



MIELENTERVEYSSOMAISTEN ASIALLA

Tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa omaisille, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä.

Et jää yksin.



FINFAMI SATAKUNTA RY

Psyykkisesti oirehtivien henkilöiden läheisille tietoa, tukea ja toimintaa.

Tietoa

- **Luentoja ja webinaareja, mielenterveydestä ja hyvinvoinnista.** Toimintaesittelyt ja luentopyynnöt: p. 044 545 4628

Tukea

- **Keskusteluapua ja omaisneuvontaa Satakunnassa.** Varaa aika: Suvi Tukkikoski p. 044 303 6282
- **Vertaistukiryhmät:** Pori, Rauma, Harjavalta ja Kankaanpää
- **Kurssit:** Omaisten ABC, MielenterveysomaistenOVET ja Toivontuoja
- **Hyvinvointi-illat:** teemalliset mielen hyvinvointia lisäävät illat Satakunnassa

Toimintaa

- **Vapaaehtoistoiminta ja kokemustoiminta.** Ota yhteyttä: Nina Fisk p. 050 540 7733

Lisätietoa: www.finfamisatakunta.fi

Tule mukaan toimintaan!

MIELENTERVEYSOMAINEN

Kun yksi sairastuu,
monen maailma muuttuu.

Tunnistatko itsessäsi

- toivottomuutta, ärtyisyyttä tai ahdistuneisuutta
- keinottomuutta auttaa läheistäsi
- huolta omasta tai läheisesi hyvinvoinnista
- häpeää tai syyllisyyttä läheisesi sairastumisesta
- ystäväpiiristä vetäytymistä

Rohkaisemme omaisia

- omien rajojen tunnistamiseen
- omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen
- elämään hetki kerrallaan
- tekemään asioita, jotka ovat itselle mielekkäitä
- nauttimaan hyvistä ystävyys-suhteista
- käymään vertaistukiryhmässä

Kuva: Minttu Lehtovaara



AMMATTILAINEN

Kohtaatko työssäsi omaisia, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä?

Voit huomioida omaiset kysymyksillä:

1. Kuinka omainen itse jaksaa?
2. Onko hän saanut riittävästi tietoa ja tukea?
3. Onko hän keskustellut lasten tai muiden perheenjäsenten kanssa läheisen sairastumisesta?
4. Onko FinFami Satakunta ry:n toiminta tuttua?

Tulemme mielellämme kertomaan FinFami Satakunta ry:n toiminnasta ja psyykkisten sairauksien vaikutuksista perheeseen ja lähipiiriin. Yhdistysesittelyt ja luentopyynnöt varattavissa p. 044 545 4628

Otathan yhteyttä ja ohjaathan omaiset avun piiriin!

Pieni teko suuri vaikutus!

Kuva: Marika Finne



**PERHEET TARVITSEVAT
RIITTÄVÄÄ JA OIKEA-AIKAISTA TUKEA**

LIITY JÄSENEKSI!

Jäsenenämme saat

- ensimmäisenä tiedon järjestämästämme toiminnasta
- Mielenterveysomaisten keskusliitto
FinFami ry:n Labyrintti-lehden 4 kertaa vuodessa.

Jäsenmaksutiedot

Henkilöjäsenyys	15 €
Perhejäsenyys	25 €
Kannatusjäsenyys	50 €

FinFami Satakunta ry

Pankkiyhteys: FI 21 5700 8120 2193 78

Uusi jäsen

Ilmoitathan meille yhteystietosi

- puhelimitse p. 044 545 4628 tai
- elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi
- www.finfamisatakunta.fi/jasenyys/

Jäsenmaksua maksaessasi laitathan viestikenttään sanan JÄSEN ja nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi, jotta voimme kohdentaa sinut jäseneksi.

YHTEYSTIEDOT

FINFAMI SATAKUNTA RY

Itsenäisyydenkatu 35 B 3. krs.
28100 Pori
p. 044 303 6282

www.finfamisatakunta.fi



[/finfamisatakuntary](https://www.facebook.com/finfamisatakuntary)



[/finfamisatakunta](https://www.instagram.com/finfamisatakunta)



[/FinFamiSatak](https://twitter.com/FinFamiSatak)

TOIMINNANJOHTAJA

Elina Uusivuori
p. 044 545 4628

elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi

OMAISTYÖN KOORDINAATTORI

Suvi Tukkikoski
p. 044 303 6282

suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOORDINAATTORI

Nina Fisk
p. 050 540 7733

nina.fisk@finfamisatakunta.fi