



**OMAISET**  
Mielenterveystyön tukena  
Tampere ry

## VUOSIKERTOMUS 2010



Omaisiet mielenterveystyön tukena Tampere ry



## TOIMINNANJOHTAJAN KATSAUS

Vuonna 2010 yhdistyksen vertaistoiminnan vahvistuminen näkyi omaistoiminnan lisääntymisenä. Esimerkiksi omaiskahviloiden kävijämäärä kasvoi ja yhdistyksellä aloitettiin tukihenkilökoulutukset ja tukihenkilötoiminta.

Yhdistyksen näkyvyyttä ja omaisasiaa esille tuovan Huoli puheeksi – mielenterveys sanoiksi – kampanjan päätteeksi järjestettiin seminaari nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Seminaari käsitteli nuorten mielenterveysongelmia, niiden varhaista havainnointia ja tukea sekä omaisten kokemuksia. Seminaari keräsi runsaasti kuulijakuntaa ja myös muihin omaisyhdistyksen järjestämiin koulutuksiin osallistui vuonna 2010 reilusti edellisvuotta enemmän omaisia ja ammattilaisia. Särkänniemi valitsi yhdistyksen vuoden 2010 hyväntekeväisyyskohteekseen. He halusivat huomioida ryhmiä, joille päivä Särkänniemessä ei välttämättä ole itsestäänselvyys ja lahjoittivat yhdistyksen lapsiperhejäsenille vapaalippuja ja elämysrannekkeita.

Vertaistuki omaisryhmissä – tutkimusprojekti päättyi 2010. Tampereen yliopistolla järjestetyssä päätösseminaarissa puhuttiin projektin keskeisistä tuloksista joidenkin projektissa tehtyjen tutkimusten osalta. Mielenterveyspotilaiden omaisten vertaisryhmien hyvinvointivaikutuksia kartoittaneen tutkimuksen osalta todettiin, että tutkimuksen kohteena oleviin vertaisryhmiin osallistuneiden hyvinvointi ennen ryhmää oli ollut verrokkeja huonompi. Ryhmien jälkeisissä mittauksissa havaittiin, että ryhmiin osallistuneiden hyvinvointi oli useilla mittareilla mitattuna kohonnut samalle tasolle kuin verokkien hyvinvointi. Vertaisryhmät lisäävät siis tutkimuksen mukaan omaisten hyvinvointia.

Mielenterveyspotilaiden omaisten vertaisryhmiin liittyy erityisiä ilmiöitä, joita osallistujat rakentavat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Mielenterveyspotilaan omaisena ja läheisenä olemisen puhe- tapoja vertaisryhmässä koskeva tutkimus tuotti omaisen elämästä tummia sävyjä sisältävän kuvan. Selviytymisestä puhuessaan omaiset pohtivat sitä, miten omaisena oli mahdollista jaksaa eteenpäin ja vaatiiko selviytyminen jonkinlaista irrottautumista huolenpitotehtävästä. Lähestymistapa tuotti tietoa siitä, millaisissa ristiriitaisissa tilanteissa ja toiminnallisissa loukoissa omaiset arkaan elävät, ja kuinka vertaisryhmissä syntyvä toimijuus tähtää näiden ristiriitaisuuksien helpottamiseen. Omaisten tarinoita käsittelevässä tutkimuksessa ensimmäistä kertaa vertaiskulttuurin piiriin tulevat omaiset kertoivat tulokkaan tarinaa, jolloin ryhmän merkitys heille oli vaikeammin määriteltävissä ja sen merkitys saattoi olla jopa kielteinen. Itsensä selkeästi omaiseksi identioituville ryhmän merkitys näyttäytyi positiivisena muutoksena.

Vuonna 2010 alkaneessa ”Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä” – projektissa aloitettiin tiivis yhteistyö Tampereen kaupungin avomielenterveyspalvelujen ja Etelä-Pohjanmaan alueen sairaanhoitopiirin kanssa. Omaisneuvonta jalkautui projektin myötä myös psykiatrian poliklinikoille. Ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön perustuvan ”Varhaistuen mallin” rakentaminen aloitettiin hyvien käytäntöjen kartoittamisella sekä tutkimusten ja selvitysten avulla.

Loppuvuonna 2010 yhdistys sai Ray:n ennakkopäätöksen, että yhdistyksen sopeutumisvalmennus ja perustoiminnat jatkuvat kohdennettujen toiminta-avustusten turvin. Yhdistys järjesti vuonna 2010 tukihenkilökoulutuksen, jonka tarkoituksena oli, että koulutetut tukihenkilöt voivat toimia omaisen vertaistukena arjen eri tilanteissa. Koto-hankkeen perheohjauskäynneille myös vertainen oli haluttu mukaan. Kokemukset vertaisen mukana olosta olivat myönteisiä.

Aluetyö tiivistyi Luoteis-Pirkanmaalla, jonne perustettiin Omaistoiminnan neuvottelukunta. Neuvottelukunta on jo kolmas Pirkanmaan alueella toimiva seutukunnallinen yhteistyökokoonpano, jonka tarkoituksena on jalkauttaa ja tehostaa alueellista omaistyötä. Uuden neuvottelukunnan myötä Luoteis-Pirkanmaan seutukunnassa käynnistettiin aktiivista tukitoimintaa omaisille.

Lämmin kiitos kaikille yhdistyksen toiminnassa mukana olleille. Kiitos Särkänniemelle ja rahoittajille; Raha-automaattiyhdistykselle ja Tampereen kaupungille, joiden avustuksella toiminta on toteutunut.

Tuija Koponen, vt. toiminnanjohtaja

## Sisältö

TOIMINNANJOHTAJAN KATSAUS	2
1. YLEISTÄ	4
2. HALLINTO	4
2.1. Yhdistyksen kokoukset	4
2.2. Hallitus	4
2.3. Tilintarkastajat	5
3. JÄSENISTÖ	5
4. HENKILÖSTÖ	5
5. VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA	6
6. RESURSSIT	7
6.1. Toimitilat	7
6.2. Talous	7
7. YHDISTYKSEN TOIMINTA	7
7.1. Omaisneuvonta- ja toimistopalvelut	7
7.2. Tiedotustoiminta	8
7.3. Koulutustoiminta	9
7.4. Virkistystoiminta	14
7.5. Vertaisryhmätoiminta	15
7.6. Edunvalvonta ja muu järjestötoiminta	18
7.7. Aluetoiminta	18
7.8. Valtakunnallinen toiminta	19
7.9. Kansainvälinen toiminta	20
8. YHTEISTYÖ JA JÄSENYYDET	20
8.1. Yhteistyö järjestöjen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa	20
8.2. Jäsenyydet	20
9. OMAISTEN TUKEMISTA NEUVONNAN, RYHMÄ-, KURSSI- JA KOULUTUSTOIMINNAN KEINOIN	20
9.1. Omaisneuvonta	21
9.2. Vertaistukiryhmätoiminta	21
9.3. Koulutuksellinen ryhmätoiminta	21
9.4. Kurssitoiminta	22
9.5. Koulutustoiminta ja oppilaitosyhteistyö	23
9.6. Lapset, nuoret ja koulu yhteistyö	24
9.7. Virkistys- ja lomatoiminta	24
10. YHDISTYKSEN PROJEKTIT	25
10.1. Vertaistuki omaisryhmissä –tutkimusprojekti (2006-2009)	25
10.2. Koto-hanke (2008-2011)	26
10.3. Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä – projekti (2010–2014)	27

# Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry

## 1. YLEISTÄ

Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry on psyykkisesti sairastuneiden omaisille ja läheisille vuonna 1988 perustettu yhdistys. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää omaisten selviytymistä ja hyvinvointia, kun läheisellä on mielenterveyden ongelmia.

Vuonna 2010 yhdistyksen keskeisenä perustehtävänä oli tukea omaista läheisen sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa. Omaisten tukitoimet koostuivat yhdistyksen tarjoamasta tiedosta, vertaistuesta ja virkistystoiminnasta. Yhdistys tarjosi omaisille mahdollisuuden samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien vertaisten tapaamiseen, ajatusten vaihtoon, yhdessä tekemiseen sekä toivon ylläpitämiseen. Yhdistyksen tehtäviin kuuluivat myös vaikuttamistoiminta ja omaisten sekä psyykkisesti sairastuneiden edunvalvonta. Yhdistys toi esille omaisten ja psyykkisesti sairastuneiden asemaa ja pyrki saamaan omaishoitoon ja mielenterveystyöhön liittyvät erityispiirteet yhteiskunnassa huomioon otetuiksi, hyväksytyiksi ja kaikille tärkeiksi yhteisiksi asioiksi. Yhdistyksen tehtäviin kuuluivat myös vapaaehtoistoiminnan organisointi ja toteuttaminen sekä kehittämis- ja tutkimustoiminta.

Yhdistyksen toiminta perustuu koulutuksen, kokemuksen ja tieteellisen tutkimuksen kautta hankittuun omaistyön asiantuntemukseen. Omaisten auttamiseksi ja etujen ajamiseksi yhdistys ylläpitää laajaa yhteistyöverkostoa.

## 2. HALLINTO

### 2.1. Yhdistyksen kokoukset

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 25.3.2010 ja syyskokous 26.10.2010. Kummankin kokouksen yhteydessä pidettiin jäsenillat. Kevään jäsenillassa vieraana oli Pitkäniemen sairaalan akuuttipsykiatrian apulaisylilääkäri Päivi Kiviniemi. Syksyn jäsenillassa vieraana oli A-klinikkasäätien ylilääkäri Pekka Salmela.

### 2.2. Hallitus

Yhdistyksen toimeenpanevana elimenä toimi hallitus, johon kuuluivat puheenjohtaja, kahdeksan varsinaista jäsentä ja neljä varajäsentä.

Hallituksen kokoonpano vuonna 2010:  
Puheenjohtaja Ritva Mantela, tuotekouluttaja

Varsinaiset jäsenet:

Varapuheenjohtaja Pirkko Haikola, opettaja  
Sihteeri Antti Vehkalahti, rehtori  
Aini Aaltonen, mielenterveyshoitaja  
Simo Birkstedt, erityisopettaja  
Päivi Kiviniemi, psykiatrian apulaisylilääkäri  
Leila Korhonen, kotitalousteknikko  
Helena Pajala, koulutusjohtaja  
Toni Suento, tanssin ja liikeilmaisun ohjaaja, kääntäjä

Varajäsenet:

Minna Arvonon, terveydenhuollon opettaja  
Seppo Korpi, toimitusjohtaja  
Jaana Mikkilä, sairaanhoitaja  
Hannele Niemi, sosiaalityöntekijä

Hallitus kokoontui vuoden aikana 10 kertaa. Pöytäkirjapykälää kertyi 152. Hallituksen apuna toimi työ- ja talousvaliokunta, johon kuuluivat Ritva Mantela, Pirkko Haikola, Antti Vehkalahti ja toiminnanjohtaja Oili Huhtala.

### **2.3. Tilintarkastajat**

Vuonna 2010 yhdistyksen varsinaisina tilintarkastajina toimivat HTM-tilintarkastajat Tuija Siuko ja Marja-Leena Roito. Varatilintarkastajina toimivat HTM-tilintarkastaja Leena Kaura-Mäkinen ja Hanna-Leena Keskinen.

## **3. JÄSENISTÖ**

Yhdistyksen jäsenmäärä vuoden 2010 lopussa oli 1477. Jäsenmäärä lisääntyi vuoden aikana 49 jäsenellä.

## **4. HENKILÖSTÖ**

Yhdistyksen toiminnanjohtajana toimi terveystieteiden maisteri Oili Huhtala. Toiminnanjohtaja johti yhdistyksen toimintaa hallituksen antamien ohjeiden ja määräysten mukaisesti. Toiminnanjohtajan päävastuualueisiin kuuluivat yhdistyksen talous- ja henkilöstöhallinto, yhteistyö hallituksen kanssa, toiminnan suunnittelu ja kehittäminen, edunvalvonta- ja vaikuttamistyö sekä tiedottaminen.

Yhdistyksen järjestösihteerinä toimi mielenterveyshoitaja, merkonomi Ritva Katajainen. Hänen päävastuualueeseensa kuuluivat yhdistyksen toimiston ja jäsenasioiden hoitaminen, taloushallintoon liittyviä tehtäviä, vapaaehtoistoiminnan koordinointi, vapaaehtoistoimijoiden koulutus ja työn ohjaus.

Yhdistyksen aluetyöntekijänä toimi mielenterveyshoitaja, geronomi (AMK) Silja Lampinen. Aluetyöntekijän päävastuualueeseen kuuluivat omaistoiminnan kehittäminen Pirkanmaalla yhteistyössä alueen kuntien kanssa, verkostoyhteistyö, edunvalvonta- ja vaikuttamistyö sekä tiedottaminen.

Mielenterveysongelmista kärsivien omais- ja perhetyön kehittämisen ja nuorten tukitoiminnan vastaava omaistyöntekijä yhteiskuntatieteiden maisteri Elina Ullven oli vanhempainvapaalla. Hänen sijaisenaan toimi kasvatustieteiden maisteri, mielenterveyshoitaja Mira Korhonen. Nuorten tukitoimissa omaistyöntekijä, sosionomi (AMK) Marjo Karanka oli vanhempainvapaalla ja hänen sijaisenaan toimi sosionomi (AMK) Päivi Jokinen. Omaistyöntekijöinä toimivat sosionomi (AMK) Tiina Rissa ja psykiatrian erikoissairaanhoitaja Katariina Ella (1.1.2010 - 28.2.2010 kokoaikaisena ja 1.3.2010 - 31.8.2010 osa-aikaisena). Omaistyöntekijöiden päävastuualueisiin kuuluivat omaisten neuvonta, koulutus-, kurssi- ja ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Nuorten tukitoimien työntekijän päävastuualueita olivat tukitoimien kehittäminen nuorille omaisille ja psyykkisesti sairastuneiden nuorten vanhemmille sekä oppilaitosyhteistyö.

