



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

# VERKSAMHETSKALENDER 1/2022

NÄR EN  
INSJUKNAR  
FÖRÄNDRAS LIVET FÖR  
MÅNGA

DU ÄR INTE ENSAM



FINFAMIOSTERBOTTEN.FI

# INNEHÅLL

**ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING** 6

**STÖDGRUPPSVERKSAMHET** 7

**FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN** 9

**REKREATION** 11

**ÖVRIGA ÄRENDEN** 11

## Kontoret i Vasa

Under Coronatiden är kontoret öppet enligt överenskommelse. Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.

Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa  
06-312 0105 info

Leena Pakkanen, verksamhetsledare	044 2000 742
Marja Österberg, finskspråkig anhörigrådgivare	044 0334 280
Svenskspråkig anhörigrådgivare	044 2000 733

Anna Håkans , ungdomskoordinator	044 9777 335
Sonja Ahola, projektarbetare inom ungdomsverksamheten	044 2393 815

## Kontoret i Karleby

Under Coronatiden är kontoret öppet enligt överenskommelse. Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.

Karlebygatan 21, 67100 Karleby

Minna Pellinen, anhörigrådgivare	044 7634 100
Katrin Björklund, anhörigrådgivare och koordinator	044 7634 101

[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)  
[fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi](mailto:fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi)  
[www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi)

# ORDFÖRANDES HÄLSNING

Kära medlemmar,

När jag skriver det här funderar jag på vad det nya året kan tänkas föra med sig. Förhoppningsvis blir det bättre, för just nu är läget inte bra på hälsofronten.

I december 2021 fick vi STEA:s förslag på finansiering, som SHM ännu skall fastställa i februari detta år. Vår förenings bidragsförslag var 290.000€. Dessutom får vi 36.458€ i stöd för att anställa en ung person. Bidraget är lika stort som det varit de två senaste åren. Vi kan alltså fortsätta arbeta för anhöriga enligt samma modell som tidigare samtidigt som vi beaktar nya reformer. Även centralförbundets finansieringsförslag är ungefär lika stort som tidigare år, vilket betyder att de kan fortsätta stöda regionerna som under tidigare år.

Jag fortsätter ännu som centralförbundets ordförande och dessutom valdes vår förenings medlem Raija Kujanpää till ordinarie medlem i styrelsen och Aulikki Karhu och Virpi Bertlin, som också representerar vår förening, fortsätter som suppleanter. Också Södra Österbotten kommer att vara representerat i centralförbundets styrelse. Övriga styrelsemedlemmar i centralförbundet kommer från olika orter runt om landet. Nästan hela landet är representerat förutom Rovaniemis FinFamiförening.

Tyvärr fortsätter undantagsförhållandena ännu eftersom omikronvarianten av Coronan nu härjar som värst, trots att vi följt alla restriktioner. Förhoppningsvis är läget bättre till sommaren så att vi kan återgå till vår normala verksamhet. Nu är ju våra arbetstagare igen tvungna att arbeta på distans fram till 31.1.2022 när distansarbetet förhoppningsvis tar slut. Samtidigt tackar jag våra arbetstagare för det gångna året och för väl utfört arbete som de i huvudsak utfört på distans på grund av undantagsförhållandena.

För tillfället får högst 10 personer samlas, så det återstår att se ifall grupperna kan fortsätta träffas ifall vi följer rådande direktiv och håller avstånd. Förhoppningsvis kan vi ordna någon form av rekreation också för i den här Coronapandemin längtar vi säkert alla efter någonting annat än isolering.

Anhörigrådgivningen fortsätter som förut. Vid tidsbokning är det möjligt att träffa våra arbetstagare på kontoren. Ta frimodigt kontakt om ni känner behov av att prata och även om ni har önskemål om föreläsningar eller idéer om nya verksamhetsformer.

