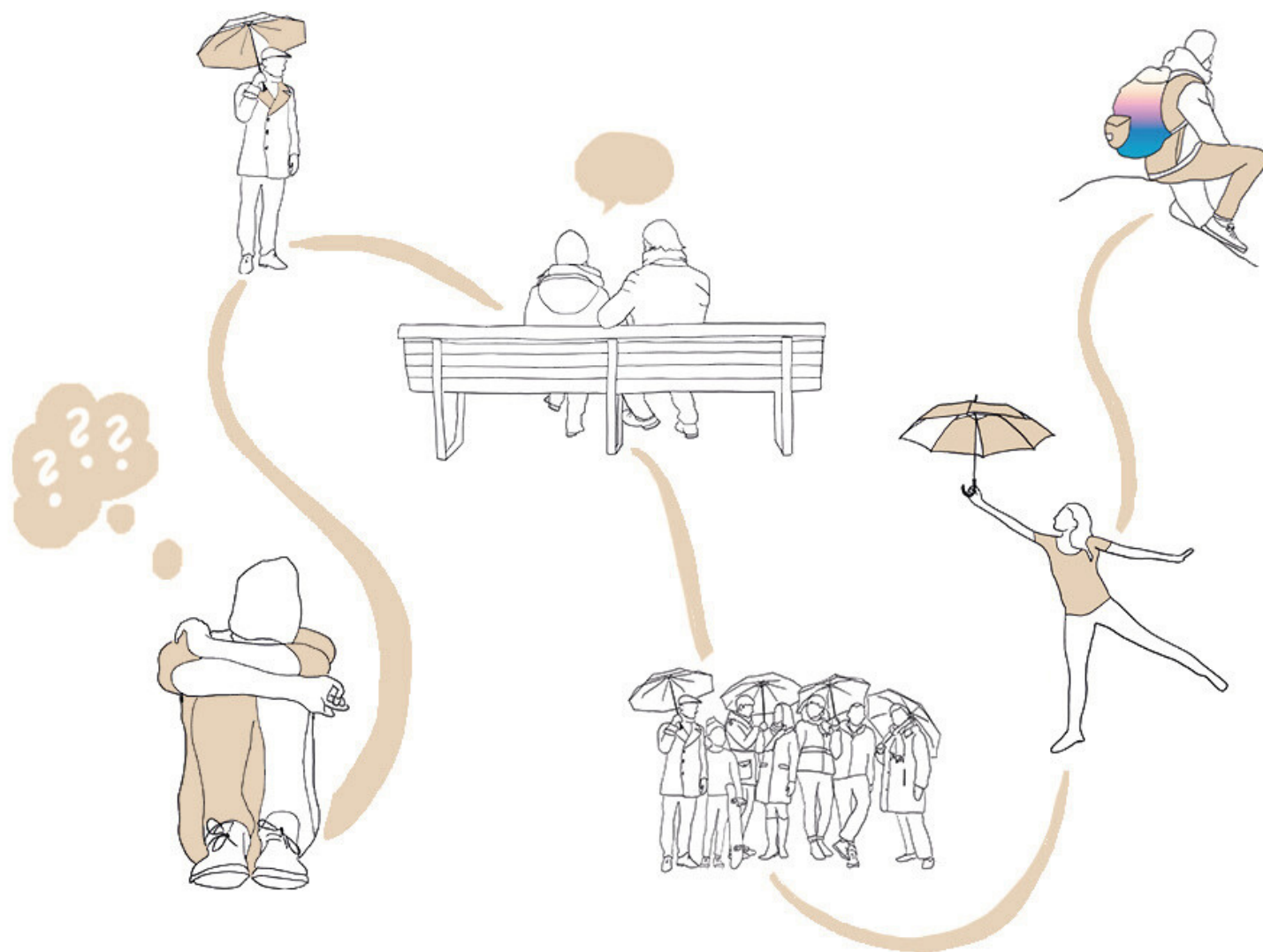


Tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville



Tukea läheisen mielenterveydestä ja riippuvuuksista huolta kantaville

Pikaisen avun tarve - päivystysnumerot	1
Valtakunnalliset 24/7 palvelunumerot	2

Tietoa mielenterveydestä ja riippuvuuksista sekä niiden vaikutuksista lähipiiriin	2
• Mielenterveydestä	3
• Riippuvuuksista	3
• Itsetuhoisuudesta	4

