaajina vuorottelevat vertaisohjaaja ja yhdistyksen työntekijä.

**Vertaistukiryhmä käynnistyy 18.2.2020 klo 17:30-19:30 ja kokoontuu kerran kuukaudessa yhteensä viisi kertaa.**

## VERTAISTUKIRYHMÄ HUUMEITA KÄYTTÄVIEN LÄHEISILLE ALAJÄRVI

Oletko huumeita käyttävän henkilön läheinen? Kaipaisitko tukea omaan jaksamiseen? Tämä ryhmä on sinua varten. Ohjaajana toimii kokemusasiantuntija. Ryhmä on kaikille avoin, mutta ilmoittautumista edellytetään. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kevätkauden aikana.

**Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17-19. Ryhmän aloitus 23.1.**

---

## TYÖIKÄISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ KAUHAJOKI

Kauhajoella kerran kuussa kokoontuva vertaistukiryhmä on suunnattu työikäisille. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat. Ryhmä on kaikille avoin, eikä vaadi ilmoittautumista.

**Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 17-18:30. Ensimmäinen kokoontuminen on 13.1.**



## MIEHISTÄ VOIMAA JA TUKEA

**Järvisseudun Miesten voimaa** tarjoaa toiminnallista vertaistukea miehille, jotka kantavat huolta omaisestaan tai ovat omaishoitajia. Ryhmää ohjaa kaksi vertaisohjaajaa, ja miehet suunnittelevat itse oman toimintansa. Ryhmä on kaikille avoin, mutta ilmoittautumista ryhmänohjaajalle toivotaan viimeistään tapaamisesta edeltävänä päivänä. Toiminta on pääosin maksutonta, mutta joillain kerroilla voi olla pieni omavastuu. Ryhmän tapaamisissa on käyty esimerkiksi teatterissa, keilaamassa, katsomassa pesäpalloa ja pilkkimässä. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Järvisseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Tule mukaan vuoden ensimmäiseen tapaamiseen suunnittelemaan kevätkauden toimintaa!

**Ensimmäinen kokoontuminen** 22.1.2020 klo 13 Vimpelissä Omaishoitajien toimistolla, muut ajat sovitaan yhteispalaverissa.

**Miesten ryhmä Lakeus** on omaishoitajille ja mielenterveysomaisille suunnattu miesten ryhmä, joka kokoontuu Seinäjoella FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimitiloissa. Ryhmän kuukausittaiset tapaamiset ovat keskustelullisia. Ryhmä on avoin, eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Yhteistyössä järjestämässä Lakeuden Omaishoitajat ry.

**Kokoontumiset** kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-15. Aloituspäivä 29.1.2020.

---

## VERTAISTUKEA VERKOSSA

FinFami yhdistysperheen alueyhdistykset toimivat Tukinetissä, ja tarjoavat sekä verkkopohjaisia vertaistukiryhmiä että vertaischatteja. Tutustu tarkemmin [www.tukinet.net/toimijat/finfami-299471729](http://www.tukinet.net/toimijat/finfami-299471729). Tulossa hullunkuriset sisärukket chat-ryhmä.



## LIKKUMALLA PAREMPI MIELI JALASJÄRVI JA KAUAJOKI



Vertaistuesta voimaantumista lempeästi liikkuen! Ryhmät järjestetään Movement Studiossa Jalasjärvellä ja My Energy Fitness -salilla Kauhajoella. Ryhmät on suunnattu työikäisille omaisille. Ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia, mutta ilmoittautumista edellytetään. Ryhmään otetaan korkeintaan 10 osallistujaa, ja ne kokoontuvat seitsemän kertaa ja toteutuvat suljettuna. **Ilmottaudu pikaisesti ja varmista paikkasi.** Muista mainita myös kumman paikakunnan ryhmään haluat osallistua.

Jalasjärvi: Ryhmän ohjaaja Hanna kertoo: ”Kurssilla harjoitellaan pääsääntöisesti kehonpainoa apuna käyttäen. Kurssilla tehdään myös hengitysharjoituksia, sekä tunne- ja tietoisuus-harjoitteita. Tälle kurssille ei ole taitotasovaatimuksia, vaan jokainen saa itselleen sopivaa haastetta. Movementin valmennusfilosofiaan kuuluu ilon kautta liikkuminen! Tervetuloa siis nauttimaan liikkeestä, hengittämään ja pysähtymään itsesi äärelle mukavassa seurassa. Olet tervetullut omana itsenäsi!”