Tanken är att fortsätta med ABC - och Prospectutbildningar för anhöriga. Önskvärt ändå är ett minimiantal deltagare på 6 personer för att vi skall påbörja kurser. Detta pga av att grupparbeten är en viktig del av utbildningarna. Jag uppmanar alla som känner ett behov att delta att meddela oss så vi kunde få igång kurser både i Österbotten och i Mellersta Österbotten.

På kommande är digitala föreläsningar med olika teman samt nätgrupper. Du kan läsa mera om dessa i den här verksamhetskalendern.

På centralförbundets nätsidor finns information om nätföreläsningar och nätgrupper. Gå in på FinFami ry:s nätsidor så hittar du information om föreläsningar och grupper genast på första sidan.

Efter de senaste snart två tunga åren önskar jag er alla ett bättre nytt år och kraft att orka med den snart stundande våren. Vi försöker hålla oss friska och det går bra att hålla kontakt också per telefon.

Anita Ruutiainen

## EVAS TACK TILL FÖRENINGEN

Hösten 2016 hade jag den stora glädjen att bli en del av FinFami- familjen. Det är jag väldigt tacksam för. Den här tiden har varit mycket värdefull. Jag har kommit i kontakt med många fina människor, anhöriga, kollegor, frivilliga och samarbetspartners och jag har lärt mig mycket.

Allt har sin tid och för mig börjar nu en ny period i livet. Jag har fått arbete på Psykosociala förbundet som verksamhetskoordinator för verksamheten i södra Finland. Det här betyder att flyttlasset går till Helsingfors där jag har mina rötter. Min mamma, min bror och två av mina söner och många vänner bor där.

Psykosociala förbundet är en av FinFami Österbottens samarbetspartners så jag kommer att röra mig i samma kretsar också i fortsättningen. Chansen att jag stöter på någon av er i framtiden är alltså stor.

Ett varmt tack till alla som jag kommit i kontakt med under mina år på FinFami Österbotten. Allt gott till er och vi ses!

Eva Hanses

## HELENA PÅ ARBETSPRÖVNING

Hej!

Jag är Helena Wargh och jag studerar vid Vamia till jobbcoach med specialisering inom mental- och missbrukarvård. Jag gillar att jobba med människor och har tidigare fungerat som handledare inom dagverksamhet för personer med psykisk ohälsa. Här vid FinFami hoppas jag att få bekanta mig med de anhörigas dagliga utmaningar och hur man på olika sätt kan stöda dem.

Jag jobbar också som yogalärare och leder Mindfulness-kurser. Det att jag numera får jobba med det, som jag tidigare har haft som hobby, är ett privilegium. Jag älskar handarbete och på min fritid brukar jag syssla med allt från att sticka sockor och väva till att färga garn med växter och tillverka naturkosmetik.

Det är trevligt att komma med i FinFami-teamet och jag ser fram emot inkommande månader!

Helena Wargh



# UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Hösten gick fort för ungdomsverksamheten och vi fick ordna många föreläsningar och workshoppar på plats i skolorna. Det har varit en glädje att träffa ungdomar live i stället för genom skärmen. Vårens kalender är redan full med program, men pga. den rådande corona situationen vet vi ännu inte hur mycket av det planerade programmet som faller bort eller förverkligas på distans.

Under hösten erbjöd vi anhörigrådgivning till flera ungdomar via SnapChat och Instagram. Ungdomsverksamhetens chattar har också varit öppna under hösten. Vi hann också utbilda nya frivilliga till den svenskspråkiga chatten under hösten.

På hösten har vi haft sammanlagt 5 praktikanter här på ungdomsverksamheten. Roosa fortsätter sin praktik ännu 6 veckor här med oss. I vår får vi även nya praktikanter från Novia.

Vi väntar ivrigt på våren och vad den har att erbjuda. Vi har åtminstone nya samarbeten, nya poddavsnitt och hoppeligen skolbesök och möten med ungdomar.

