



FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Keski-Suomi

**SYKSYN 2020 TOIMINTAA
VERKOSSA- JA ETÄNÄ**

Puhelinryhmä

Puhelinryhmät ovat vertaisryhmiä, joihin voit osallistua omalla puhelimellasi kotoa tai vaikkapa kävelylenkiltä käsin. Puhelut ovat ryhmäläisille maksuttomia. Ryhmään voi osallistua anonymisti ja yhteen tapamiseen mahtuu ohjaajan lisäksi viisi henkilöä. Ryhmää ohjaa yhdistyksen omaistyöntekijä. Syksyn 2020 aikana puhelinryhmä kokoontuu aina kuu-kauden ensimmäisenä tiistaina klo 14-15.30 päivinä 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. Ryhmään voi osallistua myös kertaluonteisesti. Puhelinryhmistä on hyviä kokemuksia, joten rohkeasti mukaan! Ilmoittautumiset Suville viimeistään ryhmäpäivinä klo 12 mennessä.

Vertaistapaamiset verkossa

Vertaistapaamiset verkossa on suunnattu kaikille psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan läheisille, jotka kaipaavat vertaistukea ja voimavaroja arkeen. Tapaamisissa lyhyt alustus teemasta, pieniä toiminnallisia harjoituksia ja keskustelua osallistujien kesken.

Syksyn 2020 Vertaistapaamiset verkossa aina kuukauden toisena maanantaina klo 17-18.30:

14.9 (teemana Toivo)

12.10 (teemana Ahdistus),

9.11. (teemana Positiivinen mielenterveys)

14.12. (teemana Itsemyötätunto)

Verkkotapaamiset toteutetaan Zoom- alustalla, jonne on helppo tulla sähköpostilinkin avulla. Lähetämme ilmoittautuneille linkin viimeistään muutama tunti ennen tapaamista. Jos et ole kokeillut aikaisemmin Zoomia, opastamme mielellämme sen käytössä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset toivotaan kaksi päivää ennen tapaamisia työntekijöille.

Samille: sami.hoisko@finfamiks.fi, p. 050 528 0030 tai

Suville: suvi.karkiainen@finfamiks.fi, p. 050 538 7633

Omaisneuvonta:

Puhelimitse, sähköpostilla tai verkkovälitteisesti

Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellia.

Diagnoosia ei tarvita, myös huoli riittää.

Puolisoryhmä:

7.10. ja 18.11. klo 17-18

Verkkotapaamiset toteutetaan Zoomin välityksellä. Saat ilmoittautumisen yhteydessä osallistumislinkin sähköpostiisi. Osallistujien videokuvat ja äänet on suljettu automaattisesti ja keskustelu käydään chat- toiminnan kautta. Voit osallistua anonymisti nimimerkillä. Ilmoittautumiset ja lisätietoja viimeistään edellisenä päivänä Suville.

Vertaisryhmä nuorille aikuisille:

Tapaamiset verkossa:

23.9., 14.10. ja 4.11.2020 klo 17-18.30

Tervetuloa mukaan nuorille aikuisille tarkoitettuun vertaistukiryhmään!

Nuorten aikuisten ryhmä toteutetaan verkossa Zoomin kautta, minkä vuoksi ilmoittautumiset Samille 21.9. mennessä.

MTEA® 1 INFO:

Järjestämme Info-tilaisuuden kurssista verkossa Zoom -yhteydellä ke 30.9. klo 17-18. Infossa kuulet kurssista lisää ja voit pohtia sopiiko kurssi ja aikataulu omaan arkeesi. Ilmoittautumiset Suville viimeistään ma 28.9.



Webinaarit:

Syksyn 2020 aikana yhdistyksemme tiedolliset illat toteutetaan verkossa, jolloin voit osallistua turvallisesti kotoa käsin. Jos tarvitset apua Zoomin -käyttöön liittyen, opastamme mielellämme. Käyttäessäsi älypuhelinta, lataathan appsin etukäteen. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: suvi.karkiainen@finfamiks.fi.

NARSISMI LÄHISUHTEESSA

-miten se ilmenee ja miten kokemuksista voi eheytyä
to 24.9.2020 klo 17.30-18.30

Narsismi on ilmiönä raskas ja aiheuttaa usein hyvin monimuotoisia ongelmia niin narsistille itselle, kuin hänen läheisilleen. Luento kertoo selkeästi siitä mitä narsismi on ja mitä se ei ole. Luento antaa tietoa narsismin vaikutuksista lähisuhteisiin, sekä tarjoaa vertaistarinoita ja terapeuttisia välineitä vaikeista kokemuksista toipumisen avuksi. Luennoitsijana Jenni Kiviniemi, ratkaisukeskeinen terapeutti, psyk.sh ja seksuaalineuvoja. Jenni on perehtynyt työssään lähisuhdeväkivaltaa ja narsismia kokeneiden auttamiseen.

Saat ilmoittautumisesi yhteydessä sähköpostiin linkin, jota klikkaamalla pääset osallistumaan. Osallistujien videokuvat ja äänet on suljettu automaattisesti. Voit osallistua myös nimimerkillä. Ilmoittautumisesi yhteydessä, voit halutessasi esittää kysymyksiä luennoitsijalle aiheesta etukäteen.

OMA HETKI

- pysähtyminen oman hyvinvoinnin äärelle
to 3.12 klo 17.00-18.30

Oman jaksamisen vaaliminen on usein haastavaa, kun moni muu asia tuntuu olevan kiireellisempi, tai merkityksellisempi. Läheisen sairastuminen voi johtaa siihen, että oman hyvinvoinnin vaaliminen jää ikään kuin "hyllylle", odottamaan hetkeä, jolloin aikaa olisi myös itselle. Vaikka tilanne läheisellä olisi kuinka vaikea, niin omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole itsekästä, vaan välttämätöntä. Oman hyvinvoinnin vaaliminen tarkoittaa muun muassa sitä, että pyrkii olemaan myötätuntoinen myös itseään kohtaan ja ottamaan huomioon jaksamisensa rajoja. Usein havahdumme vasta, kun olemme oman jaksamisen suhteen jo todella koetuksella: esimerkiksi on univaikeuksia, ärtymystä, mieliala matalalla, uupumista tai lisääntyvässä määrin fyysisiä vaivoja. Usein myötätunto itseään kohtaan on vaikeaa, mutta sitä ja muita mielen taitoja, kuten stressin tunnistamista, rajojen asettamista ja vaikeiden tunteiden hyväksymistä voi kehittää. Hyvinvoinnin lisäämisessä tutkitusti pienilläkin näkökulmien muutoksilla ja valinnoilla on vaikutusta. Webinaari sisältää palautumista ja hyvinvointia lisääviä harjoituksia niin tasaisempiin kuin haastavampiinkin elämäntilanteisiin. Luennoitsijana toimii psykologi Merja Lappi GeroCenterin Verkosta Voimaa -hankkeesta.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN!