



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

VERKSAMHETSKALENDER 3/2021

NÄR EN
INSJUKNAR
FÖRÄNDRAS LIVET FÖR
MÅNGA

DU ÄR INTE ENSAM



FINFAMIPOHJANMAA.FI

INNEHÅLL

ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING 6

STÖDGRUPPSVERKSAMHET 7

FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN 9

REKREATION 11

ÖVRIGA ÄRENDEN 12

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	044 2000 733

Anna Håkans , ungdomskoordinator	044 9777 335
Sonja Ahola, 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
fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej alla!

Hösten är på kommande igen. Hoppas alla har haft en givande sommar, värme har vi åtminstone haft.

Vi har planerat en hel del evenemang för resten av året och vi hoppas att vi kan förverkliga dem alla. Koronan har troligen kommit för att stanna, men vi hoppas att vi trots det kan arrangera olika evenemang, vi håller avstånd, tvättar händerna, använder ansiktsmask och deltar friska.

En del av vår verksamhet kommer fortfarande att ordnas på distans, men vi hoppas på att få träffas även fysiskt. Möten med andra är väldigt viktigt och vi hoppas på att nu få börja leva det nya normala.

På vår hemsida hittar du även alla våra kommande evenemang. Du kan även via vår hemsida boka en tid till våra anhörigrådgivare för samtal, endera på plats på kontoret eller boka telefontider.

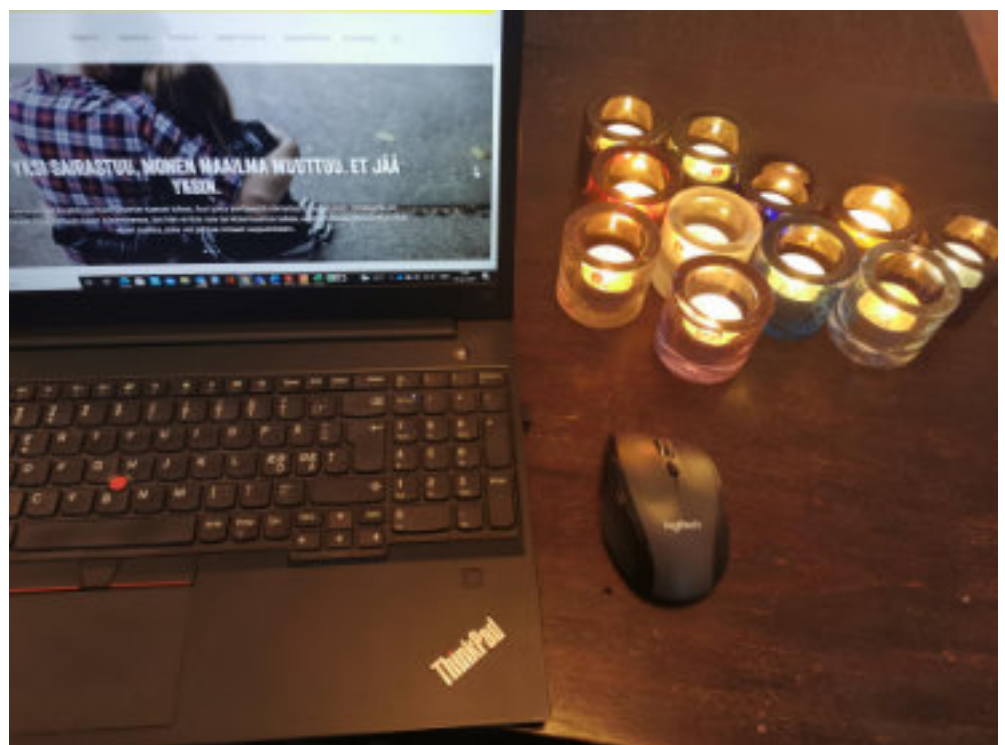
Hösten medför även lite ändringar. Lovisa, som var vår projektarbetare, i Platsen är ledig – projektet, har slutat nu när projektet slutade. Till det nya Platsen är ledig – projektet har vi anställt för ett år Sonja Ahola. Vi tackar Lovisa för hennes tid här med oss och välkomnar Sonja till vårt team.

Vi vet redan i detta skede att vi kommer att ha åtminstone 4 Socionom (YH) studeranden här med oss, de kommer att presentera sig på vår hemsida, genom att skriva artiklar, så där via kan ni även bekanta er med dem.

Jag önskar er alla en fin höst! Jag kommer åtminstone att spendera hösten med ljus och yllesockor!

Med vänlig hälsning,

Leena Pakkanen
verksamhetsledare



UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Det känns som att tiden bara rinner förbi. Snart har halva hösten gått. Hösten är alltid en intensiv period inom ungdomsverksamheten, eftersom skolorna hör av sig och meddelar vilka paket de är intresserade av. Höstterminen börjar verkligen vara full, eftersom vi i år kommer att samarbeta med mer än 10 skolor.

Tack vare projektet Platsen är ledig, har ungdomsverksamheten förstärkt sin personal med ett nytt ansikte. Sonja kommer fungera som Annas arbetspar under det kommande året. Under hösten kommer vi också att få hjälp av fyra socionomstuderanden. För tillfället har vi Johanna och Marie här som hjälphänder och i oktober får vi ytterligare förstärkning när två nya studeranden börjar.

Det har varit en glädje att märka att skolbesöken resulterat i att allt fler ungdomar hittar vår verksamhet och kontaktar oss någondera via chatten eller för att reservera tid för anhörigrådgivning. Vi hoppas verkligen att skolbesöken blir av i höst så att vi får träffa ungdomarna och berätta om hurudan verksamhet vi kan erbjuda just åt dem.

Vi kommer tillsammans med föreningens frivilligkoordinator ordna ett till skolningstillfälle för Snapchat – dejourer, så att vi skulle få förstärkning i chattarna. Vi hoppas att vi får många ivriga deltagare till skolningstillfället i oktober.

Till sist vill vi berätta om något helt nytt och kanske något lite spännande också. Vi på ungdomsverksamheten har bestämt oss för att starta en podcast som riktar sig till unga. I podcasten kommer vi att diskutera teman som är viktiga för ungdomarna. Tanken är att det första podcast avsnittet publiceras i oktober. Så stay tuned!

Vi vill från ungdomsverksamheten önska er en färgglad höst!

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)

PRESENTATION AV VÅR NYA ARBETSTAGARE

Hejsan!

Jag heter Sonja och är utbildad erfarenhetsexpert. Min huvudsakliga målgrupp är ungdomar. Jag har just börjat som projektarbetare vid FinFami och har även tidigare erfarenhet av ungdomsarbete.

På fritiden tycker jag om att promenera, rida och handarbeta. Jag är kreativ och har alltid något DIY-projekt på gång. Jag är också en storkonsument av musik och olika podcaster och ibland njuter jag av att ta det lugnt framför Netflix.

Jag väntar med iver på vad detta arbete ska föra med sig!

Sonja Ahola



Uppgift av Ungdomsverksamheten vid FinFami Österbotten i Närpes gymnasium: "Hur upprätthåller jag min psykiska hälsa under Pandemin"

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

Eva Hanses 044 2000 733 (svenskspråkig anhörigrådgivare)
Marja Österberg 044 0334 280 (finskspråkig anhörigrådgivning)

I Karleby finns kontoret på Karlebygatan 21

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

Det går också bra att boka tid för anhörigrådgivning elektroniskt via vår hemsida www.finfamiosterbotten.fi eller 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. Från och med hösten kommer det finnas möjlighet till anhörigrådgivning en gång i månaden med tidsbeställning. Anhörigrådgivningen sker i Psykosociala förbundets utrymmen och hålls en enligt behov onsdag eftermiddag kl.13-16.30 i månaden. Datumen är 13.10, 10.11, 8.12 och 19.1.

Anhörigrådgivare Eva Hanses 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

Instagram: 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:

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

Svenskspråkig grupp i Vasa

Ledare Eva Hanses 044 2000 733.

Vi träffas en gång i månaden på måndagar mellan kl. 17:30-19:30, platsen meddelas innan träffarna. Under hösten kommer även Ulrika Fagernäs, 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: 4.10, 25.10, 15.11, 13.12.2021 & 17.1.2022

Stödgrupp för anhöriga till personer med ätstörning

Ledare Michaela Relander tel. 040- 5038393 och Susanna Eriksson- Nummela Anmäl dig via länken: <https://link.webropol.com/ep/atstorninganhoriggrupp> eller 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 22.9, 6.10, 3.11 och 1.12 kl. 18-20

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 eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi

Vi träffas via zoom på följande datum: 12.10, 17.11 och 15.12.

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

Höstens datum är: 13.10, 10.11 och 8.12.

Ninni-gruppen i Jakobstad

Ninni-gruppen i Jakobstad samlas under hösten varannan vecka, ojämna veckor, 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. Datumen hittas i datumlistan.

Mera information fås av Katrin. Datumen för gruppen i höst är: 14.10, 28.10, 11.11, 25.11 och 9.12.

Gruppen kommer fortsätta i vår följ med på sociala media när gruppen startar efter julen.

