



Kevät
2023

Toimintakalenteri

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry

tarjoaa monipuolista toimintaa Kanta-Hämeen alueella kaikille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenhyvinvoinnista tai päihteidenkäytöstä, sekä omasta jaksamisestaan.

Tavoitteemme on tukea perheiden hyvinvointia.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja avointa kaikille kotikunnasta riippumatta, eikä velvoita mihinkään. Olet sitten puoliso, vanhempi, sisarus, isovanhempi tai ystävä, olet lämpimästi tervetullut! Läheiselläsi ei tarvitse olla diagnoosia, pelkkä huoli riittää!

Ilmoittamalla meille sähköpostiosoitteesi, voit liittyä tiedotuslistallemme.

www.finfamikantahame.fi

- Facebook: FinFamiKH



Sisällysluettelo

- 2.....Ilmoittautuminen ryhmiin ja tapahtumiin.
- 3.....Omaisneuvonta ja ajanvaraus, Lapset puheeksi.
- 4.....Verkossa tapahtuu.
- 5.....Hämeenlinnassa toimistolla olevia tapahtumia.
- 6.....Mielenterveyden Ensiapu®-koulutukset.
- 7.....Kasarmilla tapahtuva kurssitoiminta.
- 8.....Riihimäen ja Forssan tapahtumat.
- 9.....Muistilista tapahtumista Keväälle -23
- 10.....Vapaaehtoistoiminta.

Luonnon Helmassa – menetelmäkortit

Myös sinä voit olla mukana tukemassa yhdistyksen toimintaa!

Käsissäsi on metsän lahja! Tästä Luonnon Helmassa-korttipakasta voit ottaa kortin tai kortteja harkiten valiten ja tutkia elämäsi asioita eri ikäisenä, eri tilanteissa.

Tilaa omaan käyttöön tai työpaikalle: Jäsenille 25 € ja muille 30€ + Postikulut (kirjeenä), katja@finfamikantahame.fi

Otan vastaan elämän -runokokoelma

Runokokoelma sisältää 19 mielenterveysomaisen kirjoittamia runoja.

Tilaa kirja omaksesi tai lahjaksi:

10€ / kpl + postikulut
katja@finfamikantahame.fi /
 p. 040 455 2162



www.finfamikantahame.fi

Facebook: FinFamiKH

Voit liittyä tiedotuslistallemme antamalla meille sähköpostiosoitteesi.

ILMOITTAUTUMINEN ryhmiin ja tapahtumiin

Ennakoilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse tai sähköpostitse. **Pyydämme ilmoittautumisia, jotta voimme tiedottaa mahdollisista muutoksista osallistujille.** Toimintaan voi osallistua myös nimettömästi.

Suunniteltuun toimintaan voi kevään aikana tulla muutoksia, joista tiedotetaan yhdistyksen kotisivujen sekä Facebookin kautta. Työntekijöihin voi olla aina yhteydessä ja kysyä jos jokin ilmoitetussa toiminnassa askarruttaa.

Saavuthan toimistolle vain terveenä.

Meille voi varata myös puhelinaikoja kotisivujen kautta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

Muut FinFami-yhdistykset

FinFamilla on Suomessa 17 jäsenyhdistystä!

Tutustu heidänkin sivuihinsa ja mahdolliseen verkkoluento, -kurssi ja tukipalveluiden tarjontaan täältä: <https://finfami.fi/jasenyhdistykset/>

FinFami-yhdistykset järjestävät erilaisia etänä tai verkossa toteutettavia vertaistukiryhmiä ja muuta ryhmätoimintaa, joihin voi osallistua paikkakunnasta riippumatta!

Tutustu tarjontaan täältä: <https://finfami.fi/verkkoryhmat/>

OMAISNEUVONTA

on tarkoitettu sinulle, joka kannat huolta läheisesi psyykkisestä voinnista tai päihteiden käytöstä, sekä omasta jaksamisestasi. Omaisneuvonta on luottamuksellista ja maksutonta keskustelutukea omaistyöntekijän kanssa.

