



FinFami

Uusimaa ry



TIETOA, TUKEA, TOIVOA

TIETOPAKETTI AMMATTILAISILLE JA YHTEISTYÖKUMPPANEILLE



MIELENTERVEYSOMAISTEN JA -AMMATTILAISTEN TUKENA

FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena on yhdistys, joka tukee omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia.

Palvelemme omaisia, perheitä ja ammattilaisia Uudenmaan alueella. Annamme tietoa psyykki-

sistä sairauksista, tuemme jaksamista arjessa ja luomme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Tarjoamme monimuotoista vertaistukea ja ammattimaista keskusteluapua sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:



Palvelumuotojamme ovat ryhmät, kurssit, tapahtumat, luennot, tuen ja neuvonnan keskusteluapu, vertaistuki, verkkopalvelut, lapsiperhetyö ja vapaaehtoistyö.

Tarjoamme matalan kynnyksen toimintaa, joka on avointa kaikille.

Palvelumme ovat maksuttomia.

**ANNA
MAKSUTONTA TUKEA
JA NEUVONTAA
PUHELIMITSE.**

ma-to klo 9–15
puh. **09 686 0260**

Mielenterveysomaisella tarkoitetaan henkilöä, jonka läheinen on sairastunut tai oireilee psyykkisesti. Hän voi olla sairastuneen puoliso, lapsi, sisarus, vanhempi, ystävä tai muu läheinen. On tärkeää tukea myös läheisen jaksamista, jotta hoitokokemus olisi mahdollisimman onnistunut.



**TILAAMALLA UUTIS-
KIRJEEMME PYSYT AJAN
TASALLA TOIMINNASTAMME.**

bit.ly/FFU_uutiskirje

[www](http://www.finfami.fi)

**KATSO
VIDEO**

**MAKSUTON TUKI
JA NEUVONTA**
ma-pe klo 9-15
puh. 09 666 6666



FinFami
Uusimaa ry

TIETOA, TUKEA JA TOIVOA

PALVELUMME AMMATTILAISILLE

Olemme mielenterveysomaisteeman erityisosajia. Tarjoamme tukea ja apua kuntoutujien omaisille ja teemme yhteistyötä alan ammattilaisten ja asiantuntijoiden sekä kuntien, mielenterveystyötä tekevien viranomaisten ja erilaisten järjestöjen kanssa.

Kokemusasiantuntijamme ja ammattilaisemme tulevat mielellään kertomaan yhdistyksestämme erilaisiin tilaisuuksiin. Lisäksi voimme toteuttaa ryhmiä ja luentoja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Meidät tapaat myös messuilla ja tapahtumissa.

Ryhmästä voimaa ja tukea



**Psykoterapiaryhmiä
potilaille ja läheisille**

www.suomenryhmäpsykoterapia.fi

Psykoterapiaryhmät ja psykoterapeutit



PALVELUMME AMMATTILAISILLE:

- » opastus ja perehdytys
- » oppaat ja muut koulutusmateriaalit
- » info- ja teemaillat
- » yhdessä toteutetut ryhmät ja luennot
- » yleisöluennot ja seminaarit
- » kokemusasiantuntijapalvelut

Tekemisen meininkiä isossa organisaatiossa!

Keusote palvelee jäsenkuntiensa asukkaita vauvasta vaariin. Olemme edelläkävijä kuntayhtymänä ja meille LEAN, innovatiivisuus, itse- ja yhteisöohjautuvuus, kehittyminen sekä hyvinvointi ovat tukipilareita työn tekemiselle.

Olisitko sinä yksi keusotelainen? Meillä jokainen on tärkeä.



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan sote

keusote.fi

HYVINKÄÄ | JÄRVENPÄÄ | MÄNTSÄLÄ | NURMIJÄRVI | PORNAINEN | TUUSULA



**TUTUSTU
LUENTOIHIMME:**

[www.finfamiuusimaa.fi/
luennot](http://www.finfamiuusimaa.fi/luennot)

www

LUENNOILTA TIETOA JA TYÖKALUJA

Verkkosivuillamme tallenteina katsottavissa olevat luentomme käsittelevät laajasti eri aiheita voimavarojen kartuttamisesta omaisena olemiseen, perhe-elämään ja talouden hallintaan.

Ammattilainen voi ohjata mielenterveysomaisen luentojen pariin saamaan opastusta ja työkaluja tilanteeseensa. Myös ammattilainen itse saa luennoista arvokasta tietoa oman työnsä tueksi. Luentojen seuraaminen on maksutonta.