**Ryhmä kokoontuu** viikottain maanantaisin klo 17:45-18:45 yhteensä seitsemän kertaa. Aloituspäivä 10.2.2020 (huom. viikolla 10 ei kokoontumista).

Kauhajoki: Sisältönä vaihtelevia aiheita, kuten pilates, lihaskunto ja tanssi, toteutettuna lempeän virkistävästi. Ei taitotasovaatimuksia, vaan itselle sopivaa liikettä omaa kehoa kuunnellen.

**Ryhmä kokoontuu** joka toinen viikko torstaisin klo 16:30-17:20. Aloituspäivä 13.2.2020.

## 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 ja kokemaan vertaisuutta. Illat ovat avoimia kaikille omaishoitajille ja omaisille. Yhteistyössä järjestämässä Taito Etelä-Pohjanmaa ry & Lakeuden Omaishoitajat ry. Ilmoittautumiset viimeistään 2 päivää ennen kokoontumista ohjaaja Elise Rajamäelle (p. 0400 663 525). Osallistumismaksu 8 €/ilta + materiaalimaksu. Kevätkauden ohjelmassa korit ja laukut nahkaperistä, pipo, makramee amppeli, astiakorut ja kesämatto.

## PITKÄÄN KOKOONTUNEET OMAISRYHMÄT

Pitkän omaiskokemuksen omaavissa ryhmissä on vuosien kokemusta läheisenä olemisesta. Ryhmät kokoontuvat Kauhajoella/Kurikassa, Lapualla, Järvisseudulla ja Seinäjoella.

## TEEMAILLAT LÄHEISILLE

Teemaillat ovat vertaistuellisia, kohdennettuja tapaamisia läheisille. Teemailltojen tarkoituksena on antaa tietoa illan aiheesta, saada ja vastaanottaa vertaistukea sekä pohtia selviytymiskeinoja voimavaranäkökulmaisesti. Illat ovat kaikille avoimia, mutta edellyttävät ilmoittautumista.

**Tulossa mm.**

**4.3. Aikuiset lapsiomaiset**

**5.5. Toivon merkitys omaiselle, kun läheinen sairastaa psyykkisesti**

*Tukea ja toivoa  
vertaisuudesta*



# VAPAAEHTOISET

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta luo osallisuuden mahdollisuuksia: antamalla saa. Se tarjoaa yhteisöllisyyttä, auttamisen iloa ja uusia kokemuksia. Meille onkin keskeistä, että vapaaehtoiset saavat iloa ja jaksamista omaan elämäänsä vapaaehtoistoiminnan kautta.

Kansalaisareena on teettänyt säännöllisesti tutkimuksen vapaaehtoistyön tekemisestä Suomessa, joista viimeisin on julkaistu 2018. Kyselyyn vastasi 1000 henkilöä, ja otos edustaa tilastollisesti Suomen aikuisväestöä. Sen mukaa lähes joka toinen ihminen tutkitusti tekee vapaaehtoistyötä (39,9%). He tekivät vapaaehtoistyötä keskimäärin neljän viikon aikana reilu 15 tuntia. Vapaaehtoistyötä tekemättömistä henkilöistä 54 % haluaisi tehdä vapaaehtoistyötä, jos pyydettäisiin. Olemme siis tutkitusti auttavaisia, mutta ehkä hieman vaatimattomia tarjoamaan apuamme.

Yli puolet vapaaehtoistyöstä on ollut järjestön tai yhteisön organisoimaa. Yhdistyksessä tehtävään vapaaehtoistyöhön onkin helppoa ja turvallista lähteä. Sinut perehdytetään aina henkilökohtaisesti tehtävään. Tarjolla on koulutuksia aina vapaaehtoisen peruskoulutuksesta ryhmäohjaaja-koulutukseen. Järjestämme vapaaehtoisillemme myös virkistysellisiä tapahtumia, joissa pääset halutessasi tapaamaan muita vapaaehtoisia ja voimaantumaa osallisuudesta ja vertaisuudesta. Lisäksi saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea tarpeesi mukaan aluetyöntekijältämme. Yhdistyksemme vapaaehtoisena sinut on myös vakuutettu ns. kökkä-vakuutuksella.

Suomessa vapaaehtoistyötä tehneistä joka kolmas koki saaneensa hyötyä vapaaehtoistyöstä työelämäänsä. Vapaaehtoistoiminta siis tuntuu hyvältä ja näyttää hyvältä – myös CV:ssä. Joissakin tilanteissa vapaaehtoistyötä voi tehdä myös osana opintoja. Kirjoitamme tarvittaessa todistuksen tehdystä vapaaehtoistyöstä.

