

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Et jää yksin.



Kuka on mielenterveysomainen?

- Omainen on henkilö, joka kantaa huolta psyykkisesti sairastuneesta tai oireilevasta läheisestään.
- Omainen voi olla puoliso, lapsi, sisarus, vanhempi, muu sukulainen, ystävä tai vaikka työkaveri.
- Diagnoosia ei tarvita, huoli riittää.

Mielenterveysomaisten tunnistaminen ja tukeminen on merkittävää ja ennaltaehkäisevää työtä

- Samalla kun sairastunut tarvitsee paljon tukea ja omaisen on uudesta tilanteesta hämmentynyt, jää omaisen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen vähiin.
- Mielenterveysomaisilla onkin kohonnut riski sairastua itse masennukseen tai stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin, jonka vuoksi myös heidän huomioimisensa on ehdottoman tärkeää.
- Kun tuemme omaista, ehkäisemme hänen palvelutarvetta sekä tuemme samalla kuntoutujaa ja hänen arkeaan.
- Järjestöjen tuella ammattilaisille jää aikaa sitä eniten tarvitseville.

1. Kuinka itse jaksat?
2. Oletko saanut riittävästi tietoa ja tukea?
3. Oletko keskustellut lasten tai muiden perheenjäsenten kanssa läheisen sairastumisesta?
4. Onko omaisyhdistyksen omaisneuvonta sinulle tuttua?
 - <https://www.finfamipirkanmaa.fi/huomioi-omaiset-malli/>

HUOMIOI

TYÖNTEKIJÄN NÄKÖKULMA

OMAISEN NÄKÖKULMA

Omaislähtöinen

O

Osallisuus

Mielenterveys

M

Mielenterveys

Asiakaslähtöinen

A

Autonomian saavuttaminen

Inhimillisyys

I

Itsetunnon kohoaminen

Suvaitsevaisuus

S

Stigman väheneminen

Empaattisuus

E

Elämänhallinnan saavuttaminen

Tasapuolisuus

T

Tunteiden käsittely

-MALLI

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖSSÄ

**TUTKIMUKSEN MUKAAN LÄHES
JOKA TOINEN MIELENTERVEYSOMAISISTA
ON VAARASSA MASENTUA ITSE.**

46%

Hae tukea ja apua www.finfami.fi



KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU

Raskas elämäntilanne vaikuttaa omaisen hyvinvointiin.

46 % mielenterveysomaisista on vaarassa masentua itse.

25 %

Joka neljäs alaikäinen lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveysongelmia. Nämä lapset tarvitsevat erityistä tukea ja turvaa.



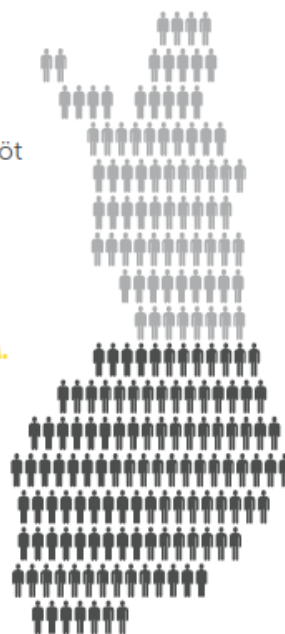
LAPSI TAI NUORI EI SAA OLLA OMAISHOITAJA.

On lapsia ja nuoria, joiden vastuulle jää kodinhoito, rahankäyttö, ruokailu, sairastuneen hoidosta tai lääkkeistä huolehtiminen.

Mielenterveyden häiriöt koskettavat jossain elämän vaiheessa suoraan noin puolta suomalaisista.

VÄLILLISESTI NE KOSKETTAVAT JOKAISTA.

