



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

TOIMINTAKALENTERI 2/2022

**KUN YKSI
TOIPUU
MONENHUOLI
HELPOTTUU**

ET JÄÄ YKSIN



FINFAMIPOHJANMAA.FI

SISÄLLYSLUETTELO

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA	7
VERTAISRYHMÄTOIMINTA	8
LUENNOT JA KOULUTUKSET	10
VIRKISTYS	10
MUUT ASIAT	13
IN ENGLISH	16

Vaasan toimipiste

Toimisto on auki sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä niin sovitaan ajankohdasta.

Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa
06-3120 105 info

Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja	044 2000 742
Marja Österberg, omaisneuvoja	044 0334 280
Christina Sjöström, ruotsinkielinen omaisneuvoja	044 2000 733

AnnaHåkans, nuortenkoordinaattori	044 9777 335
Sonja Ahola järjestävustaja nuorisotoimessa	040 2393 815

Kokkolan toimipiste

Toimisto on auki sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä niin sovitaan ajankohdasta.

Kaarlelankatu 21, 67100 Kokkola

Minna Pellinen, omaisneuvoja	044 7634 100
Katrin Björklund, ruotsinkielinen omaistyönkoordinaattori	044 7634 101

info@finfamipohjanmaa.fi
etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi

TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

Hei kaikille!

Tuntuu että on ollut pitkä talvi takana mutta kohti kevättä ja kesää ollaan nyt menossa. Toivotaan että voimme toteuttaa kaikki toiminnot mitä olemme suunnitelleet koronasta huolimatta.

Muutoksia on ollut yhdistyksessä kuten jo viime toimintakalenterissa kävi ilmi, että Eva lähti uusiin haasteisiin ja uudeksi työntekijäksi saimme Christinan, jonka esittely löytyy myös täältä.

Suurin muutos on varmaan uusi Hyvinvointialue, joka aloitti vuoden vaihteessa. Yritämme pysyä ajan tasalla muutoksien suhteen ja toivomme että alkukankeuden jälkeen palvelut paranevat entisestään.

Yhdistyksemme on mukana Pohjanmaan järjestöt SOTE:ssa työryhmässä ja Pohjanmaan järjestöneuvottelukunnassa missä pyrimme vaikuttamaan ja tiivistämään yhteistyötä Hyvinvointialueen ja järjestöjen kesken.

