



JÄSEN- JA VERKOSTOTIEDOTE

KEVÄT 2012




OMAISET
mielenterveystyön tukena
Keski-Suomi ry

SISÄLLYSLUETTELO

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Talviset terveiset toimistolta.....	4
Ryhmätöiminnan periaatteet.....	5
Jyväskylän ryhmät.....	6
Omaistoiminta muilla paikkakunnilla.....	7
Prospect.....	8
Tiedolliset illat.....	9
Kirjastonäyttelyt.....	10
Jyväskylän kansalaisopiston ilmaiset yleisötilaisuudet.....	10
Virkistystoiminta.....	11
Kesäretki.....	12
Tuetut lomat.....	12
Vuosikokous.....	13
Vapaaehtoistyöntori.....	13
Liity jäseneksi.....	14
Yhteystiedot.....	15

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Vuosi 2012 on haasteellinen monien mahdollisuuksien vuosi.

Haasteita yhdistyksemme toimintaan tuo tiukka taloudellinen tilanne. Vuoden 2011 lopussa Kauppakadun toimitalon isompikin osa saatiin myytyä, mutta velan maksun ja muiden pakollisten kulujen jälkeen mitään ylimääräistä ei jäänyt. Raha-automaattiyhdistys myönsi rahaa 18 000 € vähemmän kuin olimme hakeneet.

Toimintamme jatkuu aktiivisena ja taloudelliset tiukennukset tehdään niin ettei varsinainen toiminta omaisten osalta huonone tai vähene. Keväällä on tarjolla runsaasti erilaista ohjelmaa ja maakuntien ryhmät jatkuvat ja ihan uusia ryhmiä uusille paikkakunnille suunnitellaan. Myös Prospect-vertaistukiryhmä alkaa jälleen maaliskuussa.

Keskusliitossa jatkuu 2 vuotta Prospect-vertaistukiryhmämallin projekti ja sen myötä täällä meilläkin pyritään aloittamaan myös maakunnassa oma ryhmänsä. Missä päin laajaa Keski-Suomea se ensimmäisenä starttaa on vielä kysymysmerkki. Prospect-vertaistuki toimintaan kaivataan uusia ohjaajia! Jos olet jo ryhmän läpikäynyt tai muutoin asiasta kiinnostunut niin ota yhteyttä toimistolle Pirjo-Riittaaan. Ohjaajien koulutusta järjestetään kun halukkaita löytyy!

Aloitin puheenjohtajana vuoden 2012 alusta. Tulen mukaan yhdistyksemme toimintaan ensi alkuun tiedollisiin iltoihin ja virkistäytymään. Sitten kävin Prospect-vertaistukiryhmän ja sen jälkeen olenkin toiminut Prospect-ohjaajana ja vuoden olen ollut hallituksen jäsenenä.

Minulle tämän yhdistyksen löytyminen oli tärkeä tapahtuma. Lapseni oli tuolloin sairastanut jo reilut 7 vuotta ja kaipasin kipeästi paikkaa ja ihmisiä, josta löytyisi muitakin samanlaisessa tilanteessa olevia. Niin vaikuttava omalta kohdaltani tämän yhdistyksen ja ihmisten kohtaamiset ovat olleet, että haluan tehdä tätä työtä vapaaehtoisena ja omalta pieneltä osaltani yrittää helpottaa muidenkin omaisten mukaantuloa.

Olen Tarja Tätg, 46-vuotias, naimisissa ja 2 lasta (25 v. ja 13 v.), 1 lapsenlapsi, asun Uuraisilla ja ”terapeuttinani” häääävät 3 koiraa ja kissa.

Tapahtumakalenterista löytyy monenlaista toimintaa ja toivon, että innostutte ja jaksatte lähteä mukaan eri tilaisuuksiin. Tavataan siellä!

