



**FinFami**

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

# VERKSAMHETSKALENDER 2/2021

**NÄR EN  
INSJUKNAR  
FÖRÄNDRAS LIVET FÖR  
MÅNGA**

**DU ÄR INTE ENSAM**



**FINFAMIPOHJANMAA.FI**

# INNEHÅLL

<b>ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING</b>	<b>5</b>
<b>STÖDGRUPPSVERKSAMHET</b>	<b>6</b>
<b>FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN</b>	<b>8</b>
<b>REKREATION</b>	<b>10</b>
<b>ÖVRIGA ÄRENDEN</b>	<b>11</b>

Kontoret i Vasa  
är öppet tisdagar och torsdagar kl. 12-17 och onsdagar kl. 12-15, i övrigt  
enligt överenskommelse  
Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa  
06-312 0105 info

Leena Pakkanen, verksamhetsledare	044 2000 742
Marja Österberg, finskspråkig anhörigrådgivare	044 0334 280
Eva Hanses, svenskspråkig anhörigrådgivare (Tanja Jakobsson vikarie tills 4.7)	044 2000 733

Anna Håkans , ungdomskoordinator	044 9777 335
Lovisa Till, projektarbetare inom ungdomsverksamheten	044 2393 815

Kontoret i Karleby  
är öppet tisdagar och torsdagar kl. 15-17 och onsdagar kl. 12-15, i övrigt  
enligt överenskommelse  
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,

Vi har haft ett väldigt exceptionellt år som ännu fortsätter. Vi har hamnat att inhibera många kamratstöds- och rekreationsträffar och en del skolningar har vi tvingats att flytta fram. Trots detta så har vi lyckats bevara en del av verksamheten genom att få den att fungera via nätet. Främst unga har tagit sig an den verksamhet som vi ordnat vi nätet och jag önskar att även vi vuxna skulle ta i bruk nättjänsterna lika flitigt. Om de känns svårt att ta i bruk nättjänsterna så kan ni kontakta vår personal som kan hjälpa er med dem. Följ olika infospaltar så ser ni vilka evenemang som är på kommande.

Det är sorgligt att vi anhöriga inte kan träffa varandra, men då jag tänker på dem som är sjuka så påminns jag om att begränsningarna känns ännu starkare hos dem. All dagverksamhet är på paus för de insjuknade. Av erfarenhet vet vi hur små förändringar i vardagen kan störa den insjuknades förmåga att hantera vardagen och orsaka stress och ångest för en lång tid.

30.3 kunde man läsa en bra insändare i Vasabladet av då verksamhetsledaren för FinFamis Centralförbund, Pia Hytönen, skrev om hur föräldrarna blir utmattade då deras ungdom som har psykisk ohälsa inte får den vård som hen behöver. Vårdsituationen är bristfällig i hela Finland, och utan att skylla på vården, så skulle jag hoppas att man äntligen skulle ta psykisk ohälsa på allvar och att beslutsfattarna skulle inse hur viktig den psykiska hälsan är. Ju lägre de anhöriga måste ta hand om sin närstående som mår psykiskt dåligt, desto mera belastar det dem. Risken för att drabbas av fysiska sjukdomar och psykiska symptom ökar när resurserna inte längre räcker till för att ta hand om sig själv.

Landets regering har planerat hur man ska minska på corona restriktionerna och om vi alla håller oss till restriktionerna så kanske vi slipper dem så småningom. Då kan vi fira föreningens 30-år jubileum t.ex. med teater och resten av verksamheten kunde återgå till det normala. I väntan på detta så kom alltid ihåg att vi inte är ensamma, vi är många anhöriga och vi kan stödja varandra, vi kan alltid ringas och prata.

Ha en fin vår och kommande sommar, styrka och glädje till era dagar.

Anita Ruutiainen, ordförande.





# UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Våren har framskridit väldigt snabbt. Vi har hunnit ordna en hel del program på skolorna under våren. Det har varit en glädje att märka att fler och fler gymnasier kontakter oss och önskar program till sina ungdomar. Februari – mars var dock lugnare för oss när skolorna återgick till distansundervisning.

I början av mars bestämde vi oss för att göra en nationell enkät för unga anhöriga som lever i familjer med psykisk ohälsa och/eller missbruk. Vi ville reda ut hur coronapandemin påverkat dem och deras familjesituation. Nu är enkäten stängd och följande uppgift blir att göra en sammanställning av svaren vi fått in. Vi fick mycket fler svar än vi kunnat förvänta oss, närmare 600 ungdomar svarade på vår enkät.

Det är en glädje att se att allt fler ungdomar kontakter oss på Snapchat och Instagram och önskar få anhörigrådgivning. Ungdomsverksamheten upprätthåller även två chattar, en finskspråkig och en svenskspråkig, dit ungdomar kan vända sig om de har bekymmer. I början av året skolade vi Snapchat-dejourer till dessa chattar tillsammans med föreningens frivilligkoordinator.

April och maj kommer vara turbulenta för ungdomsverksamheten, eftersom många skolor har valt paket som vi erbjuder till slutet av vårterminen i hoppet om att programmet skulle gå att ordna på plats. Intresset för paketen vi erbjuda åt skolor växer hela tiden för många skolor har redan nu bokat in program för hösten. Innan hösten tänker vi dock njuta av sommaren och hoppeligen av en hel del solsken.

Vi vill önska er alla en riktigt härlig sommar!



Vänliga hälsningar

Anna Håkans, Ungdomskoordinator  
Lovisa Till, Projektarbetare inom ungdomsverksamheten

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

# ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅD GIVNING

## 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, rådgivningen är gratis.

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

Leena Pakkanen	044 2000 742
Marja Österberg	044 0334 280 (finskspråkig anhörigrådgivning)
Eva Hanses	044 2000 733 (svenskspråkig anhörigrådgivare)
Tanja Jakobsson	(vikarie tills 4.7.)

Ungdomsverksamheten erbjuder anhörigrådgivning via SnapChat och Instagram:

SnapChat: finfaminuoriso  
Instagram: finfami\_nuorisotoiminta

## HÖR MIG CHAT

Varje torsdag kl.17-19 ordnas hör mig chatten via ungdomsverksamhetens Snapchat (finfaminuoriso) 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. Vid frågor kontakta Katrin Björklund, Anna Håkans eller Lovisa Till!

Anhörigrådgivning med tidsbeställning i Karleby, Karlebygatan 21, 67100

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

Anhörigkoordinator Katrin Björklund erbjuder individuella samtal i området Karleby-Oravais. 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, från och med hösten kommer det finnas möjlighet till anhörigrådgivning en gång i månaden med tidsbeställning. Anhörigrådgivningen sker i Psykosociala förbundets utrymmen och hålls enligt bokningar onsdag eftermiddag kl.14-17 i månaden. Datumerna för hösten är: 15.9, 13.10, 10.11 och 8.12

Anhörigrådgivare Eva Hanses (vik. Tanja Jakobsson) erbjuder anhörigrådgivning i området Oravais-Kristinestad. Ifall du inte har möjlighet att ta dig till vårt kontor så kan vi komma överens om något annat ställe att träffas på.

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 problemlösningsmodeller- 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:

Anhörigrådgivare Tanja Jakobsson (vik.) ansvarar för de svenskspråkiga grupperna i Vasanejden och söderut, så hör av er om intresse finns att starta en grupp någonstans (tel. 044 2000 733).

### Malax-Petalaxgruppen

Gruppen i Malax håller paus, men meddela gärna om intresse finns att starta upp på nytt!

### Svenskspråkig grupp i Vasa

Ledare Tanja Jakobsson 044 2000 733.