Vertaistuki omaisryhmissä -tutkimusprojektin osa-aikaisena vastaavana projektityöntekijänä/tutkijana toimi yhteiskuntatieteiden maisteri Miia Männikkö. Osa-aikaisena projektityöntekijänä/tutkijana toimi terveystieteiden maisteri Tuija Koponen 28.2.2010 asti. Projektin osa-aikaisena vastaavana tutkijana toimi 1.1. - 31.3.2010 filosofian tohtori Rita Jähi. Tutkimusprojektissa tavoitteena oli kartoittaa vertaistuen vaikuttavuutta ja merkityksiä omaisille.

Koto-hankkeen hankevastaavana toimi yhteiskuntatieteiden maisteri Mari Helin-Tuominen. Hankeyöntekijä Irina Selin oli vanhempainvapaalla koko vuoden ja hänen sijaisenaan toimi terveystieteiden maisteri Jaana Sarso 28.2.2010 asti. Psykiatrian erikoissairaanhoitaja Katariina Ella toimi vt. hanketyöntekijänä osa-aikaisesti 1.3.2010 - 31.8.2010 sekä kokoaikaisesti 1.9. - 31.12.2010. Koto-hankkeessa kehitetään ikääntyvien omaisten kotiin tukemisen mallia yhteistyössä Tampereen, Nokian ja Ruoveden kuntien kotihoidon kanssa.

Varhaistuen malli omaistyössä – projektissa vastaavana omaistyön koordinaattorina 1.3.2010 lähtien toimi terveystieteiden maisteri Tuija Koponen. Omaistyön koordinaattorina 26.4.2010 lähtien

toimi sairaanhoitaja, psykoterapeutti Harriet Paattimäki. Projekti toteutetaan yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa. Etelä-Pohjanmaalla projektikoordinaattorina toimi mielenterveyshoitaja, geronomi, psykoterapeutti Päivi Ojanen. Projektin tavoitteena on kehittää omaistyön malli osaksi Väli-Suomen mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa, lisätä omaisten osallisuutta mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä kehittää omaisten kuormittuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisyyn tähtääviä toimenpiteitä.

Yhdistyksen omaisemäntänä toimi lähihoitaja Eija Rättäri. Omaisemännän tehtäviin kuuluivat avustavat toimistotehtävät sekä tarjoiluista ja tilojen viihtyvyydestä huolehtiminen.

## 5. VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan perustehtävä on mahdollistaa vertaistuen toteutuminen psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisten ja läheisten kesken, tarjota vaikuttamismahdollisuuksia psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisten ja läheisten hyvinvoinnin parantamiseksi sekä tarjota toimintamahdollisuuksia omaisille ja asiasta kiinnostuneille ammattilaisille. Edellä mainittujen toteuttamiseksi yhdistys järjestää vertaisryhmiä, kurssi- ja koulutustoimintaa, virkistystä ja edunvalvontatehtäviä.

Vapaaehtoistoimijat ovat olleet mukana yhdistyksen ryhmätoiminnassa vertaisohjaajina sekä koulutus- ja kurssitoiminnassa vertaiskouluttajina. Vapaaehtoiset omaiset ovat toimineet myös yhdistyksen omaiskahviloissa omaisemäntinä / -isäntinä syksystä 2005 alkaen. Edellä mainittujen lisäksi vapaaehtoisia on ollut mukana loma- ja kurssitoiminnassa sekä retkillä vertaisohjaajina yhdessä työntekijöiden kanssa. Vapaaehtoiset ovat toteuttaneet omaisille virkistystoimintana runo- ja toimintakahvilaa. Messuilla ja muissa yleisötilaisuuksissa vapaaehtoiset ovat esitelleet yhdistyksen toimintaa työntekijöiden rinnalla. Vapaaehtoisten voimin on kuluneen vuoden aikana lisätty näkyvyyttä muun muassa erilaisten tori- ja kauppakeskuskäyntien myötä. Vuoden 2010 aikana työntekijöiden rinnalla toimi vapaaehtoistoimijoita yhteensä 35 henkilöä.

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta vastasivat Ritva Katajainen, Oili Huhtala ja Silja Lampinen. Vapaaehtoistoiminnan perusajatuksena on tasavertaisuus, avoimuus, luottamuksellisuus ja memminpuolinen arvostus vapaaehtoisten ja työntekijöiden kesken. Kokemuksellinen oppiminen yhdistyksen toiminnan tausta-ajatuksena mahdollistaa tasavertaisuuden ja arvostuksen toteutumisen. Omaisen kiinnostus ryhtyä yhdistyksen vapaaehtoiseksi nähdään omaisen voimaantumisenä hänen sopeutuessaan muuttuneeseen elämäänsä psyykkisesti sairastuneen läheisenä.

Vapaaehtoisten osallistuminen yhdistyksen toimintaan on laajentanut ja monipuolistanut yhdistyksen palveluja. Heidän antamansa panos yhdistyksen toiminnalle on ollut erittäin merkityksellinen. Käytännössä tämä on näkynyt omaisten osallistumisena toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Yhdistyksen vapaaehtoisina ovat toimineet sekä psyykkisesti sairastuneiden omaiset että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja opiskelijat. Heidät on perehdytetty yhdistyksen toimintaan ja tehtävään 21 tuntia kestäväällä koulutuksella. Vapaaehtoistoiminnan käsikirjaan on koottu tarvittava tieto niin yhdistyksen historiasta, toiminnasta kuin arvopohjastakin. Vapaaehtoistoiminnan koulutus jakaantuu kahteen osioon. Peruskurssin lisäksi on mahdollisuus kuuden (6) tunnin lisäkoulutukseen ryhmän ohjaamisesta tai vertaistukijana tai –kouluttajana toimimisesta.

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena kuluneen vuoden aikana oli kouluttaa tukihenkilöitä psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisten tueksi. Syksyllä 2010 järjestettiin ensimmäinen tukihenkilökoulutus. Toiminnan tavoitteena on, että yhä useammalle omaiselle voidaan tarjota tukihenkilövertaistueksi arjen eri tilanteisiin. Tukisuhteesta laaditaan tuettavan, tukihenkilön ja vastaavan omaistyöntekijän kanssa kirjallinen sopimus, joka on voimassa enintään kaksi vuotta. Koulutukseen osallistui kuusi, pitkään yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa mukana ollutta omaista. He olivat käyneet myös yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen. Kouluttajina toimivat toiminnanjohtaja Oili Huhtala, hanketyöntekijä Katariina Ella ja omaistyön koordinaattori Harriet Paattimäki.

Jokaiselle toimintaan mukaan lähtevälle vapaaehtoiselle nimetään yhdistyksen työntekijöistä oma yhdyshenkilö. Toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten on mahdollista osallistua ryhmätyönohjaukseen. Vuonna 2010 työnohjausryhmiä oli keväällä kolme: yksi suljettu ryhmä ja kaksi avointa ryhmää (päivä- ja iltaryhmä) ja syksyllä yksi ryhmä ryhmänohjaajille. Ryhmätyönohjauksen lisäksi vapaaehtoistoimijat ovat voineet varata henkilökohtaiseen keskusteluun aikoja omalta yhdyshenkilöltään.

Vapaaehtoisten jaksamisesta huolehditaan myös tarjoamalla heille rahakorvauksien sijaan virkistystä ja koulutusta. Kesällä tehtiin virkistysretki Valkeakosken kesäteatteriin. Joulukuussa kokoonnuttiin viettämään menneen vuoden päättäjäisiä yhteisen pikkujouluretken merkeissä. Vapaaehtoisten toiminnan tukemiseksi lähetettiin joka toinen kuukausi ilmestyvä vapaaehtoistoiminnan kuukausitiedote työntekijöille, kaudella toimiville vapaaehtoisille ja niille yhdistyksen vapaaehtois-koulutuksen käyneille sekä toiminnassa mukana olleille, joille ei ollut osoittaa tehtävää. Julkaisun tavoitteena on parantaa tiedonkulkua vapaaehtoistoimijoiden ja yhdistyksen välillä sekä tiedottaa yhdistyksen ajankohtaisista asioista.

## **6. RESURSSIT**

### **6.1. Toimitilat**

Yhdistys toimi Tampereen keskustassa Vakuutusyhtiö Turvalta vuokratuissa tiloissa osoitteessa Hämeenkatu 25 A 3. krs ja 6. krs. Yhdistyksellä oli käytettävissä yhteensä 311,5 neliön tilat. Suuria tilaisuuksia varten yhdistys vuokrasi tiloja muun muassa Tampereen kirjastotalo Metsosta.

### **6.2. Talous**

Yhdistyksen toimintaa rahoitettiin pääasiallisesti Raha-automaattiyhdistyksen myöntämällä yleis- ja projektiavustuksilla. Vuonna 2010 Raha-automaattiyhdistyksen myöntämä yleisavustus oli 245 000 euroa. Raha-automaattiyhdistys myönsi kohdennettua toiminta-avustusta mielenterveysongelmista kärsivien omais- ja perhetyöhön (sopeutumisvalmennukseen ja nuorten tukitoimiin) 178 000 euroa, Koto-projektiin 110 000 euroa ja Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä – projektiin 126 000 euroa. Raha-automaattiyhdistyksen tuki vuodelle 2010 oli yhteensä 659 000 euroa.

Yhdistys sai toiminta-avustusta Tampereen kaupungilta 16 000 euroa. Yhdistys hankki tuloja myös keräämällä jäsenmaksua sekä myymällä oppaita, kirjoja ja adresseja. Yhdistykselle myönnetty avustukset käytettiin avustusehtojen mukaiseen toimintaan.

## **7. YHDISTYKSEN TOIMINTA**

### **7.1. Omaisneuvonta- ja toimistopalvelut**

Yhdistyksen omaisneuvonta tarjosi omaisille tietoa ja tukea läheisen sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa. Tarjolla oli puhelinneuvontaa ja henkilökohtaisia keskusteluaikoja toimistolla. Yhdistyksen omaisneuvonta oli kevätkaudella avoinna ilman ajanvarausta maanantaisin klo 13.00 – 18.00, tiistaisin ja torstaisin klo 12.00 – 16.00. Kesällä omaisneuvonta oli avoinna ilman ajanvarausta maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12.00 – 16.00. Muina aikoina perjantaita lukuun ottamatta tarjolla oli ajanvarausaikoja. Heinäkuussa yhdistyksen toimisto oli suljettuna kolme viikkoa. Syyskaudella omaisneuvonta oli avoinna samalla tavalla kuin keväällä lukuun ottamatta maanantaita, jolloin omaisneuvonta oli avoinna ilman ajanvarausta klo 12.00 – 17.00. Omaisten neuvontaa ja ajanvarausaikojen antamista varten yhdistyksellä oli puhelinpäivystys maanantaisin klo 9.00 alkaen. Vuoden aikana omaisneuvontaan tuli yhteydenottoja yhteensä 740.

Yhdistyksen toimistopalveluihin kuuluivat muun muassa jäsenasiat, yhdistyksessä tuotetun kirjallisen materiaalin välittäminen sekä kylpylä- ja uimalippujen myynti. Toimistoasioissa palveltiin samoin aukioloaikoina kuin neuvonnassa.

## 7.2. Tiedotustoiminta

Vuonna 2010 yhdistys tiedotti toiminnastaan jäsenistölle kevään, kesän ja syksyn toimintakalenterilla. Lisäksi toimintakalenterit lähetettiin 1400 ammattihenkilöstä koostuvalle yhteyshenkilöverkostolle. Eri organisaatioita edustaville yhteyshenkilöille lähetettiin kuukausittain sähköpostitse ajankohtaista tietoa yhdistyksen järjestämistä koulutuksista ja muista tapahtumista. Lisäksi toiminnasta tiedotettiin Labyrintti- ja Aamulehdessä, Tamperelaisessa ja muissa Pirkanmaan alueella ilmestyvissä paikallislehdissä. Yhdistys ylläpitää ajankohtaisia www-sivuja, joista löytyy tietoa yhdistyksen toiminnasta. Sivusto uusittiin vuoden 2010 aikana. Yhdistyksen Internet-sivuilla on myös luettavissa yhdistyksen tekemä kirjallinen materiaali.

Vuonna 2010 yhdistys teki omaisasiaa ja yhdistystä tunnetuksi lehdissä ja muissa joukkotiedotusvälineissä. Yhdistyksen näkyvyyden ja omaisasiasta tiedottamisen parantamiseksi jatkettiin syksyllä 2009 aloitettua vuoden kestävästä kampanjasta Huoli puheeksi – mielenterveys sanoiksi. Kampanjan tarkoituksena oli vähentää mielenterveysasioihin liittyvää leimautumista ja vaikenemista ja puolestaan lisätä avoimuutta ja puheeksi ottamista. Kampanjamateriaalia (Huoli puheeksi - kortteja, julisteita, esitteitä ja kangaskasseja) jaettiin yhteistyökumppaneille ja yleisölle erilaisissa tilaisuuksissa. Pirkanmaan kuntien kirjastoihin ja terveysasemille toimitettiin kampanjamateriaalia näkyville. Kampanja oli esillä yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa. Kampanja päätettiin Huoli puheeksi - mielenterveys sanoiksi –seminaariin.

