



Toimintakalenteri kevät 2012

Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry.

Tukholmankatu 2, 7. krs, 00250 HELSINKI
(09) 686 0260 ◆ otu@otu.fi ◆ www.otu.fi ◆ facebook.com/omaisetuusimaa

SISÄLLYSLUETTELO

Mitä omaisyhdistys tarjoaa?	3
Yhdistyksen jäsenyys	4
Omaisten tuki ja neuvonta	4
Vertaisryhmätoiminta.....	5
Avoin ryhmätoiminta.....	5
Suljetut vertaisryhmät	6
Kurssit	9
Retket.....	10
Teemaluennot	11
Seminaarit.....	12
Opa-hankkeen toiminta.....	13
Alueellinen toiminta.....	14
Alueryhmät.....	14
Alueelliset seminaarit ja tapahtumat	18
Svenskspråkig verksamhet	19
Yhteystiedot.....	22
Ilmoittautuminen, lisätoteutukset ym.....	23

MITÄ OMAISYHDISTYS TARJOAA?

Omaisien arki on usein rankkaa ja se vaatii sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja. Jotta arki sujuisi, on joskus hyvä pysähtyä pohtimaan omaa jaksamistaan. Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry. on mielenterveyskuntoutujien omaisten järjestö, joka tukee toiminnallaan omaisten hyvinvointia.

Yhdistys tarjoaa omaisille yksilö- ja perhetapaamisia, ryhmiä, luentoja, kursseja ja virkistystoimintaa. Vertaistukeen perustuvat ammattilaisten tai vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät on suunnattu puolisoille, sisaruksille, vanhemmille ja lapsille. Ryhmät tukevat monipuolisesti eri elämäntilanteessa olevia omaisia.

Toimintaa järjestetään sekä yhdistyksen tiloissa Helsingissä että muualla Uudellamaalla.

Yhdistys tekee yhteistyötä kuntien ja muiden järjestöjen kanssa. Yhdistys kehittää hankkeissaan ryhmä- ja kurssitoimintaa sekä tutkii työmalleja, joilla mielenterveyskuntoutujaa ja hänen perhettään voidaan tukea.

YHDISTYKSEN JÄSENYYS

Vuoden 2012 jäsenmaksu on 20 € yksityishenkilöltä ja 50 € yhteisöltä. Jäsenyys ei riipu kotipaikasta. Myös oikeustoimikelpoinen yhteisö voi olla yhdistyksen jäsen. Jäseneksi voi liittyä maksamalla jäsenmaksun tilille Helsingin OP PANKKI Oyj 572411-243973. Viestitietoihin tulee merkitä jäseneksi liittyvän nimi ja postiosoite.

Jäsenet saavat neljä kertaa vuodessa Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliiton julkaiseman Labyrintti-lehden ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän yhdistyksen toimintakalenterin.

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Omaisten tuki ja neuvonta tarjoaa tietoa ja tukea tilanteessa, kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä. Tarkoituksena on antaa tietoa psyykkisistä sairauksista, tukea läheisiä heidän omassa jaksamisessaan ja antaa toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa. Toiminnan tavoitteena on ennaltaehkäistä läheisen omaa uupumista.

Tukea ja neuvontaa saa soittamalla puhelinneuvontaan arkisin klo 9–16. Jätä tarvittaessa viesti ja yhteystietosi vastaajaan, niin otamme yhteyttä. Tuen ja neuvonnan työntekijät ovat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia. Raha-automaattiyhdistys rahoittaa toimintaa ja se on asiakkaille maksutonta.

Omaisten tuki ja neuvonta
Puhelinneuvonta
Yksilö- ja perhetapaamiset
puh. (09) 686 0260

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

AVOIN RYHMÄTOIMINTA

Yhdistyksen avoin toiminta on matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintaa. Omaisilla on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä ja saada vertaistukea läheisen sairauteen liittyvissä asioissa sekä tukea omaan jaksamiseen. Avoimissa ryhmissä on ohjaajana joko yhdistyksen työntekijä tai vertaisohjaaja.

Avoimeen toimintaan voi osallistua kuka tahansa niin usein kuin se itselle sopii. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Uudet jäsenet – tervetuloa mukaan!

◆ Omaiskahvila kaikille omaisille

Tiistaisin klo 14–16 alkaen 17.1.2012

Viikoittaisessa omaiskahvilassa on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Tule juttelemaan kuulumisiasi kahvikupposen ääreen, saamaan lisätietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapaamaan muita omaisia. Tule kun sinulle sopii. Voit viipyä hetken tai pidempään. Toiveiden mukaan ryhmässä voidaan käsitellä erilaisia teemoja kuten hyvinvointi, asumispalvelut, vanhemmuus tai pitää esim. kirjaesittelyjä. Ajankohtaista teemoista nettisivuillamme www.otu.fi (Ajankohtaista ryhmissä).

◆ Seniorit

Joka toinen torstai parillisina viikkoina klo 14–16 alkaen 12.1.2012

Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omaisille. Ryhmä toimii omatoimiryhmänä, vertaisohjaajan tuella. Lisätietoja Raila, puh. 044 0237 282

◆ Aikuiset lapsiomaiset (ALO)

Kuukauden 2. keskiviikko klo 17.30–19.30.