Hyvinvointini läheisenä	
– miten tukea uupumatta itse?	4
• Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	5
• Kuinka sinä voit? Läheisen hyvinvointia käsittelevä lomake	5
Lasten ja nuorten huomioiminen läheisen oireillessa	6

Tukea ja palveluita	6
• Yksilötuki	7
• Vertaistuki	9
• Arjen tuki, palveluita läheiselle ja sairastuneelle	10
• Tietoa, oppaita, itsehoitomateriaaleja	11

Tietoa ja menetelmiä ammattilaisille	11
• Kysy, älä oletta - läheisen tuen tarpeen tunnistaminen	12
• Lisätietoa ja puheeksioton materiaalia ammattilaisille	12

Pikaisen avun tarve - päivystysnumerot

Hätänumero

SOITA AKUUTISSA HÄTÄTILANTEESSA

- Kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna tai vaarassa
- Kun on tarvetta ambulanssille tai poliisille
- Kun läheisesi ei ota apua vastaan, vaikka on selkeästi itselleen ja muille hengenvaarallinen tai esim. jos henkilön todellisuudentaju on heikentynyt



112

Päivystysapu

SOITA ENNEN PÄIVYSTYKSEEN HAKEUTUMISTA

- Terveystieteiden ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä



116 117

Rikosuhripäivystys

- Rikoksen uhreille, uhrien läheisille sekä rikosasiassa todistaville.
- Suomeksi ma-to klo 9-18 ja pe klo 9-16
- Ruotsiksi ma-pe klo 12-14



116 006

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Pohjois-Savo

- Vain puhelut, ei tekstiviestejä
- Kun läheisesi tilanne on kriisiytynyt ja sinulla on suuri huoli hänen pärjäämisestään
- Kun tarvitaan kiireellisesti sosiaalitoimen arviota tai ratkaisuja, jotka eivät voi odottaa seuraavaan arkipäivään
- Konsultaatioapu muille viranomaisille
- Kiireelliset lapsen/lasten hyvinvointiin liittyvät asiat



044 718 3930

Turvakoti

- Avoinna 24/7
- Kaikille lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille
- Palvelu on sinulle maksutonta



017 183 393

SERI-tukikeskus

Seksuaalirikoksen uhrien tuki

- Apua seksuaaliväkivaltaa kokeneille yli 16-vuotiaille
- Autamme kaikkia sukupuolia: naisia, miehiä, transihmisiä, intersukupuolisia ja muun sukupuolisia
- Alle 16-vuotiaat hoidetaan lastentautien päivystyksessä



044 717 6208

Tämän ja seuraavan sivun numeroihin
soittaminen on maksutonta

Valtakunnalliset palvelunumerot

24/7

Nollalinja



- Kaikille, jotka ovat kokeneet lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa
- Naisille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa muualla kuin lähisuhteissaan
- Väkivaltaa kokeneiden läheisille



080 005 005

Kriisipuhelin



- Kertaluonteista keskusteluapua 24/7
- Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.



09 2525 0111

Päihdeneuvonta



VOIT SOITTA A JOS

- Oma tai läheisesi alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa sinulle huolta
- haluat keskustella tilanteestasi ja vaihtoehtoistasi luottamuksella ammattilaisen kanssa
- Tarvitset apua oikean hoitotahon tai vertaistuen löytämiseen
- Kaipa at keskustelutukea tilanteessa, jossa haluat välttää retkahduksen



0800 900 45

Tietoa, tukea ja palveluohjausta luottamuksellisesti ja anonyymisti

Tietoa mielenterveydestä ja riippuvuuksista

sekä niiden vaikutuksista lähipiiriin

Mielenterveys- tai riippuvuussaira an läheinen voi olla sairastuneen perheenjäsen, lapsi, vanhempi, isovanhempi, sisarus, puoliso, muu sukulainen, ystävä, naapuri tai esimerkiksi kollega.