Tarja Tätg

TALVISET TERVEISET TOIMISTOLTA



Vuosi vaihtui ja taas saamme odotella kevättä ja kesää. Viime vuonna tapahtui yhdistyksessä paljon erilaisia asioita; saimme uuden omaistyöntekijän Maaritin, saimme uuden puheenjohtajan Tarjan, saimme vihdoin myytyä Kauppakadun toimistotilan ja saimme aikaiseksi mm. sääntöuudistuksen, joka astuu voimaan tämän vuoden puolella. Laajensimme myös toimintaamme mm.

käynnistämällä vertaistukiryhmän Saarijärvelle. Tämän vuoden aikana on tarkoitus vielä aloittaa toiminta Hankasalmella. Näin pyrimme tarjoamaan osallistumismahdollisuuksia yhdistyksen tarjoamiin tilaisuuksiin useammalla paikkakunnalla Keski-Suomen alueella.

Kevään aikana pyrimme tekemään palautekyselyn Teille kaikille jäsenille. Palaute toiminnasta on tärkeää, jotta voimme vielä paremmin suunnitella ja toteuttaa ohjelmaamme tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Saamme toki paljon avointa palautetta puhelimitse sekä sähköpostin kautta, kiitos aktiivisille jäsenille ja omaisille, mutta kuitenkin rauhassa mietityt vastaukset antavat vielä enemmän kirjattuna tarkempaa tietoa ja hyviä ideoita suunnitteluun.

Kevään ohjelma tarjoaa tietoa, osallistumista, virkistystä ja vertaistukea! Mainita voisi mm. psykologi Heli Heiskanen käytännön läheisen luennon ”Henkisen hyvinvoinnin eväitä” to 15.3, joka johdattelee jokaisen osallistujan käsittelemään omia voimavarojaan, niin kielteisten kuin myönteistenkin kehysten kautta. Samoin huomioikaa kesäretki, joka järjestetään kesäkuun puolella välissä ja kohteena ovat Saarijärven Summassaari, Kivikauden kylä sekä Hunajatarhat. Toivottavasti mahdollisimman moni laittaa jo nyt kalenteriin varauksen, jotta pääsee tälle arkea katkaisevalle virkistysmatkalle!

Päivät pitenevät huimaa vauhtia ja valon lisääntyminen tuo taas annoksen lisää pirteyttä arkeemme! Ja ehkä luonnon kiertokulun voima antaa pontta osallistumaan vaikka järjestämiimme vertaistukiryhmiin. Aloitamme ryhmätoiminnan toimistolla to 9.2. klo 13.00 omaisten olohuoneella. Lämpimästi tervetuloa!

Huomioithan, että teatteri- ja konserttivarauksissa on hyvin lyhyt aika, joten tee varaus mahdollisimman nopeasti !

HYVÄÄ JA VALOISAA KEVÄTTÄ!

Terveisin Maarit ja Pirjo-Riitta

Kotisivumme löytyvät entiseltä paikaltaan www.omtks.fi. Kotisivuiltamme löydät linkkiyhdydet toisiin järjestöihin, tuki- ja tieto-osioon sekä voit osallistua Keskusliiton sivuilla vertaistuki-keskusteluun.

RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET

Kunnioitus ja sitoutuminen

- ❖ Ryhmät alkavat ja loppuvat ilmoitettuna ajankohtana.
- ❖ Jos ryhmään on ollut ilmoittautuminen ja olet estynyt saapumaan jollekin kerralle, ilmoitathan siitä ryhmänohjaajalle.
- ❖ Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on vähintään 3-4 henkilöä.



Luottamuksellisuus

- ❖ Vaitiolovelvollisuus ulkopuolisille ryhmän toiminnasta, toisista osallistujista ja heidän tilanteistaan.
- ❖ Vaitiolovelvollisuus koskee jokaista ryhmään osallistujaa.

Sallivuus ja avoimuus

- ❖ Ryhmään voi tulla omana itsenä ja ryhmässä voi kertoa niitä asioita, joita katsoo sillä hetkellä haluavansa/voivansa jakaa ryhmän kanssa.

Tasa-arvoisuus

- ❖ Arvostamme ja kunnioitamme toisiamme tasavertaisina ihmisinä ja ymmärrämme, että jokaisen elämäkokemukset ovat merkityksellisiä.