Tapaamiset 11.1., 8.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.2012

Vertaisryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat eläneet lapsuutensa psyykkisesti sairaan vanhemman kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat lapsiperhetyöntekijä Olli Rauhala, puh. 045 7732 4740, ja vertaisohjaaja Isto.

◆ Vanhemmat

Torstaisin noin kerran kuukaudessa klo 17–19

Tapaamiset 12.1., 2.2., 1.3., 29.3., 3.5. ja 31.5.2012

Avoin vanhempainryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsi sairastaa psyykkisesti. Ryhmää ohjaa omaisten tuki- ja neuvontatyöntekijä Johanna Puranen, puh. 045 7732 4741.

SULJETUT VERTAISRYHMÄT

Yhdistys tarjoaa erilaisia ohjattuja suljettuja vertaisryhmiä, joihin ei oteta kesken kauden uusia ryhmäläisiä. Ryhmien ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijät, ulkopuoliset sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset tai yhdistyksessä toimivat vertaisohjaajat. Useat ryhmistä on määritelty omaisuhteiden tai kuntoutujan diagnoosin mukaan.

Näihin ryhmiin otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä niin monta omaista kuin ryhmän koko sallii.

◆ Vanhempainryhmä

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden jo aikuinen lapsi sairastaa psyykkisesti. Ryhmä toimii ohjattuna vertaisryhmänä, jossa voi jakaa kokemuksia sekä saada tietoa ja tukea omalle jaksamiselle. Ryhmänohjaajana toimii perheterapeutti Anne Huollman.

- **Ryhmä 1**

Maanantaisin klo 17–19 alkaen 6.2. yhteensä 6 kertaa.
Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 30.1.2012.

- **Ryhmä 2**

Maanantaisin klo 17–19 alkaen 26.3 yhteensä 6 kertaa.
Ilmoittautuminen viimeistään perjantaina 16.3.2012.

Ilmoittautuminen: puh. (09) 686 0260 tai johanna.puranen@otu.fi

◆ Vanhemmat, joiden alaikäinen lapsi tai nuori oireilee psyykkisesti

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden alaikäinen lapsi tai nuori oireilee psyykkisesti. Ryhmä toimii ohjattuna vertaistukiryhmänä, jossa voi jakaa kokemuksia sekä saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen. Ryhmään voivat osallistua molemmat tai toinen vanhemmista.

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa keskiviikkoisin klo 17–18.30 ja se alkaa huhtikuun 2012 alussa. Ilmoittautuminen helmikuun 2012 loppuun mennessä: tuula.seppanen@otu.fi tai puh. 040 584 2154.

◆ Sisarusryhmä

Kuuden kerran ryhmä omaisille, joiden sisarus sairastaa tai oireilee psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai parittomilla viikoilla klo 17–18.30 alkaen 31.1.2012. Ryhmän ohjaajina toimivat omaistyöntekijä Anna-Elina Pajunen ja vertaisohjaaja Mervi.

Ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 24.1.2012:
anna-elina.pajunen@otu.fi tai puh. 045 7732 4739

◆ Puolisoryhmä

Puolisoryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka elävät parisuhteessa psyykkistä toimintahäiriöstä kärsivän henkilön kanssa. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai klo 17.00–18.30 alkaen 23.1. Ryhmän ohjaajana toimii projekti-koordinaattori Sauli Suominen.

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 18.1.2012:
sauli.suominen@otu.fi tai puh. 045 7732 4735

◆ Omaisen ABC

Ryhmä on tarkoitettu omaisille, joiden läheisen sairastumisesta on aikaa korkeintaan kaksi vuotta. Tavoitteena on psyykkisen sairauden herättämien tunteiden työstäminen ja omaisen oman jaksamisen ja elämönhallinnan tukeminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla. Ryhmä koostuu kolmesta ryhmätapaamisesta, joiden aiheena on.

- tunteiden pyörremyrsky
- uusia näkökulmia ongelmatilanteisiin
- oma jaksaminen ja voimavarat

Ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijät sekä vertaisohjaaja. Ryhmään mahtuu enintään 10 henkilöä.

- **Aamuryhmä**
maanantaisin 1.2., 6.2. ja 13.2.2012 klo 9–11.30
- **Iltaryhmä 1**
keskiviikkoisin 14.3., 21.3. ja 28.3.2012 klo 17–19
- **Iltaryhmä 2**
torstaisin 26.4., 3.5. ja 10.5.2012 klo 17–19

Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista:
puh.(09) 686 0260

◆ Voimavarat käyttöön

Keskiviikkoisin klo 17–19.30 alkaen 25.4.2012 yhteensä 6 kertaa.

Ryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka haluavat saada välineitä oman hyvinvointinsa tueksi ja omien voimavarojensa löytämiseksi. Teemoina mm. tietoinen läsnäolo, rentoutuminen, voimavarasuuntainen ajattelu, arvot, unelmointi ja haaveet. Ryhmän ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijät Olli Rauhala ja Johanna Puranen.

Ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkona 11.4.2012:
olli.rauhala@otu.fi tai johanna.puranen@otu.fi tai puh. (09) 686 0260

◆ **Vertaistukiryhmä – läheisellä epävakaalla persoonallisuudella**

Keskiviikkoisin klo 17–19 alkaen 29.2.2012 yhteensä 6 kertaa

Persoonallisuushäiriöillä tarkoitetaan pitkäaikaisia käyttäytymismalleja, jotka ilmenevät joustamattomina ja haitallisina monissa elämäntilanteissa. Epävakaalla persoonallisuudella on toimintakykyä merkittävästi heikentävä häiriö, jonka kolme keskeistä oireulottuvuutta ovat tunne-elämän epävakaus, vaikeus säädellä käyttäytymistä ja alttius vuorovaikutussuhteiden ongelmiin. Tarkoituksena on lisätä osallistujien ymmärrystä ja voimavaroja vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla. Ryhmään hakeutuvat haastatellaan lyhyesti puhelimitse.

Ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkona 15.2.2012 ryhmän ohjaajille:

Johanna Puranen, puh. 045 7732 4741 tai Olli Rauhala, puh. 045 7732 4740

◆ **Kirjallisuusterapiaa ja tietoisuusharjoituksia**

Torstaisin klo 17–19 alkaen 19.1.2012 yhteensä 10 kertaa

Ryhmä on tarkoitettu kaikille mielenterveysongelmista kärsivien läheisille, joita kiinnostaa kirjoittaminen. Aiempaa kirjoituskokemusta ei tarvita.

Ryhmässä kirjoitetaan ohjatusti pieniä tekstejä, jotka johdattavat omien kokemusten, tunteiden ja tarpeiden äärelle. Jokainen osallistuja saa itse päättää, kuinka paljon on valmis asioimaan jakamaan. Tapaamisten aikana syntyvät tekstit ovat arvokkaita sellaisenaan, tienä kirjoittajan sisimpään, joten kaunokirjalliset kriteerit voidaan kokonaan unohtaa. Tekstejä purettaessa päähuomio on nykyhetkessä: miltä tuntuu lukea ja kuunnella juuri nyt, millaisia ajatuksia ja tunteita herää? Tätä havainnointikykyä vahvistetaan erityisten tietoisuus- ja kehoarjoitusten avulla.

Ohjaajana toimii kirjallisuusterapiaohjaaja Reita Lounatvuori. Ilmoittautuminen Reitalle puh. 050 573 5768 viimeistään perjantaina 13.1.2012.

◆ **Kirjallisuuspiiri**

Keskiviikkoisin kerran kuukaudessa klo 17.00–19.00

Ryhmässä keskustelemaan tapaamispäivälle yhteisesti sovitun kirjan sisällöstä ja sen nostattamista ajatuksista ja tunteista.

Kevään 2012 tapaamispäivät ja kirjat ovat

- ke 18.1. Andre Brink: Hiljaisuuden tuolla puolen
- ke 15.2. Markus Nummi: Karkkipäivä
- ke 21.3. Chimamandi Ngozi Adichie: Puolikas keltaista aurinkoa
- ke 18.4. Kathryn Stockett: Piiat
- ke 16.5. Katja Kettu: Kätilö

Tervetuloa vanhat ja uudet kirjojen ystävät myös myöhemmin kevään aikana, jos ryhmässä on tilaa. Ilmoittautuminen kirjallisuuspiiriin vertaisohjaajalle: Hilikka Marttinen, puh. 050 548 2968

KURSSIT

Kurssitoiminnan tavoitteena on tukea omaisten ja perheen hyvinvointia. Ensimmäisessä kurssilla otetaan omaisia, jotka eivät ole viimeisen kahden vuoden aikana osallistuneet yhdistyksen kurssitoimintaan.

◆ Perhekurssi

1. jakso 19.–22.4.2012 ja 2. jakso 31.10.–2.11.2012

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmalla on mielenterveyden häiriöitä ja perheessä on alaikäisiä lapsia. Kurssille osallistuvat vanhemmat lapsineen. Perhekurssin teemana on vanhemmuuden ja lapsia suojaavien tekijöiden tukeminen löytämällä yhteistä ymmärrystä perheen tilanteeseen keskustelujen, vertaistuen ja yhteisen toiminnan avulla.

Kurssi pidetään Loma- ja kurssikeskus Högsandissa, joka sijaitsee meren rannalla Lappohjassa (Hanko), 120 km Helsingistä länteen. Kurssin omavastuu 60 €/perhe sisältää täysihoidon sekä kurssiohjelman. Hakuaika päättyy perjantaina 23.4.2012

Tiedustelut ja hakuohjeet: lapsiperhetyöntekijä Olli Rauhala
 olli.rauhala@otu.fi tai puh. 045 7732 4740

◆ Pariskuntakurssi

10.–12.2.2012 (pe–su), Hotelli Siikaranta, Espoo

Seurantapäivä lauantaina 15.9.2012, paikka tarkentuu myöhemmin

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on psyykkistä oireilua. Kurssin tavoitteena on antaa pariskunnalle näkökulmia omaan tilanteeseensa, tarjota vertaistukea ja keinoja arjen sujumiseen. Kurssin hinta 120 € pariskunnalta sisältää täysihoidon ja kurssiohjelman. Haastattelemme kurssille hakeutuvat lyhyesti puhelimitse

Ilmoittautuminen viimeistään perjantaina 20.1.2012 kurssin ohjaajille:

Johanna Puranen puh. 045 7732 4741 tai Olli Rauhala puh. 045 7732 4740

◆ Taitoja arjen haasteisiin -kurssi

4.–6.5.2012 (pe–su), Siuntion hyvinvointikeskus

Kurssi on tarkoitettu omaisille, joiden tilanne omaisena on haasteellinen ja arjen sujuvuus tuottaa hankaluuksia. Kurssin tavoitteena on saada uusia näkökulmia omaan arjenhallintaan ja läheisen tukemiseen sekä vertaistuen mahdollistaminen. Tarkoituksena on tutustua kognitiivisiin menetelmiin kuten hyväksymis- ja omistautumisterapia, Mindfulness ja ongelmanratkaisu.