## Vänliga hälsningar

Anna Håkans,  
Ungdomskoordinator  
Sonja Ahola, Projektarbetare  
inom ungdomsverksamheten



TikTok: finfaminuorisotoiminta  
SnapChat: finfaminuoriso  
Instagram: finfami\_nuorisotoiminta / finfami\_pohjanmaa  
Facebook: FinFami Österbotten rf  
WhatsApp: 044 9777 335 (Anna), 044 2393 815 (Sonja)

# ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING

## Anhörigrådgivning

När en närstående insjuknar är det ofta en kris för anhöriga också. Insjuknandet väcker olika känslor: rädsla, skuld, sorg, ångest och hjälplöshet. Den berörda anhöriga kan prata om svåra saker tillsammans med FinFamis personal. Målsättningen med anhörigrådgivningen är att stödja, när den närstående insjuknar psykiskt. I sådana situationer finns det en risk att den anhöriga överbelastas och därför behöver hen stöd. Boka tid om du vill prata. Anhörigrådgivning kan ske på plats, via telefonsamtal eller via videosamtal. Anhörigrådgivningen är gratis.

## Anhörigrådgivning med tidsbeställning i Vasa och Karleby

Ta kontakt så träffas vi eller rings enligt överenskommelse.  
I Vasa finns kontoret på Kyrkoesplanaden 31

Svenskspråkig anhörigrådgivare	044 2000 733
Marja Österberg	044 0334 280 (finskspråkig anhörigrådgivning)

I Karleby finns kontoret på Karlebygatan 21

Minna Pellinen	044 7634 100 (finskspråkig anhörigrådgivning)
Katrin Björklund	044 7634 101 (svenskspråkig anhörigrådgivning)

Det går också bra att boka tid för anhörigrådgivning elektroniskt via vår hemsida [www.finfamiosterbotten.fi](http://www.finfamiosterbotten.fi) eller [bit.ly/omaisneuvontavaraus](https://bit.ly/omaisneuvontavaraus)

Anhörigkoordinator Katrin Björklund erbjuder individuella samtal i området Karleby- Vörå. Ifall du inte har möjlighet att ta dig till vårt kontor i Karleby kan vi komma överens om något annat ställe att träffas på. Ta frimodigt kontakt!

Anhörigrådgivning i Jakobstad. Det finns möjlighet till anhörigrådgivning en gång i månaden med tidsbeställning, boka tid via e-post eller telefon. Anhörigrådgivningen sker i Psykosociala förbundets utrymmen och hålls en enligt behov onsdag eftermiddag kl.13-16.30 i månaden. Datumen är 19.1, 23.2, 16.3, 27.4 och 8.6

Anhörigrådgivaren i Vasa erbjuder anhörigrådgivning i området Korsholm-Kristinestad. Ifall du inte har möjlighet att ta dig till vårt kontor så kan vi komma överens om något annat ställe att träffas på.

Ungdomsverksamheten erbjuder anhörigrådgivning via SnapChat och Instagram:  
SnapChat: [finfaminuoriso](https://www.snapchat.com/add/finfaminuoriso)  
Instagram: [finfami\\_nuorisotoiminta](https://www.instagram.com/finfami_nuorisotoiminta)

Psykiatrins dejourerande sjukskötare vid Vasa centralsjukhus finns på samjouren dygnet runt.

Har du frågor om mentalvård? Dejourande sjukskötaren svarar dygnet runt på dina frågor. Vem som helst kan när som helst ringa för att få råd och vägledning. De dejourerande sjukskötarna svarar på tel. 06 2132009 (lokalsamtalsavgift).

## STÖDGRUPPSVERKSAMHET

FinFami Österbottens samtalsgrupper erbjuder information och stöd och i dem har man möjlighet att träffa andra som är i liknande livssituation.

Gruppverksamheten ger anhöriga nya krafter och problemlösningssmodeller- den anhöriga behöver inte orka ensam. Grupperna är pålitliga och trygga, har tystnadsplikt och de stöder i att orka med vardagen. Verksamheten är avgiftsfri och öppen för alla medlemmar.

