

YHTEYSTIEDOT

Mielen Keitaat -hankelyöntekijä

Amanda Lehtovaara

044 793 0582

amanda.lehtovaara@vsfinfami.fi

Toimisto

044 793 0580

toimisto@vsfinfami.fi

TURUSSA

Itäinen Pitkäkatu 11 a

20520 Turku

SALOSSA

Astrum, Salorankatu 5-7

24240 Salo



www.vsfinfami.fi

[@vsfinfami](https://www.instagram.com/vsfinfami)

MIELLEN KEITAAT

Ikääntyville

mielenterveysläheisille

Tarjoamme mm. maksutonta keskustelutukea niille, joiden omaan jaksamiseen vaikuttavat läheisen mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteet.



VAIKUTTAAKO OMAAN VOINTIISI LÄHEISESI MIELENTERVEYS- TAI PÄIHDEHAASTEET?

Huoli läheisestä voi kulkea mukana vuosikymmenten ajan tai se voi herätä yllättäen uudessa elämäntilanteessa.

Haasteet voivat liittyä:

- vanhempaan tai sisarukseen
- puolisoon tai lapseen
- lapsenlapsen
- ystävään tai vaikka entiseen työkaveriin

Läheinen on sinulle tärkeä ihminen, ja hänen hyvinvointinsa vaikuttaa usein myös omaan jaksamiseen.

Ehkä olet jo lapsuudessa elänyt arkea, jossa päihteet tai mielenterveyden ongelmat varjostivat perhettä. Tai ehkä olet nyt eläkeiässä ja huomaat, että oma lapsesi tai lapsenlapsesi kamppailee, ja huoli on uutta ja hämmentävää.

Tilanne voi olla pitkä tai hetkellinen, ajankohtainen tai vuosien takainen, mutta vaikutukset voivat tuntua yhä. Et ole yksin kokemuksesi kanssa. On tärkeää, että myös sinä saat tukea. Huolen ei tarvitse jäädä pelkästään omille harteillesi.

KESKUSTELUTUKI

Meiltä voit saada tukea läheistilanteeseesi ammattilaiselta tai koulutetulta vertaiselta, jolla on omakohtaista kokemusta samankaltaisista tilanteista. Tarjolla on sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista tukea.

Keskustelutuen käynnit (1–5 kertaa) ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Keskusteluja on mahdollista käydä kasvokkain, puhelimitse tai etäyhteydellä. Kaikki yhteydenotot ja saamamme tiedot käsitellään luottamuksellisinä, ja asioida voi myös nimettömästi.

Kasvokkaista keskustelutukea on tajolla:

- Turussa
- Kaarinassa
- Laitilassa
- Salossa
- Naantalissa
- Uudessakaupungissa
- Raisiossa
- Loimaalla

Voit varata ajan soittamalla, sähköpostilla tai varaamalla ajan suoraan keskustelutuen pisteelle nettisivuiltamme.

RYHMÄTOIMINTA

Tarjoamme myös avointa ja ryhmämuotoista toimintaa, johon voit osallistua maksutta. Osa toiminnasta edellyttää ennakoilmoittautumista, ja ryhmiin mahtuu rajattu määrä osallistujia.



Yhteydenottotavat
löydät esitteen
kääntöpuolelta.