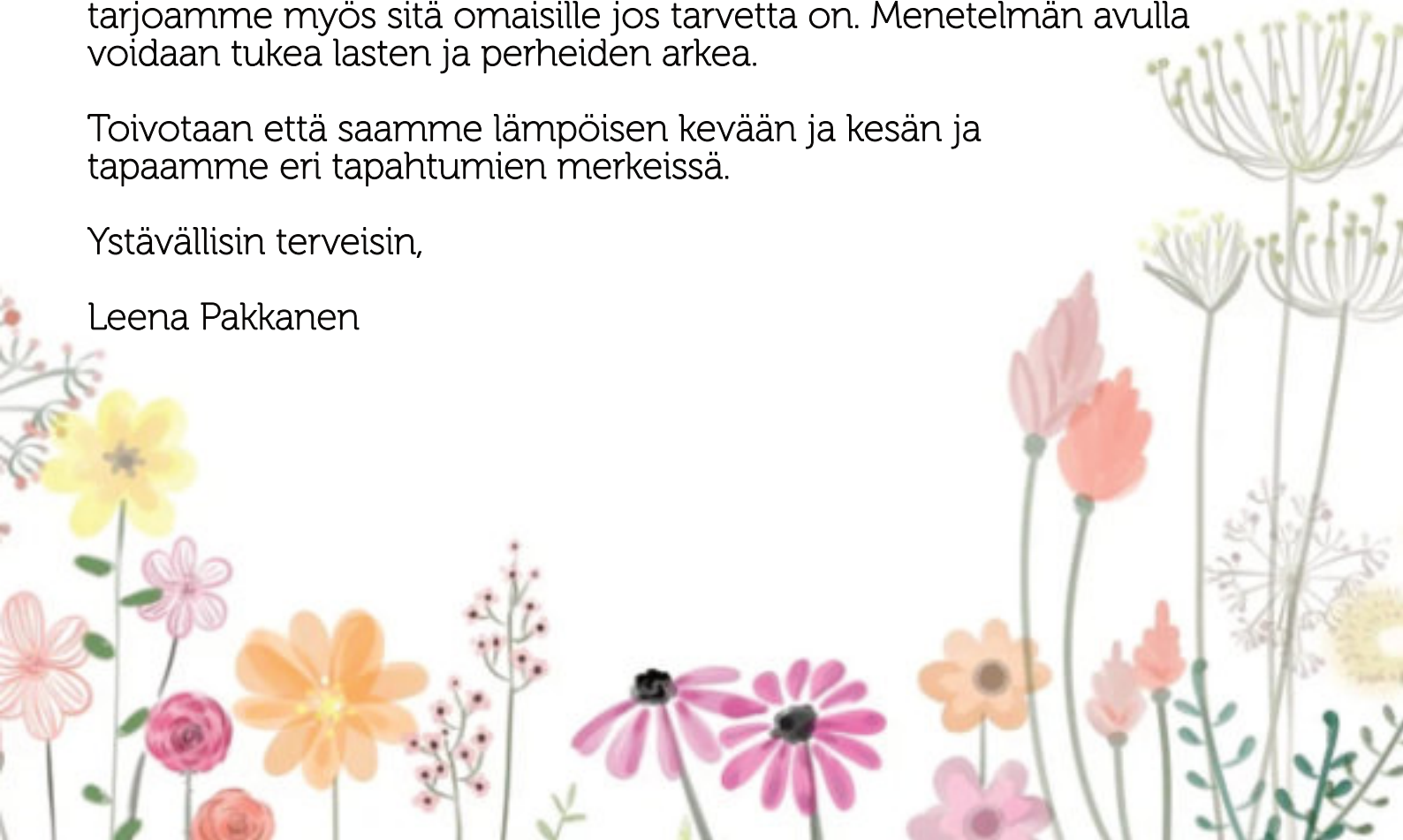
Muistakaa myös, että omaisneuvojat ovat teitä varten ja antavat tukea. Ei tarvitse jäädä yksin omien ajatuksien kanssa. Ajan voi varata meidän kotisivujen kautta ja myös sähköisesti tämän osoitteen kautta, <https://bit.ly/omaisneuvontavaraus> Omaisneuvonta on maksutonta.

Osa meistä on myös koulutautunut Lapset puheeksi – menetelmään ja tarjoamme myös sitä omaisille jos tarvetta on. Menetelmän avulla voidaan tukea lasten ja perheiden arkea.

Toivotaan että saamme lämpöisen kevään ja kesän ja tapaamme eri tapahtumien merkeissä.

Ystävällisin terveisin,

Leena Pakkanen



UUDEN TYÖNTEKIJÄN ESITTELY

Hei!

Olen Christina Sjöström ja olen tullut FinFamiin ruotsinkieliseksi omaisneuvojaksi. Otin alun perin yhteyttä FinFamiin etsiessäni paikkaa, jossa voisin tehdä vapaaehtoistyötä opintojeni ohella. Ymmärsin nopeasti, että yhdistyksellä on todella tärkeä tarkoitus ja sen toiminta kuulosti erittäin merkitykselliseltä.

Olen kotoisin Espoosta, mutta olen asunut koko aikuiselämäni Isossa-Britanniassa. Kävin siellä yliopistoa ja tein töitä psykologisena terapeutina ja joogaohjaajana. Viihdyin Isossa-Britanniassa, mutta minulla oli aina ikävä perhettäni ja Suomen kaunista luontoa. Keväällä 2021 päätin muuttaa takaisin Suomeen. Minulla on kokonaisvaltainen käsitys terveydestä ja hyvinvoinnista ja toivon että saan olla mukana edistämässä tätä FinFami työtäni kautta. Olen tavannut jo muutaman teistä ja toivon että saan pian tavata teitä muitakin.



"Meidän on vain päätettävä, mitä tehdä meille annetulla ajalla."

- Gandalf, J.R.R. Tolkien

NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

Kevät on ollut nuorisotoiminnassa vauhdikas, työpajoja on järjestetty tiuhaan tahtiin. Kevään aikana olemme myös aloittaneet uusia yhteistyökuvioita. Alkuvuodesta aloimme tarjota kouluille päivystystä ja nyt keväällä olemme päivystäneet kolmella suomenkielisellä koululla noin kerran kuussa. Päivystysten avulla olemme pystyneet tavoittamaan enemmän nuoria.

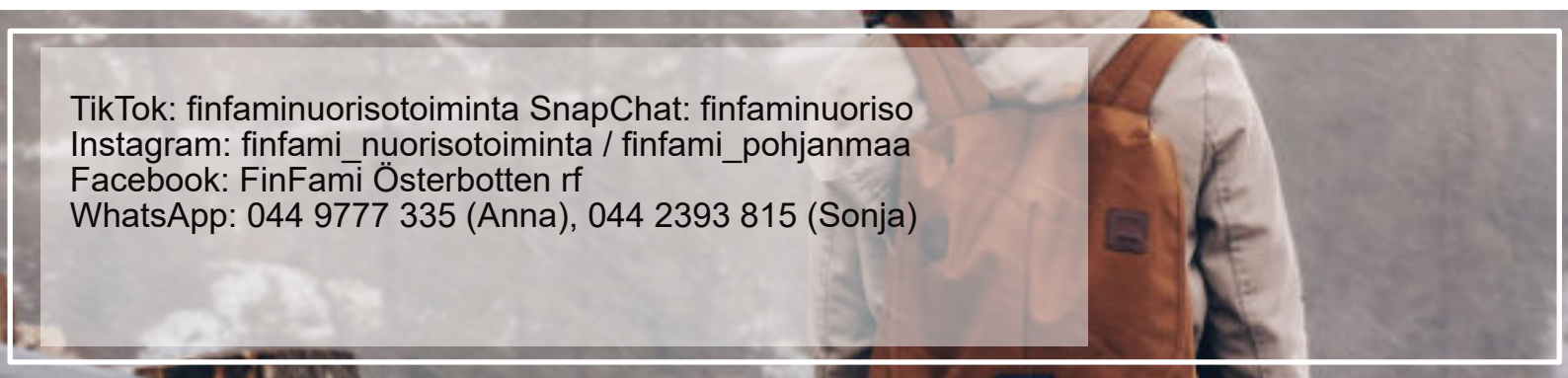
Olemme myös ehtineet käydä Vaasan nuorisotoimen, Café Kultsassa kaksi kertaa pitämässä toimintaa nuorille. Olemme tämän kevään aikana myös aloittaneet yhteistyön Ohjaamo Pohjanmaan kanssa. Ohjaamo on matalan kynnyksen palvelu nuorille, josta nuori voi hakea tukea opiskeluun, työhön tai arkeen liittyen.

Nuorisotoiminnassa aloitta myös uusi harjoittelija maaliskuun lopussa. Medeleinen harjoittelu jakso kestää alkukesään asti ja hän saa olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa nuorille suunnattua toimintaa.

Meillä on kevään aikana vielä muutama tapahtuma kouluissa, mutta sen jälkeen kouluissa toteutettava toiminta jää kesätauolle ja me keskitymme suunnittelemaan toimintaa tulevalle syksylle.