Noudatamme Yhdessä enemmän –mielenterveysomaistyön 2020 strategiaa (FinFami Keskusliitto) ja vapaaehtoisemme kuuluvat FinFami-perheeseen!

*Meillä tarjolla olevat vapaaehtoistehävät vaativat sitoutumista enimmillään muutaman tunnin kuukaudessa. Kaikki vapaaehtoistoimintamme on ohjattua ja toimintaan voi osallistua juuri sen verran kuin haluaa.*

Meillä voit toimia vapaaehtoisena mm.

- Ryhmäohjaajana
- Prospect-ohjaajana
- Stigman taklaajana kävelyfutiksessa
- Joulumielen lähettiläänä
- Some-lähettiläänä
- Toiminnan esittelijänä erilaisissa tapahtumissa
- Isännöimässä/emännöimässä tapahtumaa omalla paikkakunnallasi yhdessä FinFami työntekijöiden kanssa



# NUORET

## KUNAHRA!

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä käynnistyy keväällä 2020 hanke, joka nimensä mukaisesti kehottaa välittämään, huomioimaan ja reagoimaan.

Hankkeen kohderyhmänä ovat 15-24-vuotiaat Seinäjokiset nuoret, jotka kantavat huolta ja/tai räsitusta läheisen mielenterveyden tai käytöksen häiriöistä johtuen. Läheinen voi olla perheenjäsen, sukulainen, ystävä tai seurustelukumppani. Hankkeen aikana pyritään tavoittamaan ja tukemaan nuoria yhteistyössä heitä kohtaavien ammattilaisten kanssa, verkkosovelluksilla sekä ohjatulla vertaistoinnilla.

Hankkeella halutaan viestiä nuorille, että huolen kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Työskentelyssä pyritään mm. madaltamaan nuorten kynnyksiä ottaa apua vastaan, vahvistamaan nuorta haastavan tilanteensa äärellä, löytämään elämästään ilon aiheita ja katsomaan toiveikkaana tulevaisuuteen.



Hanke kestää vuoden 2022 loppuun ja tulee työllistämään yhden työntekijän. Lisä- ja yhteystietoja hankkeesta julkaistaan yhdistyksen verkkosivuilla [www.finfamiep.fi](http://www.finfamiep.fi) maaliskuusta 2020 lähtien.



## SAVE THE DATE 27.5.2020

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry järjestää yhteistyössä kumppaneidensa kanssa valtakunnallisten Päihdepäivien osaseminaarin ”Lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat: näkymätön ryhmä”. Päihdepäivien teemana on nuoret ja mielenterveys. Tapah-tuma on kaksipäiväinen ja järjestetään Helsingissä. Seuraa ilmoitteluumme!

Lisätietoja myös  
[www.ept-verkosto.fi/paihdepaivat](http://www.ept-verkosto.fi/paihdepaivat)

# MIPA -TUTKIMUKSEN TULOKSIA

## TUTKITTUA TIETOA FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY:N TAVOITTAMIEN OMAISTEN HYVINVOINNISTA

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0) tehtiin kesän ja syksyn 2019 aikana kysely, jossa kartoitettiin omaisten hyvinvointia sekä sitä, millaiset asiat hyvinvointia kuormittavat ja vahvistavat. Kyselyaineisto kerättiin mielenterveys- ja päihdejärjestöistä. Myös FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. osallistui tutkimukseen.

Yhdistyksestä saatiin kyselyyn 50 vastausta ryhmätoimintojen ja yhdistyksen verkkosivujen kautta. Lämmin kiitos kaikille vastanneille! Reilulla puolella FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n vastaajista ongelman omaava läheinen oli oma lapsi, joka kolmannella vastaajalla puoliso tai entinen puoliso, joka kymmenennellä vastaajalla äiti tai isä. Lähes joka kolmannen vastaajan läheisellä oli mielenterveysongelman lisäksi ongelmia päihteidenkäytön kanssa. Useassa perheessä oli lisäksi rahapelaamiseen liittyviä ongelmia. Kysely tavoitti omaisia hyvin erilaisissa vaiheissa järjestöpolkuaan. Neljännes vastaajista oli ollut mukana FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnassa alle vuoden, lähes puolet 1-5 vuotta, kolmannes yli kuusi vuotta. Seuraavassa tarkastellaan FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:stä saatuja vastauksia ja tut-