Yhdistys lisäsi näkyvyyttään ja omaisasiasta tiedottamista radiohaastatteluissa ja lukuisissa vuoden aikana julkaistuissa lehtikirjoituksissa (21 eri lehtien artikkelia). Omaisasiasta tiedottivat erityisesti Pirkanmaan alueen paikallislehdet, mutta myös Labyrintti, Aamulehti, Hyvä Terveys, Sara ja Iltalehti. Yhdistys oli mukana myös useilla eri messuilla ja muissa tapahtumissa. Yhdistyksen järjestämät tapahtumat ja messuosallistumiset löytyvät taulukosta 1.

**Taulukko 1. Yhdistyksen järjestämät tapahtumat ja messuosallistumiset vuonna 2010.**

Ajankohta	Tapahtuma	Paikka
14.2.2010	Ystävänäpäivän tapahtuma	Tallipiha
20.2.2010	Vapaaehtoistoiminnan rekrymessut	Ideapark
13.6.2010	Mielenkevennystä Tallipihalla	Tallipiha
8.8.2010	PuistoFiesta	Hämeenpuisto, Tampere
1.-2.9.2010	NOVO-päivät	Nuorisokahvila Uniikki, Tampere
7.9.2010	Vapaaehtoistoiminnan Intoa-messut	Tampereen kirjastotalo Metso
5.10.2010	Valtakunnallinen vanhus- tenviikon paneeli	Parkano
11.10.2010	Ilta vankien omaisille	Näsinsali
23-24.10.2010	Muksumessut	Tampereen urheilu- ja messukeskus
30.10.2010	Lähimmäinen lähellä- tapahtuma	Ylöjärven kirjasto Leija
14.11.2010	Lapsen Oikeuksien Päi- vän tapahtuma	Tamperetalo
21.11.2010	Kynttilätapahtuma	Kangasalan kirkko
4.12.2010	VAO:n joulujuhla	Ilkko

### 7.3. Koulutustoiminta

Yhdistys järjesti monipuolista koulutusta omaisille, yleisölle ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Koulutuksen aiheet oli rakennettu omaisasian ympärille. Koulutusten pituudet vaihtelivat lyhyistä luennoista pidempiin koulutusohjelmiin. Koulutustoiminnasta on kerrottu tarkemmin kohdassa 9. Taulukosta 2 löytyvät kaikki yhdistyksen järjestämät koulutukset vuonna 2010.

**Taulukko 2. Yhdistyksen järjestämät koulutukset vuonna 2010.**

Ajankohta	Koulutuksen nimi	Kouluttajat ja luennoitsijat	Paikka	Osallistujat
13.1.2010	Lapsen psyykinen oireilu	Lastenpsykiatri Minna Koskinen	Toimisto	27
19.1.2010	Kumpi tuli ensin? Päih-teet ja mielenterveys	Psykiatri Merja Syrjä-mäki, ohjaaja Timo Kyntäjä	Ehtookoto, Lem-päälä	25
26.1.2010	Psykiatrin illat omaisille: Mielialahäiriöt	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Toimisto	27
4.2.2010	Vapaaehtoistoimijoiden teemailta: Psykiatrisen potilaan hoitoonohjaus	Järjestösihteeri Ritva Katajainen, omaistyön-tekijä Katariina Ella	Toimisto	5
11.2.2010	Psykiatrin illat omaisille: Psykoosi ja skitsofrenia	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Toimisto	28
16.2.2010	Psykiatrin illat omaisille: Persoonallisuushäiriöt	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Toimisto	28
16.2.2010	Ikääntyneiden mieliala- ja päihdeongelmat	Psykiatrinen sairaan-hoitaja Katariina Kuu-sela, kokemusasiantuntija	Ehtookoto, Lem-päälä	15
16.3.2010	Uni ja mielenterveys	Psykiatri Jaakko Leski-nen, kokemusasiantun-tija	Ehtookoto, Lem-päälä	43
18.3.2010	Vapaaehtoistoimijoiden teemailta: VERTAISTUKI	Projektivastaava Mii-a Männikkö	Toimisto	10
29.3.2010	Psykiatrin iltapäivät ammattilaisille: Mieliala-häiriöt	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Mylly-auditorio, Sopimusvuori	50
6.4.2010	Psykiatrin iltapäivät ammattilaisille: Persoonallisuushäiriöt	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Mylly-auditorio, Sopimusvuori	56
7.4.2010	Omaismessut	Omaisyhdistyksen työntekijät ja kokemusasiantuntija	Vammalan aluesai-raala	28
15.4.2010	Psykiatrin iltapäivät ammattilaisille: Psykoo-si ja skitsofrenia	Psykiatri Jari-Pekka Klemettilä	Mylly-auditorio, Sopimusvuori	43
3.5.2010	Koulutus Tyttöjen talol-la, mielen hyvinvointi	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Tyttöjen talo	8
10.5.2010	Vapaaehtoistoimijoiden teemailta: Avohoito tänä päivänä	Psykiatrinen sairaan-hoitaja Hannu Vasa-ramäki	Toimisto	12

21.5.2010	Vanhemman mielenterveysongelman vaikutus lapseen ja lapsen tukeminen	Vastaava omaistyöntekijä Mira Korhonen	PIRKO, Tampere	9
3.6.2010	Tiedotus omaistoiminnasta	Aluetyöntekijä Silja Lampinen ja omaistyön koordinaattorit Tuija Koponen ja Harriet Paattimäki	Pitkäniemen sairaala, APS 9 ja 7	28
16.8.2010	Tiedotus omaistoiminnasta	Vastaava omaistyön koordinaattori Tuija Koponen ja omaistyön koordinaattori Harriet Paattimäki	Pitkäniemen sairaala, Rajapintatyöryhmä	10
7.9.2010	Psykologin ilta: Nuoruusiän kehitys, sen riskitekijät ja yleisimmät nuorten mielenterveysongelmat tänä päivänä	Psykologi Aapo Kilpeläinen	Toimisto	15
7.9.2010	Huoli puheeksi - mielenterveys sanoiksi yleisötillaisuus / kaksisuuntainen mielialahäiriö - yleisötillaisuus	Psykoterapeutti Marja-Riitta Laukkarinen ja kokemusasiantuntija	Ruoveden srk-koti	20
21.9.2010	Huoli puheeksi - mielenterveys sanoiksi / kaksisuuntainen mielialahäiriö - yleisötillaisuus	Psykoterapeutti Marja-Riitta Laukkarinen ja kokemusasiantuntija	Ruoveden srk-koti	20
21.9.2010	Omaisten kohtaaminen ja tukeminen - Kihniön vanhustyön henkilöstön koulutus	Vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen	Kihniön terveys- ja palvelukeskus	22
5.10.2010	Huoli puheeksi - mielenterveys sanoiksi Loppuseminaari	Toimialuejohtaja Klaus Lehtinen, apulaisyliääkärinä Juha Väänänen ja psykiatrisen sairaanhoitaja Pirjo Juvonen	Puisto-Emmaus, Tampere	147
5.10.2010	Huoli puheeksi - mielenterveys sanoiksi / omaisena muuttuneessa elämäntilanteessa - läheisen psyykinen sairastuminen - yleisötillaisuus	Vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen ja kaksi kokemusasiantuntijaa	Ruoveden srk-koti	22
6.10.2010	Tiedotus omaistoiminnasta	Omaistyöntekijä Tiina Rissa, vastaava omaistyön koordinaattori Tuija Koponen	A-tiimi/A-klinikka	9
7.10.2010	Tiedotus omaistoiminnasta	Aluetyöntekijä Silja Lampinen	Pitkäniemen os. APS 6 yhteisöryhmä	13
11.10.2010	Tukihenkilökoulutus	Oili Huhtala, Katariina Ella ja Harriet Paattimäki	Toimisto	7

13.10.2010	Epävakaata elämää - persoonallisuushäiriöt ja arjessa selviäminen	Psykologi Eija Mürk, aluetyöntekijä Silja Lampinen, kokemus- asiantuntija	Parkanon valtuus- tosali	25
14.10.2010	Omaisen ABC- ryhmänohjaaja-koulutus	Aluetyöntekijä Silja Lampinen, vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen	Toimisto	10
25.10.2010	Tiedotus omaistoimin- nasta	Vastaava omaistyön koordinaattori Tuija Koponen	Kaivannon sairaala, Täsmä-projekti	26
26.10.2010	Välineitä omaishoitajan uupumuksen ja masen- nuksen kohtaamiseen	Hoitotyön asiantuntija Sari Hurmansalo, vas- taava omaistyön koor- dinaattori Tuija Kopo- nen, kokemusasiantun- tija	Tampereen kirjas- totalo Metso	43
28.10.2010	Omaistyön koulutuspäi- vä	Aluetyöntekijä Silja Lampinen, vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen, vas- taava omaistyön koor- dinaattori Tuija Kopo- nen ja omaistyön koor- dinaattori Harriet Paat- timäki	Toimisto	15
28.10.2010	KELA-ilta: Millaista tu- kea KELA tarjoaa psykkisesti sairastu- neen nuoren opiskeluun ja kuntoutumiseen liitty- en?	Kelan palvelupäällikkö Irma Leppänen	Toimisto	7
1.11.2010	Lakimies vastaa	Julkinen oikeusavusta- ja Aimo Paavilainen	Toimisto	24
2.11.2010	Jokaiselle oma elämä	Psykiatri Klaus Lehti- nen, Muotiala, Rasihovi, Omaisyhdistys, omainen	Rasihovi/Pirkkala	45
2.11.2010	Tukihenkilökoulutus	Oili Huhtala, Katariina Ella ja Harriet Paatti- mäki	Toimisto	7
3.11.2010	Kaakkois-Pirkanmaan alueellinen omaistyö	Aluetyöntekijä Silja Lampinen	Pälkäneen kirjasto, Pälkäneen mielen- terveys- ja päihde- työn kehittämistyö- ryhmä	9
4.11.2010	Uni ja mielenterveys	Psykiatri Jaakko Leski- nen, aluetyöntekijä Silja Lampinen, koke- musasiantuntija Pirkko Haikola	Harjulasali, Kan- gasala	26
6.11.2010	Ikääntyvien omaisten tukeminen - miten per- heohjauksen avulla voi- daan tukea ikääntyviä omaisia? Ammattilais- koulutus	Vastaava hanketyönte- kijä Mari Helin- Tuominen ja hanke- työntekijä Katariina Ella	Toimisto	4

10.11.2010	Alakuloa vai depressio?	Psykiatrian akuuttisairaanhoidaja Kai Harjula, aluetyöntekijä Silja Lampinen, kokemusasiantuntija Ritva Mantela	Sylvään koulu, Sastamala	40
16.11.2010	Tukihenkilökoulutus	Oili Huhtala, Katariina Ella ja Harriet Paattimäki	Toimisto	7
23.11.2010	Masennus ja varhainen puuttuminen	Yliääkäri Irma Järvinen-Aro, aluetyöntekijä Silja Lampinen, kokemusasiantuntija Ritva Mantela	Parkanon valtuustosal	45
24.11.2010	Psykoosi - mitä se tarkoittaa? Yleisötilaisuus	Psykiatrian erikoislääkäri Kari Löf, omainen kokemusasiantuntijana ja vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen	Kerhola, Nokia	50
29.-30.11.2010	Perheohjaus ikääntyvän omaisen tukena -luento ammattilaisille Ikäntyminen ja mielen voimavarat -seminaarissa Järjestäjät Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, Ikäntyminen, hyvinvointi ja teknologia -tutkijakoulu, Ikäinstituutti	Vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen	Helsinki, Tieteiden-talo	50
<b>Yhteensä</b>				<b>1033</b>

Yhdistyksessä kävi vuoden aikana monia vierailijaryhmiä, joille esiteltiin yhdistyksen toimintaa. Taulukosta 3 löytyvät kaikki vierailijaryhmät vuonna 2010.