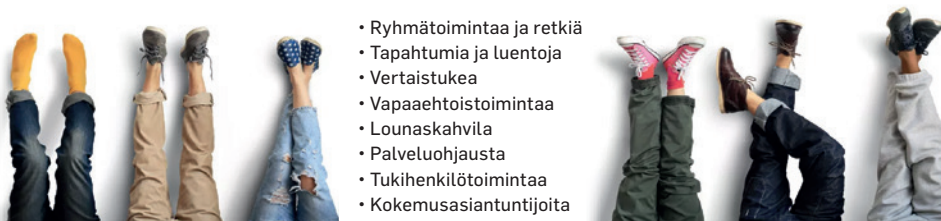
Verkkoluentojen lisäksi meiltä voi tilata luennoitsijan paikan päälle.

Käymme myös mielellämme kertomassa toiminnastamme alan ammattilaisille.



Helmi-talo, Vallila
Mäkelänkatu 56, 3. krs. 00510 Hki
puh. 040 161 6604

KAIKILLE AVOIN PÄIHTEETÖN KOHTAAMISPAIKKA



- Ryhmätoimintaa ja retkiä
- Tapahtumia ja luentoja
- Vertaistukea
- Vapaaehtoistoimintaa
- Lounaskahvila
- Palveluohjausta
- Tukihenkilötoimintaa
- Kokemusasiantuntijoita



Mielenterveysyhdistys Helmi



mielenterveys_helmi

www.mielenterveyshelmi.fi

**Kokemusasiantuntijamme
ovat tehtäväänsä koulu-
tettuja vapaaehtoistyötä
tekeviä omaisia.**

**LUE OMAISTEN TARINOITA
NETTISIVUILLAMME:**

[www.finfamiusimaa.fi/
vertaistarinat](http://www.finfamiusimaa.fi/vertaistarinat)

www

KUTSU KOKEMUSASIAANTUNTIJA KYLÄÄN!

Kokemusasiantuntijamme kertovat omasta näkökulmastaan, miltä tuntuu, kun läheinen sairastuu psyykkisesti ja miten läheisen sairaus vaikuttaa arkeen. Jokainen kokemusasiantuntija tarjoaa oman ainutlaatuisen näkemyksensä mielenterveysomaisena olemisesta.

Kokemusasiantuntijoitamme voi tilata puhumaan erilaisiin tilaisuuksiin tai luennoille. He myös antavat haastatteluita medialle ja toimivat opin-
näytetöiden asiantuntijoina.

**Asiat solmussa, eivätkä
omat voimat riitä?**



Me Helsingin kaupungilla teemme tavoitteellista sosiaalityötä. Työsi kautta mahdollistat asiakkaalle omannäköisen elämän. Esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan kautta parannamme asiakkaan elämänhallintaa ja luomme edellytykset työllistymiselle.

Tule kanssamme ratkomaan solmuja aikuissosiaalityöhön!

**Katso avoimet työpaikat
osoitteesta helsinkirekry.fi**

Helsinki



OPASMATERIAALI JAKSAMISEN JA SELVIITYMISEN TUEKSI

Tarjoamme monipuolisen valikoiman erilaisia oppaita ja muuta opasmateriaalia sekä läheisille että ammattilaisille.

Sähköiset oppaat löytyvät verkkosivuiltamme, ja osa niistä on tilattavissa myös painettuina

verkkosivujen kautta. Yleisesitteemme ja viimeisen toimintakalenterimme voi tilata veloituksetta myös sähköpostitse osoitteesta info@finfamiuusimaa.fi. Lisäksi Mielenterveysomaisten keskusliiton kautta on saatavilla nimenomaan ammattilaisille suunnattua materiaalia.

OPPAAMME AMMATILAISILLE:

- » Draamamateriaali varhaiskasvatukseen
- » Varjoton mieli -draamakokonaisuus nuorten kanssa toimiville
- » Mielellön mahdollisuus -draamakokonaisuus alakouluille
- » Mirjan äidillä on persoonallisuushäiriö
- » Mikon äiti on masentunut
- » Miian isä on sekaisin
- » Matin isä oli vähällä kuolla
- » Riskikartoitustyökalu ammattilaisille
- » Puheeksi ottamisen malli ammattilaisille

Suosituin oppaamme on Omaisen opas, jossa on tietoa ja tukea vaikeassa elämäntilanteessa selviytymiseen. Opas on ladattavissa suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, arabiaksi, soraniksi, somaliksi, farsiksi ja venäjäksi.



LATAA OPAS:

www.finfamiusimaa.fi/oppaat



Yhdessä eteenpäin

Puh. 040 539 1329
toimisto@maisonkoti.fi

www.maisonkoti.fi

Pidetään toisistamme huolta

Asumispalveluja ja erityistason kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille tai vastaavan tuen tarpeessa oleville

Meille asiakkaaksi. Aloitamme aina arvioimalla ensin jokaisen asiakkaan yksilölliset tuen tarpeet ja palvelujen soveltuvuuden asiakkaalle. Arviossa otamme huomioon myös asiakkaan sairaushistorian ja tulohaastattelussa esille nousseet asiat. Näin toimimalla pystymme paremmin kohdentamaan asiakkaan tilanteeseen parhaiten sopivat palvelut.