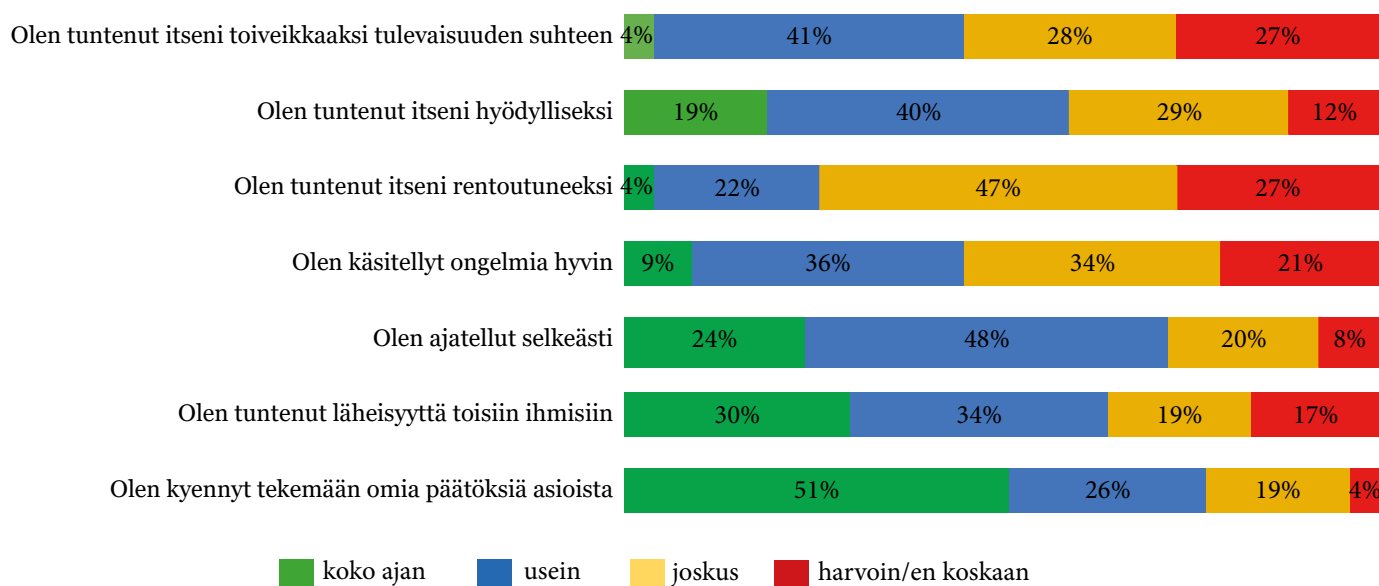
kimuksen tuloksia yleisemminkin.

### Omaisilla vaikeuksia rentoutua ja säilyttää tulevaisuuden toivo

Hyvinvointia tarkasteltiin kyselyssä positiivisen mielen hyvinvoinnin kautta (kuvio). Käytetty mittari\* osoitti, että FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n omaisista oli erityisen vaikeaa rentoutua arjessa, käsitellä elämäntilanteeseen liittyviä ongelmia sekä säilyttää tulevaisuuden toivo läheistä koskevan huolen keskellä.

Vastaajia pyydettiin kyselyssä myös arvioimaan onnellisuuttaan ja kokemustaan elämän merkityksellisyydestä kouluarvosanalla 4-10. Onnellisuutensa vastaajat arvioivat kouluarvosanalla 7,5, elämän merkityksellisyyttä arvioitiin arvosanalla 7,9. Mikäli läheisellä oli myös päihdeongelma, oli omaisten hyvinvointi kaikin tavoin tarkasteltuna selvästi alentunut. Huomionarvoista ovat myös puolisojen hyvinvoinnin suuret vaikeudet verrattuna muihin omaisryhmiin. Puolison ongelma rajoitti merkittävästi heidän vapaa-ajan viettoaan ja aiheutti vaikeuksia parisuhteessa ja muissa ihmissuhteissa.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös hyviä asioita,



joita sairastuneen läheisen tukeminen voi tuoda elämään. Moni vastaaja oli kokenut, että läheisen tilanne toi elämään merkityksellisyyttä, vahvisti perheenjäsenten välisiä suhteita ja antoi tärkeän mahdollisuuden auttaa toista ihmistä. Elämäntilanteesta löydetty myönteiset kokemukset tukivat omaisen mielen hyvinvointia. Vanhempien oli selvästi helpompaa löytää läheisen huolenpidosta myönteisiä merkityksiä kuin puolisojen. Omaisille suunnatuissa palveluissa olisikin tärkeää huomioida eri omaisryhmien yksilölliset hyvinvoinnin haasteet ja vahvuudet.