**Taulukko 3. Vierailijaryhmät yhdistyksessä vuonna 2010.**

Ajankohta	Kohderyhmä	Vastuuhenkilö	Paikka	Osallistujia
1.2.2010	Hervannan mtt	Toiminnanjohtaja Oili Huhtala, omaistyöntekijä Tiina Rissa	Toimisto	3
14.1.2010	TAMK, sosionomiopisk.	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	12
21.1.2010	Pirko, lähihoitajat, aikuisopisk.	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	7
28.1.2010	Pirko, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	18
3.2.2010	Pirko, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	4
16.2.2010	TAO, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	15
10.3.2010	Pirko, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	5
15.3.2010	Pirko, sosiaalisen kuntoutuksen opiskelijat	Aluetyöntekijä Silja Lampinen, kokemusasantuntija	Toimisto	3
31.3.2010	Pirko, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	15
23.9.2010	TAMK, sairaanhoitajaopiskelijat	Vastaava omaistyöntekijä Mira Korhonen	Toimisto	23
28.9.2010	A-klinikkasäätiö Matala	Vastaava omaistyön koordinaattori Tuija Koponen ja omaistyön koordinaattori Harriet Paattimäki	Toimisto	3
16.11.2010	Pirko, lähihoitajaopiskelijat	Omaistyöntekijä Päivi Jokinen	Toimisto	3
1.10.2010	TAMK, opiskelijat	Omaistyön koordinaattori Harriet Paattimäki, vastaava omaistyön koordinaattori Tuija Koponen	Toimisto	11
2.11.2010	Kaivannon sairaalan henkilökuntaa	Aluetyöntekijä Silja Lampinen, omaistyöntekijä Tiina Rissa, omaistyöntekijä Päivi Jokinen, vastaava hanketyöntekijä Mari Helin-Tuominen	Toimisto	15
10.11.2010	TAMK, sosionomiopiskelijat	Vastaava omaistyöntekijä Mira Korhonen	Toimisto	4
<b>Yhteensä</b>				<b>152</b>

## 7.4. Virkistystoiminta

Yhdistys järjesti monipuolista virkistystoimintaa omaisille. Loma-, virkistys- ja retkitoiminnalla on keskeinen merkitys omaisen jaksamisen tukena ja vertaistuen mahdollistajana. Yhdistyksen toimistolla toteutettu maanantai-iltapäivien omaiskahvilatoiminta on osoittautunut erityisen suosituksi. Kahvilatoimintaa järjestettiin myös Ylöjärvellä ja Nokialla. Yhdistys järjesti vuoden aikana useita retkiä ja muita virkistystilaisuuksia. Taulukosta 4 ja 5 löytyvät yhdistyksen järjestämät virkistystapahtumat ja omaiskahvilat vuonna 2010.

**Taulukko 4. Yhdistyksen järjestämät virkistystapahtumat vuonna 2010.**

Tapahtumat	Paikka	Osallistujia
Leffailta nuorille	Toimisto	7
Senioriretki eduskuntaan ja Senioriasiainliiton juhlaan	Helsinki	42
Retki Marjamäen Pajutilalle	Kangasala	24
Hemmotteluilta lasten ja nuorten vanhemmille	Toimisto	6
Retki Siuroon	Siuro	29
Särkänniemipäivä lapsiperheille	Särkänniemi	48
Terveysloma	Ruissalon kylpylä	19
Korkeasaaren retki	Helsinki	43
Vapaaehtoistoimijoiden kesäteatteriretki: Pirkko ja Åke	Valkeakoski	22
Työläismuseokorttelikahvila	Tampere	14
Lounasristeily	Villa Näsinrinne Ylöjärvi	48
Arboretumin retki	Hatanpää, Tampere	9
Kesäretki Mänttä-Orivesi	Mänttä ja Orivesi	40
Kesäkahvila näkötorilla	Tampere	14
Museo Vapriikki	Tampere	13
Patikkaretki Helvetinjärven kansallispuistoon	Ruovesi	14
Retki Tyrvään Pyhän Olavin kirkkoon ja Liekorannan kestkieveariin	Sastamala	38
Hei, kuule Suomi	Tampere-talo	
Valtakunnallinen Ilonan päivän tapahtuma Helsingissä	Helsinki	33
Virkistysloma ikääntyville omaisille ja heidän läheisilleen	Ylä-Tuuhosen maatila, Ruovesi	10
Vapaaehtoistoimijoiden teemailta värianalyysistä	Toimisto	7
Vapaaehtoistoimijoiden elokuvailta: Prinsessa	Tampere	14
Irti arjesta-virkistyspäivä ikääntyville omaisille	Varalan urheiluopisto, Tampere	18
Irti arjesta-virkistyspäivä ikääntyville omaisille	Honkalan palvelutalo, Ruovesi	5
Irti arjesta-virkistyspäivä ikääntyville omaisille	Nokian seurakuntatalo, Nokia	9
Lumoavat leidit -loma	Kivitippu	18
Lunarock	Tulliklubi	
Joulujuhla	Nikolainsali	90
Tohtori Kiminkinen: Iloa ja voimia arkeen	Sammon keskuslukion juhlasali	300
Joulujuhla vapaaehtoisille	Rudolfin Keidas, Sastamala	17
		<b>951</b>

**Taulukko 5. Yhdistyksen järjestämät omaiskahvilat vuonna 2010.**

<b>OMAISKAHVILAT KEVÄT 2010</b>	<b>Paikkakunta</b>	<b>Ohjaajat</b>	<b>Käyntimäärä/ toimintakausi</b>	<b>Kokoontumiskerrat</b>
Omaiskahvila	Tampere	Vertaisohjaajat	290	20
Omaiskahvila	Ylöjärvi	Ritva Mäkelä, Marja-Leena Virkki	27	6
Omaiskahvila	Nokia	Hilkka Niemi- nen, Marja- Leena Virkki	21	6
<b>OMAISKAHVILAT SYKSY 2010</b>				
Omaiskahvila	Tampere	Vertaisohjaajat	231	15
Omaiskahvila	Ylöjärvi	Hilkka Kianta, Lea Härö	10	5
Omaiskahvila	Nokia	Hilkka Niemi- nen, Kirsti Pel- tomaa	9	5
<b>Yhteensä</b>			<b>557</b>	<b>57</b>

### 7.5. Vertaisryhmätoiminta

Yhdistyksen perustamisesta lähtien yksi keskeinen omaisille suunnattu tukimuoto on ollut ryhmätoiminta. Toisilta omaisilta on mahdollista oppia erilaisia selviytymiskeinoja. Koulutuksellisten ryhmien tavoitteena on ollut omaisten tietojen lisääntyminen mielenterveyden häiriöistä sekä valmiuksien ja taitojen lisääntyminen arkielämän ongelmien selvittämiseen.

Alla olevissa taulukoissa on esitelty kaikki omaisyhdistyksen ryhmät. Ryhmät on jaoteltu vertaistukiryhmiin, koulutuksellisiin ryhmiin ja voimavararyhmiin. Tämä jaottelu kuvaa ryhmän keskeisintä tavoitetta. Suurin osa yhdistyksen ryhmistä oli vertaistukiryhmiä tai koulutuksellisia ryhmiä. Ryhmiä ohjasivat omaiset ja sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset ryhmästä riippuen. Kaikkien yhdistyksellä ryhmää ohjaavien henkilöiden oli mahdollista osallistua ryhmätyönohjaukseen ja saada henkilökohtaista tukea. Yhdistyksen järjestämissä ryhmissä kävi vuoden 2010 aikana 806 osallistujaa. Ryhmäkäyntejä kertyi yhteensä 1253 vuoden 2010 aikana. Ryhmäkokoontumisia oli kaikkiaan 248 vuoden 2010 aikana. Kaikki vuoden 2010 aikana kokoontuneet ryhmät löytyvät taulukoista 6 ja 7.

**Taulukko 6. Yhdistykset järjestämät ryhmät keväällä 2010.**

<b>Ryhmän luonne</b>	<b>Ryhmän nimi</b>	<b>Ohjaajat</b>	<b>Osallistujien lukumäärä</b>	<b>Käyntien lukumäärä</b>	<b>Kokoontumis- kerrat</b>
<b>Vertaistukiryhmät</b>	Päiväryhmä 1	Antti Vehkalahti, Leila Korhonen	21	114	11
	Ryhmä vanhemmille, joiden lapsella on psykkistä oireilua	Pirjo Rantanen, Mira Korhonen	4	14	6
	Keskusteluryhmä nuorten vanhemmille	Pirjo Juvonen, Riitta Oksa	19	38	5
	Nuorten aikuisten keskusteluryhmä 18- 25 vuotiaille	Päivi Jokinen, Tanja Vuontisvaa- ra	8	36	7

	Epävakaata elämää	Katariina Ella, Eija Altonen	19	47	7
	Ryhmä omaisille, joiden läheisellä on sekä päihde- että mielenterveysongelma	Tiina Rissa, Christa Rajanti	15	35	7
	Naisten tunnetreffit	Pirkko Haikola, Raili Tammi	19	47	5
	Miehen mitta -ryhmä	Ossi Miettinen, Seppo Korpi	11	65	10
	Miesten ryhmä	Seppo Korpi, Simo Birkstedt	10	38	5
	Senioriryhmä Tampere	Lea Suksi, Mari Helin-Tuominen	9	49	7
	Senioriryhmä Nokia	Vilho Siltanen, Mari Helin-Tuominen	5	23	6
	Senioriryhmä Ruovesi	Vuokko Hjelt, Jaana Sarso, Mari Helin-Tuominen	5	13	5
	Sastamalan ryhmä	Tuula Jussila, Pirjo Hyyti	4	11	5
	Pälkäneen ryhmä	Silja Lampinen, Virpi Aaltonen	9	20	3
	Viialan ryhmä	Ritva Mantela	7	36	7
	Valkeakosken ryhmä	Ritva Mantela, Liisa Viitanen	7	43	7
	Pirkkalan ryhmä	Silja Lampinen, Tiina Rissa	3	5	6
	Pitkäniemen ensitietoryhmä	Tuula Gauffin, Marjo Hasa	6	8	8
<b>Voimavararyhmät</b>	Ikääntyvien omaisten voimavararyhmä	Hyvinvointiklinikka / TAMK	8	74	13
<b>Koulutukselliset vertaistukiryhmät</b>	Tilaa ilolle	Katariina Ella, Mira Korhonen	7	35	5
	Omaisen ABC	Katariina Ella, Mira Korhonen	12	34	3
	Kaksisuuntaisen mielialahäiriön oireenhallinta/ omaisten osuus	Harriet Paattimäki, Tuija Koponen	4	4	1
<b>Työnohjausryhmät</b>	Vapaaehtoistoimijoiden suljettu työnohjausryhmä	Helena Pajala	7	9	2
	Vapaaehtoistoimijoiden avoin työnohjausryhmä (päivä)	Ritva Katajainen	8	21	4
	Vapaaehtoistoimijoiden avoin työnohjausryhmä (ilta)	Ritva Katajainen	6	18	4
<b>Yhteensä</b>			<b>229</b>	<b>770</b>	<b>145</b>

**Taulukko 7. Yhdistyksen järjestämät ryhmät syksyllä 2010.**

Ryhmän luonne	Ryhmän nimi	Ohjaajat	Osallistujien lukumäärä	Käyntien lukumäärä	Kokoontumiskerrat
<b>Vertaistukiryhmät</b>	Päiväryhmä 1	Antti Vehkalahti, Leila Korhonen	18	66	8
	Tampereen Senioriryhmä	Katariina Ella ja Eija Altonen	11	35	5
	Ruoveden omaisryhmä	Mari Helin-Tuominen, diak. Vuokko Hjelt	4	4	2
	Nokian Senioriryhmä	Mari Helin-Tuominen, Vilho Siltanen	2	3	5
	Tunnetreffit	Pirkko Haikola, Raili Tammi	20	41	4
	Epävakaata elämää	Eija Altonen ja Katariina Ella	8	23	5
	Miesten ryhmä	Simo Birkstedt ja Seppo Korpi	10	32	4
	Miehen mitta-ryhmä	Seppo Korpi, Ossi Miettinen	7	47	7
	Ryhmä omaisille, joiden läheisellä on sekä päihde- että mielenterveysongelma	Tiina Rissa. Tuija Koponen ja Päivi Rantanen	9	21	5
	Keskusteluryhmä nuorten vanhemmille	Pirjo Juvonen ja Riitta Oksa	9	13	4
	Nuorten aikuisten ryhmä	Päivi Jokinen ja Toni Suento	5	10	5
	Ryhmä vankien omaisille	Tiina Rissa ja Marja Vilkamalatalvala	10	17	3
	Aikuiset näkymättömät lapset, jatkotaapaaminen	Silja Lampinen, Maire Ovaskainen	4	4	1
	Sastamalan ryhmä	Tuula Jussila, Pirjo Hyyti	5	12	4
	Pitkäniemen ensitietoryhmä	Marjo Hasa, Tuula Gauffin	3	5	6
	Viialan ryhmä	Ritva Mantela	6	22	5
	Valkeakosken ryhmä	Ritva Mantela, Liisa Viitanen	9	36	5
	Luopioisten ryhmä	Silja Lampinen, Kati Joki	9	14	2
<b>Voimavararyhmät</b>	Ikääntyvien omaisten liikunnallinen voimavararyhmä	Hyvinvointiklinikka/TAMK	5	11	11
<b>Koulutukselliset ryhmät</b>	Omaisen ABC	Katariina Ella ja Mira Korhonen	2	4	3
	Lasten ja vanhempien ryhmä	Päivi Jokinen, Harriet Paattimäki, Hanne Piekkola-Fabrin ja Mira Korhonen	11	41	5
<b>Työnohjausryhmät</b>	Ryhmänohjaajien työnohjaus	Anitta Tammela	7	22	4
<b>Yhteensä</b>			<b>174</b>	<b>483</b>	<b>103</b>

## 7.6. Edunvalvonta ja muu järjestötoiminta

Omaisten ja heidän psyykkisesti sairastuneiden läheistensä edunvalvontaan ja vaikuttamistyöhön laadittiin tavoiteohjelma vuonna 2004. Ohjelmaa on tarkennettu vuosittain sopimalla vuosikohtaiset edunvalvonnan ja vaikuttamisen kohteet. Edunvalvonta- ja vaikuttamistyöryhmässä toimivat hallituksesta puheenjohtaja Ritva Mantela ja hallituksen jäsenet Jaana Mikkilä, Päivi Kiviniemi ja Simo Birkstedt. Työntekijöistä edunvalvonta- ja vaikuttamistyöryhmään kuuluivat toiminnanjohtaja Oili Huhtala ja aluetyöntekijä Silja Lampinen.