Kurssin hinta on 100 €/jäsen ja 120 €/ei-jäsen. Hinta sisältää majoituksen täysihoidolla ja kurssiohjelman. Haastattelemme kurssille hakeutuvat lyhyesti puhelimitse.

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 2.4.2012: Anne Alakiuttu, puh. 045 7731 1042 tai Johanna Puranen, puh. 045 7732 4741

◆ Hyvinvointi- ja voimavarakurssi

13.–15.4.2012 (pe–su), Siuntion hyvinvointikeskus

Irrottaudu hetkeksi arjesta. Viikonloppu tarjoaa lepoa, ruokaa, hyvinvointia sekä toiminnallista yhdessäoloa omien unelmien ja arvojen äärellä. Mukaan mahtuu 16 omaista. Omavastuuhinta 100 €/jäsen ja 120 €/ei-jäsen täysihoidon ja kurssiohjelman

Lisätietoa ja ilmoittautuminen viimeistään tiistaina 13.3.2012 kurssin ohjaajalle: riikka.ranta@otu.fi tai puh. 050 576 8531

RETKET

◆ Retki Seilin saarelle

Lauantaina 26.5.2012

Kesäinen retki Nauvoon Turun saaristoon, kauniille mutta surullisen tarinan omaavalle Seilin saarelle. Retkelle voi tulla mukaan yhdessä kuntoutujan kanssa. Ajamme bussilla Helsingistä Nauvoon, mistä jatkamme yhteysaluksella Seilin saarelle. Alustava lähtöaika Helsingistä klo 8.15 ja paluu n. klo 19. Päivän tarkempi ohjelma annetaan ilmoittautuneille lähempänä retkiajankohtaa. Retken omavastuuhinta on 40 €/henkilö. Hinta sisältää matkat, sisäänkäynnin museokirkkoon sekä lounaan ja iltapäiväkahvin.

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 30.4.2012:

Anna-Elina Pajunen, puh. 045 7732 4739 tai nettisivuillamme www.otu.fi olevalla ilmoittautumislomakkeella.

◆ Kesäretki

Keskiviikkona 6.6.2012

Yhdistyksen perinteinen omaisten kesäretki tehdään tänä vuonna Hämeeseen. Vierailemme Rönnavikin viinitilalla ja Hämeen linnassa. Rönnavikin viinitilalla pääsemme tutustumaan tilan toimintaan ja viininvalmistukseen viinimaistiaisen kera. Tilalla nautitun lounaan jälkeen suuntaamme opastetulle kierrokselle Hämeen linnaan.

Retkelle on Helsingistä yhteisbussikuljetus. Tarkempi aikataulu ja ohjelma annetaan ilmoittautuneille lähempänä ajankohtaa. Retken hinta 40 €/jäsen ja 50 €/ei-jäsen sisältää matkat, viinitilaesittelyn, lounaan, iltapäiväkahvin sekä sisäänkäyntilipun linnaan.

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 30.4.2012:

Anna-Elina Pajunen, puh. 045 77324739 tai nettisivuillamme www.otu.fi olevalla ilmoittautumislomakkeella.

TEEMALUENNOT

Teemaluennot on suunnattu ensisijaisesti omaisille ja niiden tarkoitus on antaa tietoa ajankohtaisista teemoista sekä herättää yhteistä keskustelua aiheesta.

Luennoille ovat tervetulleita myös kuntoutujat, opiskelijat ja alan ammattihenkilöstö.

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Paikka: Markkinointi-instituutti
Töölöntullinkatu 6, Helsinki

- **Vanhuus ja mielenterveys**
Torstaina 16.2.2012 klo 17.30–19.00
Psykiatrian erikoislääkäri Tuula Saarela
- **Miten selvittää kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa – kumpi vie, minä vai sairaus?**
Torstaina 8.3.2012 klo 17.30–19.00
Psykiatrian erikoislääkäri Kirsi Jänkkälä
- **Mieli mustana, tie tukossa? Syvä masennus ja itsemurhariski**
Torstaina 12.4.2012 klo 17.30–19.00
Psykiatrian erikoislääkäri, perheterapeutti Sirpa Kaakinen
- **Oikeusneuvontaa omaisille**
Torstaina 26.4.2012 klo 17.30–19.00
lakimies (MTKL) Merja Karinen
- **Tuleeko omainen kuulluksi mielenterveyspalveluissa? Vuorovaikutuksen haasteita kohtaamisissa**
Torstaina 10.5.2012 klo 17.30–19.00
YTT Kaarina Mönkkönen

SEMINAARIT

Voiko välittää liikaa?

