



OMAISILLE JA
LÄHEISILLE

Omaisille ja läheisille

Tukea psyykkisesti sairastuneen läheisille

- Tukea ja neuvontaa puhelimitse ja netissä
- Vertaistukiryhmiä
- Vertaistukea läheisen menetykseen

TIETOA JA TUKEA PUHELIMITSE JA NETISSÄ

Mielenterveystalo.fi

<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

Mielenterveystalo.fi on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu. Kaikille avoinna olevasta palvelusta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja.

Tukea ja neuvontaa psyykkisesti sairastuneen läheiselle – FinFami Uusimaa ry

<https://www.finfamiuusimaa.fi/>

Onko läheisesti sairastunut psyykkisesti? Älä jää yksin! Omaiset mielenterveyden tukena eli FinFami ry tukee ja auttaa psyykkisesti sairastuneiden läheisiä. Tarjolla on yksilö- ja perhetapaamisia, ryhmiä, luentoja, kursseja ja virkistystoimintaa sekä auttava puhelin.

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta – Mielenterveyden keskusliitto MTKL

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Puhelimeen vastaavat ammattilaiset. Palvelu on tarkoitettu myös mielenterveyskuntoutujien läheisille.

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta 0203 91920

Arkisin 10–15, puhelun hinta 8,35 snt/puh. + 16,69 snt/min (ulkomailta soittaessa normaali ulkomaanpuhelun hinta).

Internetsivuilta pääsy myös neuvontachattiin, ti–to klo 12–15.

Vertaistukipuhelin – Mielenterveyden keskusliitto MTKL

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/neuvonta/>

Puhelimeen vastaavat kokemusasiantuntijat. Puhelin on tarkoitettu myös mielenterveyskuntoutujien läheisille. p. 0800 177 599, maksuton.

Arkisin klo 10–15.

Tietoa vakavasti sairastuneen läheiselle – Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo/eri-elamanvaiheet-ja-tilanteet/kriiseja-tyontekijan-perhe-elama/

Väestöliiton sivuilta saat kattavasti tietoa tilanteeseen, jossa läheisesi on vakavasti sairastunut.

VERTAISTUKIRYHMIÄ

Keskustelu muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa voi auttaa.

Vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille – Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry

<http://emy.fi/Tapahtumakalenteri/omaisille-ja-laheisille/>

Omaisten teemaillat jakavat tietoa ja tukea psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden omaisille ja läheisille. Teemailtoja järjestetään Meriemyssä kerran kuukaudessa klo 18–20.

Suomen mielenterveysseuran vertaistukiryhmät

Ryhmässä samankaltaisessa tilanteessa olevat saavat toisiltaan vertaistukea ammattilaisten ohjaamissa keskusteluissa. Vertaisryhmien tavoitteena on jakaa tunteita ja kokemuksia luottamuksellisesti vertaisten kesken ja ehkäistä kriisin pitkittymistä.

Ryhmät itsemurhan tai muun äkillisen kuoleman kautta läheisensä menettäneille

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/1%C3%A4heisens%C3%A4-menett%C3%A4neille>

Ryhmät tukea tarvitseville nuorille

www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-tukea-tarvitseville-nuorille

Ryhmät maahanmuuttajille

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-maahanmuuttajille>

Muut ryhmät

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/muut-ryhm%C3%A4t>

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille – Surunauha ry

<https://surunauha.net/>

Surunauha ry:n palveluita ovat vertaistukiryhmät, tukihenkilöt, tukipuhelin, verkkokeskustelut sekä Lohtu-sovellus. Lisäksi järjestö järjestää tapahtumia ja seminaareja.

<https://surunauha.net/lohtusovellus/>

VERTAISTUKEA LÄHEISENSÄ MENETYKSEEN

Suomen nuoret lesket ry

<https://nuoretlesket.fi/>

Lapsiperhekuolemat Käpy ry

<https://kapy.fi/surevalle/>

Huoma- henkirikoksen uhrien läheiset ry

<http://huoma.fi/vertaistukiryhmaumlt.html>