Ystävällisin terveisin: Anna Håkans, Nuorisokoordinaattori

Sonja Ahola, Projektityöntekijä nuorisotoiminnassa



TikTok: finfaminuorisotoiminta SnapChat: finfaminuoriso
Instagram: finfami_nuorisotoiminta / finfami_pohjanmaa
Facebook: FinFami Österbotten rf
WhatsApp: 044 9777 335 (Anna), 044 2393 815 (Sonja)

TUNNISTA, TUNNUSTA JA TUE OMAISHOITAJAA



Omaishoidon tukea saa Suomessa noin 44 000 henkeä.

~3 %



1€ 1€

kaikista tuen saajista hoitaa läheistään psyykkisen sairauden takia. Perusteet tuen saamiselle tulee olla yhtäläiset.

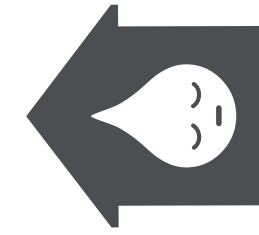
OMAIHOITO JA ANSIOTYÖ TULEE VOIDA SOVITTAA YHTEEN.

Monelle ansiotyössä olevalle om aishoitajalle m ahdollisuus käydä töissä on tärkeää.

Työssä käyntiä tukevat työn joustot, lyhyempi työaika, etättyö, lomien järjestely, avoin keskusteluympäristö ja ymmärrys omaishoitajan tilannetta kohtaan.



JOS EMME PIDÄ HUOLTA OMAISHOITAJISTA, HOIDOSSA ON SAIRASTUNEEN LISÄKSI OMAINEN.



KYSE EI OLE AINOASTAAN RAHASTA. Omaishoidon tuen ulkopuolella olevat omaiset eivät saa tukea, palveluita ja vapaapäiviä. Kaikki sairastunutta läheis- tään hoivaavat tarvitsevat tukea ja omaa aikaa.



70 %

KAIKISTA OMAISHOITAJISTA ON NAISIA.

Omaa lastaan hoitavista yli 90%on naisia. Hoivatyö vaikuttaa perheen taloudelliseen tilanteeseen ja eläkekertymään.

Perheenjäsenen psyykkinen sairaus sitoo läheisen usein jatkuvaan hoito- ja valvontavastuuseen. Raskas elämäntilanne vaikuttaa hyvinvointiin.

46 % MIELENTERVEYSOMAISISTA ON VAARASSA MASENTUA ITSE.

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Omaisneuvonta

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta. Omaisen voi omaisneuvonnassa puhua ja käsitellä vaikeita asioita yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Omaisneuvonnan tarkoituksena on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen. **Omaisneuvonta on maksutonta.**

Ajanvaraukset Vaasan ja Kokkolan työntekijöille

Vaasan toimistolle

Marja Österberg	044 0334 280
Christina Sjöström	044 2000 733 (ruotsinkielinen)

Kokkolan toimistolle

Minna Pellinen	044 7634 100,
Katrin Björklund	044 7634 101 (ruotsinkielinen)

Omaisneuvonnan voi myös varata sähköisesti osoitteessa

<http://bit.ly/omaisneuvontavaraus>

Nuorisotoiminta tarjoaa omaisneuvontaa nuorille myös

Snapchatissa: @finfaminuoriso

Ja instagramissa: @finfami_nuorisotoiminta

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja, keskussairaalan
päivystyspoliklinikalla, Hietalahdenkatu 2-4

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa puhelimitse
24/7 puh. 06/213 2009

Onko sinulla kysyttävää mielenterveysasioista? Päivystävä
sairanhoitaja vastaa kysymyksiisi nyt ympäri vuorokauden. Kuka
tahansa voi soittaa ilmaiseksi milloin tahansa ja saada neuvontaa ja
opastusta.