HÖR MIG CHAT

Varannan torsdag jämna veckor 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 som på 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: 13.10, 10.11, 8.12.2021 & 12.1.2022

15:30-17:00. Karacafé är tvåspråkigt, tanken är att alla ska kunna prata sitt eget modersmål. Anmälningar till info@finfamipohjanmaa.fi eller



Kvällsanhörigcafé i Vasa 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 27.10 kl. 16.30 berättar Armas Rinne om tryggheten i hemmet. El- och brandsäkerhet, lås, inbrottsskydd, första hjälpberedskap, om att alarmera om hjälp och göra bråttanmälningar, fysisk och psykisk misshandel samt barnens trygghet i hemmet. Kvällen ordnas i Österbottens föreningars utrymmen, Korsholmsplanaden. 44, 1. vån. Presentationen är på finska. Meddela om deltagande senast 25.10.

Anhörigcafé i Karleby, Karlebygatan 21, kontoret ligger i källarvåningen

Anhörigcafé i Karleby ordnas jämna veckors onsdagar kl.16-18 under hösten och kommer vi på olika ställen för att bättre kunna hålla säkerhetsavstånd och anhörigcaféet flyttas tillbaka till vårt kontor när omständigheterna tillåter det.. Under anhörigcafé kan du komma och diskutera med

anhörigrådgivarna eller andra anhöriga i en avslappnad miljö. Datumen och är följande:

6.10, 20.10, 3.11, 17.11 OBS! kl. 14-16 med specialprogram se skild text, 1.12 med julpyssel och 15.12 julspecial
Mera information fås av Katrin 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Må bra- dag för anhöriga vid Juthbacka 8.10 kl. 11- 15

I samarbete med Folkhälsan ordnar vi en Må bra-dag för anhöriga med temat att hantera oro. Vi inleder dagen med lunch kl.11 och avslutar dagen ca kl.15. Under eftermiddagen kommer vi lyssna till föreläsning av Katrin Björklund om hur man kan hantera oro i vardagen, diskutera aktuella saker och umgås. Egen andel för dagen är 5€. Anmälan senast 3.10 via länken: <https://link.webropol.com/ep/ma-bra-dag>

Mera information fås av Katrin, tel. 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Utbildning för Snapchat-dejourer 25.10 kl.17 i Vasa eller via nätet

Vi utbildar nya frivilliga att dejourera i vår Hör mig-chatt på Snapchat. I chatten har unga möjlighet att ställa frågor eller diskutera olika saker anonymt med en trygg vuxen. Som frivillig är din uppgift att vara tillgänglig att chatta med ungdomarna under de 2 timmar som din tur varar. Under utbildningen går vi igenom praktiska färdigheter som behövs i chatten, vanliga ämnen som kommer upp i chatten, information om föreningens andra stödverksamheter och information om psykisk ohälsa och psykisk ohälsa i anhörigperspektiv. Det är möjligt att delta i utbildningen både på plats i Vasa och via nätet. Mera information fås av Katrin: katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi eller tel. 044 7634 101

Anmälan senast 21.10 via länken: <https://link.webropol.com/ep/snapchatdejour2021>

Temakväll om OCD 2.11 kl.18

I samarbete med Psykosociala föreningen Contact rf kommer vi ordna en hybrid temakväll om OCD som föreläsare fungerar Jonas Pieniniemi från OCD Finland. Ifall restriktionerna tillåter kommer det vara möjligt att delta både på plats och via nätet, mängden deltagare på plats beror på rådande restriktioner och meddelas närmare. All anmälan sker via länken: <https://link.webropol.com/ep/temakvall-ocd> senast 31.10

Temakväll om ätstörningar 10.11 kl 15-17

Plats: ALMA festsal, Kyrkoesplanaden 15, Vasa eller via Zoom

Rebecka insjuknade i en svår anorexi i tonåren. Rebeckas mamma Michaela

kämpade med en stark oro och stundvis känslor av hopplöshet över svårigheten att få tillräcklig och rätt vård för sin dotter. Vi får ta del av båd

historia och höra hur de tillsammans hittade en väg mot tillfrisknande.

Livslust- projektet presenterar även en teoridel kring ätstörningar. Projektet arbetar för att utveckla tjänster relaterade till ätstörningsvård på svenska samt

jobbar förebyggande och erbjuder specialiserad ätstörningsvård med låg tröskel.

Anmälan till föreläsningen via länken

<https://opistopalvelut.fi/vaasa/course.php?l=sv&t=16188>

Mentalhälsoveckan i Mellersta-Österbotten

Under mentalhälsoveckan kommer det traditionellt ordnas flera evenemang i Karleby med omnejd så som föreläsningar och lyktvandring mera information kommer via sociala medier och hemsida, datumen hittas i datumlistan.