Omaisneuvonnassa saat keskustella luottamuksellisesti siitä, miten läheisesi psyykkinen sairaus tai ongelmallinen päihteidenkäyttö on vaikuttanut sinun elämääsi. Saat omin sanoin puhua tilanteen herättämästä huolesta ja muista tunteista. Voimme miettiä yhdessä keinoja oman hyvinvointisi lisäämiseen ja arjen vuorovaikutustilanteisiin. Omaisneuvontaan voi tulla myös pariskunnat ja perheet.

Omaisneuvontaa on mahdollisuus saada Hämeenlinnassa, Riihimäellä ja Forssassa sekä puhelimitse paikkakunnasta riippumatta.

Ajanvaraus:

040 455 2162

Hämeenlinna: sähköinen ajanvaraus kotisivujen kautta, tai puhelimitse.

Riihimäki ja Forssa:
Puhelimitse.



LAPSET PUHEEKSI -KESKUSTELU TUKEE VANHEMMUUTTA

Tarjoamme lapset puheeksi -keskustelua, kun perheessä on huolta lapsen arjesta ja perheenjäsenen psyykkisen oireilun vaikutuksesta lapseen.

Lapset puheeksi -keskustelu on tarkoitettu alaikäisten lasten vanhemmille. Keskustelun tarkoituksena on koko perheen hyvinvoinnin sekä lasta suojaavien tekijöiden vahvistaminen.

Keskustelun aikana käydään läpi lapsen arjen vahvuuksia ja haavoittuvuuksia sekä etsitään keinoja tukea lapsen hyvinvointia ja vanhemmuutta. Lisäksi keskustelun kautta saa keinoja siihen, miten lapsen kanssa voi puhua perheiden pulmista.

Lapset puheeksi -keskustelu toteutetaan 2–3 tapaamiskertana.

Kysy lisää ja varaa aika, p. 040 455 2162

VERKOSSA TAPAHTUU

AVOIN CHAT OMAISILLE JA LÄHEISILLE TUKINETISSÄ

Keskiviikkoisin klo 17–19 Tukinetissä on kaikille omaisille ja läheisille avoin chat. Chatissa pääsee kirjoittaen keskustelemaan anonyymisti vertaisten kanssa. Keskustelua ohjaavat FinFami alueyhdistysten työntekijät ja vapaaehtoiset. Osallistuaksesi, sinun täytyy luoda maksuttomat tunnukset Tukinettiin. Chatteihin ei ole ennakkoilmoittautumista. Osallistu chattiin osoitteessa www.tukinet.net

<https://tukinet.net/teemat/avoin-chat-mielenterveysomaisille-keskiviikkoisin-klo-17-19/ryhmachatit/>

Vapaaehtoistyöntekijät voivat myös osallistua ohjaamaan/valvomaan Chattia.



FACEBOOK- VERTAISTUKIRYHMÄ MIELENTERVEYSOMAISILLE JA LÄHEISILLE

FinFami Satakunta ry:n ylläpitämä suljettu Facebook-vertaistukiryhmä on tarkoitettu asuinpaikkakunnasta riippumatta kaikille, jotka ovat huolissaan läheisen mielenterveydestä tai omasta jaksamisesta psyykkisesti sairastuneen tai oirehtivan läheisinä. Ryhmässä omaiset ja läheiset voivat käydä toistensa kanssa luottamuksellista keskustelua omasta arjestaan.

Lue lisää osoitteesta <https://www.facebook.com/groups/276989233322650>

MAHDOLLISUUKSIA – verkkopalvelu.

Sinulle, jolla on huoli lähimmäisestäsi tai omasta jaksamisestasi lähimmäisesi sairastaessa.

Kun oma läheinen oireilee tai sairastuu psyykkisesti, ajatuksissa saattaa pyöriä satoja kysymyksiä tunteiden myllerryksessä. Usein ei tiedä, miten asia kohdata tai kuinka tilannetta voisi purkaa. Usein saattaa tuntua myös, ettei kukaan muu voi ymmärtää päässä risteileviä ajatuksia, ja asian kanssa yksin olon uskomus kääriytyy tiukasti ympärille. Näin ei kuitenkaan ole.

Sinä et ole yksin.

Verkkopalvelussa voit omassa rauhassa tutustua keinoihin selviytyä muuttuneessa arjessasi ja saada apukeinoja seuraavien askelten ottamiseen.

