

## RYHMÄT

Avoimissa tai suljetuissa ryhmissä omaisilla on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä, saada vertaistukea läheisen sairauteen liittyvissä asioissa sekä tukea omaan jaksamiseensa. Ryhmiä ohjaavat sosi-aali- ja terveystalant ammattilaiset sekä koulutetut vertaisohjaajat.

**Avoim iltaryhmä** **Toivotorstai**

**Aikuiset lapsiomaiset**

**Vanhemmat** **Puolisot** **Sisarukset**

**Prospect** Epävakaiden läheiset

**HOT-ryhmä**

Uudenmaan alueella toimii lisäksi FinFami - Uusimaa ry:n ja eri kuntien ammattilaisten ylläpitämiä avoimia vertaisryhmiä. Lisätietoja ryhmistä sekä alueellisista tapahtumista löytyy yhdistyksen nettisivuilta [www.otu.fi](http://www.otu.fi).

## KURSSIT JA VIRKISTYS

- Tieto- ja tukikurssi uusille omaisille
- Perhekurssi lapsiperheille
- Pariskuntakurssi, kun puoliso sairastaa

Virkistystoimintana järjestämme retkiä, tapahtumia ja hyvinvointipäiviä.

## YLEISÖLUENNOT

Kaikille avoimissa yleisöluennoissa aiheena on psyykkiseen sairauteen ja hoitoon sekä omaisten asemaan ja jaksamiseen liittyviä ajankohtaisia teemoja.

## PROJEKTIT

Projekteissa kehitämme ryhmä- ja kurssitoimintaa ja tutkimme työmal-leja, joilla psyykkisesti sairastuneiden perheitä voidaan tukea.

# ONKO LÄHEISESI SAIRASTUNUT PSYKKISESTI?

Ethän jää yksin?



## OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Tarjoamme tietoa ja tukea siinä tilanteessa, kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveysongelmia. Puhelinneuvonnan ja yksilö- ja perhetapaamisten tarkoituksena on antaa tietoa psyykkisistä sairauksista, tukea läheisiä omassa jaksamisessaan sekä antaa mahdollisuus omaisille ja perheille tulla kuulluksi.

**omaisten tuki ja neuvonta**  
puh. (09) 686 0260  
arkisin klo 9–15

Tavoitteena on ennaltaehkäistä läheisten uupumista ja antaa toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa. Työntekijät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

**Omaisyhdistys** edistää toiminnallaan omaisten hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia.

Toiminnan tavoitteena on tukea monipuolisesti eri elämäntilanteissa olevien ja eri-ikäisten omaisten hyvinvointia. **Yhdistys tarjoaa omaisille yksilö- ja perhetapaamisia, ryhmiä, luentoja, kursseja ja virkistäytymistä.**

Pyrimme lisäämään avoimuutta ja tietoa mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Toiminnalla haluamme myös vaikuttaa Uudenmaan alueen mielenterveyspalveluihin sekä korostaa omaisnäkökulmaa perheen pärjäämisen edistämiseksi. Yhdistys toimii yhteistyössä kuntien, hoitojärjestelmän ja järjestöjen kanssa.

# KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU

Et jää yksin.

**FinFami – Uusimaa ry**  
**Omaiset mielenterveyden tukena**  
**Jämsänkatu 2C, 4. krs.**  
**00520 HELSINKI**

**Puh. (09) 686 0260**

**[www.otu.fi](http://www.otu.fi)**

**[facebook.com/omaisetuusimaa](https://facebook.com/omaisetuusimaa)**

**[twitter.com/omaisetuusimaa](https://twitter.com/omaisetuusimaa)**