1/2



Mielenterveyden häiriöiden kokonaiskustannukset Suomessa ovat vuodessa (OECD)

11 MRD.€

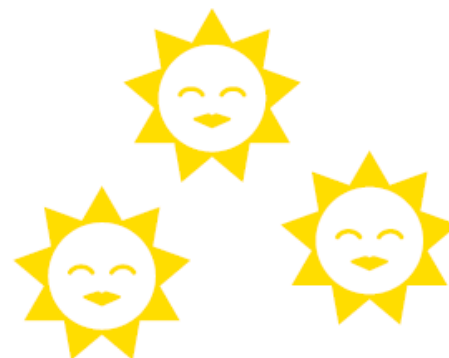


Terapiatakuu tuo säästöjä.

???

!

Vain puolet mielenterveyden häiriötä sairastavista saa tarvitsemaansa hoitoa.



JOKAISEN MIELENTERVEYS ON TÄRKEÄ.



25 %

Joka neljäs alaikäinen lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma. Nämä lapset tarvitsevat erityistä tukea ja turvaa.

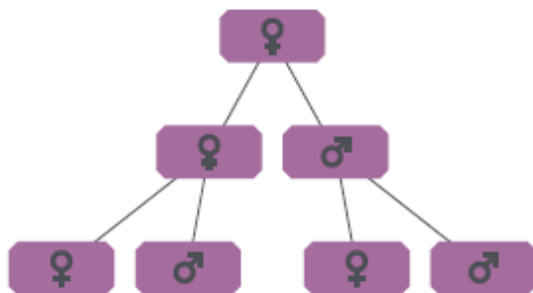


MIELENTERVEYDEN ONGELMIIN LIITTYVÄT ENNAKKOLUULOT AIHEUTTAVAT YKSINÄISYYTTÄ JA SYRJÄYTYMISTÄ.

Nuoret aikuiset kokevat eniten yksinäisyyttä. Lähes 76 % itsensä yksinäiseksi kokeneista nuorista on kärsinyt masennuksesta.



MIELENTERVEYDEN ONGELMAT SIIRTYVÄT USEIN SUKUPOLVELTA TOISELLE.



60 %

masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu alle 25-vuotiaana. Sairastuminen johtaa usein opintojen keskeyttämiseen, pitkiin sairauslomiin ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen.

x3

Vanhemman itsemurha kolminkertaistaa lapsen itsemurhariskin.



HUOLESTUTTAVAA ON, ETTÄ LAPSIOMAISET SAIRASTUVAT YHÄ NUOREMPINA.

40 %

pikkulapsiperheiden vanhemmista on huolissaan omasta jaksamisestaan.



VANHEMMUUTTA JA LASTEN PÄRJÄÄMISTÄ VOIDAAN TUKEA.

FinFamin omaisyhdistykset tarjoavat tukea koko perheelle. Vanhemmuutta tuemalla parannetaan sekä lapsen hyvinvointia että sairastuneen vanhemman hoidon tulosta.



FinFami



Miksi mielenterveysomaiset tulee huomioida palveluissa?

- *Hyvä mielenterveys ei ole yksilöasia, se on yhteisön asia.*
- Psykkinen sairastuminen vaikuttaa aina sairastuneen lisäksi hänen omaistensa ja läheistensä elämään ja arkeen.
- Henkilön sairastaessa psykkinesti, omaisia kuormittaa eniten se, että sairastunut ei saa apua.
- Sairastuminen tuo myös omaisten elämään ennakoimattomuutta sekä suurta huolenpitovastuuta.
- Omaiset joutuvat kantamaan vastuuta sairastuneen tukemisesta arjessa, toimimaan palveluohjaajina ja pohtimaan, miten voisivat parhaiten olla sairastuneen tukena.

”

OMA JAKSAMINEN ON
MENNYT TODELLA
HUONOKSI. **JÄIN SAIRAS-**
LOMALLE UUPUMISEN
VUOKSI. ”

(OMAISKYSELY 2021)



Autetaan ajoissa.