**Lyhytaikainen
arviointijakso**

**Palvelu-
asuminen**

**Tuettu
asuminen**

**Kotiin vietävät
palvelut**

INFORMATION, STÖD, HOPP

FinFami Nyland rf – Anhöriga som stöd för psykisk hälsa främjar de närståendes välbefinnande när det uppstår problem med den psykiska hälsan i den närmaste kretsen.

Vi betjänar anhöriga, familjer och experter inom Nylands område. Vi tillhandahåller information om psykiska sjukdomar, stöder orken i vardagen och skapar hopp vid en förändrad livssituation. Vi erbjuder kamratstöd i olika former och professionell diskussionshjälp samt ordnar olika grupper, kurser och evenemang. Vi betjänar även på svenska och våra tjänster är avgiftsfria och öppna för alla.

VÅRA TJÄNSTER FÖR EXPERTER:

- » rådgivning och information
- » guider och övrigt orienteringsmaterial
- » info- och temakvällar
- » gemensamma grupper och föreläsningar
- » allmänna föreläsningar och seminarier
- » erfarenhetsexperttjänster



Vår populäraste guide är Guide för anhöriga som ger information och stöd för att klara av en svår livssituation. Guiden kan laddas ner på svenska.

LADDA NER GUIDEN:

www.finfamiusimaa.fi/opaat

www

BOKA TID PÅ NÄTET!

www.finfamiusimaa.fi/varaa

www

BEKANTA DIG MED OSS:

www.finfamiusimaa.fi/sv

www

PROFAMI OY

profami oy julkaisee mielenterveysalan kirjallisuutta ja tuottaa koulutus- ja työnohjauspalveluja sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöille että alan opiskelijoille.

www.profami.com

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien tukena 1983 lähtien

niemikoti.fi

INFORMATION, SUPPORT, HOPE

FinFami Uusimaa ry – Supporting Friends and Family is a local association that supports friends and family members when their loved one's mental health suffers.

We support families and friends as well as professionals in the Uusimaa region. We provide information on mental disorders, help with coping in everyday life and give hope when life has changed. We offer diverse peer support and professional counselling and organise different kinds of groups, courses and events. Our services are also available in Swedish, and they are free of charge and open to everyone.

OUR SERVICES FOR PROFESSIONALS:

- » guidance and information
- » handbooks and other educational materials
- » information and themed events
- » co-created groups and lectures
- » public lectures and seminars
- » expert by experience services



Our most popular handbook is A Handbook for Family members and Friends Affected by Mental Illness, which provides information on coping in a difficult life situation. The handbook is available in English, Arabic, Sorani, the Somali language, Farsi and Russian.

DOWNLOAD THE HANDBOOK:

www.finfamiuusimaa.fi/opaat

www

BOOK AN APPOINTMENT ONLINE!

www.finfamiuusimaa.fi/varaa

www

HAE ROHKEASTI VANTAALLE TÖIHIN

Hyvässä ja kannustavassa työyhteisössä pääset toteuttamaan ja kehittämään osaamistasi. Työtämme ohjaa suunnitelmallisuus sekä selkeät tavoitteet.

Kokeilemme rohkeasti uusia työ- ja toimintatapoja, ja jokainen voi työssään vaikuttaa työyhteisönsä kehittymiseen.

Vantaan kaupunki on vastuullinen ja turvallinen työnantaja.



Vantaa

www.vantaarekry.fi

FINFAMI UUSIMAA RY

– OMAISET MIELENTERVEYDEN TUKENA

Jämsänkatu 2 C, 4. krs. | 00520 Helsinki | puh. 09 686 0260
www.finfamiuusimaa.fi



Apua ja tukea helposti ilman lähetettä ja pitkiä jonotusaikoja

Asiakkaidemme tukena toimipisteillämme ovat ammattitaitoiset psykiatrit, nuoriso- ja lastenpsykiatrit, psykoterapeutit ja psykologit. Uusina palveluinamme ovat nuorisotiimi sekä myös omaisille ja läheisille sopivat mielenterveyden tukipalvelut, joissa sinua palvelevat sosiaalityöntekijä ja mielenterveyskysymyksiin erikoistunut sairaanhoitaja. Autamme yksilöllisesti ja luottamuksesi arvoisesti. Järjestämme lähi- ja etävastaanottoja. **Varaa aika verkossa, puhelimitse tai sähköpostilla.**

PlusTerveys Psykiatrikeskus Iso-Roobertinkatu 10 A 4, Helsinki
psykiatrikeskus.fi | psykiatrikeskus@plusterveys.fi | p. 041 731 3077

PlusTerveys Tunne -terapiapiste Aleksanterinkatu 21 H, 3krs. Helsinki
plusterveys.fi/tunne | tunne@plusterveys.fi | p. 041 731 3077