SEMINAARIPÄIVÄ OMAISILLE

Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen OPA-hanke järjestää huhtikuussa päiväseminaarin. Seminaari on maksuton ja se suuntautuu mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden omaisille. Osallistujille tarjotaan lounas ja kahvit

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Helsingin sosiaaliviraston huumeclinikan päihdehuollon jälkikuntoutusyksikön, Omaiset huumetyön tukena ry:n ja potilasyhdistys Helmin kanssa.

OPA on Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistyksessä toteutettava kolmivuotinen (2011–2013) hanke, jossa on tavoitteena kehittää perheen ja omaiset huomioiva työmalli mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville henkilöille.

Aika: Maanantai 16.4.2012 klo 9.00–16.00

Paikka: Helsingin sosiaaliviraston koulutustilat
Käenkuja 3 a A, 2 krs.

Ohjelma:

9.30–10.00 Aamukahvi

10.00–11.00 **Miten perhe selviytyy?**

Toiminnanjohtaja, VET Leif Berg

Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys

11.00–11.15 Tauko

11.15–12.00 **Keskustelua**

Leif Berg, Sauli Suominen ja yhteistyökumppanit

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 **Voiko välittää liikaa?**

VTL Sauli Suominen, OPA-hanke

Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys

14.00–14.15 Tauko

14.15–15.00 **Mitä päivän aikana on opittu?**

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 2.4.2012:

sauli.suominen@otu.fi

Prospect-seminaari

Omaisets mielenterveystyön tukena keskusliitto ry järjestää maaliskuussa Prospect-seminaarin, jossa mielenterveyspotilaiden omaiset kertovat, milaista tukea he itse ovat omaisena kaivanneet ja tarvinneet ja miten Prospect-vertaistukiryhmä on vastannut näihin tarpeisiin.

Aika: perjantai 23.3.2012 klo 10–15.30

Paikka: Ostrobotnian juhlasali
Museokatu 10, Helsinki (eduskuntatalon vieressä)

Ilmoittautuminen viimeistään perjantaina 9.3.2012:

toimistosihiteeri Jaana Humalto

puh. 050 464 2739 tai toimistosihiteeri@omaisten.org

Seminaari on maksuton. Mukaan mahtuu 200 ensimmäistä ilmoittautunutta. Tarkemmat tiedot ja lisätietoa www.otu.fi ja www.omaisten.org.

OPA-HANKKEEN TOIMINTA

OPA on Omaisets mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistyksessä toteutettava kolmivuotinen (2011–2013) hanke, jonka tavoitteena on kehittää perheen ja omaiset huomioiva työmalli mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville henkilöille.

Ilmoittautuminen OPA:n toimintaan

Merja Tuominen, puh. 045 7732 4738 tai Henna Rauhala, puh. 045 7732 4736.

◆ Omaisryhmä 2

OPA-hankkeen suljettu omaisryhmä päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien omaisille perustetaan keväällä 2012. Ryhmään on jatkuva ilmoittautuminen kevään 2012 aikana. Ryhmä aloittaa toimintansa, kun sopiva määrä osallistujia on tulossa ryhmään.

◆ OPA-illat

Tiistaisin 24.1., 28.2., 27.3., 17.4. ja 22.5.2012 klo 17–18.30

Mielenterveysyhdistys Helmin tiloissa osoitteessa Pasilan puistotie 7.

OPA-illat on tarkoitettu omaisille, joiden läheisellä on sekä päihde- että mielenterveysongelmia. OPA-illat ovat keskustelullisia teemailtoja, joissa eri kerroilla on mukana asiantuntija alustamassa keskustelua illan aiheesta. Kevään aiheet ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla www.otu.fi tammikuun alussa. Ilmoittautuminen keskiviikosta 18.1.2012 alkaen.

◆ Virkistyskurssi

4.–6.5.2012 (pe–su), Kylpylähotelli Rantasipi Aulanko

Kurssi on tarkoitettu omaisille, joiden läheisellä on sekä päihde- että mielen-terveysongelmia. Kurssilla keskitytään omien voimavarojen kohentamiseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Virkistyskurssin hinta 70 €/jäsen ja 90 €/ei-jäsen sisältää täysihoidon, pääsyn kylpyläosastolle sekä kurssiohjelman.

Ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkona 4.4.2012.

Etusijalla ovat OPA-ryhmissä mukana olleet.

◆ Tapaamiset ja opastava yhteistyö

OPA-hankkeen opastava yhteistyö on keskustelullista tai jalkautuvaa, tarpeiden mukaan muotoutuvaa työtä. Työtä tehdään kuntoutujan ja omaisen arjen parantamiseksi, mutta tarvittaessa se sisältää koko perheen tukemista ja opastamista.

Ota yhteyttä hankkeen työntekijöihin Merjaan tai Hennaan.

ALUEELLINEN TOIMINTA

ALUERYHMÄT

Uudenmaan alueella toimii joko avoimia tai suljettuja omaisryhmiä seuraavilla paikkakunnilla: Espoo, Helsinki, Hyvinkää, Järvenpää, Kellokosken ja Ohkolan sairaala, Lohja, Porvoo, Riihimäki, Tuusula/Hyrylä ja Vantaa, Loviisa ja Nurmi-järvi.

Omaisryhmät on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujien perheenjäsenille ja läheisille. Omaisryhmissä on mahdollisuus keskustella toisten samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä ja ne ovat maksuttomia. Ryhmäkertoihin ei tarvitse ilmoit-tautua etukäteen.

