

# Привет,

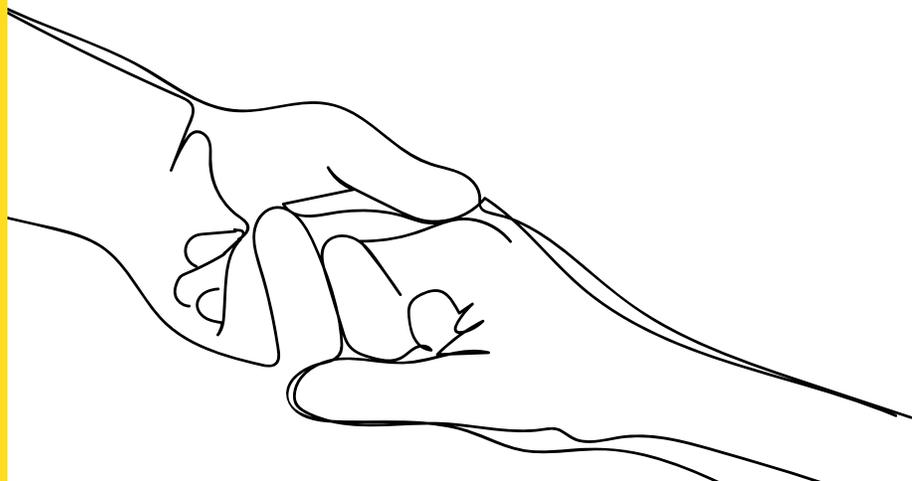
Ты важен, и ты делаешь всё возможное в тех обстоятельствах, в которых находишься. Письмо, которое ты держишь в руках, предназначено для того, чтобы поддержать именно тебя.

Помни: тебе не нужно справляться со всем в одиночку. Если рядом с тобой есть человек с психическим заболеванием, важно, чтобы и у тебя была возможность получить помощь, независимо от того, кто этот близкий: партнёр, ребёнок, отец или мать, другой родственник или друг.

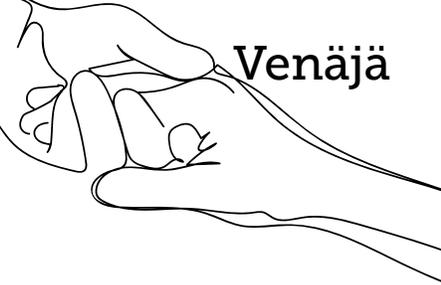
Мы, организация Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami, оказываем помощь людям любого возраста, которые беспокоятся о психическом состоянии или употреблении психоактивных веществ своими близкими. Родственники и другие люди рядом часто сталкиваются с непростыми и противоречивыми чувствами — например, виной или беспомощностью. Состояние близкого влияет и на взаимодействие, и на распределение ролей в семье. Открытый разговор о происходящем и чёткие личные границы помогают облегчить повседневную жизнь и отношения. В этом мы можем быть рядом с тобой.

Есть вещи, на которые невозможно повлиять. Поэтому важно помнить и о себе. Ты можешь встретиться с нами в больнице Kompassi, в наших офисах в Турку и Сало, а также записаться на приём в одном из наших пунктов по всему региону Varsinais-Suomi или онлайн.

## Не оставайся в одиночестве.



**Мы предлагаем поддержку близким людей с психическими расстройствами и зависимостями в разных жизненных ситуациях.**



## **Разговорная поддержка**

Мы предлагаем бесплатные и конфиденциальные индивидуальные консультации для всех близких человека, который имеет психические расстройства или зависимость. Для семей с детьми доступна дополнительная поддержка, в том числе беседы «Давай поговорим о ребёнке» (Lapset puheeksi), которые помогают укреплять благополучие ребёнка и семьи. На консультацию можно прийти индивидуально или вместе с другим членом семьи. По желанию на встречу может быть приглашен волонтер, который пережил подобный опыт со своим близким.

## **Группы поддержки**

Мы организуем группы взаимоподдержки для близких, которые находятся в разных жизненных обстоятельствах, например для родителей и партнёров.

## **Проект HELM**

Проект предоставляет поддержку людям с иммигрантским происхождением, у которых близкие имеют психические расстройства или зависимость. Поддержку можно получить на финском, английском, украинском, русском языках или через переводчика.

## **Мероприятия и информационные встречи**

Мы организуем мероприятия и распространяем информацию, которая поддерживает благополучие близких, например через справочники, вебинары и информационные встречи.

Записывайся на консультацию, присоединяйся к группам и узнавай больше о нашей деятельности на [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi)



@vsfinfami