### **Tuki monelta taholta on tärkeää mielen hyvinvoinnille**

Kyselyssä selvitettiin, millaista apua ja tukea omaiset olivat saaneet lähipiiriltään ja ammattilaisilta. Kolme neljästä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n vastaajasta ilmoitti lähipiirinsä olleen tukeaan usein tai toisinaan viimeisen kolmen kuukauden aikana. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n vastaajat olivat saaneet tällaista tukea merkittävästi useammin kuin muut kyselyyn vastanneet. Ilahduttavaa oli myös virallisen avun keskimääräistä parempi saanti. Kaksi kolmesta vastaajasta oli uskoutunut tilanteestaan terveydenhoitolan työntekijälle tai sosiaalityöntekijälle ja puolet ilmoitti saaneensa heiltä hyödyllistä tietoa liittyen läheisen ongelmaan toisinaan tai usein viime kuukausina. Omaisen ei kannata jäädä yksin vaikeassa elämäntilanteessaan. Erityisesti asioiden jakaminen ystävien ja sukulaisten kanssa tuki mielen hyvinvointia. Avoimuus omasta voinnista ja elämäntilanteesta ystäville ja sukulaisille edesauttoi myös ammatillisen avun piiriin hakeutumista.

Myös järjestötoiminnasta voi saada aineksia hyvinvoinnin rakentumiseen. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnassa keskeisimmät hyvinvointia edistäneet tekijät liittyivät vastaajien mukaan kokemukseen kohdatuksi tulemisesta. Tärkeimpiä asioita yhdistyksen toiminnassa olivat sen tarjoama turva, mahdollisuus saada omaan vaikeaan elämäntilanteeseen uusia näkökulmia ja tarpeellista tietoa sekä kokemus yhdenvertaisuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Usea vastaaja oli oppinut yhdistystoiminnan kautta myös kiinnittämään enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa. Tärkeänä tukena olivat olleet sekä yhdistyksen vertaiset ja kokemusasiantuntijat että työntekijät.



### **Läheisen sairastaessa ristiriitaiset tunteet ovat luonnollisia**

Avun hakeminen ja oman elämäntilanteen avaaminen muille ihmisille ei ole välttämättä helppoa. Tätä vaikeuttavat usein mielessä vellovat tunteet. Vastaajia pyydettiin kyselyssä kertomaan omin sanoin tunteistaan läheistään kohtaan. Näistä päällimmäisiä olivat pelko, pettymys, toivotonmuus, syyllisyys, häpeä ja viha. Yleisimmin mainittu tunne oli kuitenkin rakkaus. Kaikenlaiset ristiriitaisetkin tunteet ovat läheisen sairastaessa luonnollisia, eikä omista tunteistaan kannata tuntea syyllisyyttä. Tuen hakeminen tunteiden käsittelylle ja omalle jaksamiselle on hyödyllistä sekä itsen että koko perheen näkökulmasta.

*Teksti: Sari Jurvansuu*

*Sari Jurvansuu työskentelee tutkijana A-klinikkasäätiössä Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0). MIPA 2.0 on kymmenen järjestön ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteinen tutkimushanke, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA Veikkauksen tuotoilla. Lisätietoja ja julkaisuja tutkimuksesta: [www.a-klinikka.fi/mipa](http://www.a-klinikka.fi/mipa)*

# TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2020

Tammikuu/Helmikuu

Maaliskuu/Huhtikuu

20.1 Ylistaro  
Keskustelu- ja  
infotilaisuus mielen-  
terveysomaisten  
moninaisista tunteista  
läheistään kohtaan.

4.3 Seinäjoki  
Teemailta: Aikuiset  
lapsiomaiset

21.1 Seinäjoki  
Läheisen  
rahapeli riippuvuus  
- vertaistukitapaaminen

2.4 Seinäjoki  
Ryhmänohjaajien  
koulutus

14.2 Seinäjoki  
Toiveikkaana  
tulevaisuuteen  
- seminaari yksinäisyy-  
destä ikäihmisten  
keskuudessa

25.-26.4 Härmä  
”Sinun viikonloppusi”  
mielenterveysomaisille



# Toukokuu/Kesäkuu

Seinäjoki

Ovet-valmennus  
mielenterveysomaisille.  
Seuraa ilmoittelua ajan-  
kohdasta ja ohjelmasta!

