

Hei sinä,

Olet tärkeä ja olet tehnyt parhaasi. Nyt sinulla on käsissäsi kirje, joka antaa tukea juuri sinulle.

Tiesithän, että sinun ei tarvitse jaksaa yksin, vaan sairastuneen läheisenä sinun on tärkeää saada tukea omaan hyvinvointiisi – olitpa sitten kumppani, lapsi, vanhempi, muu sukulainen tai ystävä.

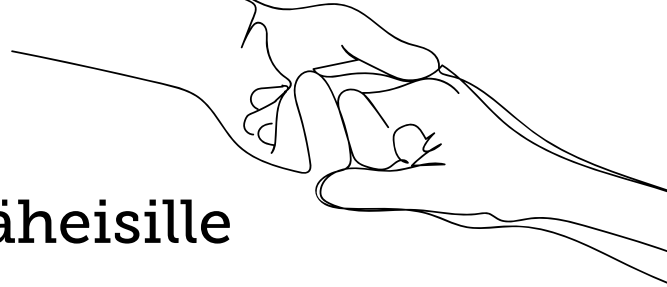
Me Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFamissa tuemme kaikenikäisiä, joilla on huoli läheisensä psyykkisestä oireilusta tai päihteiden käytöstä. Läheiset usein kokevat ristiriitaisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja riittämättömyyttä. Sairaus myös vaikuttaa vuorovaikutukseen ja perheenjäsenten rooleihin. Avoimuus, sairaudesta puhuminen ja rajat tukevat arkea ja vuorovaikutusta, ja tässä me voimme olla tukenasi.

Sairaudessa on asioita, joihin et voi vaikuttaa. Siksi on tärkeää pitää huolta myös itsestä. Järjestämme tukea Kompassisairaalassa, Turussa, Salossa, ympäri Varsinais-Suomea olevilla keskustelutuen pisteillä ja etänä.

Ethän jää yksin.



Tarjoamme tukea eri elämäntilanteissa oleville mielenterveys- ja päihdeläheisille



Keskustelutukea

Tarjoamme maksutonta ja luottamuksellista keskustelutukea kaikille läheisille sekä tukea lapsiperheille mm. perheen hyvinvointia tukevien Lapset puheeksi -keskustelujen muodossa. Keskusteluun voi tulla yksin tai yhdessä, ja halutessa mukaan saa myös vertaistukea.

Ryhmätoimintaa

Järjestämme vertaistukiryhmiä erilaisissa tilanteissa oleville läheisille, esimerkiksi vanhemmille ja kumppaneille.

HELM-hanke

Hanke tarjoaa tukea maahanmuuttajataustaisille mielenterveys- ja päihdeläheisille. Tukea saa suomeksi, englanniksi, ukrainaksi, venäjäksi ja tulkin välityksellä.

Mielen keitaat -hanke

Hanke tarjoaa tukea jaksamiseen ikääntyneille mielenterveys- ja päihdeläheisille.

Tapahtumia ja tietoa

Järjestämme tapahtumia ja jaamme läheisen hyvinvointia tukevaa tietoa esimerkiksi oppaiden, webinaarien ja tietoiltojen avulla.

Varaa aika, ilmoittaudu ryhmään ja lue lisää kaikesta toiminnastamme www.vsfinfami.fi



@vsfinfami