>

400 000

suomalaista hoivaa mielenterveysongelmista kärsivää läheistään. Valtaosa heistä hoitaa sairastunutta läheistään ilman vapaapäiviä ja taloudellista tukea. **VAIN 3% MIELENTERVEYS-OMAISISTA SAA OMAISHOIDON TUKEA.**



OMAINEN JOUTUU HUOLEHTIMAAN SAIRASTUNEEN LÄHEISEN ARJEN SUJUMISESTA:

kodinhoito, rahankäyttö, sosiaaliset suhteet, ruokailu, hoidosta tai lääkkeistä huolehtiminen.

”

**HOITAJA TAI LÄÄKÄRI
EI OLE KERTAANKAAN
KYSYNYT PUOLISOLTA
MITÄÄN MINUSTA, EI
MILLÄÄN TAVALLA TAI
TASOLLA.** ”

Keski-Suomen mielenterveysomaiset -Finfami ry

- Yhdistys on perustettu omaisten toimesta vuonna 1993 – tänä vuonna 30 vuotta.
- Toimintaamme rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen varoin.
- Toiminta-alueenamme on Keski-Suomi
- Työntekijät:
 - toiminnanjohtaja
 - omaistyöntekijä ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
 - + vapaaehtoiset
- Olemme yksi Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry:n jäsenistä
 - www.finfami.fi
 - Jäsenyhdistyksiä on valtakunnallisesti 16

Keski-Suomen mielenterveysomaiset -Finfami ry

- Perustehtävänä on tukea mielenterveysomaisia:
 - Tietoa
 - Tukea
 - Toivoa
 - Toimintaa
- Yhdistyksen tavoitteena:
 - Omaisten hyvinvoinnin, arjenhallinnan ja jaksamisen tukeminen
 - Omaisten tunnistaminen ja huomioiminen palvelujärjestelmässä
- Sitoutumatonta, yleishyödyllistä ja vapaaehtoista mielenterveystyötä julkisen ja yksityisen sektorin tueksi.

Toimintaa omaisen tueksi:

- Omaisneuvonta
- Vertaistukiryhmät
- Virkistystapahtumat
- Tiedolliset tilaisuudet



”

**KAIPAAN EMPATIAA, SITÄ
ETTÄ JOKU YMMÄRTÄISI,
MITEN VAIKEAA ON ELÄÄ
SAIRASTUNEEN LÄHEISENÄ
JA KUINKA KUORMITTAVAA
SE ON.** ”

**KUN YKSI TOIPUU
MONEN ELÄMÄ
HELPOTTUU.**

Et jää yksin.



KUINKA SINÄ VOIT?

Ei jätetä ketään yksin.



Paikallista ja valtakunnallista tarjontaa:

- FinFami Keski-Suomen palvelut ja toiminta: www.finfamiks.fi

- @finfamiks



- @keskisuomenmielenterveysomaiset



- Keskusliitto: www.finfami.fi

- www.finfami.fi/mahdollisuuksia

- Sairastuneen läheiselle palvelutarjotin ja verkkokurssi

- www.finfami.fi/ammattilaisille

- Tietoa, oppaita, työkaluja

- <https://finfami.fi/verkkoluennot/>

- www.finfami.fi/tarinat

- <https://www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta/>

- Tukinetin chat ja Discord-kanava

- Spotifyssa Mielivieraat- ja Kysy nuorelta -podcastit

Kiitos ja mukavaa joulunodotusta

Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Vapaudenkatu 57 as.14

40100 Jyväskylä

www.finfamiks.fi

@finfamiks

@keskisuomenmielenterveysomaiset

Hanna Jylhä-Natri

050 528 0030

hanna.jylha-natri@finfamiks.fi

Anne-Riitta Merta

050 538 7366

anne-riitta.merta@finfamiks.fi

ITSESTÄÄN
HUOLEHTIMINEN
AUTTAA
JAKSAMAA.