5.5 Seinäjoki

Teemailta: Toivon  
merkitys omaiselle, kun  
läheinen sairastaa  
psykkisesti

7.5 Seinäjoki

Seinäjoen Asiakasraadin  
yhteiskehittämistilaisuus  
"Diagnoosina ihminen"

13.5 Seinäjoki

Edunvalvontatilaisuus  
- Psykiatrinen  
hoitotahto

27.-28.5 Helsinki  
Valtakunnalliset  
päihdepäivät

## Oma muistilista

4.6 Seinäjoki

Ryhmänohjaajien &  
vapaaehtoisten  
virkistys

# TAPAHTUMAT JA KOULUTUKSET MIELENTERVEYSOMAISILLE

## ”SINUN VIIKONLOPPUSI”

25.-26.4.2020 HÄRMÄN KYLPYLÄSSÄ.

Yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry:n kanssa järjestettävä hyvinvoinnin tapahtuma!

Lauantaina tarjoamme osallistujille teemaosioita, joista kukin voi valita itselle sopivimmat.

Päivään sisältyy ruokailu. Osallistujilla on myös mahdollisuus jäädä yöpymään ja nauttimaan kylpyläpalveluista edulliseen omakustannehintaan, jolloin paketti sisältää myös aamupalan.

Varaa ajankohta kalenteriisi ja seuraa ilmoitteluumme ohjelman tarkentuessa!

Ilmoittautuminen alkaa helmikuussa. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.



## OVET – VALMENNUS 4.-25.5.2020

Järjestämme toukokuussa Mielenterveys Ovet valmennuksen Seinäjoella, yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n kanssa.

Valmennus on juuri mielenterveysomaisille suunnattu Ovet-koulutusohjelma, joka tukee omaishoitajuuden tunnistamista ja läheisenä arjessa jaksamista.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat läheistään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai omaishoitaja osallistuaksesi valmennukseen.

Valmennus toteutuu neljänä peräkkäisenä maanantai-iltana klo 16:30-20 FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimistolla.

Ohjelma tarkentuu maaliskuun aikana. Seuraa ilmoitteluumme ilmoitteluumme ja hae mukaan!

## KIRJAVINKIT

*Kirjallisuus on täynnä tarinoita mielenterveys- ja päihdeongelmista. Kuinka omaiset näyttäytyvät tarinoissa? Kerrotaanko heidän tarinoitaan?*

*Tälle listalle on koottu monipuolinen kokoelma kirjoja, joissa mielenterveys- ja päihdeongelmia katsotaan myös läheisten näkökulmasta.*

*Sarianna Vaara - Huomenkellotyttö.* Kosketta-va kertomus Annasta, jonka rakkaalla äidillä on skitsofrenia. Anna oppii nuoresta pitäen huolehtimaan itsestään ja äidistään. Kirja seuraa Annan tarinaa lapsesta aikuisuuteen. Kirja perustuu Sarianna Vaaran omaan lapsuuteen äitinsä, kirjailija Maria Vaaran kanssa.

*Susanna Alakoski - Sikalat.* Kirja kertoo suomalaisperheen elämästä 60-70 luvun Ruotsissa. Tarinan pääosassa on keskimäinen lapsi Leena, joka veljiensä kanssa joutuu seuraamaan vierestä vanhempiansa alkoholisoitumista. Vertaistukea saa naapuruston lapsilta, joiden kotona on samanlaiset oltavat. Kirja ei kuitenkaan ole täysin lohduton vaan Leenan elämään mahtuu myös valonpilkahduksia ja huumoria.

*Sauli Miettinen - Uskomaton Aira Samulin.* Huikea elämäkerta joka kertoo Aira Samulinin tarinan. Samulin, joka tunnetaan positiivisuudestaan ja työstään mielenterveyden parissa on kokenut paljon; sotavuodet nuorena, monipuolinen ura tanssin ja muodin aloilla sekä tyttären skitsofrenia.

*Åsa Lindeborg - Minua ei omista kukaan.* Oma-elämäkerrallinen tarina tyttärestä ja hänen yksinhuoltajaisästään. Isä Leif on alkoholisti, mutta se ei tarkoita ettei hän välitä tyttärestään. Isä on omistautunut tyttärelleen ja varsin mukava mies,

kunhan saa päivittäisen oluensa Kirja on rakastava kunnianosoitus isälle, joka yritti parhaansa.