Suomessa on arviolta 2 miljoonaa päihteitä ongelmallisesti käyttävien ihmisten läheistä. Arviolta 700 000 suomalaisista huolehtii sairastuneesta läheisestään ansiotyön ohessa. Joka neljäs alaikäinen lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys tai päihde-ongelma. Perheenjäsenen sairaus sitoo läheisen usein jatkuvaan hoito- ja valvontavastuuseen.

Eli kuka tahansa

- Joka tuntee huolta läheisensä mielenterveydestä, haitallisesta päihteidenkäytöstä, pelaamisesta tai muusta riippuvuudesta
- Joka kokee tilanteen vaikuttavan myös omaan elämäänsä
- Jonka huoli läheisestä on herännyt hiljattain tai on jatkunut jo pidempään vaikuttaen omaan jaksamiseen

Kun huoli läheisen oireilusta tai sairaudesta herää, tiedontarve sairauksista ja tukimuodoista on suuri. Usein lähipiirillä ei ole aiempaa kokemusta psyykkisistä- tai riippuvuussairauksista. Mielessä pyörii monenlaisia kysymyksiä - mitä nyt tapahtuu, millainen on sairauden ennuste, mikä kaikki on sairauteen kuuluvaa käytöstä, miten voisin auttaa, mistä saan tietoa läheiseni tilanteesta?

Sairastuminen vaikuttaa lähipiiriin elämään ja arkeen. Sairastuneen käytös ja toiminta saattavat muuttua. Läheisten elämään tilanne tuo epävarmuutta ja hämmennystä. Voi olla vaikea tietää, mistä on kysymys tai miten pitäisi toimia. Sairauden hyväksyminen ei välttämättä ole helppoa. Usein toivoo vain tilanteen korjautuvan nopeasti ennalleen.

Mielenterveydestä

Yleisen määritelmän mukaan mielen-terveyden katsotaan olevan hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys ei ole vain mielen-terveyshäiriön tai sairauden puuttumista.

Vaikka ihmisellä ei ole diagnosoitua mielen-terveyden häiriötä, hänellä voi olla puutteita psyykkisessä hyvinvoinnissa ja mielen-terveyshäiriötä sairastava voi kokea psyykkistä hyvinvointia.

Läheisen sairaudentunnottomuus ja hoitoon sitoutumattomuus kuormittavat läheisen arkea.

Tämän lisäksi mielen häiriöt voivat ilmetä alkoholin tai muiden päihteiden tai lääkkeiden väärinkäyttönä tai muina toiminallisina riippuvuuksina.

Riippuvuuksista

Haitallinen riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa toimintaan tai aineeseen, josta saadaan aluksi mielihyvää. Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista liittyen esimerkiksi päihteisiin, raha- ja digi-pelaamiseen, seksiin tai syömiseen.

Päihderiippuvuus tarkoittaa riippuvuutta alkoholiin, nikotiiniin, huumeisiin tai lääkkeisiin.

Riippuvuuden syntyyn on monia syitä. Henkilö voi hakea positiivisia kokemuksia, nautintoa, rentoutumista tai yrittää lievittää ahdistustaan. Syntyyn vaikuttavat myös ympäristö sekä perimä.

Päihteiden käyttö aiheuttaa aivoissa häiriötilan, joka pitää yllä riippuvuutta. Riippuvuuteen kuuluu sairauden vähättely ja kieltäminen ja näin ollen avun hakemista saatetaan vältellä. Tämä voi aiheuttaa riippuvuussairaana läheisille monenlaisia tunteita ja tuoda arkeen erilaisia haasteita.