Vertaistuen saaminen ja antaminen

- ❖ Osallistuja voi halutessaan kertoa kokemuksistaan ja näin rikastuttaa toisten elämää. Toisten kokemuksista voi myös halutessaan oppia ja joskus on tarpeen purkaa sydäntään ja saada osakseen ymmärrystä.

JYVÄSKYLÄN RYHMÄT

Omaisten olohuone

Kaikille omaisille avoin, matalalla kynnyksellä toimiva luottamuksellinen vertaistukitapaaminen, johon voi osallistua halutessaan anonyymistikin. Ryhmä toimii avoimena ryhmänä ja siihen ei ole ennalta ilmoittautumista. Mukaan voi tulla kertaluonteisestikin.



Ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin yhdistyksen toimistolla (Tapionkatu 4 A 5, 3. kerros) seuraavasti:

Tiistain ryhmät:

14.2. klo 17-18.30
13.3. klo 17-18.30
10.4. klo 17-18.30
8.5. klo 17-18.30

Torstain ryhmät:

9.2. klo 13-14.30
8.3. klo 13-14.30
5.4. klo 13-14.30
3.5. klo 13-14.30

Ryhmää vetävät ja lisätietoa ryhmästä antavat: omaistyönohjaaja pirjo-riitta.viinikka@omttks.fi omaistyöntekijä maarit.pietilainen@omttks.fi

Surunauhan vertaistukiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu itsemurhan tehneiden läheisille. Ryhmässä voi puhua vertaisten kanssa menetyksestään ja siitä selviämisestä. Ryhmä toimii avoimena eli siihen voi liittyä koska tahansa. *Lisätietoa antaa ryhmän ohjaaja Kaisa Ahvenjärvi, puh. 040 770 6824.*

Ryhmä kokoontuu **maanantaisin klo 17.00** toimistolla (Tapionkatu 4 A 5, 3. kerros):

30.1, 27.2, 26.3, 23.4 ja 14.5

OMAISTOIMINTA MUILLA PAIKKAKUNNILLA

Jämsä

Avoin ryhmä omaisille, joiden läheisillä on psyykkistä sairautta. Ryhmä kokoontuu **torstaisin klo 16.30-18** Kompassissa (Sairaalantie 11):

9.2, 8.3, 12.4 ja 10.5

Tiedustelut ryhmänohjaaja, sosiaalityöntekijä Tuija Niemiharju 020 638 3440 (soittoaika 11.30-12) tai yhdistyksestä.

Laukaa

Avoin ryhmä omaisille, joilla joku läheisistä sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Laukaan seurakunnan diakoniatöimiston tiloissa (os. Saravedentie 4, käynti pihan puolelta) **joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 16.30-18.00:**

6.2, 5.3, 2.4 ja 7.5

Lisätietoja ohjaajilta:

*diakoniatyöntekijä Arto Muurikainen gsm 0400 712 111
omaistyöntekijä Maarit Pietiläinen gsm 050 538 7633*

Keuruu

Avoin ryhmä omaisille, joilla joku läheisistä sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Keuruun Lehtiniemen kerhuhuoneella (os. Seiponniementie 7) **keskiviikkoisin klo 17.00-18.30** seuraavasti:

15.2, 14.3, 11.4 ja 9.5

Lisätietoja ohjaajilta:

*omaistyönohjaaja Pirjo-Riitta Viinikka gsm 050 528 0030
omaistyöntekijä Maarit Pietiläinen gsm 050 538 7633*

Saarijärvi

Avoin ryhmä omaisille, joilla joku läheisistä sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Saarijärven mielenterveystöimiston kerhuhuoneella **tiistaisin klo 16.30-18.00** seuraavasti:

7.2, 6.3, 3.4 ja 15.5

Lisätietoja ohjaajalta: Pirjo-Riitta Viinikka gsm 050 528 0030

Koulutusryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille järjestetään Jyväskylässä keväällä 2012. Ryhmämalli, joka **tukee omaisten selviytymistä ja jaksamista**.