*Jeffrey Eugenides - Naimapuuhia.* Kirja tapahtumat sijoittuvat 80-luvulle ja seuraavat kolmea parikymppistä opiskelijaa ja heidän kolmiodraamaansa. Mitchell on rakastunut Madeleineen, joka puolestaan rakastaa Leonardia. Leonard on myös rakastunut Madeleineen, mutta kamppailee kaksisuuntaisen mielialahäiriönsä kanssa.

*Märta Tikkanen - Vuosisadan rakkaustarina.* Runokokoelma kertoo kirjailijan myrskyisästä avioliitosta alkoholistimiehensä kanssa. Kirja julkaistiin vuonna 1978 ja herätti aikanaan kohua hyvin rehellisellä ja mitään pois karsimattomalla kuvauksellaan. Nykyään kirja on klassikon maineessa.

*Michael Chabon - Kuunkajo.* Mike vierailee kuolemallaan olevan isoisänsä luona. Isoisä, joka on aiemmin vaiennut varhaisesta elämästään, kertoo nyt lapsenlapselleen tarinansa. Isoisän elämään on mahtunut toisessa maailmansodassa sotiminen, rakastuminen ja vaimon mielenterveysongelmat.

*Karl Ove Knausgård - Kevät.* Knausgård on kirjoittanut tyttärelleen vuodenaikasarjan, jossa hän kertoo perheestä ja omista ajatuksistaan. Kevät on sarjan kolmas osa, ja niistä ehkä syvällisin. Kirjassa paneudutaan Knausgårdin vaimon masennukseen ja siihen miten se käytännössä näkyy perheen arjessa.

# FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY MEDIASSA

*”Ihmistä ei pidä leimata sairauden tai diagnoosin vuoksi, vaan on nähtävä kaikissa potentiaalia toipumiseen. Äitiäkin pidettiin aikoinaan toivottomana tapauksena, joka ei enää kykene työhön, mutta toisin kävi.”*

- Äidin epävakaus sai varpailleen, Ilkka 9.10.2019.

Vuonna 2019 yhdistyksen toimintaa on esitelty useammin kuin kerran viikossa eri tapahtumissa. Infoissa on tavoitettu liki 1400 henkilöä. Saman verran, noin 1500 on yhdistyksen kotisivujen kuukausittainen kävijämäärä.

*Mielenterveyspotilaiden läheisten järjestö FinFami haluaa Ilonan päivänä kiinnittää huomiota omaisten jakamiseen ja heidän voimavarojensa tukemiseen. Päivä on myös muistutus siitä, että on tärkeä kokea iloa silloinkin, kun kannamme huolta läheisistämme.*

- Monen nuoren läheinen oireilee psyykkisesti, Lapuan Sanomat 4.10.2019.

*”Kun mielenterveyspotilas tulee hoidon piiriin, on tärkeää, että myös lähipiirille tarjotaan tukea, jos he sitä tarvitsevat”, kertoo yhdistyksen puheenjohtajana vuoden alusta aloittanut Katja Luukaslammi Kauhajoelta.*

- Kun elämä menee raiteiltaan, on läheinen vaarassa sairastua, Kauhajoki-lehti, 20.11.2019

*Kahdeksalla paikkakunnalla järjestetyillä järjestömarkkinoilla omaisen kahta reppua kokeili 575 henkilöä. Reput olivat keskenään samannäköiset, mutta toinen huomattavasti raskaampi kantaa sisältönsä vuoksi.*

Yhdistys on ollut esillä lehtien lisäksi myös radiossa, tv:ssä, youtubessa ja sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi Ilonan päivän tapahtumakutsu näkyi 8000 ihmisen uutisvirrassa Facebookissa.

*Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. On tärkeää, että läheisetkin saavat tukea, kun joku perheestä tai lähipiiristä sairastuu psyykkisesti. Mikäli omainen ei saa tarvitsemaansa tukea, saattaa välittämisestä muodostua liian suuri taakka.*

- Kun yksi sairastuu - tarvitsevat läheisetkin tukea, Suupohjan Seutu 13.11.2019

*Kävijät olivat mielissään yhdessäolosta, voimaannuttavista harjoituksista, tanssitunnista, ratsastamisesta, lakeusmaisemasta, kiireettömästä ilmapiiristä ja hyvästä ruuasta.*

- Voimaantumispäivä: Rentouttavaa yhdessäoloa ja eläinten rapsuttelua, Lapuan Sanomat 15.10.2019

*Videoiden tekoa ja uuden kokeilua, näistä koostuu Jonne Tiilin seuraava kuukausi. Hän on kesätöissä tubettajana FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä, joka on mielenterveysomaisten alueyhdistys. Tiili kokeilee erilaisia aktiviteetteja Seinäjoella, Ilmajoella ja Jalasjärvelä.*