Lisätietoa alueellisista ryhmistä: omaistyön aluekoordinaattori Riikka Ranta, puh. 050 576 8531 tai riikka.ranta@otu.fi

ESPOO

Paikka: Matinkappeli, Liisankuja 3, 02330 Espoo

Aika: Klo 18–19.30

Kokoontumispäivät: 9.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2012

Ryhmän ohjaajat:

Ryhmänohjaaja Terttu Laiho, puh. 040 703 5167

Diakoniapastori Eva Kanerva, puh. 040 531 1026

Diakoni Maria Helin, puh. 050 438 0175

HYVINKÄÄ

Paikka: Onnensilta, Siltakatu 6

Aika: Klo 17–19

Kokoontumispäivät: 10.1., 14.2., 13.3., 10.4., ja 15.5.2012
5.6.2012 kokoontumispaikkana seurakunnan mökki

Ryhmän ohjaaja: Kyllikki Hypen, puh. 040 5201 662

JÄRVENPÄÄ

Paikka: Myllytien työ- ja toimintakeskus, Myllytie 11, 04400 Järvenpää

Aika: Klo 17.30–19.00

Kokoontumispäivät:

18.1. Rentoutumisen lomassa vapaata keskustelua

15.2. Kaksisuuntainen mielialahäiriö

14.3. Terveyskeskuslääkäri vastaa kysymyksiin.
Vastaajana avohoidon ylilääkäri Jarja Ijäs

25.4. Aihe avoin.

23.5. "Minä itse." Mielialan kohotusta kesäksi.

Ryhmän ohjaajat:

Helena Lainpelto, puh. 040 315 3828

Eija Linna-alho, puh. 040 315 3225

Anne Honkanen, puh. 040 315 3499

LOHJA

Paikka: Keskustan seurakuntakeskuksen Takkahuone,
Sibeliuksenkatu 2, 08100 Lohja

Aika: Klo 18–19.30

Kokoontumispäivät täsmentyvät myöhemmin

Lisätietoja: Riikka Ranta, puh. 050 576 8531

LOVIISA

Paikka: Mentera-Klubin tilat, Antinkuja 4 h.

Aika: Klo 17–18.30

Ryhmän kokoontumisajat täsmentyvät myöhemmin

Ryhmän ohjaaja: Seija Öhman, puh. 040 734 0757

RIIHIMÄKI

Paikka: Liiteri, Temppelikatku 11

Aika: Klo 14–15.30

Kokoontumispäivät: 10.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 15.5.2012

Ryhmän ohjaaja: Heini Syrjä, puh. 050 323 7963

PORVOO

Paikka: Tellervokoti, Mannerheiminkatu 25 B, Porvoo

Aika: Klo 18–19.30

Kokoontumispäivät:

25.1. Yhdessä uuteen vuoteen

23.2. Keskustelua ja yhdessäoloa

28.3. Tietoa OPA-hankkeesta. Opastava yhteistyö -hanke mielen-
terveys- ja päihdeasiakkaiden omaisille.

Mukana projektityöntekijät Henna Rauhala ja Merja Tuomi-
nen OTUsta

25.4. "Mistä tulen, minne menen?"

Mukana kokemuskouluttaja Arja Heino-Gabrielsson

23.5. Kesää odotellessa

Ryhmän ohjaajat:

Seija Öhman, puh. 040 734 0757

Mervi Koivunen, puh. 050 462 6968

TUUSULA

Paikka: Martta Augusta, Kievarinkaari 1

Aika: Klo 18–19.30

Kokoontumispäivät:

25.1. Huolena huolehtiminen

alustus Anna-Liisa Valtavaaran kirjan pohjalta

29.2. Liian raskas taakka?

21.3. Muuttuuko ihmisarvo sairauden myötä

18.4. Elämä kuntoutujan lähellä – vaikutus omaan persoonaan

16.5. Miten ja kenelle puhun kuntoutujan tilanteesta?

Ryhmän ohjaajat:

srk-pastori Eila Patokoski, puh. 040 539 1223

diakoni Tarja Kataja, puh. 040 735 9640

psyk.erik.sh Raija Wallin, puh. 040 502 7834

VANTAA

Paikka: Tikkurilan kirkolla, Neuvotteluhuoneessa, Asematie 12, 01300 Van-
taa

Aika: Klo 17–18.30

Kokoontumispäivät: 4.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.2012

Ryhmän ohjaajat:

Juhani Mansikkamäki

Toomas Takala, puh. 050 5111674

NURMIJÄRVI

Paikka: Nurmijärven psykiatrian kuntoutuspoliklinikka, Kauppanummentie
6 E 1, Nurmijärvi

Aika: Klo 17.30–19

Kokoontumispäivät:

- 7.2. Tutustuminen sekä yhteistä keskustelua toiminnasta ja ke-
västä
- 6.3. Eväitä omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin sekä tietoa
OTU:n toiminnasta, Riikka Ranta
- 10.4. Lääkärin luento ja vastauksia kysymyksiin
- 8.5. Kuntoutuminen

Ryhmän ohjaajat:

sairaanhoidtaja Eija Thorwall, puh. 050 427 3047
diakoni Hanna Alava, puh. 040 760 2607