Mielenterveyden palvelupolku



Päihteet ja riippuvuudet palvelupolku

Itsetuhoisuudesta

Itsetuhoisuudelle on harvoin vain yksi syy. Itsemurha-ajatuksia esiintyy useimmilla ihmisistä jossakin elämänvaiheessa. Kuitenkin tiedetään, että itsetuhoisia ajatuksia lisäävät esimerkiksi vaikeat elämäkokemukset, väkivalta, mielen-terveydenhäiriöt ja riippuvuussairaudet. Itsetuhoisuudesta avoimesti puhuminen ja kysyminen eivät lisää itsemurhariskiä.



Perustietoa
itsetuhoisuudesta



Onko läheisesi
itsetuhoinen?

Hyvinvointini läheisenä – miten tukea uupumatta itse?

Läheisesi sairastuminen on usein kuormittava elämäntilanne myös sinulle.

Läheisen sairastuminen herättää usein monenlaisia tunteita. Saat tuntea esimerkiksi epävarmuutta, hämmennystä, huolta, pelkoa, turhautumista, surua, syyllisyyttä, häpeää, yksinäisyyttä, uupumusta, ärtymystä, toivottomuutta, ahdistusta, riittämättömyyttä tai avuttomuutta.

Joskus elämäntilanteen kuormittavuus näkyy myös fyysisinä oireina kuten lihaskipuina, kohonneena verenpaineena, päänsärkynä, ruokahaluttomuutena, unettomuutena, vatsavaivoina tai iho-oireina.

Kysymysten avulla voit pohtia omaa tilannettasi

Oletko huolissasi läheisesi voinnista?

Vaikuttaako läheisesi sairaus sinun elämääsi ja aikatauluihisi?

Voitko ja jaksatko tehdä itsellesi mieluisia asioita?

On tärkeää, että sinulla on mahdollisuus puhua omasta tilanteestasi ja saada tukea myös itsellesi. Lyhytaikainen alakuloisuus, masentuneisuus tai kuormittuneisuus ovat tavallisia tunteita, jotka kuuluvat normaaliin tunnevalikoimaan – ne ovat luonnollisia reaktioita pettymyksiin ja menetyksiin. Jos olosi jatkuu pidempään, on hyvä hakea apua ja selvittää asia yhdessä ammattilaisen kanssa.



Terapianavigaattori

- Oman tilanteen kartoittamisen tueksi
- Sinulla on tunne, että kaikki ei ole kunnossa ja on huono olla, mutta et tiedä mistä on kyse.

On myös hyvä pohtia, oletko huomannut omissa tottumuksissasi päihteiden käyttöön liittyen muutoksia kuormittavan läheistilanteen myötä.



Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Kun läheisesi sairastuu, haluat olla tukena sairastuneelle. Voit kokea sen jopa velvollisuudekseen tai että sinun kuuluu olla jatkuvasti tavoitettavissa. Tämä voi johtaa siihen, että unohdat huolehtia itsestäsi. Myös sinulla on lupa voida hyvin.

Kerro huolestasi ja omista tunteistasi jollekin läheiselle tai ammattilaiselle, älä jää yksin. Tee asioita, joista olet aiemmin nauttinut ja joista saat itse voimia tai etsi arkeesi uusia asioita, jotka ovat sinun aikaasi ja sinua varten. Elämä voi alkaa pyöriä sairauden ympärillä, oma elämä saattaa tuntua luisuvan sivuun.

Siksi omista rajoista, turvallisuudesta ja toiveista on pidettävä kiinni. Tärkeä asia jaksamiselle on myös sairauden merkityksen rajaaminen. Niin sinun kuin sairastuneen elämässä sairaus on yksi osa-alue, mutta sen ei tarvitse määrittää koko elämää. Sinulla on oikeus elää itsellesi mielekäästä ja merkityksellistä arkea.

Se, että huolehtii omasta jaksamisesta, ei tarkoita, että hylkäisi sairastuneen läheisen. Jos omat voimat loppuvat, ei pysty olemaan avuksi läheiselleen. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on kaikkien etu.

Kuinka sinä voit? Läheisen hyvinvointia käsittelevä lomake

Läheisen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat jokaisen kohdalla yksilölliset.



Kuinka sinä voit?

Läheisen hyvinvointia käsittelevän lomakkeen avulla voit tarkastella omaa tilannettasi ja sen vaikutusta hyvinvointiisi.

Sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakirjat ovat salassa pidettäviä, eikä läheisesi terveystietoja voida luovuttaa lähiomaisille/läheisille ilman potilaan lupaa. Tämä voi tuntua turhauttavalta, mutta voit silti olla itse yhteydessä terveydenhuoltoon ja kertoa huolestasi läheisesi tilanteesta.

Älä anna pelon, häpeän tai minkään muun tunteen estää sinua hakemasta apua.

Lasten ja nuorten huomioiminen läheisen oireillessa

Jos perheessä on lapsia, on tärkeää puhua tilanteesta heille. Oman vanhemman, sisaruksen tai muun läheisen ihmisen sairaus vaikuttaa myös lapseen. Lapsi aistii tunneilmapiirin ja huomaa muutokset perheessä.

Lasten kanssa on tärkeää puhua ja antaa ikätasoon sopivalla tavalla tietoa, jotta lapsi ymmärtää tilanteen. Jos lapsen kanssa ei puhuta, hän usein syyttää itseään läheisen sairastumisesta ja saattaa alkaa kantamaan huolta ja vastuuta, joka ei lapselle kuulu. Lapsen on tärkeää saada tietää, että lapsella itsellään on oikeus voida hyvin, harrastaa ja iloita.

Lasta voi helpottaa tieto siitä, että muillakin on samankaltaisia tilanteita perheessä. Jos tilanteesta ei puhuta, lapsi saattaa alkaa hävetä ja salailla asioita ja omia tarpeitaan.



Lasten, nuorten ja perheiden palvelut
Pohjois-Savossa



FinFami

Huolenkantajat -verkkotoiminta nuorille

Materiaalit lapsille ja nuorille



Mannerheimin lastensuojeluliitto

Tue lasta perheen kriisissä – tietopaketti



Sairaus perheessä ja tuen tarve eivät tarkoita huonoa vanhemmuutta. Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsi ei jää ilman tukea. Huolen voi ottaa puheeksi esimerkiksi neuvolassa, varhaiskasvatuksessa, koulu- tai opiskelu-terveydenhuollossa.

Tukea ja palveluita

Mielenterveys- tai riippuvuussairaana läheisenä voit löytää juuri sinulle sopivaa tukea. Järjestöt tarjoavat matalan kynnyksen toimintaa, johon voi helposti päästä mukaan. Toisinaan tarvitaan hyvinvointialueen, työterveys-, opiskelu- tai kouluterveydenhuollon tai kriisikeskuksen palveluita.

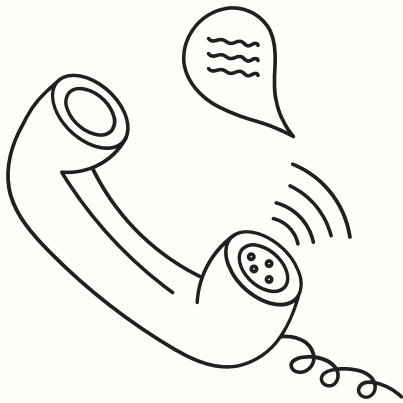


Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

Voit hoitaa asioitasi paikasta ja osin myös kellonajasta riippumatta.

MIEPÄ – puhelin ma-pe, klo 8–15

Miepä-puhelinpalvelulla helpotetaan mielenterveys- ja päihdepotilaiden ja heidän läheistensä yhteydenottoa palveluihin Pohjois-Savon alueella. Yhden numeron kautta on mahdollista saada yhteys hoitotahoon. Puhelinpalvelun kautta annetaan ohjausta ja neuvoa soittajan esittämiin kysymyksiin ja ohjataan tarpeen mukaan hoidon piiriin.