Ryhmä kokoontuu n. kerran viikossa kymmenen viikon ajan. **Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä**. On tärkeää, että ryhmäläiset pystyisivät osallistumaan säännöllisesti ryhmätapaamisiin, koska ryhmässä käsiteltävät aiheet pohjautuvat aikaisemmin ryhmässä käsiteltyihin teemoihin.

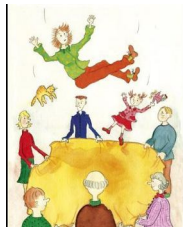
Ryhmässä käytetään Eurooppalaisten omaisjärjestöjen liiton (*Eufamin*) luomaa ryhmämateriaalia. Tämä malli on luotu eurooppalaisten omaisjärjestön käyttämien toimivien työskentelymallien ja teemojen pohjalta. Kyseessä on siis valmis ryhmämalli harjoituksineen ja tehtävineen ja ryhmässä tarkoitus on edetä tämän mallin mukaisesti.

Ryhmässä keskeistä on omien ajatusten ja kokemusten vaihtaminen ryhmää varten luotujen tehtävien avulla (ei kotitehtäviä). Kyseessä on vertaistukiryhmä, jossa ohjaajana on Prospect -ryhmänohjaajana toimiva omainen.

Ryhmästä pidetään INFO-ilta 23.2. klo 17.00. Tervetuloa kaikki asiasta ja tämän tyyppisestä tukimuodosta kiinnostuneet kuuntelemaan tämän suositun vertaistukiryhmämallin esittelyä.

Uusi ryhmä on tarkoitus käynnistää maaliskuun puolessa välissä.

Kevään ryhmän ohjaajina toimivat Mauno Kaartinen sekä Pirjo-Riitta Viinikka. *Prospectista voi tiedustella omaistyönohjaaja 050-528 0030, pirjo-riitta.viinikka@omttks.fi*



TERVETULO A PROSPECT-INFOILTAAN
to 23.2.2012 klo 17.00
Tapionkatu 4 A 5!

Ilmoittaudu 16.2. mennessä omaistyönohjaajalle.

Seuraavassa jäsenkirjeessä tarkemmin 2-vuotisesta keskusliiton Prospect -projektista; lähinnä uusien Prospect ohjaajiksi haluavien kouluttautumis-mahdollisuuksista sekä projektin tavoitteesta juurruttaa omaisten tukemisen Prospect- vertaistukiryhmämalli laajemmin julkiselle ja kolmannelle sektorille.

TIEDOLLISET ILLAT

Tiedolliset illat pidetään yhdistyksen toimistolla osoitteessa Tapionkatu 4 A 5 (3. kerros, käynti sisäpihan puolelta). Tiedollisista illoista saat asiantuntevaa tietoa aihepiireistä sekä mahdollisuuden keskustella ja kysyä aiheista. Tiedollisiin iltoihin on sitovat ilmoittautumiset ilmoitettuun ajankohtaan mennessä.

Tiistaina 28.2.2012 klo 17.00-18.30

Psykiaatri Olli Piirtola

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Sitovat ilmoittautumiset 14.2. mennessä

omaistyönohjaaja Pirjo-Riitta puh. 050 528 0030

omaistyöntekijä Maarit 050 538 7633

Torstaina 15.3.2012 klo 17.00-18.30

Psykologi Heli Heiskanen

Henkisen hyvinvoinnin eväitä

Tule löytämään käytännönläheisiä keinoja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja jaksamiseen, kuulemaan mm. voimavarakupista, tässä hetkessä elämisestä, vaikuttamismahdollisuuksista, kielteisestä ja myönteisestä kehästä sekä voimavaraympyrästä.

Sitovat ilmoittautumiset 6.3. mennessä. *Jos ilmoittautuneita on alle*

10, tilaisuus joudutaan peruuttamaan.

omaistyönohjaaja Pirjo-Riitta puh. 050 528 0030, omaistyöntekijä Maarit

050 538 7633

KIRJASTONÄYTTELYT

Kevään aikana järjestetään kirjastonäyttelyt:
Laukaan kirjasto (viikko 13)
Vaajakosken kirjasto (viikoilla 14-15).