Tutustu verkkopalveluun osoitteessa <https://finfami.fi/tukea/>

Tutustu muuhunkin FinFamin tarjontaan www.finfami.fi

Hämeenlinna

Hämeenlinnan tilaisuudet järjestetään yhdistyksen toimistolla Suomen Kasarmi 2, huoneessa 117 ensimmäisessä kerroksessa, 13100 Hämeenlinna, ellei toisin mainita!

Ilmoittaudu mukaan viimeistään päivää ennen tapaamista!

Avoimiin ryhmiin voit osallistua niinä kertoina, kun sinulle sopii.

AVOIMET VERTAISILLAT KESKUSTELUN ÄÄRELLÄ

- To 26.1. klo 17–19
- To 23.2. klo 17–19
- To 23.3. klo 17–19
- To 20.4. klo 17–19
- To 25.5. klo 17–19

AVOIMET OVET

yhdistyksen toimistolla
kello 10–15

Tervetuloa tutustumaan tiloihin ja toimintaan. Virkisty ja vaikuta!

**Perjantaina
3.2. ja 21.4.**

HYVINVOINTIRYHMÄT

Tehdään yhdessä.

- 9.2. Runojen Ilta, kello 17–19
4.5. Kuvien Maailmassa, kello 17–19

TEEMAILLAT

Ke 15.3. kello 17–18:30 Marika Koponen; Rauhoittavat Hengitysharjoitukset

To 13.4. kello 17–19 Hyvä Minä-itsemyötätunto

VERTAISLINJA

9.1.-5.6.2023

040 455 9436/Henry

Avoinna maanantaisin kello 15–18
(kiinni 10.4.)

Vertaislinja on avoin kaikille omaisille ja läheisille, jotka haluavat jutella vertaisomaisen kanssa.

VIRKISTYSILLAT

Virkistäydytään rennossa ilmapiirissä ja kauniissa maisemissa Syöksynsuussa, kello 15–19. Sauna ja uinti mahdollisuus.

30.5. ja 15.8.

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset kotisivuilla!

Ilmoittaudu mukaan p. 040 455 2162/katja@finfamikantahame.fi

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®-koulutukset

MTEA® -koulutuksissa saat luotettavaa tietoa mielenterveydestä ja sinulla on mahdollisuus vahvistaa omia voimavarojasi. Kursseilla saa keinoja ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä asioita. Lisäksi saat valmiuksia arvioida, milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua. Mielenterveyden ensiapu® -kurssit ovat Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimiä kansalaistaitokursseja. Peruskoulutuksen jälkeen, on mahdollista hakeutua MTEA1-/MTEA2-ohjaajakoulutukseen. Kurssit ovat maksullisia ja kestävät 14 tuntia jaettuna kahdelle eri kerralle, maksuun sisältyy kurssikirja ja koulutuksesta saa todistuksen. Kurssin järjestää FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry, ja ohjaajana niissä toimii MTEA1/MTEA2-ohjaaja; Katja Grönberg, 040 455 2162.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1-

koulutuksessa keskitytään mielen hyvinvointiin ja sen kehittämiseen muun muassa tunne-, vuorovaikutus- ja selviytymistaitoja opiskelemalla. Näkökulmana on oma jaksaminen ja hyvinvointi.

Aika: Keskiiviikkoisin 29.3. ja 5.4.2023, kello 9–16.

Hinta: 90€ (Jäsenille 70€)

Teemana muun muassa:

- Mielenterveys osana hyvinvointia ja terveyttä
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit ja selviytyvä ihminen
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus mielenterveyden tukena
- Mielenterveys ja arjen taidot

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 2-

koulutus antaa tietoa eri mielenterveyden häiriöistä sekä valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon. Koulutuksessa opetellaan Mielenterveyden ensiavun askeleet.

Aika: Tiistaina 7.ja keskiviikkona 8.2.2023, Forssassa, kello 9–16.

Lisätietoja:

Katja@finfamikantahame.fi

Teemana muun muassa:

- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Psykoottiset häiriöt
- Päihteiden käyttö ja mielenterveys
- Mielenterveyden kriisit ja itsemurhien ehkäisy
- Mielenterveyden ensiavun askeleet

Kurssit

OMAISEN ABC-kurssi Hämeenlinnassa maanantaisin 27.3., 3.4., 17.4. ja 24.4 2023, klo 17–19 FinFamin tiloissa Suomen Kasarmilla.