Svenska huvudevenemanget ordnas tisdag den 23.11 kl. 18 vid Kronoby Folkhögskola med rubriken Psykisk ohälsa och Familjen, vi kommer höra talturer av familjeterapeuterna Mervi Bro och Sofie Ena samt erfarenhetsexperter. Ifall restriktionerna tillåter kommer föreläsningen ordnas som hybrid. Mer information närmare på vår hemsida och på våra sociala medier.

Onlineföreläsning onsdagkväll 25.11, i samband med mentalhälsoveckan

Föreläsningen ordnas i samarbete med andra aktörer inom det psykosociala området och är ännu under planering. Boka kvällen och följ med sociala medier och vår hemsida för uppdateringar.

Eftermiddagsföreläsning om Panikångest 30.11 kl 13-14:30

Socionom (Högre YH), Nanette Westergård föreläser om panikångest och berättar om sin erfarenhet av att leva med och tillfriskna från panikångest. Nanette bjuder på en föreläsning var fakta och erfarenhet varvas, vilket gör att såväl förståelsen för- och kunskaperna om panikångest fördjupas. Under tillfället finns det möjlighet att ställa frågor till Nanette.

Anmälan: Senast 29.11,

via <https://link.webropol.com/ep/panikangest>

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.

Anhörigcafé med klädvisning av House of Lola kläder 17.11 kl. 14-16.

Välkommen till Lolas hus! House of Lola är ett svenskt klädesmärke som är grundat 2008 och kommit till Finland 2014. Det föddes ur grundarna Anna och Lottis vänskap och vilja att skapa kläder som är vackra och hållbara producerade både etiskt och ekologiskt.

Varje årstid så visar Lola sin nya kollektion som är unika kläder till så väl vardag som fest i säsongens trendiga färger och modeller. Den här hösten är gråbuna falcon brown-nyansen och rostbrun de aktuella färgerna, men i hösten kollektion finns även alternativ till vänner av blått och grönt.

Mera information fås av Katrin: tel. 044 734 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Vi Säsongsavslutning 10.12 kl. 16.30- 21.30

Vi firar föreningens säsongsavslutning med en god måltid och teaterbesök. Vi inleder med mat på restaurang Panorama, adress Vasasplanaden 16, vån 2. Kl. 16.30. Efter måltiden fortsätter vi till Vasa stadsteater för att se musikalen Colorado Avenue kl. 19. Egen andel av kostnaderna är 25€. Bindande anmälningar med menyönskemål och meddelande om eventuell allergi senast 9.11.

Via länken nedan:

<https://link.webropol.com/ep/juhlafest2021>



Meny 1

Huvudrätt: Stekt lax, hollandaisesås, rostad potatis och rostade rotfrukter.

Efterrätt: Maxmos chokladtårta, färska bär och gammaldags vaniljglass med kaffe

Meny 2

Huvudrätt: Oxbröst, rödvinssås, rostad potatis och rostade rotfrukter.

Efterrätt: Maxmos chokladtårta, färska bär och gammaldags vaniljglass med kaffe



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

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, 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

Kontoren i Vasa och Karleby håller stängt vecka
51-52

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

Vecka	Kl.	Verksamhet, Evenemang/Grupp	Plats
40 må 4.10	17.30-19.30	Svenska anhängiggruppen	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
41 ti 12.10	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
ons 13.10	15- 17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
16-17.10		Må-Bra veckoslut för anhängiga	Alskathemmet
43 må 25.10	17.30-19.30	Svenska anhängiggruppen	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
ons 27.10	16.30- 18.30	Anhängigcaffé, Tema: hemmets säkerhet	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
44 45 Ons 10.11	15-17.00	Föreläsning om ätstörningar	Alma festsal eller Via Zoom
Ons 10.11	15- 17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
46 må 15.11	17.30-19.30	Svenska anhängiggruppen	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
tis 17.11	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
47 24.11	18.00-20.00	Mentalhälsoveckan Föreläsning, temat öppet, följ med some!	Online
48 Ons 30.11	13- 14.30	Föreläsning om panikångest	Via Zoom
49 Ons 1.9	15- 17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
50 Må 13.12	17.30-19.30	Svenska anhängiggruppen	Eventuellt ut och äta
Ons 15.12	18.00-19.30	Svenska nätgruppen	Via Zoom
JULSTÄNGT VECKA 51- 52			
2 Ons 12.1	15- 17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
3 Må 17.1	17.30-19.30	Svenska anhängiggruppen	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar
Ons 19.1	16.30-19.30	Kvällsanhängigcaffé	Kontoret i Vasa /Österbottens föreningar