Vuonna 2010 yhdistyksen kolme vapaaehtoistoimijaa osallistuivat omaisten edustajina Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kokoaman Psykiatrian tulevaisuus-työryhmän kolmeen eri alatyöryhmään. Työryhmät käsittelivät ja suunnittelivat alueen psykiatrista hoitoa akuuttihoidon, psykiatrisen avo- ja laitoshoidon sekä pitkäaikaishoidon ja kuntoutuksen näkökulmista. Psykiatrian tulevaisuus-työryhmän väliraporttiin yhdistys teki kannanoton, joka lähetettiin sekä PSHP:n valtuuston puheenjohtajalle että Aamulehteen.

Vuonna 2010 alkaneen Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä - projektin myötä yhteistyö eri psykiatrisen hoidon toimijatahojen kanssa on lisääntynyt ja omaisten edunvalvonta on tehostunut.

Omaisyhdistys järjesti vuoden 2010 aikana kaksi retkeä eduskuntaan. Ensimmäisellä retkellä vierailtiin pirkanmaalaisen kansanedustajan luona ja toinen retki oli Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n järjestämä Ilonan-päivän valtakunnallinen tapahtuma 8.10.2010.

## 7.7. Aluetoiminta

Yhdistyksen aluetyötä koordinoi yksi kokopäiväinen aluetyöntekijä. Pirkanmaan alueellisen omaistyön tavoitteena on ollut alueellisen omaistyön kehittyminen siten, että omaisille tarjottavat tukitoimet mahdollistuvat kunnittain/seutukunnittain yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa. Tasa-arvoisuuden periaatetta noudattaen on pyritty tavoitteeseen, jossa turvataan omaisten tarvitseman tuen saaminen mahdollisimman hyvin asuinpaikasta huolimatta.

Aluetyössä on toteutettu lukuisia kunta- ja eri toimijatahokäyntejä, joiden tavoitteena on ollut omaistyön tilanteen kartoittaminen kunnissa sekä yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen omaisyhdistyksen, kunnan sekä muiden alueellisten toimijoiden välillä. Luoteis-Pirkanmaalle (Ikaalinen, Parkano, Kihniö) on perustettu uusi seutukunnallinen Omaistoiminnan neuvottelukunta. Perustava kokous pidettiin kesäkuussa 2010. Merkittävä aluetyön osa on ollut myös sekä tiedotusvälineiden kautta että yhdistyksen omien väylien kautta tapahtuva tiedottaminen. Yhdistyksen internet -sivut on uusittu vuoden 2010 aikana. Uudistamistyössä aluetyöntekijä on ollut aktiivisesti mukana.

Aluetyössä on ollut tavoitteena alueellisten toimijoiden omaistyön osaamisen lisääntyminen. Alueellisia toimijoita ovat ammattilaiset julkisessa perusterveydenhuollossa ja sen erityispalveluissa, erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa, koulutoimessa, toimijat seurakunnissa, järjestöissä sekä yksityisellä ja kolmannella sektorilla. Omaistyön välineeksi tarjotaan erilaisia menetelmiä ja jaetaan tietoa omaisten tilanteesta, avun ja tuen tarpeesta. Lisäksi järjestetään monipuolista omaistyön koulutusta. Aluetyöntekijä on perehdyttänyt neuvottelukuntien jäseniä Omaisen ABC - koulutusmallin käyttöön Vammalan seudulla sekä Luoteis-Pirkanmaalla. Omaisen ABC-koulutuksen ohjaajakoulutus järjestettiin ammattilaisille syksyllä 2010.

Yhdistyksen aluetyöntekijä osallistui Suomen Omaishoidon Verkoston kokoamaan pirkanmaalaisen järjestöjen omaistyötä tekevien ammattilaisten työryhmään. Työryhmä teki tutustumis- ja kokouksikäynnin Porin SPR:n omaishoitajien tukiprojektin vieraaksi. Lisäksi työryhmä järjesti verkoston työntekijöille ja vapaaehtoistoimijoille Välineitä omaishoitajien uupumuksen ja masennuksen kohtaamiseen - koulutuksen lokakuussa 2010.

Omaistoiminnan neuvottelukunnat jatkoivat toimintaansa. Neuvottelukuntien tavoitteena on alueellisen omaistyön kokonaisuuden ja siihen liittyvien paikallisten toimintamuotojen kehittyminen. Omaistoiminnan neuvottelukunnat ovat moniammatillisia työryhmiä, joissa mukana on myös omai-

sia. Neuvottelukuntien toiminnan kehittäminen on pitkäjänteistä työtä, joka vaatii paljon henkilöstöresursseja.

Vammalan seudun neuvottelukunnan toiminnan painopistealueena on tiedottamisen kehittäminen. Alueella tiedotettiin omaistoiminnasta järjestämällä omaismessut Vammalan aluesairaalan yhteyteen sekä depressioaiheinen yleisöluento. Kangasalan ja Kaakkois-Pirkanmaan alueella painopisteenä on ollut vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen. Alueella järjestettiin syksyllä yleisöluento unen ja mielenterveyden yhteydestä. Luennon tarkoituksena oli paitsi tiedottaa omaisille tukimahdollisuuksista myös tavoittaa uusia omaisia toimintaan ja kartoittaa omaisten tuen tarpeita alueella. Luoteis-Pirkanmaalla aloitetun neuvottelukuntatoiminnan aloitteesta alueella järjestettiin kaksi mielenterveysaiheista yleisöluentoa syksyllä 2010. Tarkoituksena oli tiedottaa psyykkisistä sairauksista, omaisen tilanteesta ja tuen mahdollisuuksista. Ajatuksena oli myös tavoittaa omaisia tulevaan ensitietokoulutustoimintaan mukaan. Yhdistyksestä oli edustaja mukana myös ikäihmisten palveluihin liittyvässä paneelikeskustelussa, jossa seutukunnan yhden kunnan vanhuspalveluiden julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat koottiin yhteen.

Kangasalan ja Kaakkois-Pirkanmaan neuvottelukunnassa edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä jatkettiin kutsumalla Pälkäneen kunnan mielenterveys- ja päihdetyön suunnittelutyöryhmä tutustumaan neuvottelukunnan toimintaan sekä omaisten tilanteeseen ja tarpeisiin. Tilaisuudessa käsiteltiin myös alueen psykiatrista hoitoa ja omaisten tukemista Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman pohjalta.

Pirkanmaan alueellisen omaistoiminnan tavoitteena on omaisten tarvitsemien tukipalveluiden mahdollistuminen Pirkanmaalla asuville omaisille mahdollisimman tasapuolisesti asuinseudusta huolimatta. Tavoitteena on ollut omaisille suoraan kohdistettavien tukitoimien toteutuminen yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa. Omaiskahvilat kokoontuivat Nokialla ja Ylöjärvellä. Pälkäneellä ja Luopioisissa toteutettiin paikallisten toimijoiden kanssa yhteistyössä teemallista ryhmätoimintaa omaisille.

Yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa toteutettiin avoin luentosarja Lempäälässä sekä yleisöilta Pirkkalassa. Yleisöluentojen yhtenä tavoitteena on ollut kuntalaisten mielenterveystietouden lisääntyminen ja asenteiden muuttuminen myönteisemmäksi psyykkisesti sairastuneita ja heidän läheisiään kohtaan. Pirkanmaalla osallistuttiin myös erilaisiin yhteistyössä järjestettyihin tapahtumiin, joissa tavoitteina oli näkyvyyden lisääntymisen lisäksi kuntien toimijoiden kanssa tehtävän yhteistyön tiivistyminen.

Omaisten jaksamisen tukena ovat toimineet myös alueelliset vertaistukiryhmät. Alueelliset ryhmät on ollut mahdollista toteuttaa Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n vapaaehtoistoimijoiden avulla sekä yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa. Vertaistukiryhmät Viialassa, Valkeakoskella ja Sastamalassa jatkoivat toimintaansa. Pirkkalassa ryhmätoimintaa oli tarjolla kevään ajan.

## **7.8. Valtakunnallinen toiminta**

Yhdistys on Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n jäsen. Vuonna 2010 yhdistyksen edustajana Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n hallituksessa olivat Pirkko Haikola ja hänen varajäsenenään Antti Vehkalahti. Keskusliitto toimi järjestöjen yhteistyökanavana ja keskustelufoorumina. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry on tehnyt aktiivista yhteistyötä keskusliiton kanssa. Vuonna 2010 yhteistyötä tehtiin muun muassa Vertaistuki omaisryhmissä - tutkimusprojektin osalta sekä valtakunnallisen Ilonan päivän-tapahtuman myötä Helsingissä.

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa yhdistyksellä on yhteinen projekti, jossa osa kehittämistyöstä tapahtuu Etelä-Pohjanmaan yhdistyksen kautta ja sillä alueella. Valtakunnallista yhteistyötä tehtiin myös muiden omaisyhdistysten kanssa. Oili Huhtala jatkoi Suomen Senioriasiainliiton hallituksen jäsenenä vuonna 2010.

## **7.9. Kansainvälinen toiminta**

Euroopan omaisjärjestöjen liiton (The European Federation of Family Association of People with Mental Illness, EUFAMI) kanssa jatkettiin yhteistyötä edelleen vuonna 2010 Prospect-toiminnan puitteissa. Tampereella toteutetaan seuraava Prospect - ryhmä keväällä 2011.

## **8. YHTEISTYÖ JA JÄSENYYYDET**

### **8.1. Yhteistyö järjestöjen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa**

Vuonna 2010 yhdistyksellä oli laaja yhteistyöverkosto Pirkanmaalla ja myös valtakunnallisesti. Ikäkausimallin mukaan yhdistys teki verkostoyhteistyötä lasten, nuorten, työikäisten ja eläkeikäisten terveyden ja hyvinvoinnin parissa toimivien yhteistyökumppaneiden kanssa. Lasten näkökulmasta yhdistys osallistui Tallipiha-tapahtumaan, Tampereen Hämeenpuiston Puistofiestaan, Muksutmessuille ja Lasten oikeuksien Päivän LOP-tapahtumaan. Nuorten näkökulmasta yhdistys oli mukana NovoForum – verkostossa. Kyseinen verkosto koostuu tamperelaisista kolmannen sektorin toimijoista. Valtakunnallisesti yhdistys teki tiivistä yhteistyötä Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n ja sen jäsenyhdistysten kanssa.

Yhdistys teki kiinteätä yhteistyötä ja järjesti yhteisiä tapahtumia paikallisten mielenterveys- ja omaistyötä tekevien kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Mielenterveysyhdistysten kanssa järjestettiin yhteisiä palaverieja ja järjestettiin yhdessä muun muassa Mielenkevennystä Tallipihalla-tapahtuma ja Lunarock – konsertti. Paikallisten omaisjärjestöjen kanssa järjestettiin yhteistyössä yleisötillaisuus, jossa puhujana oli tohtori Kiminkinen ja aiheena Iloa ja voimia arkeen. Yhdistyksessä osallistuttiin vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen verkoston Tarve ry:n järjestämiin vapaaehtoisuustoiminnan näkyvyys – ja rekrytointitapahtumiin Ideaparkissa Lempäälässä sekä kirjastotalo Metsossa Tampereella.

Vuonna 2010 yhdistys käynnisti uuden projektin yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa. Koto-hankkeessa jatkettiin yhteistyötä Tampereen ja Nokian kaupunkien sekä Ruoveden kunnan kanssa. Hankkeen avulla luodaan iäkkäiden omaisten tukemiseksi perheohjausmalli. Tämä hanke antaa uutta kokemusta kuntien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Näistä projekteista lisää kappaleissa 10.2 ja 10.3.

### **8.2. Jäsenyydet**

Yhdistys on jäsenenä Elonpolkuja – verkostossa, Lapsenmieli ry:ssä, Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:ssä, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:ssä, Pitkäniemen sairaalan perinneyhdistys ry:ssä, Suomen Senioriasianliitto ry:ssä, Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:ssä, Tampereen Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnassa ja TARVE – Tampereen Voimaverkosto ry:ssä.

## **9. OMAISTEN TUKEMISTA NEUVONNAN, RYHMÄ-, KURSSI- JA KOULUTUS-TOIMINNAN KEINAIN**

Yhdistyksessä on kehitetty psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omais- ja perhetyötä vuodesta 1996 lähtien. Oikea tuki oikeaan aikaan – projekti (1996-1999), Soppu-projekti (1999-2004), Totta vai tarua –projekti (2001-2003) ja Lapselle lapsuus –projekti (2002-2006) ovat pohjana vuonna 2010 toteutetulle omais- ja perhetyölle.

Psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisten neuvonnan, ryhmä-, kurssi- ja koulutustoiminnan tavoitteena on tukea omaisia, edistää heidän hyvinvointiaan ja ennaltaehkäistä uupumista ja masentuneisuutta. Omaisia tuetaan tarjoamalla tietoa psyykkisistä sairauksista ja sairauksien vaikutuksista perheen arkeen. Tiedon antamisen ohella mahdollistetaan omaisten tunteiden käsittely ja

kokemus vertaistuesta. Tieto, tunteiden käsittely ja tuki auttavat omaisia läheisen sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa ja myös parantavat omaisten elämänhallinnan taitoja.

Psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omais- ja perhetyön tavoitteena vuonna 2010 oli omaisten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukeminen sekä kuormittavissa elämäntilanteissa olevien omaisten uupumuksen ja masennuksen ennaltaehkäisy. Omaisten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukemiseksi toteutettiin monipuolista kurssi-, ryhmä- ja virkistystoimintaa. Lisäksi psyykkisesti sairastuneiden omaisille ja ammattilaisille järjestettiin koulutusta mielenterveysongelmiin liittyen. Lasten ja nuorten hyvinvointia tuettiin oppilaitosvierailujen avulla sekä järjestämällä Lasten ja vanhempien ryhmä perheille, joissa vanhempi on psyykkisesti sairastunut. Vuonna 2010 lasten ja nuorten tukitoiminnassa oli keskeistä omaistyön näkyvyyden lisääminen erilaisissa lasten, nuorten ja perheiden tapahtumissa ja hankkeissa.

### **9.1. Omaisneuvonta**

Omaisneuvonnan tavoitteena on tukea omaisten selviytymistä ja elämänhallintaa. Omaisneuvonta on henkilökohtaista neuvontaa, jonka avulla omaiset saavat tietoa läheisen sairaudesta, voivat pohtia omaa rooliaan omaisena sekä saada tukea tunteiden käsittelyyn ja omista voimavaroista huolehtimiseen. Omaisneuvonnassa painottuivat tiedon antaminen sekä omaisen oman kriisin ja tunteiden työstämisen tukeminen. Lisäksi omaisneuvonnan kautta omaiset ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset saavat tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä tuotetusta materiaalista. Omaisilla oli mahdollisuus varata omaisneuvonnasta henkilökohtainen keskustelu-aika.

### **9.2. Vertaistukiryhmätoiminta**

Vertaistukiryhmissä on mahdollista tavata muita samassa elämäntilanteessa eläviä omaisia ja keskustella heidän kanssaan. Vertaistukiryhmät ovat kohdennettuja erilaisille omaisryhmille. Kaikki vertaistukiryhmät ovat avoimia ja kokoontuvat yleensä sekä kevät- että syyskaudella. Kesällä ryhmät ovat tauolla.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä on tarkoitettu 18–25-vuotiaille omaisille, joiden lapsuudenperheessä tai ystäväpiirissä on mielenterveysongelmia. Keskusteluryhmä 15–22-vuotiaiden psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille tarjoaa vertaistukea ja näkökulmia vanhemmuuteen. Yhdellä ryhmäkerralla ryhmäläiset osallistuivat psykologin iltaan, jossa käsiteltiin nuoruusiän kehitystä, sen riskitekijöitä ja yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia

Epävakaata elämää on keskusteluryhmä persoonallisuushäiriötä sairastavien omaisille. Naisten tunnetreffit on voimavarapainotteinen, teemallinen ryhmä, joka on suunnattu eri-ikäisille ja eri elämänvaiheissa oleville naisille. Ryhmä omaisille, joiden läheisellä on mielenterveys- ja päihdeongelma tukee erityisen kuormittavassa tilanteessa olevia omaisia; päihde- ja mielenterveysongelman samanaikainen esiintyminen asettaa erityisiä haasteita ja pulmia omaisen jaksamiselle.

Syksyllä 2010 aloitti uusi ryhmä vankien omaisille. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Vankien omaiset ry:n kanssa ja on suunnattu omaisille, joiden läheinen on tai on ollut vankilassa. Psyykkisesti oireilevien alle 15-vuotiaiden lasten vanhempien ryhmä järjestettiin yhdessä TAYS:n lastenpsykiatrian klinikan työntekijän kanssa. Ryhmä kokoontui keväällä 2010. Ryhmässä käsiteltiin vanhemmuuteen liittyviä teemoja.

Uutena ryhmänä aloitti myös joka toinen lauantai kokoontuva Miehen mitta-ryhmä. Ryhmä on vertaisten ideoima ja ohjaama vertaistukiryhmä miehille. Ryhmässä keskustellaan psyykkisesti sairastuneen henkilön omaisen teemoista miehen näkökulmasta.

### **9.3. Koulutuksellinen ryhmätoiminta**

Koulutusryhmien tarkoituksena on antaa psyykkisesti sairastuneiden omaisille välineitä omien ajatusten ja tunteiden työstämiseen. Koulutusryhmissä edetään tiettyjen teemojen mukaan. Vuodelle 2010 suunnitellut Tunnekoulu sekä Prospect -ryhmä jäivät toteutumatta aikataulusyistä ja osallistujien puutteesta johtuen. Prospect -ryhmä siirtyi keväälle 2011. Toimintasuunnitelmaan lisäyksenä

tuli lasten ja vanhempien ryhmä perheille, joissa vanhempi on psyykkisesti sairastunut. Rahoitus tähän ryhmään saatiin Tampereen kaupungilta.

Tilaa ilolle oli koulutusryhmä, jonka runkona käytettiin Tilaa ilolle – työkirjaa. Ryhmän kohderyhmänä olivat psyykkisesti sairastuneiden puoliset. Omaisen ABC järjestettiin Tampereella vuoden 2010 aikana kaksi kertaa. Omaisen ABC on kolmen kerran mittainen koulutusryhmä, jossa käsitellään kullakin kerralla omaisen asemaan ja elämään liittyvää teemaa. Tavoitteena on saada välineitä uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen.

Lasten ja vanhempien ryhmä järjestettiin perheille, joissa vanhempi on psyykkisesti sairastunut. Perheet tavattiin ennen ja jälkeen ryhmän. Ryhmän päätteeksi tehtiin retki Särkänniemen Delfinaarioon, Planetaarioon ja Näsinneulaan. Vanhempien ryhmän tavoitteena oli tukea vanhempia keskustelemaan sairaudesta lapsen kanssa ja vanhempien tiedon lisääntyminen vanhemman sairauden vaikutuksesta lapsen elämään. Lastenryhmässä käsiteltiin vanhemman sairautta ja annettiin lapsille mahdollisuus kysyä ja keskustella huolta aiheuttavista asioista. Myös keskinäinen vertaistuki vanhempien ja lasten ryhmissä oli tärkeää perheille. Ryhmä toteutettiin Tampereen kaupungin myöntämän avustuksen turvin.

Keväällä 2010 pidettäväksi suunniteltu Tunnekoulu ei toteutunut aikataulusyistä ja Prospect – ryhmä on siirtynyt pidettäväksi keväällä 2011 syksyn 2010 sijaan.

#### **9.4. Kurssitoiminta**

Kurssitoiminnan tavoitteena on omaisten tietojen ja taitojen lisääntyminen läheisen sairastumisen aiheuttaman raskaan elämäntilanteen hallitsemiseen ja siitä selviytymiseen. Kurssit liittyvät omaisten hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin teemoihin, joita käsitellään keskustellen ja harjoitusten kautta. Vuonna 2010 järjestettiin kurssikokonaisuuksia, joiden teemoina olivat ihmisenä kasvaminen, omaisen selviytyminen, jaksaminen ja omaisen sopeutumisen tukeminen, tunteiden käsittely sekä puolison ja parisuhteen tukeminen. Tammikuussa 2010 järjestettiin lisäksi jatkotapaaminen mielen-terveys- ja päihdepotilaiden omaisille, jotka olivat osallistuneet kurssille vuonna 2009. Vuoden 2010 toimintasuunnitelmaan lisäyksenä järjestettiin kaksi kurssia (Omaisen peruskurssi ja Tunteiden aallokossa), koska kurssimuotoista tukea haluttiin tarjota suunniteltua enemmän.

Kasvun polulla - kurssilla pohdittiin omaa elämänpolkua ja tulevaisuutta. Kurssia edelsi ennakoilta yhdistyksen toimistolla, missä FT Rita Jähi johdatteli aiheeseen Omaisen polku. Kurssia seurasi myös jatkotapaaminen. Omaisen peruskurssilla käsiteltiin asioita, joita läheisen psyykinen sairaus tuo omaisen elämään: Miten kuormittavista tilanteista voi selviytyä sekä mikä edesauttaa omaa jaksamista ja sopeutumista. Kurssiin kuuluivat ennakkotapaaminen ja kaksi jatkotapaamista. Tunteiden aallokossa - kurssilla käsiteltiin läheisen psyykkisen sairastumisen aiheuttamia tunteita omaisissa ja etsittiin eri tapoja työstää omia tunteita. Kurssikokonaisuuteen kuului ennakkotapaaminen ja jatkotapaaminen.

Puolison mielen-terveysongelma osana parisuhdetta – kurssi järjestettiin pariskunnille, joiden parisuhteeseen kuuluu puolison psyykinen sairastuminen. Tavoitteena oli koko perheen hyvinvoinnin lisääntyminen ja perheen toimivuuden parantuminen tukemalla parisuhteen vuorovaikutusta, ongelmanratkaisutaitoja sekä ymmärrystä parisuhteen rooleista. Tavoitteena oli sitä kautta myös perheen lasten arjen sujumisen parantuminen. Kurssiin liittyvä jatkotapaaminen järjestetään tammikuussa 2011.

**Taulukko 8. Yhdistyksen järjestämät kurssit vuonna 2010.**

Ajankohta	Kurssin nimi	Kohderyhmä	Kesto	Paikka	Osallistujia
25.1.2010	Kurssi omaisille, joiden läheisellä on mielenterveys- ja päihdeongelma Jatkotapaaminen	omaiset	2 h	Omais yhdistys	9
15.2.2010	Kasvun polulla Ennakoilta	omaiset	2 h	Omais yhdistys	11
20.-21.2.2010	Kasvun polulla	omaiset	2 vrk	Varalan urheilupuisto, Tampere	11
12.4.2010	Kasvun polulla Jatkotapaaminen	omaiset	3 h	Omais yhdistys	8
19.4.2010	Omais peruskurssi Ennakoilta	omaiset	2 h	Omais yhdistys	11
24.-25.4.2010	Omais peruskurssi	omaiset	2 vrk	Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala	11
4.9.2010	Omais peruskurssi Jatkotapaaminen	omaiset	5h	Omais yhdistys	7
20.9.2010	Tunteiden aallokossa Ennakkotapaaminen	omaiset	2 h	Omais yhdistys	7
25.-26.9.2010	Tunteiden aallokossa	omaiset	2 vrk	Aulangon kylpylä-hotelli, Hämeenlinna	10
20.-21.11.2010	Kurssi pariskunnille, joiden elämään kuuluu puolison mielenterveysongelma	kuntoutujat ja omaiset	2 vrk	Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala	10
11.12.2010	Tunteiden aallokossa Jatkotapaaminen	omaiset	3,5 h	Omais yhdistys	2
15.12.2010	Omais peruskurssi Jatkotapaaminen	omaiset	2 h	Omais yhdistys	9
<b>Yhteensä</b>					<b>106</b>

### 9.5. Koulutustoiminta ja oppilaitosyhteistyö

Yhdistys järjesti vuoden aikana yleisöluennon aiheesta Lapsen psyykinen oireilu sekä luento- ja keskustelutilaisuuden Lakimies vastaa. Tilaisuudessa käsiteltiin oikeudellisia kysymyksiä, joita perheet saattavat läheisen sairastumisen myötä kohdata. Lisäksi järjestettiin Psykiatrin iltoja omaisille, joissa teemana olivat mielenterveysongelmat ja psyykkiset sairaudet sekä niiden hoito.

Psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille järjestettiin Psykologin ilta, jossa käsiteltiin nuoruusiän kehitystä, sen riskitekijöitä ja yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia tänä päivänä. Samalle kohdeyleisölle järjestettiin myös KELA-ilta, jossa annettiin tietoa siitä, millaista tukea KELA tarjoaa psyykkisesti sairastuneen nuoren opiskeluun ja kuntoutumiseen.

Yhdistyksen näkyvyyteen ja omais asian tiedottamiseen liittyvän Huoli puheeksi – mielenterveys sanoiksi – kampanjan päätökseksi järjestettiin seminaari nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Seminaari käsitteli nuorten mielenterveysongelmia, niiden varhaista havainnointia ja tukea sekä omaisten kokemuksia, kun perheessä nuori sairastaa.

## 9.6. Lapset, nuoret ja kouluysteistyö

Yhteistyötä lasten ja nuorten parissa työskentelevien järjestöjen kanssa on tehty Tampereella toimivien nuorisjärjestöjen yhteistyötiimi Novo-Forumien kanssa sekä Tampereen lapsiasiamiehen kokoamassa verkostossa, jossa toimii lasten parissa työskenteleviä toimijoita. Novo-Forum on koontunut vuoden 2010 aikana neljä kertaa. Novo-Forum toteutti Novo-päivät Nuorisokahvila Unii-kissa. Lasten parissa työskentelevien toimijoiden kanssa järjestettiin Lasten oikeuksien päivän tapahtumaa, joka järjestettiin marraskuussa Tampere-talossa. Tampereen Tyttöjen talolla järjestettiin mielenterveysaiheinen teemailta.

Omaisasiaa lasten ja nuorten tukitoimien osalta pidettiin esillä osallistumalla Ystävän päivän tapahtumaan Tallipihalle, Mielenkevennystä Tallipihalla – tapahtumaan, Tampereen Hämeenpuiston Puistofiestaan, Muksut-messuille Tampereen urheilu- ja messuhalliin sekä Lasten oikeuksien päivän LOP-tapahtumaan. Tapahtumissa jaettiin yhdistyksessä tuotettua materiaalia sekä järjestettiin lapsille kasvomaalausta.