Tule mukaan suunnittelemaan kirjastonäyttelyä **tiistaina 7.2.2012 klo 17.00** Tapionkadun toimistolle yhdessä toisten omaisten kanssa ja kertomaan minkä kirjan Sinä haluaisit nostaa esille!

HUOM! Ilmoittautumiset suunnitteluiltaan pe 3.2. mennessä omaistyontekijälle maarit.pietilainen@omttks.fi, gsm 050 538 7633

JYVÄSKYLÄN KANSALAIPOISTON ILMAISET YLEISÖTILAISUUDET

Tiistaina 21.2.2012 klo 18.00-19.30
Jyväskylä pääkirjasto/pieni luentosali

”Vae Keski-Suomesta... no ei tuommoinen laijalla pysyskään”
Kirjailija Pirjo Hassinen

Kirjailija valottaa onnellisuutta kirjailijan ja kirjallisuuden näkökulmasta.

Tiistaina 20.3.2012 klo 18.00-19.30
Jyväskylän pääkirjasto/Minnansali

”Onnelliset laulajat”
Jukka Louhivuori, professori

Luento laulun ja kuorolaulun terveysvaikutuksista, tutkimustietoa jyvaskyläläisten seniorikuorolaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Luennolla esiintyy kuoro Studio.

VIRKISTYSTOIMINTA

Elämymatka polttavaan intohmoon ja musiikin vangitsevaan maailmaan.

Moisés Kaufman

33 VARIATIOTA

lauantaina 25.2.2012 klo 13.00
Jyväskylän kaupunginteatterissa

Hinta yhdistyksen jäseniltä 15e/hlö ja muilta 20e/hlö. Varattuna 20 lippua.

Sitovat ilmoittautumiset pe 10.2. mennessä:
omaistyonohjaaja Pirjo-Riitta puh. 050 528 0030
omaistyontekijä Maarit 050 538 7633

Arja Saijonmaa esiintyy vuosien tauon jälkeen Suomessa, Jyväskylässä hän esiintyi viimeksi 16 vuotta sitten.

ARJA SAIJONMAA – RAKKAIMMAT LAULUNI

lauantaina 31.3.2012 klo 18.00
Jyväskylän paviljonki, Wilhelm-sali

Liput jäseniltä 27e/hlö ja muilta 30e/hlö (sisältää myös sisäänpääsyn Elämym-viikonloppu 2012 -messujen viiteen yhtäaikaiseen messutapahtumaan, arvo 12 €). Lippuja varattu 15 kappaletta.

HUOM! Sitovat ilmoittautumiset to 2.2. mennessä:
omaistyonohjaaja Pirjo-Riitta puh. 050 528 0030
omaistyontekijä Maarit 050 538 7633

KESÄRETKI



Kesäkuussa suuntaamme Saarijärven kauniisiin maisemiin Summassaareen, tutustumaan Kivikauden kylään ja hunajatarhaan. Tarkemmin tietoa kevään jäsenkirjeessä.

TUETUT LOMAT 2012



**Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n
(ent. Lomayhtymä ry)
– lomaviikko Runnin Kylpylässä,
Iisalmessa 23.9.-28.9.2012.**

Lomasta ja sen sisällöstä enemmän seuraavassa jäsenkirjeessä. Keski-Suomesta tulee olla ryhmä vähintään 20 osallistujaa, ennen kuin loma toteutuu. Varaukset on tehtävä ennen kesää. Viikon hinta 140 €/hlö (28 €/vrk omavastuu).

VUOSIKOKOUS



Yhdistyksen sääntömääräinen
kevätvuosikokous

torstaina 29.3.2012 klo 17.00
Tapionkatu 4 A 5 (3.kerros)

Tervetuloa osallistumaan!