### Svenskspråkiga grupper:

Anhörigrådgivaren i Vasa ansvarar för de svenskspråkiga grupperna i Vasanejden och söderut, Katrin Björklund ansvarar för grupperna i Jakobstad-Karleby området. Hör av er om intresse finns att starta en grupp någonstans.

### Svenskspråkig grupp i Vasa

Ledare Anhörigrådgivaren i Vasa 044 2000 733.

Vi träffas en gång i månaden på måndagar mellan kl. 17:30-19:30, platsen meddelas innan träffarna. Ulrika Fagernäs, lösningsfokuserad terapeut fortsätter som frivillig ledare i gruppen. Du kan komma med i gruppen när som helst, men meddela före du kommer med första gången! Vi träffas enligt följande: 14.2, 14.3, 11.4, 9.5 och 6.6

### Stödgrupp för anhöriga till personer med ätstörning

Ledare Michaela Relander tel. 040- 5038393 och Susanna Eriksson- Nummela Kontakta Michaela för mera information. Michaela och Susanna har båda personlig erfarenhet av att vara anhöriga till döttrar som idag helt eller delvis övervunnit sjukdomen. Träffarna ordnas i huvudsak i Vasa men eventuellt också i Vörå och via zoom. Gruppen träffas enligt följande: onsdagar 9.2, 9.3, 6.4 och 4.5

### Nätgrupp för svenskspråkiga anhöriga i hela landet

Den svenskspråkiga nätgruppen träffas en gång i månaden på onsdagar eller tisdagar mellan kl. 18-19:30. Vi träffas via Teams och länk till Teams-mötet skickas ut till deltagarna före träffen. Meddela om du vill delta till [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi) eller tel. 044 7634 101 Vi träffas via Teams följande datum: 9.3, 6.4, 4.5 och 1.6

## Samtalsgruppen i Jakobstad

Samtalsgruppen i Jakobstad är en öppen samtalsgrupp vilket betyder att nya kan komma med när som helst. Under träffarna diskuterar vi för deltagarna aktuella saker samt om intresse och tid finns försöker vi hitta nya sätt att hantera vardagen med hjälp av olika övningar. Samtalsgruppen samlas en onsdag i månaden kl.17 vid Kanalesplanaden 19 B 13. Meddela ifall du kommer med i gruppen på förhand till Katrin Björklund tel. 044 7634 101 eller [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)  
Vårens datum är: 19.1, 23.2, 16.3 och 27.4

## Ninni-gruppen i Jakobstad

Ninni-gruppen i Jakobstad samlas under våren var tredje vecka i Psykosociala förbundets utrymmen. Vi äter mellanmål diskuterar utgående från ungas behov och olika ämnen som är viktiga att diskutera när man växer upp i en familj med psykisk ohälsa och/eller missbruk. Gruppen leds av Katrin Björklund och Hanna Lagerström.

Mera information fås av Katrin Björklund. Datum för gruppen i vår är: 13.1, 3.2, 24.2, 17.3, 7.4, 28.4, 19.5, 9.6 och 30.6.

## Online Peersupport Group in English

Facilitating the group will be Christina Sjöström, and one of the employees of FinFami. Christina is a Finnish national who recently relocated to Finland after living in the United Kingdom for 16 years where she studied and worked as a counsellor. More information: [christina.stockwell44@gmail.com](mailto:christina.stockwell44@gmail.com) 046- 8912606  
Thursdays 18-19.30 : 3.2, 10.3, 7.4, 5.5  
<https://link.webropol.com/ep/peersupport2022>

## HÖR MIG CHAT

Varje torsdag kl.18-20 ordnas hör mig chatten via Snapchat. Chatten är tänkt för unga anhöriga så de kan ställa sina frågor eller diskutera sina känslor med en trygg vuxen. I chatten svarar föreningens utbildade frivilliga. Användarnamnet Snapchat är föreningens ungdomsverksamhets konto @finfaminuoriso lägg till det och skicka ett meddelande så svarar någon av våra frivilliga. Vid frågor kontakta Katrin Björklund eller Anna Håkans!