Vi träffas en gång i månaden på måndagar mellan kl. 17:30-19:30, platsen meddelas innan träffarna. Under våren/hösten kommer även Ulrika Fagemäs, som studerar lösningsfokuserad terapi, att vara med under träffarna. Du kan komma med i gruppen när som helst, men meddela före du kommer med första gången! Vi träffas enligt följande: 19.4, 17.5, 23.8, 13.9, 4.10, 25.10 & 15.11.2021

### 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 Zoom och länk till zoom-mötet skickas ut till deltagarna före träffen. Gruppen ordnas i samarbete med Svenska Österbottens anhörigförening. Meddela om du vill delta till [tanja.jakobsson@finfamipohjanmaa.fi](mailto:tanja.jakobsson@finfamipohjanmaa.fi) eller [fredrika.sourander@soaf.fi](mailto:fredrika.sourander@soaf.fi)  
Vi träffas via zoom på följande datum: 14.4, 25.5 (Obs, tisdag!), 23.6, 17.8, 7.9 & 12.10

## 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. 17.00 vid Kanalesplanaden 19 B 13. Meddela ifall du kommer med i gruppen på förhand till Katrin (tel. 044 7634 101) eller [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

Höstens startdatum är preliminärt: 15.9, kontakta Katrin för närmare information.

Höstens datum är: 15.9, 13.10, 10.11 och 8.12.

## Ninni-grupp i Jakobstad för unga anhöriga

Från och med hösten kommer vi vara med och starta en Ninni-grupp i Jakobstad. Ninni-grupp är en grupp för unga anhöriga till personer med missbruk och/eller psykisk ohälsa i åldern 13–24 år och baserar sig på materialet som Ninni-projektet utarbetat. Under hösten kommer gruppen samlas varannan vecka för att sen övergå till mera sällan. Gruppen kommer starta med en Kickoff- picnic i skolparken 17.6 kl.14, själva gruppen kommer troligen köra igång den 19.8 kl.16 och kommer hållas i "uthuset" bakom Café After Eight i Jakobstad, vi kommer bekräfta datumet närmare. Som ledare för gruppen kommer vara Katrin Björklund från FinFami och Hanna Lagerström från rusmedelsförebyggande arbetet i Jakobstad. Meddela gärna ifall du/ditt barn är på kommande så vi vet hur mycket vi behöver handla men inget måste. Mera information fås av Katrin, tel. 044 7643 101.

## Anhörigcafé

### [Anhörigcafé i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.](#)

### Karacafé

Vid Karacafé är det endast män som träffas. Vi bjuder in gäster enligt behov och önskemål. Karacafé träffas under följande onsdagar: 12.5, 9.6, 4.8 och 1.9.2021, kl. 15:30-17:00. Karacafé är tvåspråkigt, tanken är att alla ska kunna prata sitt eget modersmål.

OBS! Den 9.6, från och med klockan 16:30, är det bestämt att vi spelar minigolf vid Botnia minigolf r.f. (Uddnäsvägen, 65170 Vasa), självrisk 4 euro. Kom med alla som är intresserade, både män som kvinnor!

### Kvällsanhörigcafé

Hålls en gång i månaden på onsdagar mellan klockan 16:30-18:30, så att så många anhöriga som möjligt har en chans att komma och koppla av.

### **ONSDAG 26.5 KL. 16.30-18.30**

Al-anon, som är en förening för anhöriga till personer med rusmedelsberoende, kommer och presenterar sin verksamhet för oss. Kvällen ordnas vid Österbottens föreningars café, på första våningen. Adressen är: Korsholmsesplanaden 44. Anmälningar till Marja senast 24.5 via 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



### **ONSDAG 18.8 KL. 16.30-18.30**

Vi far på utfärd till molnträsket och njuter av naturen tillsammans. Du har möjlighet till att plocka bär/svamp, eller bara annars njuta av naturen. Ta med egna bågare ifall du vill plocka något. Vi bjuder på korv och saft åt alla! Vi träffas på parkeringen kl. 16:30, anmäl dig senast den 16.8 till Marja [044 0334280](tel:0440334280) eller [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