POHJOINEN ALUE

- Iisalmi
- Kiuruvesi
- Keitele
- Lapinlahti
- Pielavesi
- Rautavaara
- Siilinjärvi
- Sonkajärvi
- Varpaisjärvi
- Vieremä



017 273 4210

KESKINEN ALUE

- Juankoski
- Kaavi
- Karttula
- Kuopio
- Maaninka
- Nilsjä
- Tuusniemi
- Vehmersalmi



017 273 4220

ETELÄINEN ALUE

- Joroinen
- Kangaslampi
- Leppävirta
- Rautalampi
- Suonenjoki
- Tervo
- Varkaus
- Vesanto



017 273 4230

Yksilötuki



FinFamin keskustelutuki on maksutonta ja luottamuksellista ammattilaisen tarjoamaa tietoa ja tukea omaan jaksamiseen läheisen mielenterveydestä tai riippuvuussairaudesta huolta kantaville.

Keskustelusta saat tukea omaan jaksamiseen, rajojen asettamiseen, mahdollisten lasten huomioimiseen ja arjen vuorovaikutustilanteisiin. Huoli riittää, diagnoosia ei tarvita. Keskustelutuessa lähdetään liikkeelle juuri sinun tilanteestasi.

Keskustelutuki on ollut korvaamatonta. Läheisen sairauden käsittely on ollut helpompaa, ja tarvittavan tiedon saaminen, jotta ymmärtää toista ja omia tunteitaan paremmin.

Olen oppinut laittamaan läheiselleni rajoja ja ymmärtämään hänenkin käytöstään paremmin.

Keskustelutukea kasvokkain

 [FinFami Savo](#)

 [MIELI kriisikeskus
Kuopio](#)

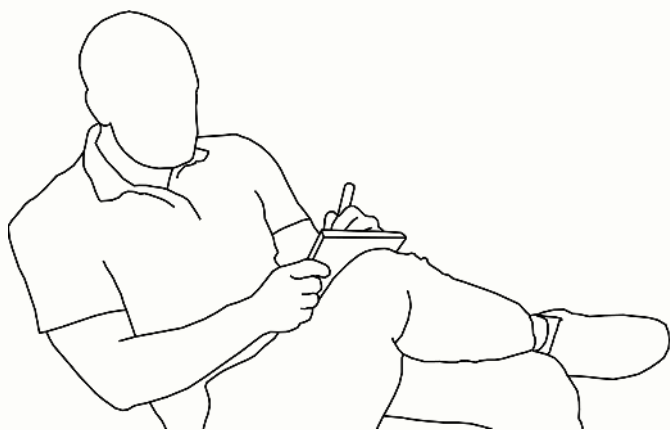
 [Kuopion Ensikoti
yhdistys ry](#)

 [Perheasiain
neuvottelukeskus](#)

Keskusteluapua parisuhteen ja
perheen kysymyksissä

 [Syömishäiriöliitto -
SYLI](#)

Tukipalvelut sairastaville ja läheisille



Keskustelutukea etänä

 [EHYT ry](#)

Päihdeneuvonta puhelin 24/7

 **0800 900 45**

 [Irti Huumeista -puhelin](#)

 **0800 980 66**

 [Pelituki puhelin](#)

 **041 731 7147**

 [Peluurin auttava puhelin](#)

 **0800 100 101**

 [FinFami Savo](#)

 [FinFami Tukinetissä](#)

 [MLL Nuorten netti](#)

 [SOS-lapsikylä Apuu-chat](#)

 [Parisuhdekeskus Kataja](#)

 [Peluuri chat](#)

 [Sekasin-chat](#)

Vertaistuki

Vertaistuki on kokemusten jakamista, jossa samankaltaisen elämäntilanteen kokeneet tukevat toisiaan. Se on merkittävä tuen muoto läheisen sairastuessa mielenterveys- tai riippuvuussairauteen. Vertaistuen kautta läheinen voi saada uusia näkökulmia, oivalluksia, selviytymiskeinoja, toivoa, tietoa ja voimaa jaksamiseen. Se lisää ymmärrystä sekä sairastunutta että itseä kohtaan. Auttaa tunnistamaan omat rajat ja löytämään asioita, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Kokemusten jakaminen vertaisten kanssa lievittää ahdistusta ja vähentää pelkoa, joita läheisen sairastuminen voi herättää.