- Tubettaja löysi unelmien kesätyön Seinäjoelta Parea maaseutu 18.6.2019

# YHTEYSTIEDOT JA HENKILÖKUNTA

## **FinFami Etelä-Pohjanmaa ry**

Huhtalantie 2, 3.krs  
60220 Seinäjoki  
toimisto@finfamiiep.fi

## **Toiminnanjohtaja**

Noora Nieminen  
sosionomi YAMK  
050 348 3676  
noora.nieminen@finfamiiep.fi

## **Omaisneuvoja**

Tuija Ikola  
psyk. sairaanhoitaja AMK  
040 410 2549  
tuija.ikola@finfamiiep.fi

## **Aluetyöntekijä**

050 338 0845  
etunimi.sukunimi@finfamiiep.fi

## **Järjestöavustaja**

Roosa Tapio  
045 231 9505  
nuoret@finfamiiep.fi



Aluetyöntekijä Teija Matalamäki (vasem.) siirtyi syksyllä 2019 uusiin tehtäviin. Uuden aluetyöntekijän rekrytointi on parhaillaan käynnissä.

**SEURAA MEITÄ MYÖS  
SOSIAALISESSA MEDIASSA!**

**WWW.FINFAMIEP.FI**



**@FINFAMIEP**

# TUKEA TOIVOA MUKANA ILONA

## KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Me FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ssä olemme mielenterveysomaisia varten.  
Toimintamme on asiakkaalle maksutonta.

Palveluihimme kuuluvat mm. omaisneuvonta, vertaisryhmät, virkistykelliset ja koulutukselliset tapahtumat sekä tiedon jakaminen mielenterveysomaisten asemasta.  
Kannattajajäseneksi voi liittyä niin yritykset, yhdistykset kuin yksityishenkilötkin.

### Kannattajajäsenenä tuette mielenterveysomaisten eduksi tehtävää työtä Etelä-Pohjanmaalla.

#### KANNATTAJAJÄSENYYS VUODELLE 2020

HINTA 200€

- Yrityksenne logo yhdistyksen nettisivuille
- Jäsentiedote 2 kertaa vuodessa
- Kunniakirja mielenterveysomaistyön tukemisesta



**TAHDON LIITTYÄ  
KANNATTAJAJÄSENEKSI  
HALLITUS@FINFAMIEP.FI.  
LISÄTIETOJA  
P. 050 348 3676**

## FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallituksen jäsenet 2020.

Sääntöjen mukaan hallitus valitaan vuodeksi ja puheenjohtaja kahdeksi vuodeksi.

### Puheenjohtaja

Luukaslammi Katja

p. 046 8512107

Aninko-Rajala Ulla

Pohjola Raija

Hakamaa Julia

### Varapuheenjohtaja

Joensuu Aimo

### Varajäsenet

Loukko Mirja

Takala Tanja

OTA YHTEYTTÄ  
hallitus@finfami.fi

## Hallituksen ensimmäinen kokous 18.1. klo 14 yhdistyksen toimistolla

Hallitus kokoontuu tarpeen mukaan noin kahdeksan kertaa vuodessa.

### Jäsenedut

- Saat jäsentiedotteen kaksi kertaa vuodessa
- Saat Labyrintti-lehden neljä kertaa vuodessa
- Sinulla on läsnäolo-, puhe- ja äänioikeus yhdistyksen kokouksissa ja voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi.

**Huolehdithan jäsenmaksusi eräpäivään mennessä, jotta jäsenyytesi pysyy voimassa.**

	OMA SP FI04 4108 0011 3002 28	TILISIIRTO FinFami Etelä-Pohjanmaa ry Huhtalantie 2., 3.krs. 60220 Seinäjoki	
	FinFami Etelä-Pohjanmaa ry	Henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi Perhejäsenyys 20€/perhe/vuosi	
Maksaja		Viitenro	13301
Allekirjoitus		Eräpäivä	28.2.2020
Tililtä nro.			

*Oi, onnellinen joka herättää  
niitä voimia hyviä voisi!  
Oi, ihmiset toistanne ymmärtäkää,  
niin ette niin kovat oisi!  
Miks emme me kaikki yhtyä vois?  
Ja yksi jos murtuis, muut tukena ois.  
Oi, ihmiset toistanne suvaitkaa!  
Niin suuri, suuri on maa.*

*- Eino Leino*