### **ONSDAG 15.9 KL. 16.30-18.30**

Vi träffas i musikens anda, kom med och dela med dig av dina musiktips och delta i en frågesport! Meddela att du deltar senast den 13.9, till nummer 044 0334 280 eller [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

### [Anhörigcafé i Karleby, Karlebygatan 21, kontoret ligger i källarvåningen](#)

Anhörigcafé i Karleby ordnas jämna veckors onsdagar kl.16-18 under våren och sommaren kommer vi samlas utomhus på olika ställen för att kunna bättre hålla säkerhetsavstånd. Under anhörigcafé kan du komma och diskutera med anhörigrådgivarna eller andra anhöriga i en avslappnad miljö. Datumen och platserna är följande:

5.5 (Wanha Wellamo), 19.5 (Torget i Karleby), 2.6 Minigolf på Campingområdet i Karleby (egen andel för minigolven är 2,50€), 16.6 kl. 13.00 Obs! Mera information under rekreation och 30.6 kl. 18-20 (Campingområdet i Karleby).

Mera information fås av Katrin 044 7634 101.

## **FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN**

Online föreläsning: [Sjukt duktig, den 22.9, kl. 13-15](#)

Man måste vara kurvig, lång och sportlig. Man måste vara klok, självsäker och duktig... men inte för mycket. Duger jag? Du duger! Erfarenhetsexpert Emma Geisor berättar sin egen historia om hur hennes mående har blivit påverkat av de krav som samhället ställer på en ung kvinna. Föreläsningen är på svenska, men frågor kan ställas på finska! Anmälan via följande länk, senast 20.9: <https://link.webropol.com/ep/heltsjukt>

Detta är den tredje föreläsningen i föreläsningsserien "Vägar till återhämtning", som är ett samarbete mellan Projektet "Ääni kokemusasiantuntijuudelle – En röst åt erfarenhetsexpertisen", FinFami Österbotten och Mahis.





## Hybrid föreläsning: Temakväll om Emotionell instabil personlighetssyndrom, ångest och DBT-terapi 8.9 kl. 18-20

Erfarenhetsexperten Pamela Lundberg har levt med psykisk ohälsa i mer än halva sitt liv och den 8.9 kl. 18-20 får vi ta del av hennes historia. Pamela berättar om huremotionell instabilt personlighetssyndrom och ångest har påverkat hennes liv och delar med sig av verktyg som har hjälpt henne att hantera ångest. Under kvällen får vi också höra en teoridel om DBT-terapi och ångesthantering, som hålls av en sakkunnig person. Föreläsningen är ett samarbete med Svenska Österbottens anhörigförening.

Håll utkik på sociala medier för info om anmälan! För mer info: 044 2000 733

## Anhörigdaggar för anhöriga till personer med psykisk ohälsa

På lördagen den 4.9 firar vi de anhörigas dag med program från Finfamis Centralförbund. Temat är Anhörigas Resiliens, och mellan kl 9:15–15:00 får vi höra kända talare som för fram aktuell information medan vi får uppleva en kraftgivande gemenskap! Som talare bland annat Finlands riksdags talman Anu Vehviläinen, Årets talare/Fightback Pekka Hyysalo, artist och musiker Mikko Kuustonen, Utvecklingschef THL/ Esa Nordling, Erfarenhetsexperten från FinFami, Familje- och par terapi-terapeututbildare Terhi Kotilainen.

Programmet ordnas via nätet, men ifall det finns intresse så kan vi träffas vid kontoret i Vasa och/eller kontoret i Kokkola och titta på evenemanget tillsammans. Ifall du skulle vilja att vi träffas fysiskt och ordnar "tävlingstudio" så kan du anmäla ditt intresse till:

Tävlingstudio, intresseanmälan Vasa: 044 0334 280 /[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tävlingstudio, intresseanmälan Karleby: 044 7634 101 /  
[katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

Välkomna med på en trevlig dag!