VERTAISRYHMÄTOIMINTA

FinFami Pohjanmaa ry:n tarjoamat ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea ja niissä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmätoiminta on antanut omaisille uusia voimavaroja ja ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin – omaisen ei tarvitse jaksaa yksin. Turvallinen ja luottamuksellinen keskusteluryhmä tukee arjessa jaksamista. Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille jäsenillemme avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

Meillä on nyt uudet upeat kotisivut osoitteessa www.finfamipohjanmaa.fi käy tutustumassa mm. ryhmiin ja muihin tapahtumiin.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

Ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044 2098 552 Tiistaina 7.6. , 9.8. ja 6.9. klo 17-19

Sisarusryhmä

Jos olet sisarus, ota yhteyttä Marjaan 044 0334 280 ja ilmoita itsesi mukaan. Ryhmä käynnistyy heti kun saadaan ryhmä kokoon!

Marjan keskusteluryhmä

Ohjaaja Marja Österberg puh. 044 0334 280 Keskiiviikkona 21.9. klo 18-20

Syömishäiriöomaisten ryhmä

Ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040 8502 823 Torstaina 1.9. klo 18-20

Verkkoryhmä

Meillä on myös verkkoryhmä jos olet kiinnostunut vertaistukeen vaikka kotisohvaltasi, ota yhteyttä

Minnaan 044 7634 100/ minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi tai

Marjaan 044 0334 280/ marja.osterberg@finfamipohjanmaa.fi

Verkkoryhmän kokoontumisillat ovat tiistaina 7.6. , 9.8. ja 6.9. klo 18-19.30

Tervetuloa mukaan ryhmiin!

Käy myös katsomassa osoitteessa www.finfami.fi mielenterveysomaisten eri etäryhmistä ja luennoista sekä muista palveluista.

Lisäksi löydät Facebookista mielenterveysomaisten suljetun keskusteluryhmän.

Kuule mua-chatti

Joka tiistai klo 18-20 järjestetään Kuule mua-chatti Snapchatissa. Chatin tarkoitus on tarjota nuorille mahdollisuus esittää kysymyksiä tai keskustella tunteistaan turvallisen aikuisen kanssa. Chatissa toimii yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset. Chattiin pääse lisäämällä @finfaminiuoriso Snapchatissa ja kirjoittamalla viestin käyttäjälle. Jos on kysyttävää, ota yhteyttä Katrin Björklund, Anna Håkans tai Sonja Ahola.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraava kokoontuminen ovat 18.8. ja 15.9. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040 8203 531/Hannele

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 16.30-18.00. Seuraavat kokoontumiset: 2.6. , 30.6. , 11.8. ja 8.9. Tiedustelut 044 7634 100/Minna

Kannuksen keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Kitinkannuksessa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 16.6. , 25.8. ja 22.9. Tiedustelut 044 7634 100/Minna

Pietarsaaren keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin seurakuntakeskuksessa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: (ti) 21.6. , 18.8. ja 15.9. Tiedustelut 044 7634 100/Minna

Omaiskahvilat Vaasan toimistolla

Äijäkahvila kokoontuu keskiviikkoisin 8.6. , 3.8. ja 14.9. **Huom!** Uusi aika klo 16-17.30 Tiedustelut 044 0334 280 / Marja tai info@finfamipohjanmaa.fi

Iltamaiskahvila Vaasassa. Kerran kuussa omaiskahvila pidetään keskiviikkoisin klo 16.30-18.30, jotta mahdollisimman monella omaisella olisi mahdollisuus tulla hetkeksi hengähtämään.

Keskiviikkona 17.8. klo 16.30-18.30 Lähdetään pelaamaan minigolffia. Treffit klo 16.30 Vaskiluodossa, Botnia Minigolfissa, Niemeläntiellä. Omavastuu 4€ /hlö. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.8. Mennessä info@finfamipohjanmaa.fi / 044 0334 280

Omaiskahvila Kokkolassa

Omaiskahvila klo 16-18 keskiviikkoisin 1.6., 29.6., 10.8., 24.8., 7.9. ja 21.9.

