



OMAISET

mielenterveystyön tukena
Itä-Suomi ry

OMA ry



Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry (OMA ry)

- Pohjois-, Etelä- ja Itä-Savon sairaanhoitopiirin alueella
- perustettu ja rekisteröity vuonna 1992
- jäseniä on noin 300
- toiminta on sitoutumatonta, ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä
- RAY rahoittaa

Perustehtävä

- yhdistys toimii mielenterveyspotilaiden ja –kuntoutujien omaisten edunvalvontajärjestönä
- omaisten arjen ja elinolosuhteiden helpottaminen: omaisten psyykkinen, sosiaalinen ja taloudellinen asema

Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry (OMA ry)

Omaiset yhdessä- vertaistukiryhmiä omaisille puhelimen välityksellä

- Matalan kynnyksen vertaistukea
- Kattaa koko toiminta-alueemme Pohjois- ja Etelä- Savon
- Ryhmiin haetaan kotivuillamme **www.omary.fi** olevan sähköisen hakulinkin kautta tai paperisella hakulomakkeella
- Ryhmäläiset anonyymeja toisilleen tai voivat esittäytyä etunimillä
- Ryhmään mahtuu max. 5 ryhmäläistä ja ohjaaja
- Puhelut neuvottelupuheluja
- Teemat ryhmäläisten tarpeista ja toiveista

Omaiset yhdessä- vertaistukiryhmäläisten kokemuksia:

- Hyvä tunnelma. Avointa luottamuksellista keskustelua, antoisaa vaihtaa ajatuksia ja tuulettaa omaa uupumusta. Puhuminen selkeyttää omaa ajatustaan.
- Koska meillä kaikilla läheinen sairas psyykkisellä tavalla niin ymmärrystä asiasta kuin asiasta. Ei tarvinnut selitellä.
- Keskustelussa käsiteltiin laaja-alaisesti eri aiheita.
- Sai uusia ajatuksia miten suhtautua. Helpotti kun sai kertoa vaikeistakin asioista.
- Puhuminen avoimesti. Ei häpeää tai arkuutta puhua.
- Huonoja kokemuksia muutamia ja ne liittyivät ryhmäläisten aikatauluihin

Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry (OMA ry)

Tiina Puranen
p.040 715 7431
tiina.puranen@omary.fi

Kuulemisiin!