Kouluysteistyötä on tehty vuonna 2010 Tampereen ja sen lähikuntien lukioissa, Tammerkosken koulun yläasteella, Tampereen kaupungin perusopetuksen lisäopetusryhmissä ja myös Oriveden alakouluissa. Vuoden aikana tämän oppilaitosyhteistyön kautta on tavoitettu 402 lasta ja nuorta. Oppitunteja on järjestetty luokkakohtaisesti luokanopettajien ja aineopettajien kanssa erikseen sovitut. Oppitunneilla on keskusteltu muun muassa siitä, mistä hyvä mielenterveys koostuu, minkälaisia psyykkisiä sairauksia on ja erityisesti siitä, miten yhden sairastuminen muuttaa monen arkea ja kuormittaa tunne-elämää. Oppituntien järjestäminen luokkakohtaisesti on ollut koulujen kannalta toimiva käytäntö. Tuntien pitäminen ei ole vaatinut kouluilta suuria järjestelyjä, ja omissa luokissaan oppilaat ovat rohkaistuneet keskustelemaan oppituntien aiheista.

Osana Huoli puheeksi – mielenterveys sanoiksi – kampanjaa lähetettiin Pirkanmaan ala- ja yläkouluille sekä keskiasteen oppilaitoksille aamunavaukset, joissa käsiteltiin psyykkisiä ongelmia sekä avun hakemista. Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita sekä Pirkanmaan ammattiopiston lähihoitajaopiskelijoita on käynyt yhdistyksessä vierailulla. Heidän kanssaan on käsitelty mielenterveyttä, psyykkistä sairastamista sekä omaisen arkea. Samalla he ovat tutustuneet yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Vierailulla yhdistyksessä on käynyt 79 opiskelijaa.

## 9.7. Virkistys- ja lomatoiminta

Virkistys- ja lomatoiminnan tarkoituksena on tarjota omaisille mahdollisuus irtautua arjesta ja sen velvoitteista ja keskittyä omasta itsestä huolehtimiseen. Virkistyspäivien/-iltojen tavoitteena on löytää voimavaroja ja virkistystä omaan tai perheen elämään toiminnallisilla menetelmillä ja vertaistukea saaden. Lomat tarjoavat mahdollisuuden arjesta irtautumiseen, itsensä hoitamiseen ja lepoon.

Särkänniemen elämyspuisto valitsi yhdistyksen vuoden 2010 hyväntekeväisyyskohteekseen. He ovat halunneet huomioida ryhmiä, joille päivä Särkänniemessä ei välttämättä ole jokakesäinen itseäänselvyys. Sitä kautta yhdistys sai vapaalippuja ja elämysrannekkeita Särkänniemeeseen. Yhdistys jakoi elämysrannekkeet lapsiperhekurssueille ja lapsiperhetoimintaan osallistuneille perheille. Vapaaliput käytettiin syksyllä lasten ja vanhempien ryhmäläisten kanssa. Lisäksi vuoden 2010 lopussa Särkänniemi lahjoitti yhdistyksen kautta viikonloppun mittaiselle elämysleirille kaksi lippua, jotka jaettiin toiminnassa mukana oleville lapsiperheille.

Leffailta nuorille aikuisille järjestettiin tammikuussa. Elokuvan jälkeen oli yhteinen ruokailu ja mahdollisuus keskustella ja viettää aikaa yhdessä. Hemmotteluilta psyykkisesti oireilevien lasten ja nuorten vanhemmille järjestettiin huhtikuussa vanhempien virkistykseksi. Hemmotteluilla ohjelmassa oli herkuttelua ja rentoutumista. Särkänniemipäivä tarjosi huvipuistoelämyksen lapsiperheille. Retki Korkeasaaren eläintarhaan oli myös suunnattu erityisesti lapsiperheille.

Muun virkistys- ja retkitoiminnan ohella yhdistys on järjestänyt tuettuja lomia yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Terveysloma järjestettiin yhdessä Lomayhtymän kanssa Ruissalon kylpylässä ja loman tavoitteena oli omasta terveydestä huolehtiminen. Perheloma järjestettiin yhteistyössä Maa-seudun terveys- ja lomahuollon kanssa Yyterin kylpylässä. Perheloma oli suunnattu lapsiperheille, joissa vanhemmilla on mielenterveysongelma. Loman ohessa vanhemmilla oli halutessaan mah-

dollisuus keskustelutuokioon yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Lumoavat Leidit – loma järjestettiin Lomayhtymän kanssa Kivitiipun kylpylässä. Lomateemana oli naisten psyykinen ja fyysinen hyvinvointi ja itsehoito.

## 10. YHDISTYKSEN PROJEKTIT

### 10.1. Vertaistuki omaisryhmissä – tutkimusprojekti (2006–2009)

Nelivuotinen Vertaistuki omaisryhmissä – tutkimusprojekti (2006–2009) jatkui vuoden 2010 loppuun. Tutkimuksen kohteena on ollut neljä erilaista omaisille suunnattua vertaistukiryhmää, joita on tutkittu kahdesta erilaisesta näkökulmasta. Ensimmäisessä osatutkimuksessa on selvitetty vertaistukiryhmien hyvinvointivaikutuksia. Toisessa osatutkimuksessa on tutkittu ryhmissä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja käytyjä keskusteluja vertaistuen näkökulmasta. Vertaistuki on yksi keskeisimmistä omaisten tukemisen muodoista ja vertaistuen tarjoaminen on myös Raha-automaattiyhdistyksen kannanotoissa määritelty kolmannen sektorin järjestöjen tärkeimmäksi tehtäväksi edunvalvontatehtävän ohella. Tutkitulle tiedolle vertaistuki-ilmioistä on tarvetta laajemminkin.

Maaliskuussa 2010 järjestettiin projektin loppuseminaari, johon osallistui työntekijöitä ja omaisia useista omaisyhdistyksistä, työntekijöitä muista yhdistyksistä, julkiselta sektorilta, seurakunnista ja yhdistysten vapaaehtoistoimijoita. Vuonna 2010 kirjoitettiin projektin loppuraportti ja jatkettiin tutkimushankkeen eri osatutkimusten tekemistä.

Januksessa (2/2010) julkaistiin artikkeli ”Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä”. Artikkelissa käsiteltiin omaisten kerronnassa tapahtuneita muutoksia ensimmäisen ja viimeisen ryhmäkerran aikana. Tämän lisäksi vertailtiin omaisten kerrontaa tutkijan tekemässä yksilöhaastattelussa ja vertaistukiryhmätilanteessa. Aiemmin vertaisryhmätoimintaan osallistuneet ja omaisiksi jo identifioituneet ryhmäläiset näyttivät osaavan hyödyntää koulutuksellista ryhmää paremmin kuin ensimmäistä kertaa omaisryhmään osallistuvat. Tutkimushaastattelussa uusien omaisten kerronta oli jäsentyneempää kuin ryhmätilanteessa. Tämä antaa viitteitä siitä, että vertaistukiryhmäkontekstiin tottumattomat omaiset voisivat hyötyä ennen ryhmää käytävistä työntekijän tai vertaisomaisen kanssa ja että ensimmäinen ryhmä, johon uusi omainen osallistuu, voisi olla vapaamuotoisempi keskusteluryhmä.

Vuoden aikana lähetettiin kaksi artikkelia arvioitavaksi tieteellisiin lehtiin. Molemmat artikkelit hyväksyttiin arviointiprosessiin. Toinen tieteelliseen lehteen arvioitavaksi otettu artikkeli oli ”Vertaistukiryhmien vuorovaikutusrakenteet”. Tämän osatutkimuksen avulla saatiin lisätietoa siitä, miten puheenvuorot jakautuivat ohjaajien ja ryhmäläisten kesken eri tavoittein toimivissa ryhmissä. Puheenvuorojen jakautumisessa oli huomattavia ryhmäkohtaisia eroja ja tähän vaikutti merkittävästi se, toimiko ryhmä tehtäväkeskeisesti tai kokemukkeskeisesti. Tehtäväkeskeisessä ryhmässä ohjaaja käytti yli puolet ryhmäkerran puheenvuoroista. Näyttää siltä, että on haasteellista toteuttaa ryhmää, joka toimii samanaikaisesti vertaistukiryhmänä ja koulutuksellisenä ryhmänä. Koulutuksellisessa ryhmässä toimitaan helposti vertaistukitavoitteen kustannuksella. Ohjaajan tulisi olla tietoinen ryhmälle asettamista tavoitteista ja varmistua ryhmäläisten odotuksista ja tavoitteista ryhmän suhteen tarjotakseen kullekin sopivaa ryhmää.

Toinen tieteelliseen lehteen arvioitavaksi otettu artikkeli oli ”Mielenterveyspotilaan läheisenä oleminen vertaisryhmässä”. Osatutkimuksessa tarkasteltiin, millaisena mielenterveyspotilaan omaisena oleminen näyttäytyy vertaisryhmäkontekstissa. Tutkimustulosten mukaan omaiset käyttivät seuraavia repertuaareja puhuessaan omaisena olemisesta vertaistukiryhmäkontekstissa: huolenpidon raskaus -, uupumis -, pakko -, palvelujärjestelmän kritiikki - ja selviytymisrepertuaari. Huolenpidon raskaus – repertuaari kuvasi läheisenä elämisen arkea ja paineita. Uupumisrepertuaarissa kuvattiin omaisen väsymyksen laatua ja syvyyttä, joka kuvattiin usein väsymyksenä ja alakuloisuutena. Pakkorepertuaarissa tehtiin ymmärrettäväksi sitä, miksi vastuunkanto oli valittu tai siihen oli jouduttu. Pakkorepertuaarissa kuvattiin sitä, miksi kaikin puolin epätydyttävää tilannetta oli hankala muuttaa tai korjata. Palvelujärjestelmän kritiikki – repertuaarissa tuotiin esille saatavan avun riittämättömyys ja tehtiin ymmärrettäväksi omaisen vastuunotto ja sen pakottavuus. Selviytymisreper-

tuaarissa mielenterveyspotilaiden läheiset pohtivat sitä, miten läheisenä oli mahdollista jaksaa eteenpäin ja vaatiko selviytyminen jonkinlaista irrottautumista huolenpitotehtävästä.

Vuoden 2010 aikana tutkittiin neljän mukana olleen vertaistukiryhmän hyvinvointivaikutuksia ja tutkimus eteni käsikirjoitusvaiheeseen. Vaikuttavuuden mittaamisessa on käytetty useampaa hyvinvointimittaria (esim. DEPS-masennusseulaa ja professori Markku Ojasen kehittämiä graafisia asteikkoja). Tutkimuksessa havaittiin, että ryhmiin tulevien omaisten hyvinvointi on huonompi kuin muiden omaisten. Tämä kertoo siitä, että ryhmiin hakeutuvilla omaisilla on suuri tarve ryhmätöinnille. Ryhmiin hakeutuvien ja muiden omaisten hyvinvointiero tasaantuu pian ryhmien alkamisen jälkeen. Hyvinvoinnissa ei ollut eroa enää kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen ja tilanne oli samansuuntainen vielä vuoden kuluttua.

Edellisten lisäksi alettiin kirjoittaa tieteellisiä artikkeleita omaisten toistuvasti käyttämistä metaforista ja siitä, mitä naurulla ja huumorilla tehdään vertaistukiryhmässä. Kuluneen vuoden aikana saatettiin julkaisukuntoon Duodecimin masennusta käsittelevään kirjaan aikaisemmin kirjoitettu artikkeli ”Masennus omaisten ja läheisten kokemana”. Kirjan arvioitu julkaisuajankohta on keväällä 2011. Lisäksi projektia ja projektin tuloksia esiteltiin muutamissa yleistajuisissa lehdissä (esim. La-byrintti).

## **10.2. Koto-hanke (2008–2011)**

Hankkeen kokonaistavoitteena on kehittää keinoja tukea ikääntyvien omaisten hyvinvointia ja arjessa selviytymistä. Osatavoitteina on 1) kehittää ja arvioida avokuntoutuksena toteutettavaa, ennaltaehkäisevää perheohjausta ikääntyvien omaisten tukimuotona, 2) luoda alueellinen omaisten vertaistuki- ja vapaaehtoistoiminnan malli täydentämään julkisia palveluita, 3) luoda valtakunnallinen omaisjärjestöjen kuntayhteistyömalli järjestöjen ja julkisen sektorin välille 4) tukea ammatillaisia ottamaan käyttöön omaisten ja koko perheen hyvinvointiin tähtääviä tukitoimia. Hankkeen toiminta on suunnattu kotona asuville ikääntyville omaisille (puolisot, vanhemmat, aikuisikäiset lapset ja sisarukset), jotka huolehtivat psyykkisesti sairastuneesta läheisestään ja joilla on kuormittava elämäntilanne.

Hankkeessa toimi vastaavana hanketyöntekijänä Mari Helin-Tuominen. Hanketyöntekijä Irina Selin oli perhevapaalla koko vuoden. Jaana Sarso toimi vt. hanketyöntekijänä 28.2.2010 asti, josta lähtien Katariina Ella toimi vt. hanketyöntekijänä. Ohjausryhmä ja kuntakohtaiset työryhmät jatkoivat toimintaansa. Kunnan kanssa tehtävää yhteistoimintaa mallinnettiin edelleen.