LUENNOT JA KOULUTUKSET

Alla on tietoa kaikista luennoista ja koulutuksista, joita järjestämme Pohjanmaan sekä Keski-Pohjanmaan alueella.

Luento psykooseista keskiviikkona 1.6.2022 klo 15-17, etäyhteyksin Teamsin välityksellä. Luento järjestetään yhteistyössä Ääni kokemusasiantuntijuudelle-hankkeen ja Mielle ry:n kanssa. Asiantuntijana luennossa saoraanhoitaja (AMK), TtM-opiskelija Maiju Björkqvist, Pohjanmaan hyvinvointialue, psykososiaaliset palvelut, akuuttipsykiatrian osasto 1 ja kokemusasiantuntijana Isa-Maria Söderudd. Ilmoittaudu tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/Psykoosit2022>

VIRKISTYS

Sitovat ilmoittautumiset

Mikäli joudut peruttamaan osallistumisesi sen jälkeen kun ilmoittautumisaika on päättynyt, palautamme osallistumismaksusta ainoastaan puolet. Palautus edellyttää lääkärin/terveydenhoitajan todistusta, että olet estynyt osallistumaan. Tämä siksi, koska järjestämiimme maksullisiin tapahtumiin liittyy aina kustannuksia esim. pääsyliput ja tarjoilu.

(hallituksen kokouksessa 27.10.2011 tehty päätös)

Tarjoamme jäsenillemme virkistystä edullisemmin, koska haemme avustuksia eri säätiöiltä.

Kesäpicnic Vaasan Räätelinsaaressa keskiviikkona 15.6. klo 16-19, Yhdistys tarjoaa pientä purtavaa. Otetaan pieni Mөлkkykisa ja vietetään yhdessä kiva kesäilta. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.6. Mennessä info@finfamipohjanmaa.fi tai 044 0334 280

Keskiviikkona 15.6. Klo 16 alkaen pidämme **kesäpiknikkiä myös Kokkolan Laajalahdessa**. Yhdistys tarjoaa pientä suolaista ja makeaa syötävää. Ilmoittautumiset Minnalle 044 7634 100 viimeistään maanantaina 13.6. Tule viettämään mukava iltapäivä hyvässä seurassa!





Vihdoinkin kesäteatteriin!

Olemme varanneet lippuja Lappajärven kesäteatterin ensi-iltaan Pesänjako keskiviikkona 29.6. Klo 18. Bussikuljetus Vaasan kaupungintalolta lähtee klo 14, perillä kesäteatterissa ensin ruokailu buffet-pöydästä ja sen jälkeen näytös, joka alkaa klo 18, kesto noin 2.10h. Omavastuu ruokailusta ja teatterista 25€ ja jos osallistut yhteiskuljetukseen, sen omavastuu 10€. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 27.5. Mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teatterikesa2022>

Tule viettämään **virkestyspäivää kauniilla merenrantapaikalla Fäbodassa** lauantaina 13.8. Päivä aloitetaan luontopolun kiertämisellä, jonka jälkeen syömme lounasta. Lounaan jälkeen pysähdymme teema aiheiseen hetkeen ja ennen kotiinlähtöä on omaa aikaa paikan kiertämiseen ja katselemiseen. Mereen pulahtamiseen on myös mahdollisuus paikallisella uimarannalla, joten halutessasi ota uikkarit ja pyyhe mukaan. Lähtö Fäbodaan Vaasan kaupungintalolta klo 9 linja-autolla ja Kokkolan toimistolta klo 9.30 kimpakyydein. Linja-auto lähee paluumatkalle Vaasaan klo 14.30.

