

# YHDESSÄ ENEMMÄN

Ei jätetä ketään yksin.



TUKEA.  
TOIVOA.  
MUKANA.  
ILONA.

# Vapaaehtoistoiminta ja auttaminen tuottavat iloa ja tekevät onnelliseksi

Onnelliseksi voit tehdä monella tavalla. Yksi tapa on tulla meille vapaaehtoiseksi. Me FinFamissa haluamme tukea mielen hyvinvointia ja vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.

Järjestömme tarjoaa monia mahdollisuuksia merkitykselliseen ja mielekkääseen vapaaehtoistoimintaan. Sinä voit vapaaehtoisena auttaa meitä esimerkiksi viestinnässä, tapahtumissa ja ryhmien ohjaamisessa. Voit osallistua milloin sinulle parhaiten sopii.

Auttamalla annat myös itsellesi jotain arvokasta: uutta merkitystä elämään, iloa ja ystäviä. Me tarjoamme sinulle yhteisön, johon kuuluu sekä tukea vapaaehtoistehtäviin muun muassa koulutuksin ja työnohjauksin.

Sinua tarvitaan – tule mukaan! Tee itsellesi ja muille hyvä mieli.

## Löydä oma tapasi auttaa

"Mielenterveysongelmat ovat koskettaneet myös meidän perheitämme. Siksi halusimme antaa panoksemme toimimalla vapaaehtoisina FinFamin viestintään liittyvissä valokuvissa. Vapaaehtois-toiminta oli sekä minulle että lapselleni mukava ja muistiinpainuva kokemus. Annoimme yhdessä kasvot tärkeälle asialle." - *Sanna*

### **"HALUSIMME ANTAA KASVOT TÄRKEÄLLE ASIALLE."**

"Oman vapaaehtoistyöni periaatteena ja innoittajana on tarve olla jollekin toiselle valoksi ja iloksi. Olen itse saanut tukea ja apua omaistilanteessa ja haluan myös omalta osaltani auttaa. Esimerkiksi Prospect-vertaisryhmissä

tapahtuva vuorovaikutus ja laadukas sisältö tuovat valoa, toivoa ja iloa niin osallistujille kuin ohjaajillekin. On ollut ilo saada vapaaehtoisena haastaviakin tehtäviä ja päästä omilla vahvuuksillani hyödyntämään järjestön eri hankkeita, myös kansainvälisissä kongresseissa." - *Mauno*

"Koen asian tärkeäksi, mutta minulla ei ole aikaa sitoutua pitkäjänteiseen vapaaehtoistyöhön. Haluan välittää tietoa toiminnasta eteenpäin muille jakamalla järjestön somepäivityksiä. Uskon, että silläkin on merkitystä." - *Suvi*



## Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

### Mielenterveysomaiset tarvitsevat sinun tukeasi:

Suomalaisista jopa puolet kärsii mielenterveysongelmista jossain vaiheessa elämäänsä. Sairaus koskettaa aina myös läheisiä. Huoli on kuormittavaa ja mielenterveyden ongelmiin liittyvät ennakkoluulot aiheuttavat yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Ilman tukea läheisillä on tutkitusti kohonnut riski sairastua masennukseen ja stressiperäisiin sairauksiin. Järjestömme auttaa mielenterveysomaisia ja vaikuttaa siihen, että kukaan ei jää yksin.

**”VAPAAEHTOIS-  
TOIMINTA TUOTTAA  
ILOA. EI JÄTETÄ  
KETÄÄN YKSIN.”**

### Sinä voit auttaa:

Jäsenyhdistyksemme ympäri Suomen tarjoavat sairastuneen läheisille tietoa ja tukea. Myös sinä voit auttaa. Vapaaehtoisena voit antaa tukeasi sitä tarvitseville. Osallistumalla järjestömme vapaaehtoistoimintaan vaikutat mielen hyvinvointiin ja tuotat iloa ja toivoa. Voit tulla mukaan oman mielenkiintosi ja mahdollisuuksiesi pohjalta. Uusia toimintoja kehitetään toiminnassa mukana olevien kanssa. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä merkityksellistä työtä.

**Ei jätetä ketään yksin – tule mukaan!**

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi osoitteessa [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

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

**46%**

**PARAS TAPA LISÄTÄ  
OMAA ONNELLISUUTTA  
ON TEHDÄ JOKU TOINEN  
ONNELLISEMMAKSI.**







## Anna aikaasi hyvälle asialle

Oletko kiinnostunut valokuvaamisesta? Tai innostunut tapahtumien ja kampanjoiden suunnittelusta ja toteutuksesta? Haluatko toimia tukihenkilönä tai vertaisohjaajana? Vai haluatko vaikuttaa yhdistyksen toimintaan luottamushenkilönä? Onko sinulla taito, jonka haluaisit tuoda järjestöemme käyttöön?

### **VOIT OSALLISTUA TOIMINTAAMME OMIA MAHDOLLISUUKSIESI MUKAAN.**

Voit osallistua toimintaamme oman kiinnostuksesi mukaan. Tehtävät määritellään omien mahdollisuuksiesi pohjalta, joten mukaan voit tulla esimerkiksi kertaluonteisesti.