VAPAAEHTOISTYÖNTORI

Tule mukaan ideoimaan ja toteuttamaan yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Voit osallistua toimintaan kertaluonteisesti tai useamman kerran, oman jaksamisen ja mieltymysten mukaisesti. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ei vaadi erityistaitoja, avoimuus ja luotettavuus ovat avaintekijöitä. Tarvittava ohjaus ja tuki toimijoille annetaan yhdistyksen puolesta.



Ilmoittaudu ja kysy lisää!

Vapaaehtoinen voi toimia esimerkiksi:

- postiporukassa (kopiointit ja postitukset)
- varainhankinnan suunnittelussa ja toteutuksessa
- myyjäisissä ja muissa tapahtumissa
- tukihenkilönä toiselle omaiselle
- virkistystoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa

...ja monessa muussa!

Omaisista kaivataan mm. puhumaan omasta kokemuksestaan erilaisissa koulutustilaisuuksissa. Kokemustieto on arvokasta! Jos kiinnostuit yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä yhdistyksemme työntekijöihin, niin suunnitellaan ja keskustellaan yhdessä enemmän. Järjestämme kiinnostuksen pohjalta vertaisohjaajakoulutusta.

LIITY JÄSENEKSI

Jäseneksi voit liittyä kotisivujemme kautta osoitteessa www.omtks.fi tai oheisella liittymislomakkeella. Jäseneksi liityttyäsi saat postitse jäsentiedotteemme sekä Omaisets mielenterveystyön tukena Keskusliitto ry:n julkaiseman Labyrintti-lehden, mikä ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Jäsenmaksu vuonna 2012 on 12e/vuosi ja perhejäsenmaksu 6e/vuosi. Yhteisöjäsenmaksu on 30e/vuosi.

Jäseneksi voi liittyä kotipaikkakunnasta riippumatta, myös yhteisö- ja kannatusjäsenet ovat tervetulleita. Jäseneksi liittymällä olet vaikuttamassa ja toteuttamassa rakentavaa huomista itsellesi ja läheisillesi. Mitä enemmän meitä on yhdistyksessä, sitä enemmän pystymme vaikuttamaan meitä kaikkia koskettaviin mielenterveyshäiriöihin. Tervetuloa yhdistyksen jäseneksi!



- Haluan liittyä jäseneksi _____ alkaen
- Haluan lisätietoa yhdistyksen toiminnasta

sukunimi: _____ kaikki etunimet: _____

osoite: _____

postinumero: _____

postitoimipaikka: _____

puhelin: _____

sähköpostiosoite: _____

- Suostun antamaan henkilötietoni yhdistyksen jäsenrekisteriin
- Minulle saa lähettää sähköpostia yhdistyksestä

Allekirjoitus ja päiväys: _____



YHTEYSTIEDOT:

Omaisets mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry
Tapionkatu 4 A 5
40100 Jyväskylä
www.omtks.fi

TOIMISTO- JA JÄSENASIAT

puh. 014-263 842
gsm 050 528 0030
toimisto@omtks.fi

OMAISTUKI JA NEUVONTA

Omaistyönohjaaja
Pirjo-Riitta Viinikka
pirjo-riitta.viinikka@omtks.fi
gsm 050 528 0030

Omaistyöntekijä
Maarit Pietiläinen
maarit.pietilainen@omtks.fi
gsm 050 538 7633

HALLITUS 2012

Puheenjohtaja
Tarja Tåg

Jäsenet:
Kaija-Leena Kaijaluoto
Heini Lekander
Juha Majasaari
Tanja Närhi
Liisa Piiparinen
Leena Pikkumäki



***”Jokainen haluaa
tulla kuulluksi,
vaikka suu olisikin vaiti.***

***Jokainen haluaa
tulla ymmärretyksi,
vaikka katse olisikin tyhjä.***

***Jokainen haluaa
olla lähellä,
vaikka naamio peittäisikin kasvot.***

***Jokainen haluaa
olla rakastettu,
vaikka silmistä heijastuisikin viha.***

***Jokaisen pitää
saada tehdä omat virheensä
ja aloittaa alusta viisaampana.”***

Hanna Ekola/Valoa ja voimaa