Kotihoidon työntekijöille kuntakohtaisesti suunnatut perheohjauskoulutukset vietiin päätökseen. Koulutusten tavoitteena oli tukea erityisesti kotihoidon työntekijöitä kokeilemaan perheohjausta itsenäisesti osana omaa työtään. Koulutukseen osallistuneille tarjottiin tukea perheohjauksen kokeilemiseen järjestämällä yhteisiä tapaamisia, joissa samalla kerättiin kotihoidon henkilöstön kokemuksia perheohjauksesta. Ammatillisille järjestettiin Omaisen ABC-koulutuksen ohjauksesta koulutus yhteistyössä yhdistyksen aluetyöntekijän kanssa. Lisäksi toimistolla pidettiin Ikääntyvien omaisten tukeminen - miten perheohjauksen avulla voidaan tukea ikääntyviä omaisia? - koulutus ammatillisille, jotka työssään kohtaavat ikääntyviä omaisia, joiden läheisellä on mielenterveyden häiriöitä.

Hankkeesta osallistuttiin Ikääntyminen ja mielen voimavarat – seminaariin, jossa pidettiin puheenvuoro perheohjauksesta ikääntyvän omaisen tukena. Seminaarin järjestivät Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, Ikääntyminen, hyvinvointi ja teknologia-tutkijakoulu sekä Ikäinstituutti. Koto-hankkeesta pidettiin Kihniön vanhustenhuollon henkilöstölle koulutuspäivä aiheesta omaisten kohtaaminen ja tukeminen. Koulutuksen järjesti Pirkanmaan aikuisopisto.

Hankkeen työntekijöiden toteuttamat perheohjauskäynnit jatkuivat. Mukana oli myös vertainen omaisen niin halutessa. Vertaisen mukanaolo toteutui yhden asiakasperheen kanssa. Kokemukset olivat myönteiset niin omaisen, vertaisen kuin ammatillaisenkin osalta. Tavoitteena oli löytää perheohjaukseen asiakkaita erityisesti kotihoidon piiristä. Asiakkaiden enimmäismääräksi oli määritelty 10 omaista / kunta. Näihin asiakasmääriin ei päästy, koska niin montaa omaista ei kotihoidon piiristä tavoitettu. Kuluneen vuoden aikana tuli perheohjauksen piiriin yhteensä 11 uutta omaista, joista kuusi oli Tampereelta ja viisi Nokialta. Ruovedeltä ei tullut yhtään uutta omaista perheohja-

ukseen. Omaisista kuusi ohjautui perheohjaukseen joko muistihoidajan, vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijän, asiakasohjaajan tai kotihoidon kautta. Omaisista viisi otti itse suoraan yhteyttä hankkeen työntekijöihin. Perheohjauksen toimivuuden arviointia alettiin valmistella.

Ruovedellä (kolme luentoa syksyllä) ja Nokialla (yksi luento keväällä ja yksi luento syksyllä) järjestettiin yleisötilaisuudet, joissa omaiset ja alueelliset toimijat sekä hankkeen työntekijä olivat luennoitsijoina. Uusina yhteistyökumppaneina yleisötilaisuuksien järjestäjinä olivat Ruoveden opisto ja Nokian työväenopisto.

Hankkeen ja yhdistyksen toiminnasta tiedotettiin yhteistyöverkoston ja alueellisten työryhmien avulla, yhdistyksen toimintakalenterissa, Internet-sivuilla ja alueellisissa lehdissä. Lisäksi tehtiin vierailuja ammattilaisten luokse ja ikääntyvien palvelupaikkoihin (omaishoitajien virkistystoiminta, sairaala, yleisötilaisuudet, seurakunnan vapaaehtoistoimijat). Tampereella hankkeesta ja yhdistyksen toiminnasta tiedotettiin Elonpolkua-verkoston kautta. Koska Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n kanssa yhteistyössä luotua omaisjärjestöjen yhteistä kuntayhteistyön kokemuksien jakamisen foorumia ei juuri ole käytetty, luotiin Internet-sivuille osoitteeseen [www.facebook.fi](http://www.facebook.fi) Omaisjärjestöjen kuntayhteistyöfoorumi - yhteisö. Tämän avulla pyrittiin löytämään aktiivinen keskusteluyhteys eri omaisjärjestöjen toimijoille, jotka työssään mieltävät kuntayhteistyökysymyksiä. Oppilaitosyhteistyötä jatkettiin tiedottamalla oppilaitosten (AMK ja yliopisto) opiskelijoita hankkeesta ja omaistyöstä, sekä pyrkimällä löytämään hankkeeseen opinnäytetyöntekijöitä näistä oppilaitoksista.

Vapaaehtoistoimintaa jatkettiin yhteistyökunnissa yhdessä kunnan, seurakunnan ja muiden järjestötoimijoiden kanssa. Vapaaehtoistoimijoita oli mukana virkistyspäivien, ryhmien ja yleisötilaisuuksien järjestämisessä sekä perheohjauksessa ja alueellisissa työryhmissä. Koto-hankkeesta oltiin mukana yhdistyksen vapaaehtoistoimijoiden perus- ja erikoistumiskoulutuksessa.

Teemallisten Senioriryhmien toimintaa jatkettiin. Ohjaajina olivat hankkeen työntekijät ja alueelliset toimijat (ammattilaiset ja vapaaehtoistoimijat). Vuoden päättyessä Nokian ja Ruoveden ryhmät laitettiin tauolle toistaiseksi osallistujien vähyden vuoksi. Näillä paikkakunnilla omaisten tavoittaminen henkilökohtaisesti (esimerkiksi omaisneuvonnan keinoin) voisi olla toimivampaa. Tampereen Senioriryhmässä kävijämäärä pysyi suhteellisen vakiona ja ryhmäläiset olivat hyvin sitoutuneita ryhmään. Tampereella jatkettiin eläkeikäisille omaisille suunnattua liikunnallista voimavararyhmää. Ruovedellä oli tarkoituksena syksyn 2010 aikana järjestää Omaisen ABC-koulutus. Tämä kuitenkin jouduttiin perumaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Keväällä ja syksyllä järjestettiin ikääntyville omaisille ja heidän läheisilleen suunnatut Irti arjesta - virkistyspäivät, joissa ohjaajina toimivat hankkeen työntekijät sekä alueelliset toimijat (työntekijät ja vapaaehtoistoimijat). Palaute virkistyspäivistä oli myönteistä - toiminta oli tarjonnut mahdollisuuden virkistäytymiseen ja vertaisten tapaamiseen.

Ikääntyville omaisille ja heidän sairastuneille läheisilleen järjestettiin virkistysloma Ruovedellä. Ohjaajina toimivat Koto-hankkeen työntekijät. Ruovedellä järjestetystä virkistyslomasta saatiin myönteistä palautetta - se tarjosi hetken arjesta irtautumiseen, voimavarojen keräämiseen ja toisiin vastaavassa tilanteessa oleviin tutustumisen. Tarkoituksena oli pitää myös Pirkkalassa virkistysloma, joka kuitenkin jouduttiin perumaan osallistujien vähyden vuoksi.

### **10.3. Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä – projekti (2010–2014)**

Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:ssä aloitettiin vuonna 2010 yhdessä Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa ” Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä”- projekti, 2010–2014. Tampereella projektissa toimi vastaavana omaistyön koordinaattorina terveystieteiden maisteri Tuija Koponen ja omaistyön koordinaattorina sairaanhoitaja, psykoterapeutti Harriet Paattimäki. Etelä-Pohjanmaalla omaistyön koordinaattorina toimi mielenterveyshoitaja, geronomi ja psykoterapeutti Päivi Ojanen.

Projektin päätavoitteena on kehittää omaisten varhaistuen malli osaksi Väli-Suomen mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa. Projektin tavoitteita ovat myös omaisten osallisuuden lisääminen mielenterveys- ja päihdepalveluissa, omaisten kuormittuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisyyn

tähtävien toimintamuotojen kehittäminen ja omaistyön koulutuksen kehittäminen. Lisäksi projektissa selvennetään omaisten palveluketjuja sekä omaistyön rooleja julkisen sektorin ja omaisjärjestöjen kesken ja laaditaan alueelliset omaistyön suunnitelmat yhdessä kuntien kanssa. Projektin viimeisenä vuonna tuotetaan ”Hyvä omaistyö julkisella sektorilla” – julkaisu.

Projektin seurantaan varten koottiin johtoryhmä sekä ohjausryhmät Tampereelle ja Etelä-Pohjanmaalle. Projektin alussa kartoitettiin Tampereen ja Etelä-Pohjanmaan mielenterveys- ja päihdetoimijat, sosiaali- ja terveystoimi sekä alueilla toimivat järjestöt. Mielenterveys- ja päihdetyön toimijoille järjestettiin projektin ensimmäisenä vuotena yhteisiä projektin tiedotus- ja keskustelutilaisuuksia Tampereella yhteensä 63 kertaa ja Etelä-Pohjanmaalla yhteensä 43 kertaa. Tiedotus- ja keskustelutilaisuuksissa neuvoteltiin yhteistyömuodoista, esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla tapahtuvasta omaisneuvonnasta ja sen tiedottamisesta sekä kartoitettiin mielenterveys- ja päihdetyön käytäntöjä omaistyöstä. Projektin ja toimipisteiden välille valittiin yhteyshenkilöt. Yhteistyötä tehtiin myös Väli-Suomen mielenterveys- ja päihdehankkeen ja Pohjanmaa-hankkeen kanssa. Säännöllinen yhteistyö kokemusasiantuntijoiden kanssa aloitettiin heti projektin alkuvaiheessa. Etelä-Pohjanmaalla omaistyön koordinaattori aloitti vuoden kestävänsä kokemusasiantuntijakoulutuksen.

Projektin alussa laadittiin projektiesite, omaisen ensitieto-esitys sekä ”Huoli puheeksi”-esitys. Psykiatrian poliklinikoilla järjestetystä omaisneuvonnasta tiedotettiin Pirkanmaan paikallislehdessä viikoittain ja Tampereen kaupungin Internet-sivuille saatiin linkki projektin omaistyön koordinaattorin järjestämästä omaisneuvonnasta psykiatrian poliklinikoilla sekä Pyynikin terveysasemalla. Myös yhdistyksen Internet-sivuille laadittiin projektin omat sivut. Projektin viestinnällä pyrittiin vaikuttamaan paitsi tietoihin ja asenteisiin myös käyttäytymiseen niin, että omaistyö integroituu osaksi päihde- ja mielenterveystyötä. Viestintäsuunnitelman mukaisesti projektista viestitettiin sisäisesti yhteisissä palavereissa. Ulkoiseen viestintään kuuluivat säännöllinen viestintä yhteistyöverkostolle ja päihde- ja mielenterveystyön yhteyshenkilöille.

Viestintäkampanjoiden avulla projektissa pyrittiin saamaan esille erilaisia näkökulmia omaistyöhön liittyvistä asioista esimerkiksi omaisen uupumuksen ja masennuksen ennaltaehkäisystä. Projektiin liittyvistä asioista kerrottiin mediassa neljä kertaa vuonna 2010. Omaistyön lisääntyminen julkisella sektorilla oli projektin kantavana teemana heti projektin alussa.

Etelä-Pohjanmaan omaistyön koordinaattorin omaisneuvontapiste oli mielenterveystoimiston toimintiloissa vuonna 2010. Tampereella aloitettiin omaisneuvonta kolmella psykiatrian poliklinikalla ns. matalan kynnyksen toimintana ilman ajanvarausta. Projektin työntekijöiden omaisneuvonnan itsearviointiin apuvälineeksi laadittiin työntekijän itsearviointilomake yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Omaisneuvontatapaamisten tarkoituksena oli omaisen tarinan kuuleminen ja huolen käsittely. Tapaamisissa välitettiin tietoja ja mietittiin ratkaisuvaihtoehtoja arjen tilanteisiin. Esille tulivat usein muun muassa perheen vuorovaikutukseen liittyvät asiat, kriisisuunnitelman teko, omaisen jaksamisen tukeminen ja voimavarojen kartoittaminen. Lisäksi omaisneuvonnassa annettiin tietoja palveluista, etuisuuksista ja omaisyhdistyksen toiminnasta. Syksyllä 2010 aloitettiin varhaistuen mallin prosessikuvauksen tekeminen.

Projektissa laadittiin kuluvana vuonna kyselylomake, jonka avulla kerättiin tietoa varhaistukimallin kehittämistä varten omaisten tarpeiden pohjalta. Kyselylomakkeen tietoa hyödynnetään omaisten varhaistukimallin kehittämistyössä. Tutkimusaineistoa analysoimaan tulee alkuvuonna 2011 opiskelija Tampereen yliopiston sosiaalitutkimuksen laitokselta. Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelija aloitti opinnäytetyön, jonka avulla kartoitetaan Tampereen avomielenterveyspalvelujen ja A-klinikkasäätiön hoitohenkilökunnan käsityksiä hyvästä omaistyöstä. Tampereen ylemmän ammattikorkeakoulututkimuksen opiskelijat aloittivat projektia hyödyntävän selvitystyön tekemisen kunnallisista mielenterveys- ja päihdetyön suunnitelmista Pirkanmaalla ja Etelä-Pohjanmaalla.

Projektin työntekijät osallistuivat syksyllä Omaisen ABC- eli ensitietoryhmän ohjaajakoulutukseen. Tampereella ryhmätoimintaa toteutettiin projektin puitteissa myös yhteistyönä psykiatrian poliklinikan kanssa siten, että kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien henkilöiden ryhmän yhdessä ryhmäkerrassa oli rinnakkain omaisten ryhmä, jossa käsiteltiin sairauden tuomia tunteita ja ajatuksia sekä omaisen omaa jaksamista.