Sista anmälningsdagen 18.8 via länken: <https://link.webropolsurveys.com/EP/9AA088D581A90388>

Mera information om dagen:

Vauna Ollonen p. 0400 274 624 [vauna.ollonen@finfami.fi](mailto:vauna.ollonen@finfami.fi)



# 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. (Styrelsen 27.10.2011)

## Onsdag 9.6 Minigolf, kl. 16.30-

Alla intresserade är välkomna att komma och spela minigolf till Vasklots minigolfplan (Botnia Minigolf, Uddnäs väg, 65170 Vasa). Vi träffas vid Bornia Minigolf kl. 16:30, självrisk 4 €/person. Bindande anmälningar skickas in senast den 7.6 till 044 0334 280 eller [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Onsdag 16.6 kl. 13 framåt får vi bekanta oss med Leena och Marttis gård i Övre-Såka, där hittas bland annat även Finlands minsta stenkyrka. På gården hittas 14 byggnader och den äldsta är en hölada från 1700-talet. På gården hittas över 20 av konstnären Leena Salmelas djurstatyer och Risto Honkalas trästatyer, även värdinnan Leenas avtryck syns på gården. Gården omringas av ett över 300 år gammalt stenrös och i den gamla ladan hittas även Leenas loppis.

Eftermiddagens egen andel är 5€, som innehåller guidningen och berättelserna från gården och dess olika delar, inträde i alla byggnader och servering som innehåller tee och kaffe samt något salt och sött tilltugg.

Sista anmälningsdagen är måndag 14.6 till Katrin 044 7634 101

## Midsommar picknick den 23.6 kl. 12-15

Kom med på vår traditionella midsommar picknick och umgås efter en lång paus! Vi kommer att hålla lite program och bjuda på smått och gott. Anmäl dig senast den 21.6 till 044 0334 280 eller [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Sommar träff med Snapchat dejourerna 30.6 kl.19 På bakgården vid kontoret i Vasa. Vi vill gärna träffa våra frivilliga ännu en gång innan sommaren. Vi kommer dela erfarenheter, fundera kring hösten och ha en enkel picnic. Anmälan senast 24.6 till Katrin 044 7634 101.

## Må-Bra veckoslut för anhöriga den 16-17.10

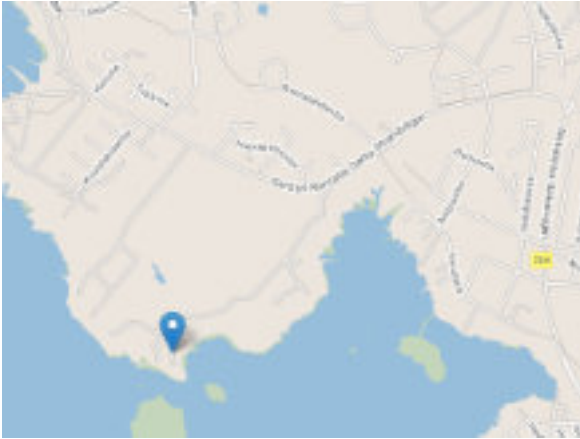
Unna dig själv ett avkopplande veckoslut vid Alskathemmet. Gå till dukat bord, umgås med likasinnade och ta del av olika typer av aktiviteter. Veckoslutet ordnas i samarbete med Vasa kyrkliga samfällighet. Som ledare fungerar familjerådgivare Siv Jern och anhörigrådgivare Eva Hanses. Tema för Må- Bra veckoslutet denna gång är psykodrama. Egen andel för veckoslutet är 20 €. Anmäl gärna ditt intresse redan nu.

Antalet platser är begränsat. Sista anmälningsdagen är 1.10, 2021.

Anmälningar till [eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi](mailto:eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi) eller 044 2000 733.