Vertaistukea kasvokkain



FinFami Savo



Päihdepalvelusäätiö

Vertaistukea etänä



Al-anon ryhmät



FinFami Savo

FinFami Savo puhelinryhmät

FinFami Savo verkkoryhmät



Irti huumeista ryhmät



Peluurin ryhmä



Sininauhaliiton ryhmät



FinFami

Huolenkantajat -verkkotoiminta nuorille



Toivo

Vertaistukisovellus

Ryhmäläisten tuki ja heidän tukemisensa on erittäin antoisaa.

Ainut paikka missä saa avautua asioista ja toiset ymmärtää, mistä puhutaan.

Kokemus- ja vertaisvideoita riippuvuuksista.



Kokemus- ja vertaistarinoita kun läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.



Vertaistuki ei korvaa ammatillista tukea, mutta se voi olla osana palveluiden kokonaisuutta. Ammatillinen tuki ja vertaistuki täydentävät toisiaan.



Arjen tuki

palveluja läheiselle ja sairastuneelle



Huoli-ilmoitus

eli ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta: kun olet huolissasi läheisestäsi, joka ei mielestäsi pysty vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan. Ilmoituksen kautta voit ilmaista ammattilaiselle huolen myös itsestäsi.

Huoli-ilmoitus, sähköinen



Huoli-ilmoitus paperinen



Mielenterveystalo

Tietoa taloudellista tuesta, etuuksien hakemisesta ja arjen tuen mahdollisuuksista erilaisiin haastaviin elämäntilanteisiin.



Omaishoito

Omaishoito ja omaishoidon tuki



Kotihoidon tuki



Eläinsuojeluilmoitus



Lastensuojeluilmoitus

kuka tahansa voi tehdä anonyymisti, kun havaitsee tai saa tietää sellaisia seikkoja, joiden vuoksi lapsen lastensuojelun tarve on henkilön oman arvion perusteella syytä selvittää.

Ilmoituksen voi tehdä myös omasta perheestään.

Lastensuojeluilmoitus, sähköinen



Lastensuojeluilmoitus, paperinen



OmaSavo

Pohjois-Savon hyvinvointialueen digiasioinnin palvelut



Sosiaaliasiavastaava



Potilasasiavastaavat



EHYT ry

valtakunnallinen päihdeasiamiehen neuvontapalvelu



Tietoa, oppaita, itsehoitomateriaaleja



EHYT ry

Ensihuoli-koulutus, valmiuksia läheisen päihteidenkäytöstä tai pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen

testi kumppanin päihteiden käytön vaikutuksesta parisuhteeseen



Päihdelinkki

Verkkokurssit ja oppaat läheisille



Sininauhaliitto

Päihderiippuvaisen läheisen hyvinvoinnin tueksi



FinFami

Rajaamisen avulla hyvinvointia - opas

TUKEA - verkkokurssi
Sisältää omaisten äänellä kerrottuja kokemuksia sekä erilaisia harjoitteita.

Materiaalit lapsille ja nuorille
Maksuttomat draamamateriaalit varhaiskasvatukseen ja kouluille



Mielenterveystalo

Tietoa ja omahoito-ohjelmia oman jaksamisen tueksi



Kirkkopalvelut

Päihde- ja riippuvuustyön kehittämissyksikkö

Tietoa ja menetelmiä ammattilaisille

Ammattilaisten on tärkeää vahvistaa omalla toiminnallaan läheisten positiivista mielen-terveyttä. Kaikkea ei tarvitse osata tai ehtiä hoitaa itse, voit hyödyntää moniammatillista yhteistyötä ja ohjata palveluihin sekä luotettavan tiedon äärelle.