Järjestöllä on toimintaa ympäri Suomen. Voit esimerkiksi:

- tykätä tai jakaa järjestöemme videoita, verkkosivujen sisältöä ja sosiaalisen median päivityksiä
- auttaa tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämisessä
- esitellä järjestön toimintaa tapahtumissa
- tuottaa materiaalia kuten valokuvia viestinnän tueksi
- kouluttautua vertaisryhmän ohjaajaksi tai kokemustoimijaksi
- tehdä lahjoituksen
- tulla mukaan muihin kertaluonteisiin tehtäviin

Mikä sinua kiinnostaa? Ota yhteyttä ja keskustellaan lisää.



## Vertaisohjaajana voit auttaa muita samassa tilanteessa olevia

Miten sinä olet selviytynyt vaikeassa omaistilanteessa? Haluatko auttaa muita, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti? Tule ohjaamaan vertaisryhmää ja lisäämään mielen hyvinvointia.

### **”VERTAISRYHMÄ HERÄTTÄÄ LÄHEISET HUOLEHTIMAAN MYÖS ITSESTÄÄN.”**

FinFami-yhdistyksissä ympäri Suomen on erilaisia vertaisryhmiä, joiden vetäjänä toimii vapaaehtoisia ryhmänohjaajia. Ryhmänohjaajat ovat itse vertaisia, jotka ovat saaneet tehtävään koulutuksen ja työnohjausta. Omakohtainen kokemus auttaa ryhmien ohjaamisessa, sillä oh-

jaaja ymmärtää ryhmäläisiä myös tunnetasolla. Samalla omat, usein vaikeatkin kokemukset voivat saada uudenlaista merkitystä.

Vertaisryhmät vastaavat sairastuneiden läheisten omiin tarpeisiin. Tutkitusti esimerkiksi Prospect-vertaisryhmän kautta läheisten jaksaminen lisääntyy ja elämänlaatu paranee. Tutkimukset osoittavat myös, että ryhmä auttaa osallistujia saamaan lisää itseluottamusta, tukee heidän selviytymisvalmiuksiaan ja edesauttaa osallistujien elämönhallintaa.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä oman alueesi omaisyhdistykseen, niin kerromme lisää. Yhteystiedot löydät osoitteesta [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)



## Kokemustoimijana tuot omaisen äänen esiin

*"Jokaisen tarina ja jokainen kokemustoimija on erilainen. Kerron sairastuneen lapseni elämäkerran ja omat kokemukseni omaisena, koska sen myötä saan nostettua esille niitä asioita, joita pidän tärkeinä."*

- Simo, kokemustoimija

Miltä tuntuu, kun oma läheinen sairastuu? Miten läheisen sairaus vaikuttaa arkeen? Millaista tukea ja palveluita sairastuneen läheinen kaipaa? Ryhdy kokemustoimijaksi ja kerro oma tarinasi.

Kokemustoimijana voit lisätä tietoa ja vaikuttaa: voit esimerkiksi toimia asiantuntijana työryhmissä, luennoitsijana oppilaitoksissa, puhujana yleisötilaisuuksissa ja ammattilaisten koulutuspäivillä tai antaa haastatteluita tiedotusvälineille.

Järjestöllämme on kokemustoimijoita ympäri Suomen. He ovat psyykkistä pitkäaikaissairautta sairastavan läheisiä, joilla on oma-kohtaista kokemustietoa omaisen elämästä. Kokemustoimijat saavat tehtävään tarvittavan koulutuksen ja järjestömme tuen.

Haluatko jakaa oman tarinasi tai tilata kokemustoimijan puheenvuoron? Ota yhteyttä FinFamiin osoitteessa [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

**MILLAINEN  
ON SINUN  
TARINASI?**

## Haluatko mukaan vapaaehtoistoimintaan?

Järjestömme toiminnassa on erilaisia vapaaehtoistehtäviä, joista suurin osa soveltuu aivan jokaiselle. Vapaaehtoistehtävät vaihtelevat paikkakunnittain, ja voimme yhdessä etsiä sinulle sopivan tehtävän.

Voit valita säännöllisen tai kertaluonteisen tavan olla mukana.

Sinulla ei tarvitse olla omakohtaista kokemusta omaistilanteesta, ja pienilläkin teoilla on suuri merkitys. Jos sinulla taas on kokemusta läheisen psyykkisestä sairaudesta ja pystyt antamaan enemmän aikaasi, voit toimia vertaisvapaaehtoisuuteen pohjautuvissa tehtävissä.

**AUTTAMINEN  
LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ  
JA TEKEE  
ONNELLISEKSI.**

Järjestössämme toimivat vapaaehtoiset ovat toimintamme ydin. Vapaaehtoisena pääset tekemään tärkeää työtä, ja tuemme työtäsi kaikin tavoin. Apusi on korvaamatonta. Merkityksellinen työ antaa myös itsellesi paljon.

Sinustako vapaaehtoisemme? Ota yhteyttä FinFamiin ja kysy lisää. Yhteystiedot löydät osoitteesta [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

Tervetuloa mukaan!







# TEE HYVÄÄ. ANNA AIKAASI.

Tule mukaan!



MIELENTERVEYSOMAISTEN  
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10  
00170 Helsinki  
[www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

-  FinFami
-  FinFami
-  FinFami\_omaiset