## Sommarkväll

Den 13.8, kl. 16:30-20:00 spenderar vi en härlig sommarkväll tillsammans vid avkopplande Sommarbo. Du hittar till sommarbo genom att svänga av till Passkärsvägen från Gerby strandväg. Efter att du svängt till Passkärsvägen så följer du den vägen tills du kommer till Sommarbo. Vi kommer att grilla och hålla lite program. Du kan även simma och bada bastu. Äntligen kan vi träffas och umgås tillsammans igen! Självrisk för utflykten är 5€/person. Bindande anmälan senast den 5.8 till 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



## ÖVRIGA ÄRENDEN

### 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 044-0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

### Till kännedom

Kom ihåg att följa med Vasabladet, ÖT och tidningen Syd-Österbotten. Följ också med Facebook, Instagram och Twitter för senaste nytt. På vår hemsida, [www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi), hittar du info om evenemang och länkar till att anmäla dig elektroniskt. Du kan även boka anhörigrådgivning elektroniskt via våra hemsidor. Ifall det känns svårt att anmäla sig elektroniskt till evenemang eller boka anhörigrådgivning via hemsidan så kan du ringa till oss så gör vi det tillsammans. För mer info: Eva, 044 2000 733 och Katrin 044 7634 101

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 4-9/2021

Vecka	Kl.	Verksamhet, Evenemang/Grupp	Plats
<b>19</b> ons 12.5	15.30-17	Karacafé	Österbottens Föreningar, café
<b>20</b> Mån 17.5	17.30-19.30	Svenska anhöriggruppen	Österbottens Föreningar/utomhus
<b>21</b> tis 25.5	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
ons 26.5	16.30-18.30	Kvällsanhörigcafé, AI-anon	Österbottens Föreningar, café
<b>23</b> ons 9.6	16.30-	Karacafé/Minigolf	Botnia Minigolf, Vasklot
<b>25</b> ons 23.6	12-15	Midsommarpicknick	Skräddargrund, Vasa
ons 23.6	18-19.30	Den svenskspråkiga nätgruppen	Via Zoom
<b>27-30</b>		<b>Kontoret stängt</b>	
<b>31</b> ons 4.8	15.30-17	Karacafé	Kontoret i Vasa
<b>32</b> fre 13.8	16.30-20	Sommarkväll	Sommarbo, Passkärsvägen Gerby
<b>33</b> ti 17.8	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
ons 18.8	16.30-18.30	Kvällsanhörigcafé	Molnträsket
<b>34</b> mån 23.8	17.30-19.30	Svenska anhöriggruppen	Kontoret i Vasa
<b>35</b> ons 1.9	15.30-17	Karacafé	Kontoret i Vasa
lör 4.9	9.15-15	Anhörigas dag	Via nätet
<b>36</b> ti 7.9	18-19	Svenska nätgruppen	Via Zoom
8.9	18-20	Föreläsning om EIPS, ångesthantering och DBT-terapi	Mera info kommer senare
<b>37</b> må 13.9	17.30-19.30	Svenska anhöriggruppen	Kontoret i Vasa
ons 15.9	16.30-18.30	Kvällsanhörigcafé, musikkväll	Kontoret i Vasa
<b>38</b> ons 22.9	13-15	Online föreläsning: Sjukt duktig	Via teams
<b>40</b> må 4.10	17.30-19.30	Svenska anhöriggruppen	Kontoret i Vasa
<b>41</b> ti 12.10	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
16-17.10		Må-Bra veckoslut för anhöriga	Alskathemmet