Lounas vaihtoehdot ovat: Lehtipihvi ja ranskalaiset, lohi ja talonperunasalaati tai vegaaninen vaihtoehto. Matkan omavastuu hinta on 12€ ja lisäksi linja-auto kyyti Vaasan suunnalta 10€.

Ilmoittautumiset tämän linkin kautta viimeistään sunnuntaina 7.8.

<https://link.webropol.com/ep/Faboda2022>

Vapaaehtoistoiminnan starttipäivä Vaasassa 18.8. klo 17

Tervetuloa iltaan, jossa yhdessä katsotaan tulevaa syksyä, mietitään miten yhdessä kehittäisimme vapaaehtoistoimintaa ja luvassa on myös rennompaa ohjelmaa ja yhdessäoloa. Samalla pääset tapaamaan muita vapaaehtoisia ja yhdistys tarjoaa pientä purtavaa. Iltaan ovat tervetulleita kaikki vapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat ja luottamushenkilöt. Kokoonnumme Pohjanmaan Yhdistyksien kahvilassa Korsholmanpuistikko 44 Vaasassa. Ilmoittaudu Katrinille viimeistään 15.8, ilmoita myös jos olet kiinnostunut kimppekyydistä Kokkolan seudulta.

Vapaaehtoisten kiitos-ilta Kokkolassa 1.9. Klo 17 Villa Elba

Perinteinen vapaaehtoisten kiitos-ilta järjestetään Villa Elbassa Kokkolassa. Ohjelmassa mm. Yhteislaulua, arpajaiset, tarjoilut ja tehtäväpisteitä. Tervetuloa viettämään syysiltää muiden vapaaehtoisten kanssa. Ilmoittautumiset Katrinille viimeistään 25.8.



MUUT ASIAT

Jos sinulla on sähköpostiosoite käytössä, ilmoitathan siitä Marjalle, puh. 044 0334 280.

Näin saamme tiedotukset teille nopeasti, luontoa säästäen ja myös edullisesti

Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa on suljettu ajalla 4-31.7.2022

Tiedoksi

Muistathan seurata Pohjalaisen, Kyrönmaan, Pohjankyrön ja Keski-Pohjanmaa lehtien toimintapalstaa, Vaasa-lehden Menot-palstaa, Kokkola lehden ja Lestijokilaakson lehden toiminta- ja viikkomuistioita. Netin kautta infot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta www.finfamipohjanmaa.fi, Instagram, sekä Facebookista.

Huomioi, että jäsentiedotteen toinen puoli on ruotsinkielinen. Järjestämme ohjelmaa suomen- ja ruotsinkielellä, mutta kaikki ohjelmat ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme



VAASAN SEUTU 6-9/2022

VIKKO	KLO	TAPAHTUMA	MISSÄ
22			
ke 1.6.	15-17	Luento Psykooseista	Etänä, Teams
23			
ti 7.6.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 7.6.	18-19.30	Nettiryhmä	Etänä, Zoom
Ke 8.6.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
24			
ke 15.6.	16-19	Kesäpicnic	Räätälinsaari
26			
ke 29.6.	14-22	Kesäteatteri, Pesäjako	Lappajärvellä
9			
ke 2.3.	15.30-17	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
27-30		Toimistot suljettu	Vaasa ja Kokkola
31			
ke 3.8.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
32			
ti 9.8.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 9.8.	18-19.30	Nettiryhmä	Etänä, Zoom
la 13.8.	9-16	Virkistysretki Fäbodaan, Pietarsaareen	Fäboda
33			
ke 17.8.	16.30 ->	Minigolfia Vaskiluodossa	Botnia Minigolf
to 18.8.	17 ->	Vapaaehtoistoiminnan starttipäivä	Korsholmanp. 44
35			
to 1.9.	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
36			
ti 6.9.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 6.9.	18-19.30	Nettiryhmä	Etänä, Zoom