Seuraavat omaisryhmät on tarkoitettu asukkaiden omaisille**Lilinkotisäätiö**

Sepänkoti Mikaela Mansikkala ja Toni Terho
puh. (09) 3290 8600

Viertokoti Marianne Lampi ja Eva Orupöld
puh. (09) 2511 1826

Mäkikoti Laura Klein ja Anni Murtonen
puh. (09) 3290 8806

Koskikoti Miisa Tamminen ja Taina Kolkka
puh. (09) 7527 9100

Pekinkoti Saara Lilja ja Teija Hartikainen
puh. (09) 2238 1711

Suutarinkoti Eveliina Lafghani, Sonja Linnala-Mattila
puh. (09) 3478 7000

Niemikotisäätiö

Tinasepän asumisyksikkö

Jarno Warsa-Ritaranta ja Päivi Tolkkila
puh. (09) 728 7081

Maisonkoti Marko Hyvärinen puh. 0400 510 640

Aarni-hoiva Oy

Lustikullan hoivakoti

Carmela Grasutis, (Vantaa) puh. 040 451 4796

Sirpa Laukkanen puh. (09) 4250 7521

Viidakkokujan asumisyksikkö

Tuula Koskinen ja Sari Piskonen, puh. 050 3181445

Kellokosken sairaala

Omaisryhmät tarkoitettu sairaalan asiakkaiden omaisille

Lisätietoja: Max Johansson, puh. (09) 2716 3207

Ohkolan sairaala

Lisätietoja: Satu Karttunen, puh. (09) 2716 5508

ALUEELLISET SEMINAARIT JA TAPAHTUMAT

Espoo

Teemaseminaari **Yksinäisyys**

Keskiviikkona 30.5.2012

Espoon valtuustotalo

Koko päivän seminaari on tarkoitettu niin alan työntekijöille kuin kuntalaisille.

Ohjelma valmistuu alkuvuodesta.

Tuusula

Tiedotusiltapäivä **Tietoa alueen palveluista**

Torstaina 3.5.2012

Tuusulan kuntatalon valtuustosali.

Tilaisuus on tarkoitettu alan työntekijöille ja kuntalaisille.

Ohjelma valmistuu alkuvuodesta.

Karviainen (Vihti, Karkkila ja Nummi-Pusula)

Toukomarkkinat torstaina 24.5.2012

Nummela

Päivän aikana on tapahtumia ja tiedotusta alueen mielenterveys- ja päihde- palveluista niin torilla kuin teemapajoissa. Koko päivän tapahtuma on tarkoitettu kuntalaisille ja alan työntekijöille.

Ohjelma valmistuu alkuvuodesta.

SVENSKSPRÅKIG VERKSAMHET

Anhörigas stöd för mentalvården, Nylands förening rf. (grundad 1988)

När en familjemedlem insjuknar psykiskt påverkas hela familjen och dess vardag. Ansvar för de vardagliga uppgifterna och rollerna inom familjen omfördelas. Familjen och dess medlemmar upplever en mångfald av belastningar och påfrestningar: psykiska och hälsorelaterade, sociala och ekonomiska.

Föreningens primära uppgift är att genom olika arbets- och närmandesätt stöda anhöriga till personer som lider av psykisk ohälsa eller personer med psykiska funktionshinder. Föreningen fungerar som en mötesplats för de anhöriga/närstående och deras familjer. Föreningen strävar till att erbjuda dem stöd för att bemästra de utmaningar vardagen medför.

De anhöriga/närstående och deras familjer erbjuds individuella stödsamtal, familje- och gruppinterventioner samt kurs- och rehabiliteringsverksamhet alltefter anhörigas/familjernas situation och behov. Målgruppen omspanner anhöriga/närstående oberoende ålder alltifrån de tidigaste barndomsåren till senare vuxenålder. Föreningsverksamheten organiseras dels genom en permanent grundverksamhet, dels genom projektverksamhet för olika målgrupper.

Verksamheten bekostas till stor del via Penningautomatföreningens stöd

Föreningens verksamhet

- Stöd- och informationsverksamhet för anhöriga och familjer
- De anhöriga vägleds genom Stöd- och informationsverksamheten vidare till föreningens andra stödformer t ex stödgrupper eller familjekurser.
- Familjekurser, rekreations- och frivillig anhörigverksamhet
- Att öka kunskap och öppenhet i samhället om psykiska sjukdomar och funktionshinder Att samarbeta med social- och hälsovårdsorganisationer och erbjuda dem arbetsredskap för att bemöta anhöriga i vården av den insjuknade: Att se de anhöriga som en viktig målgrupp och resurs i den insjuknades rehabilitering och återhämtning.
- Att förebygga de anhörigas överbelastning och insjuknande
- Att utveckla och pröva nya familjeorienterade arbetsmetoder

Medlemsavgiften för år 2012 är 20 € per privatperson och 50 € för samfund
Medlemsavgiften bör betalas till Helsingin OP PANKKI Oyj 572411-243973.
Nämna på betalningsblanketten namn och adress.

Medlemmarna får fyra gånger om året Omaisella mielenterveystyön tukena-
förbundets Labyrintti-tidskriften och två gånger om året föreningens verk-
samhetskalender.

◆ **Svenskspråkig diskussionsgrupp för anhöriga och närstående.**

Behöver Du svar på frågor gällande psykisk ohälsa. Önskar Du en möjlighet
att träffa andra anhöriga.