## Anhörigcafé

Anhörigcafé ordnas både i Vasa och Karleby. Då är det möjligt att träffa föreningens personal och andra anhöriga under lediga former. Vi bjuder på kaffe och té.

## Karacafé i Vasa

Vid Karacafé är det endast män som träffas. Vi bjuder in gäster enligt behov och önskemål. Karacafé träffas under följande onsdagar: 2.2, 2.3, 13.4 och 11.5. Kl. 15.30-17:00 Karacafé är tvåspråkigt, tanken är att alla ska kunna prata sitt eget modersmål. På grund av Coronasituationen önskar vi förhandsanmälan till [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi) eller 044- 2000 733



**Kvällsanhörigcafé i Vasa** hålls en gång i månaden på onsdagar mellan klockan 16:30-18:30

**Onsdag 23.2. kl. 16.30-18.30** Informationstillfälle om Avokki, på finska. Avokki stöder människor i olika kriser, speciellt vid familjevåld och våld i nära relationer. På grund av koronaläget ordnas det här tillfället endast digitalt. Anmälan via denna länk senast 21.2.

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

**Onsdag kl. 23.3. klo 16.30-18.30** får vi besök av erfarenhetsexpert Sonja Ahola. Hon berättar, på finska, om hur det är att insjukna i allvarlig depression som mycket ung och hur det påverkat henne och hennes närmaste krets. Hon berättar också om hur svårt det var att få hjälp och slutligen om hur hon har det idag. Ni kan ställa frågor i förväg och också under hennes presentation. Anmälningar senast 21.3. Via denna länk: <https://link.webropol.com/ep/kokemustarinat>

**Anhörigcafé i Karleby, Karlebygatan 21, kontoret ligger i källarvåningen**  
Anhörigcafé i Karleby ordnas jämna veckors onsdagar kl.16-18. Under anhörigcafé kan du komma och diskutera med anhörigrådgivarna eller andra anhöriga i en avslappnad miljö. Datumen och är följande:  
12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 9.2, 23.3, 6.4, 20.4, 4.5, 18.5, 1.6, 15.6 och 29.6  
Mera information fås av Katrin Björklund 044 7634 101 eller [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

## FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

### **Seminarium för professionella och studerande 15.2 kl. 13-15**

En eftermiddag om anhörigas stödbehov i vården av personer med ätstörning. Föreläsningen består av taltur av erfarenhetsexpert Michaela, Verksamhetsledare för Fredrikakliniken Rasmus Isomaa och expert vid Syömishäiriöliitto Mirva Korpela. Närmare information om seminariet kommer på våra sociala medier och hemsidor. Anmälan senast 13.2 via länken: <https://link.webropol.com/ep/seminariumanhorigaochatstorning> För mera information kontakta Katrin Björklund 044 7634 101 eller [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi).

### **Nyfiken på psykodrama? 23.2 kl. 18-20 på Arbis i Vasa samt digitalt**

Rollspel är ett utmärkt verktyg för att få nya perspektiv på relationer och bli medveten om sitt eget beteende. Psykiatrisk sjukskötare och familjeterapeut Camilla Pitkänen föreläser och ger exempel på hur man genom psykodrama exempelvis kan öka förståelsen och förbättra kommunikationen med en närstående med psykisk ohälsa. Föreläsningen ordnas som ett samarbete mellan FinFami Österbotten, Medborgarinstitutet Alma och Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF.