Muun muassa sosiaalihoitolain 25 § mainitaan tarpeenmukainen yksilön ja perheen psyko-sosiaalinen tuki. Mikäli sairastuneen hoivaava läheinen on täysi-ikäinen, esimerkiksi puoliso, vanhempi tai ystävä, tulee hänelle antaa tarvittava neuvonta ja tuki arkeen. Läheisen ollessa tilanteesta hämmentynyt tai kuormittunut, jää läheisen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen vähiin.

Läheinen saattaa hakeutua terveydenhuoltoon somaattisten (esim. erilaisten särkyjen, unettomuuden tai vatsavaivojen) oireilujen vuoksi, mutta oireilun taustalta löytyy huoli sairastuneesta läheisestä. Varhainen tuen tarjoaminen läheiselle on tärkeä ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön muoto. Sairastunut henkilö tarvitsee läheisiltään tukea. Siksi läheinen tarvitsee oikeanlaista tietoa mielenterveyden häiriöstä ja riippuvuuksista ja siitä, miten läheisen sairastuminen vaikuttaa arkeen ja elämään. Kun läheinen saa tietoa sairastuneen tilanteesta, hän pystyy paremmin hallitsemaan omaa elämäänsä ja olemaan paremmin sairastuneen tukena heille molemmille sopivalla tavalla.

Kysy, älä oletta - läheisen tuen tarpeen tunnistaminen

Läheisen tilanne voi tulla esiin lievänä ilmaisuna huolesta lähipiirin jäsenen voinnista tai elämäntilanteesta. Tavallisesti läheinen kertoo oireilevan läheisensä voinnista tunnistamatta tai sivuuttaen oman jaksamisensa. Läheinen ei välttämättä kerro tilanteestaan tarkemmin, jos sitä ei suoraan kysytä. Tärkeintä on kohtaaminen, kuuntelu ja läsnäolo, mikä mahdollistaa läheisen huomaamaan omat tarpeensa. Ammattilaisten tulee vahvistaa koko perheen hyvinvointia ja ohjata tarvittaessa läheiset tuen piiriin. Myös läheisten on tärkeää saada tukea oikeaan aikaan. Jokaisella tulee olla mahdollisuus hyvään elämään läheisen sairaudesta huolimatta.

Kysy läheiseltä osana kokonaistilanteen kartoitusta:

- Miten sinä jaksat arjessa?
- Millaisia huolia tai mieltä painavia asioita sinulla on?
- Huolestuttaako tai kuormittaaako sinua läheisen mielenterveys, päihteidenkäyttö tai muu riippuvuusoireilu?
- Kuinka muut perheen tai lähipiirin jäsenet tai lapset voivat?

Lisätietoa ja puheeksioton materiaalia ammattilaisille



FinFami

Huomioi omaiset -malli tuen tarpeen arviointiin, kun läheisellä on mielenterveysongelmia tai päihderiippuvuutta.

Työkaluja ja menetelmiä mielenterveys- ja päihdeläheisten huomioimiseksi

Toivoa-verkkokurssi ammattilaisille

FinFamin kokoamaa tietoa ja työkaluja ammattilaisille



MIELI

Lapset puheeksi® -menetelmä



EHYT

Ota puheeksi -kortit aikuisten päihteiden käytön ja rahapelaamisen puheeksioton tueksi kun huoli herää



Päihdelinkki

Puheeksioton ohjeita ja työvälineitä päihde- ja riippuvuustyön tueksi



Sininauhaliitto

Palaset -työmalli ammattilaisille työvälineeksi läheisten tukemiseen nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä

Yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen pohjoisen alueen aikuispsykiatrian poliklinikka, Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon-hanke (RRP), ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö (HYTE), Päihdepalvelusäätiö, Mielenterveysomaisten Keskusliitto –FinFami ry, Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Kirkkopalvelut ry:n päihdetyön kehittämistiimi sekä kokemustoimijoita.

Työskentelyn pohjana Mielenterveysomaisten palvelupolku –malli, joka kehitetty Mielenterveysomaiset keskusliitto FinFami ry:n Vaikuttavat kumppanuudet -hankkeessa (2022–2023).

