

# Hej du,

Du är viktig och du har gjort ditt bästa. Nu läser du ett brev som ger stöd just till dig.

Visste du att du inte behöver orka ensam? Som närstående till någon som är sjuk är det viktigt att få stöd för ditt eget välmående – oavsett om du är partner, barn, förälder, annan släkting eller vän.

Vi på Egentliga Finlands – FinFami stöder personer i alla åldrar som oroar sig över en närståendes psykiska symptom eller missbruk. Närstående upplever ofta motstridiga känslor såsom skuld och otillräcklighet. Sjukdomen påverkar också samspelet och familjemedlemmarnas roller. Öppenhet, att prata om sjukdomen och tydliga gränser stödjer vardagen och samspelet – och här kan vi vara ett stöd för dig.

Det finns saker med sjukdomen du inte kan påverka. Därför är det viktigt att också ta hand om dig själv. Vi erbjuder stöd på Kompass-sjukhuset, i Åbo, i Salo, på våra samtalsstödpunkter runt om i Egentliga Finland och på distans.

Bli inte ensam.



Vi erbjuder stöd för anhöriga och närstående till någon med psykisk ohälsa eller missbruk

## Samtalsstöd

Vi erbjuder kostnadsfritt och konfidentiellt samtalsstöd till alla närstående samt stöd till barnfamiljer, bland annat i form av Föra barnen på tal -samtalen som främjar familjens välbefinnande. Man kan komma till samtalet ensam eller tillsammans, och vid behov kan man också få kamratstöd.

## Grupper

Vi ordnar kamratstödsgrupper för närstående i olika situationer, till exempel för föräldrar och partners.

## Helm-projektet

Projektet erbjuder stöd för anhöriga med invandrarbakgrund. Stöd finns på finska, engelska, ukrainska, ryska och via tolk.

## Mielen keitaat -projektet

Projektet erbjuder stöd för att hjälpa äldre närstående att orka.

## Evenemang och information

Vi ordnar evenemang och delar information som stödjer närståendes välbefinnande, till exempel genom guider, webinarier och informationskvällar.

Boka tid, anmäl dig till en grupp och läs mer på [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi)



@vsfinfami