Anmälningar till Alma via denna länk:

<https://opistopalvelut.fi/vaasa/course.php?l=sv&t=16470>

## Trauma och kroppen; medicin genom terapi 16.3 kl. 18-20 på Arbis i Vasa samt digitalt

Hur trauma påverkar kroppen och psyket och hur man genom terapi kan hitta nycklarna ut ur de begränsningar traumat, kanske omedvetet, satt på kroppen och psyket. Föreläsare: Ulrika Fagernäs, utbildad korttidsterapeut med inriktning på lösningsfokuserad terapi. Hon började med yoga för 30 år sedan vilket under årens gång väckt hennes intresse av en integrerad holistisk människosyn. Ulrika är utbildad yogalärare RYT200 med fokus på trauma och barn- och ungdoms yogalärare RCYT. Föreläsningen ordnas som ett samarbete mellan FinFami Österbotten, Medborgarinstitutet Alma och Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF.

Anmälningar till Alma via denna länk:

<https://opistopalvelut.fi/vaasa/course.php?l=sv&t=16471>

## Temakväll om Trauma 22.3 kl.18-20 Algården och via Teams

I samarbete med Psykosociala föreningen Contact rf och Frida – Fri från våld ordnar vi en hybridtemakväll om trauma. Som föreläsare fungerar traumaterapeut Ann-Maj Heinonen-Wenelius. Mängden som ryms med på plats är beroende av då rådande rekommendationer. Anmälan senast 20.3 via länken: <https://link.webropol.com/ep/temakvalltrauma>

## Hur påverkas familjedynamiken vid psykisk ohälsa i familjen? 20.4 kl 18-20 MI Alma i Vasa

Hur ska vi bryta mönster som inte fungerar och bli bättre på att kommunicera? Föreläsare: Leif Westerlund, präst, arbetshandledare, psykoterapeut, par- och familjeterapeut på krävande specialnivå (VET). För många känd som skribent i Vasabladet i ämnen som rör relationer, familj och parförhållanden.

Föreläsningen ordnas som ett samarbete mellan FinFami Österbotten, Medborgarinstitutet Alma och Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF

Anmälningar till Alma via denna länk:

<https://opistopalvelut.fi/vaasa/course.php?l=sv&t=16472>

## Temakväll om Psykos 3.5 kl. 18 Algården och via Teams

I samarbete med Psykosociala föreningen Contact rf ordnar vi en hybridtemakväll om psykos. Som föreläsare fungerar psykiatriska sjukskötaren Camilla Pitkänen. Mängden som ryms med på plats är beroende av då rådande rekommendationer. Anmälan senast 1.5 via länken: <https://link.webropol.com/ep/temakvallpsykos>

## Kurs i psykodrama 19.3- 27.4

Är du anhörig till någon med psykisk ohälsa och intresserad av att på ett kreativt sätt utforska dig själv och dina relationer genom psykodrama? Camilla Pitkänen, familjeterapeut och psykiatrisk sjukskötare vägleder dig på resan under fyra sammankomster: lördag 19.3 3h, onsdag 30.3 kl 18-20, onsdag 13.4 kl. 18-20 och onsdag 27.4 kl. 18-20.

Kursen ordnas i Vasa. Plats och klockslag för första träffen meddelas senare.

Kursen är avgiftsfri. Har du frågor kan du rikta dem direkt till Camilla per e-post: cpitknen@yahoo.com

Anmäl dig senast 14.3 via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/psykodrama2022>

The image shows the letters 'ABC' in a bold, sans-serif font. The letter 'A' is blue, 'B' is green, and 'C' is orange. The letters have a slightly distressed or textured appearance.

## NÄTKURS FÖR ANHÖRIGA TILL PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA

Tid: 31.3, 12.4 och 21.4

kl. 18-20

En närståendes insjuknande väcker många frågor och starka känslor. Livet förändras och den egna orken sätts på prov. Framtiden skrämmer och det kan vara svårt att hantera allt som sjukdomen för med sig.

Kursen består av tre träffar med givna teman så som reaktioner hos de anhöriga, vårdkedjan, socialskyddet, verktyg att klara vardagen och tips om hur man som anhörig kan ta hand om sig själv för att orka.