Riihimäellä tiistaisin 14.2., 28.2., 7.3. ja 14.3.2023, klo 17–19, Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen tilat, Tempelikatu 7 A 1.

Kurssi on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden tai ongelmallisesti päihteitä käyttävien omaisille ja läheisille. Tilanne voi olla uusi tai pidempään jatkunut. Tavoitteena on läheisen sairauden tai riippuvuuden herättämien tunteiden tunnistaminen ja omaisen oman jaksamisen sekä elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla.

Omaisien ABC-kurssi koostuu neljästä koulutusryhmätapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä teema. Alustusten, keskustelujen ja pienten tehtävien avulla edistetään uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista.

Koulutuksellinen omaisen ABC tarjoaa tietoa omaisena olon tilanteisiin sekä läheisen sairauteen, oireisiin, hoitoon/ kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan. Omaisat saavat rohkaisua puhua omista tuntemuksistaan läheisen sairastuttua sekä erilaisia keinoja, joilla he voivat edistää omaa hyvinvointiaan. Lisäksi ryhmässä voi kokea vertaistuen voiman!

Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ennen kurssin alkua on tapaaminen/puhelinkeskustelu ohjaajan kanssa. Paikkoja kurssilla rajoitetusti; 8 paikkaa.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Katjalta p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi



Riihimäki

Toimimme Riihimäellä Etelä- Hämeen syöpäyhdistyksen tiloissa; Tempelikatu 7 A
1, Riihimäki

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Katjalta p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi

**Avoin
vertaistapaaminen**
❖ 4.4.2023 kello 17–19

Forssa

Mielikin Teemahetket

Vapaudenkatu 5 B 18, Forssa.

**Ke 8.3. Kello 13–15, Teema:
Kiitollisuus**

**Ke 19.4. 13–15, Teema: Hyvä Minä-
Itsemyötätunto**

Purolan Teemaillat

Sairaalankuja, Forssa.

**Ke 8.3. Lääkäri Katariina Laihon
pitämänä Teemailta; Nuoret
Aivot, klo 17-18:30**

**To 27.4. Kello 17-18:30; Keinoja
Arkeen, kun läheinen sairastaa.**

**Ilmoittaudu mukaan, tai kysy lisää Forssan ja Riihimäen toiminnasta:
Katja p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi**

Tammikuu

To 26.1.

Avoin vertaisryhmä, kello 17–19

Helmikuu

Pe 3.2.

Avoimet Ovet, kello 10–15

To 9.2.

Hyvinvointiryhmä, Runojen Ilta kello 17–19

Ti 14.2.

Riihimäen Omaisen ABC-kurssi alkaa. (kts. sivu 7)

To 23.2.

Avoin Vertaisryhmä, kello 17–19

**Leikkaa
irti ja laita
kalenterin
väliin!**

Maaliskuu

Ke 8.3.

Mielikin Teemailta; Kiitollisuus, Forssa, kello 13–15

Ke 8.3.

Purolan Teemailta; Lääkäri Katariina Laiho; Nuoret Aivot,
Forssa, kello 17-18:30

Ti 14.3.

Teemailta; Hyvä Minä-Itsemyötätunto, klo 17–19

Ke 15.3.

Teemailta: Rentouttavat Hengitysharjoitukset,
kello 17-18:30

To 23.3.

Avoin Vertaisryhmä, kello 17–19

Ma 27.3.

Hämeenlinnan Omaisen ABC-kurssi alkaa. (Kts. sivu 7)

Ke 29.3.

Mielenterveyden Ensiapu 1 -koulutus alkaa (Kts. sivu 6)

Huhtikuu

Ti 4.4.

Avoin vertaistapaaminen, Riihimäki, kello 17–19

Ke 19.4.

Mielikin Teemailta; Itseyötätunto, Forssa, kello 13–15

To 20.4.

Avoin Vertaisryhmä, kello 17–19

Pe 21.4.

Avoimet ovet, kello 10–15

To 27.4.

Purolan Teemailta; Keinoja Arkeen, kun omainen sairastaa,
kello 17-18:30

Toukokuu

To 4.5.