Dagsgruppen

Diskussionsgruppen möts måndagen den 30.1., 27.2., 26.3., 23.4. och
28.5.2012 klo 14.00.

Plats: Stockholmsgatan 2, 7 vån, 00250 Helsingfors

Gruppledare Leif Berg

◆ **Temakvällar**

Svenskspråkig temakväll för anhöriga/närstående.

Plats: Stockholmsgatan 2, 7 vån, 00250 Helsingfors

Gruppledare Leif Berg

- **Om psykos**
måndagen 30.1.2012 klo.17.30–19.00
- **Om depression**
måndagen 19.3.2012 klo.17.30–19.00
- **Om bipolaritet (manis-depression)**
måndagen 28.5.2012 klo.17.30–19.00

Om du vill ha mer information om anhörigrupperna eller du är i behov av
stöd då en familjemedlem insjuknat kontakta

Leif Berg, tel. 050 301 9179 eller leif.berg@otu.fi

Sauli Suominen, tel. 045 7732 4735 eller sauli.suominen@otu.fi

◆ Familjekurs våren 2012

Föreningen arrangerar en familjekurs för familjer med barn där någondera av föräldern lider av psykisk ohälsa.

Målet med kursen är att stödja föräldraskap och att hjälpa barnen och familjerna att bemästra sin situation. Målet är även att hjälpa föräldrarna att bli medvetna om barnets behov och att erbjuda redskap för att stödja barnets resiliens. Föräldrarna uppmuntras att diskutera sin sjukdom inom familjen och med barnen. Modellen, som kallas Vertti-stödgruppsmodellen har utvecklats inom föreningens egen verksamhet.

Kursen arrangeras då tillräckligt många barnfamiljer har anmält sitt intresse för kursen. Kursens längd är ett veckoslut lördag till söndag.

Meddela ditt intresse till Leif Berg 050 301 9179 eller leif.berg@otu.fi.



YHTEYSTIEDOT

Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry.

Tukholmankatu 2, 7. krs, 00250 HELSINKI

(09) 686 0260 ◆ otu@otu.fi ◆ www.otu.fi

<p>Hallituksen puheenjohtaja Marianna Sorvali marianna.sorvali@ituspy.com</p> <p>Toiminnanjohtaja Leif Berg 050 301 9179</p> <p>Taluspäällikkö Pirjo Haapamäki (09) 6860 2640</p> <p>Aluetyö Eija Suominen verkostokehittäjä ja aluekoordinaattori 050 534 8395</p> <p>Riikka Ranta omaistyö ja aluekoordinaattori 050 576 8531</p> <p>Omaisten tuki ja neuvonta Anne Alakiuttu projektikoordinaattori 045 7731 1042</p> <p>Johanna Puranen omaisten tuki- ja neuvontatyöntekijä 045 7732 4741</p> <p>Anna-Elina Pajunen omaistyöntekijä 045 7732 4739</p> <p>Olli Rauhala lapsiperhetyöntekijä 045 7732 4740</p>	<p>Vanhempi ja lapsen psyykkinen oireilu Tuula Seppänen, projektivastaava 040 584 2154</p> <p>Liisa Hietala, projektityöntekijä 045 7731 0989</p> <p>Sirpa Hirvonen projektityöntekijä 045 7732 4501</p> <p>Perhekeskeisen työmallin kehittäminen mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville henkilöille (OPA)</p> <p>Sauli Suominen projektikoordinaattori 045 7732 4735</p> <p>Merja Tuominen projektityöntekijä 045 7732 4738</p> <p>Henna Rauhala projektityöntekijä 045 7732 4736</p>
--	---

Sähköposti etunimi.sukunimi@otu.fi

ILMOITTAUTUMINEN, LISÄTOTEUTUKSET YM.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 4.1.2012!

Ryhmä tai muu tilaisuus pidetään yhdistyksen tiloissa Tukholmankadulla, ellei tekstissä ole muuta mainittu.

Lisätoteutukset

Muista kuin tässä toimintakalenterissa kerrotuista ryhmistä saat tiedon yhdistyksen nettisivuilta www.otu.fi tai soittamalla omaisten tuki ja neuvonta -puhelimeen (09) 686 0260.

Käynnistämme uusia ryhmiä kysynnän ja resurssien mukaan.

Odotukset ja toiveet

Toimintaamme kohdistuvia odotuksia ja toiveita voi antaa netin kautta osoitteessa www.otu.fi (Yhteystiedot-palaute) tai sähköpostilla otu@otu.fi.

Mahdollisista muutoksista toimintakalenterissa ilmoitamme kotisivuillemme www.otu.fi

Palaute

Jos huomaat tässä toimintakalenterissa tai nettisivuillamme jotain puutteita tai korjattavaa, ole ystävällinen ja ilmoita siitä meille joko osoitteessa www.otu.fi (Yhteystiedot-palaute) tai sähköpostilla otu@otu.fi. Voit myös soittaa numeroon (09) 6860 2640.

Yhdistyksen kevätkokous

Yhdistyksen kevätkokouksesta ilmoitetaan myöhemmin nettisivuilla ja jäsenkirjeellä.



Omaisat mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry.

Tukholmankatu 2, 7. krs, 00250 HELSINKI
(09) 686 0260 ◆ otu@otu.fi ◆ www.otu.fi ◆ facebook.com/omaisetuusimaa