TAPAHTUMAKALENTERI 6-9/2022 KESKI-POHJANMAA

VIIKKO KLO

TAPAHTUMA, RYHMÄ

MISSÄ

22

ke 1.6. 16-18

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

to 2.6. 16.30-18

Vetelin keskusteluryhmä
luento

Vaskooli

23

ti 7.6. 18-19.30

Nettiryhmä

Etänä, Zoom

24

ke 15.6. alk. 16

Kesäpicnic

Laajalahti

to 16.6. 17-18.30

Kannuksen keskusteluryhmä

Kitinkannus

25

ti 21.6. 17-18.30

Pietarsaaren keskusteluryhmä

Seurakuntakeskus

26

ke 29.6. 16-19

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

ke 29.6.

Kesäteatteri, Pesänjako

Lappajärvi

to 30.6. 16.30-18

Vetelin keskusteluryhmä

Vaskooli

27-30

Toimistot suljettu

Vaasa ja Kokkola

32

ti 9.8. 18-19.30

Nettiryhmä

Etänä, Zoom

ke 10.8. 16-18

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

to 11.8. 16.30-18

Vetelin keskusteluryhmä

Vaskooli

la 13.8. alk. 10.30

Virkistyspäivä Fäbodassa

Fäboda

33

to 18.8. 17-18.30

Pietarsaaren keskusteluryhmä

Seurakuntakeskus

to 18.8. 17-18.30

Vertaistukiryhmä

Kokkolan toimisto

34

ke 24.8. 16-18

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

to 25.8. 17-18.30

Kannuksen keskusteluryhmä

Kitinkannus

35

to 1.9. 17 ->

Vapaaehtoisten kiitos-ilta

Villa Elba

36

ti 6.9. 18-19.30

Nettiryhmä

Etänä, Zoom

ke 7.9. 16-18

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

to 8.9. 17-18.30

Vetelin keskusteluryhmä

Vaskooli

37

to 15.9. 17-18.30

Pietarsaaren keskusteluryhmä

Seurakuntakeskus

to 15.9. 16-18.30

Vertaistukiryhmä

Kokkolan toimisto

38

ke 21.9. 16-18

Omaiskahvila

Kokkolan toimisto

to 22.9. 17-18.30

Kannuksen keskusteluryhmä

Kitinkannus



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

DIARY OF ACTIVITIES 2/2022

**WHEN ONE RECOVERS
MANY LIVES BRIGHTEN**

YOU ARE NOT ALONE



FINFAMIOSTERBOTTEN.FI

SUPPORT IN ENGLISH

When someone in the family experiences mental ill health, it can affect the whole family. Relatives may be worried, feel down, and need to process considerable changes to their everyday lives.

FinFami offers services in English for relatives in the form of individual counselling, and a support group. The services are open to anyone who has a family member with diagnosed, or undiagnosed mental ill health, or issues related to substance use. Counselling and support groups are a place to turn to for information about mental illness and for emotional help and support.

Counselling

Counselling appointments can be booked via <https://bit.ly/omaisneuvontavaraus> or by contacting the relative's counsellor in Vaasa, Christina Sjöström. Christina is a Finnish national who lived in the UK for many years. She is a psychodynamic counsellor accredited with the British Association for Counselling and Psychotherapy (MBACP) and holds a PhD in Psychoanalytic Studies.

Counselling is free of charge. It can be arranged on location in Vaasa, over the phone, or by video call.

Peer support group

Group members are invited to share their thoughts and feelings of mental ill health within the family. Together we create a safe environment in which to process our experiences and provide support for each other. Members agree to keep all group content confidential. The group is facilitated by Christina and meets monthly online on a Tuesday evening 18.30-20.00. It is free of charge. The next meeting is scheduled for the 13th of September.

The form for signing up to the group can be found here, <https://link.webropol.com/ep/peersupport2022> For more information, please get in touch.

Christina Sjöström (English speaking relative's counsellor) 044 2000 733

christina.sjostrom@finfamipohjanmaa.fi