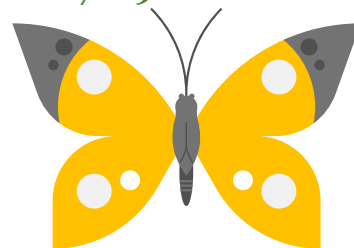
Hyvinvointiryhmä; Kuvien maailmassa, kello 17–19

To 25.5.

Avoin Vertaisryhmä, kello 17–19

Ti 30.5.

Syöksynsuun virkistyspäivä, kello 15–19



Lue lisää tapahtumista ja ilmoittaudu mukaan
www.finfamikantahame.fi.

Sääntömääräisen FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry:n
kevätkokouksen päivämäärä ilmoitetaan mm. kotisivuilla ja Facebookissa erikseen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua pienten hommien tekeminen yhdistyksen hyväksi?

Yhdistyksessä on paljon kertaluontoisesti tehtäviä asioita tai voit myös halutessasi sitoutua johonkin tehtäväkokonaisuuteen. Jokaiseen tehtävään saat perehdytyksen.

Vapaaehtoisten antama aika on yhdistykselle tärkeää. Se tekee mahdolliseksi yhdistyksen laajan toiminnan sekä vaikuttamisen omaisten asemaan. Yhdistyksemme vapaaehtoisena saat hyvää mieltä ja kokemuksia sekä toimintasi tueksi koulutusta ja jaksamiseen tukea.

Ota rohkeasti yhteyttä Kanta-Hämeen Fin, jos sinulla on idea tai vahvuus, jota haluaisit hyödyntää vapaaehtoisena!

Esimerkkejä vapaaehtoistehtävistä:

- Esitteiden vienti ilmoitustauluille, samalla kun itse käyt asioilla
- Sosiaalisessa mediassa yhdistyksen tiedon/julkaisujen jakaminen
- Arjen apurina toimiminen esimerkiksi avoimissa ovissa
- Omien harrastusten/kiinnostuksen kohteiden pohjalta voit ohjata meille ryhmän/ryhmiä halutessasi, esim. askarteluun, tietokoneen käyttöön tai valokuvaukseen liittyen.
- Labyrintti-lehteen artikkeleiden kirjoittaminen
- Tukinetin Chat-ohjaajana/Valvojana toimiminen
- Muita mahdollisuuksia, joista kannattaa tiedustella oman alueesi FinFamilta ja www.finfami.fi 😊

Vapaaehtoisten tapaamiset ja koulutukset tiedotetaan Facebookiin, kotisivuille sekä Vapaaehtoisten WhatsApp ryhmäämme, kun ne varmistuvat.

Vapaaehtoiset ovat tervetulleita esimerkiksi kaikkiin kevään virkistyshetkiin ja tapahtumiin!

YHTEYSTIEDOT

sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@finfamikantahame.fi

Toiminnanjohtaja, Katja Hakasaari p. 045 136 1249

Omaistyöntekijä Katja Grönberg p. 040 455 2162

Omaistyöntekijä, p. 040 455 2160

Järjestöavustaja, Henry Vartiainen p. 040 455 9436

**Suomen Kasarmi 2, ensimmäisen kerroksen huone 117,
13100 HML**

www.finfamikantahame.fi

**Sinulla on
oikeus
voida
hyvin!**

JÄSENYYS

Toimintaan osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Halutessasi voit tukea yhdistyksen toimintaa ja saada etuja käyttöösi liittymällä jäseneksi.

Jäsenetuna saat mm. Labyrintti-lehden neljä kertaa vuodessa, toimintakalenterin kaksi kertaa vuodessa ja etuja yhteistyökumppaneiltamme. Ajantasaiset jäsenedut löytyvät kotisivuiltamme tai voit kysyä työntekijöiltä.

Jäsenmaksut 2023:

Henkilöjäsen 12 €

Perhejäsenyys 15 €, samassa taloudessa asuvalta perheeltä

Kannattajajäsenyys 50 €

Yhdistyskummina voit tukea omaistyötä ja toimintaa!

Yhdistyskummina maksat 50 € kannatusmaksun vuodessa. Itsellesi saat merkin yhdistyskummiudesta, Otan vastaan elämän -runokirjan, tietoutta mielenterveyden tukemisesta ja halutessasi Labyrintti-lehden neljä kertaa vuodessa.