# KARLEBY MED OMNEJD 4-9/2021

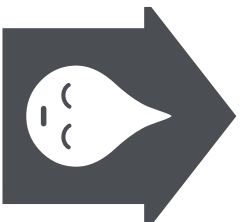
Vecka	Kl.	Evenemang/Grupp	Plats
<b>18</b>			
5.5	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Café Wanha Wellamo
<b>19</b>			
11.5	18.00	Föreläsning om familjeintervention	Via Zoom
<b>20</b>			
19.5	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Torget i Karleby
<b>21</b>			
24.5	10-12.00	Anhörigrådgivarna vid Olka-piste i sjukhusaulan i Karleby	Soite, Mellersta-Österbottens centralsjukhus
26.5	17.00	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13, Psykosociala förbundets utrymmen
<b>22</b>			
2.6	16-18.00	Anhörigcafé med minigolf	Campingområdet i Karleby
<b>23</b>			
12.6	10-14.00	Föreningarnas torg i Karleby	Torget i Karleby
<b>24</b>			
16.6	13.00	Besök till Finland minsta stenkyrka	Övresåkvägen 225, Karleby
17.6	kl.14	Ninni-gruppens Kickoff-picnic	Skolparken
<b>26</b>			
30.6	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Campingområdet i Karleby
<b>27-30</b>		<b>Kontoret stängt</b>	
<b>32</b>			
11.8	16-18.00	Anhörigcafé i Villa Elbas skogar	Villa Elba, Karleby
<b>33</b>			
19.8	kl.16	Ninni-gruppen startar i Jakobstad	After Eights "uthus"
<b>34</b>			
25.8	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
26.8	17.00	Tack kväll för frivilliga i Karleby	Villa Elba, Karleby
<b>35</b>			
4-5.9	9.15-15.00	Nationella dagar för anhöriga	Via nätet/tävlingsstudio
<b>36</b>			
8.9	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
<b>37</b>			
15.9	17.00	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13, Psykosociala förbundets utrymmen
16.9	14-17.00	Anhörigrådgivning i Jakobstad (enligt tidsbokning)	Kanalesplanaden 19 B 13, Psykosociala förbundets utrymme
<b>38</b>			
22.9	13.00	Online föreläsning: Sjukt duktig	Via Zoom
22.9	16-18.00	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby



# VART FJÄRDE BARN I FINLAND ÄR ANHÖRIG

## 25%

Vart fjärde barn lever i en famij med psykisk ohälsa och/eller missbruksproblem. Dessa barn behöver extra stöd och trygghet.

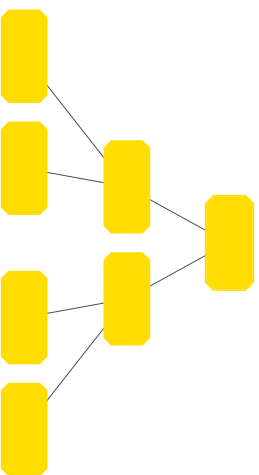


**FÖRDOMARNA SOM FINNS MOT PSYKISK OHÄLSA LEDER TILL ENSAMHET OCH UTANFÖRSKAP.**

Unga vuxna upplever mest ensamhet. Nästan 76% av de unga som känt sig ensam m a har lidit av depression.



**MENTALA PROBLEM ÖVERFÖRS OFTA FRÅN GENERATION TILL GENERATION.**



## 60%

av barnen till deprimerade föräldrar insjuknar innan de fyllt 25 år. Det innebär ofta avbrutna studier, långa sjukskrivningar och sjukpensionering.

## X3

Risken för att någon begår självmord tredubblas om en förälder begått självmord.



**ORÖNDE ÄR ATT BARN SOM ÄR ANHÖRIGA SJÄLVA INSJUKNAR I ALLT LÄGRE ALDER.**

## 40%

av alla sm åbarns-föräldrar oroar sig över sin egen ork.

**OM FÖRÄLDARNA FÅR STÖD ÖKAR CHANSEN FÖR BARNEN ATT KLARA SIG I LIVET.**

FinFami is anhörigförening ger stöd åt hela familjen. Genom att stöda föräldraskapet förbättrar man både barnens välbefinnande och den sjuka förälderns vårdresultat.