Anhörigrådgivare Katrin Björklund och verksamhetsledare Leena Pakkanen fungerar som ledare för kursen och vid behov kan en psykiatrisk sjukskötare medverka vid ett av tillfällena.

Anmälningar senast 28.3 via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/ABCkursdigitalt2022>

# REKREATION

Vi vill påminna våra medlemmar om bindande anmälan. Ifall du blir tvungen att avboka ditt deltagande efter att anmälningstiden gått ut, så betalar vi endast hälften av självandelen tillbaka. Returneringen kräver sjukintyg. Detta på grund av att många evenemang vi ordnar medför kostnader.

## Rekreationsdag på Pörkenäs lördag 14.5

Vi inleder kl. 10 och avslutar med gemensam middag. Dagens tema blir "Gränser och prioriteringar". Innehållet består av föreläsning, övningar, diskussion och möjlighet att njuta av den fina naturen. Exakt tidtabell och program kommer senare. Anmälan senast 24.4 via länken:

<https://link.webropol.com/ep/porkenas2022> Vid frågor kontakta Katrin Björklund. Kostnad för deltagarna 14 € som innehåller lunch, kaffe och middag.

## Utfärd till Iskmo-Jungsund naturstig torsdag 19.5

Vi träffas på Hallonnäs parkering, adress: Tistronskärsvägen 156, 65760 Korsholm kl. 17. Vandringsleden har fått mycket positiv uppmärksamhet och är väldigt populär. Speciellt rastplatsen vid Björnöhällorna (cirka 2 km från parkeringen) har lockat mycket folk. Tanken är att vi grillar korv vid rastplatsen. Vi tar också med oss drickbart, men om ni önskar kaffe eller té så ta med egen termos. Anmälningar senast 16.5 till Marja 044 0334 28.



## ÖVRIGA ÄRENDEN

Föreningens vårmöte hålls tisdagen 26.4.2022 kl. 19. Förutsättningen att delta på distans är att du anmäler dig senast 22.4 via denna länk:  
<https://link.webropol.com/ep/vuosikokous22>

## OBS! Viktigt!

Ifall du använder e-post och inte ännu meddelat oss så gör det snarast så när vi er snabbt, billigt och miljövänligt! Meddela Marja Österberg 044-0334 280/  
info@finfamipohjanmaa.fi

## Föreningens styrelses medlemmar år 2022

Anita Ruutiainen, ordförande

Styrelsemedlemmar:

Bertlin Virpi

Blomqvist Sinikka

Karhu Aulikki

Niemi-Nikkola Pekka

Palomäki Virpi

Ranne Lea

Utriainen Pia

Viljamaa Salme

Suppleanter:

Kujanpää Raija

Lambert Tarja

Niemi Pauliina

Tast Johanna

### Medlemsförmåner:

- verksamhetskalender på post eller epost cirka tre gånger i året.
- tidningen Respons fyra gånger i året.
- du får gärna ta initiativ till verksamhet. Du har rätt att delta i stadgeenliga möten två gånger i året.
- du har rätt att delta i verksamheten som föreningen ordnar.

### Medlemsavgifter 2022:

- medlemsavgift 15 €/person/år
- familjemedlemskap 25 €/familj/år (bor i samma hushåll)
- samfundsmedlemskap 40 €/samfund/år

Som bilaga till medlemsinfon följer ett bankgiro för betalning av medlemsavgiften

### Medlemsskyldigheter:

- skyldighet att betala enligt stadgarna fastslagna avgifter.
- skyldighet att inte förorsaka skada för föreningen genom sitt förfarande.
- skyldighet att fullfölja de uppgifter som man frivilligt åtagit sig.

OBS! Verksamhetskalenderns andra sida är på finska. Vi ordnar evenemang på svenska och finska, men allt program är riktat till alla medlemmar.

# VASA MED OMNEJD 10/2021- 1/2022

v5			
2.2	15.30-17	Karacafé	Kontoret i Vasa
3.2	18-19.30	Online Peersupport	Zoom or Teams
v6			
9.2	18-20	Ätstörning, anhöriggrupp	Vasa, eller digitalt
v7			
14.2	17.30- 19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
15.2	13-15	Seminarium om ätstörningar	Digitalt (för professionella)
v8			
23.2	18-20	Föreläsning om Psykodrama	Arbis, Rådhusg. 31 + digitalt
23.2	16.30-	Avokki info på finska	Digitalt
v9			
2.3	15.30-17	Karacafé	Kontoret i Vasa
v10			
9.3	18- 19.30	Nätgrupp	Zoom eller Teams
10.3	18-19.30	Online Peersupport	Zoom or Teams
11			
14.3	17.30- 19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
16.3	18-20	Föreläs. Trauma, kropp, psyke	Arbis, Sandögatan o. digitalt
19.3		Psykodramakurs 1)	3h, tid o plats medd. senare
12			
23.3	16.30-	Anhörigcafé Sonja Ahola gäst	Kontoret i Vasa, finska
13			
30.3	18-20	Psykodramakurs 2)	Platsen meddelas senare
31.3	18-20	ABC grupp 1)	Digitalt
14			
6.4	18-20	Ätstörning, anhöriggrupp	Vasa, Vörå el digitalt
7.4	18-19.30	Online Peersupport	Zoom or Teams
15			
11.4	17.30- 19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
12.4	18-20	ABC grupp 2)	Digitalt
13.4	18-20	Psykodramakurs 3)	Platsen meddelas senare
16			
20.4	18-20	Familjen och psykisk ohälsa	Arbis, Sandög.9 o digitalt
21.4	18-20	ABC grupp 3)	Digitalt
17			
27.4	18-20	Psykodramakurs 4)	Platsen meddelas senare
18			
5.5	18-19.30	Online Peersupport	Zoom or Teams
19			
14.5	10-	Rekreationsdag vid Pörkenäs	Pörkenäs-lägergård
20			
19.5	17-	Utfärd med korvgrillning	14 Iskmo- Jungsund naturstig

# KARLEBY MED OMNEJD 1/2022-5/2022

Vecka	kl.	Evenemang	Plats
5			
3.2	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
6			
9.2	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
9.2	18	Nätgrupp för anhöriga	Nätet
7			
15.2	13-15	Seminarium om ätstörningar	Digitalt (för professionella)
17-20.2		Kul för unga	Himos
8			
23.2	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
23.2	17	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
24.2	16-17.30	Ninnigruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
10			
9.3	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
9.3	18	Nätgruppen för anhöriga	Nätet
11			
16.3	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
16.3	17	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
17.3	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
12			
22.3	18-20	Temakväll om Trauma	Hybrid: Algården och Teams
23.3	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
14			
6.4	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
6.4	18	Nätgrupp för anhöriga	Nätet
7.4	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
16			
20.4	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
17			
27.4	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
27.4	17	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
28.4	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
18			
3.5	18-20	Temakväll om Psykoser	Hybrid: Algården och teams
4.5	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
4.5	18	Nätgrupp för anhöriga	Nätet
19			
14.5	10	Rekreationsdag vid Pörkenäs	Pörkenäs-lägergård
20			
18.5	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
19.5	16-17.30	Ninni-Gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13

”

## **Kom ihåg att vila-**

Allt känns hopplöst när man är trött.

## **Ta emot hjälp -**

Du behöver inte klara av allting ensam.

## **Känn efter vad du behöver -**

Vilken liten handling skulle få dig att  
må bättre redan idag?

## **Sätt saker i rätt proportion-**

Kom ihåg att dina tankar är bara tankar och sellan  
direkta och sanna reflektioner av verklighen.

## **Var förlåtande-**

Mot dig själv och mot alla andra.  
Vi är alla bara människor.

## **Ta en dag i taget -**

Solen går upp imorgon också.

”