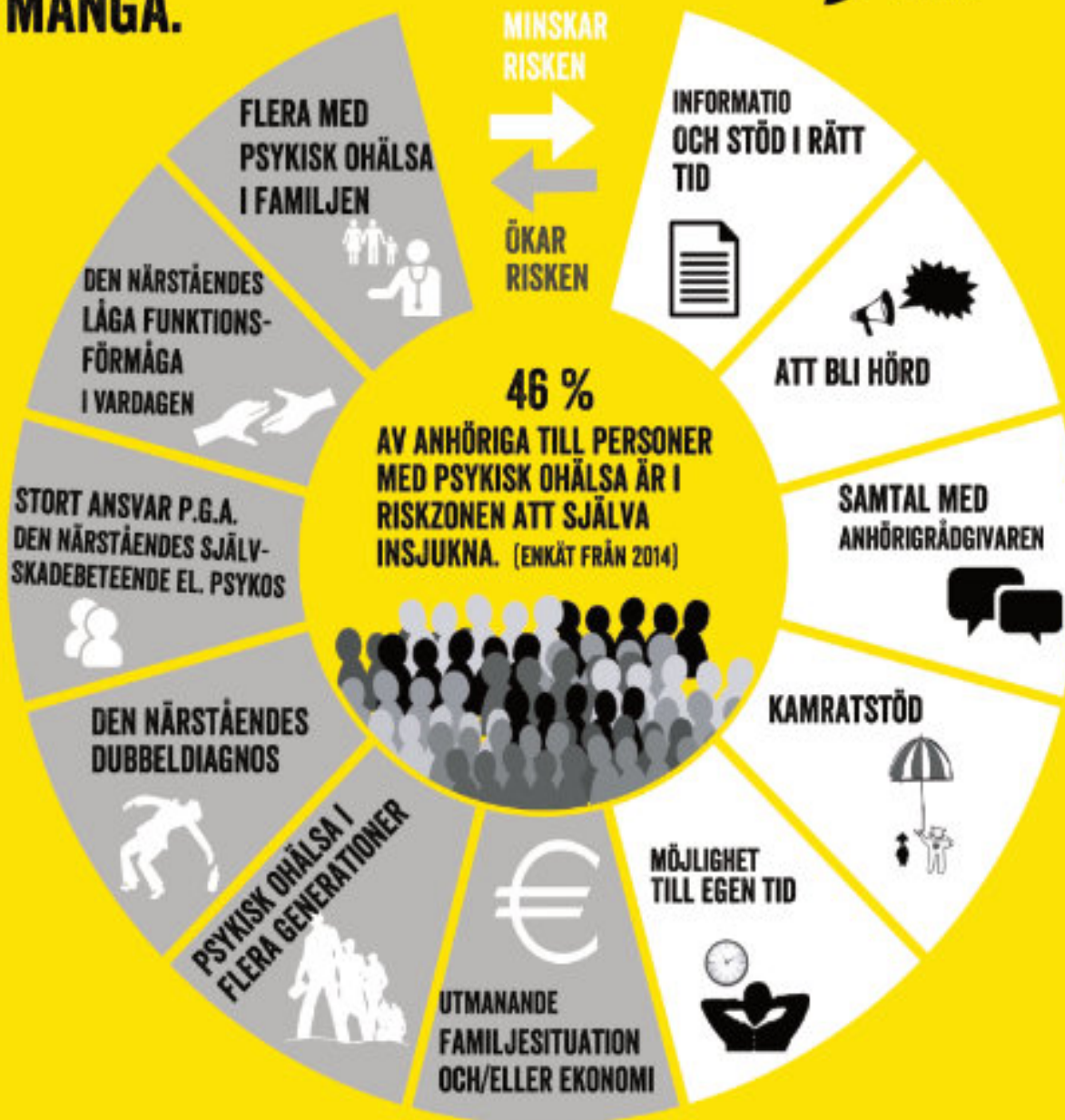


KARLEBY MED OMNEJD 10/2021- 1/2022

Vecka	Kl.	Verksamhet, Evenemang/Grupp	Plats
v. 39			
29-09-2021	9.30-15	Anhörigseminarium	Via nätet
30-09-2021	16-17.30	Ninni-grupp för unga	Uthuset bakom After Eight
v. 40			
06-10-2021	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Karleby kontoret
08-10-2021	11.00-15	Må bra-dag	Juthbacka i Nykarleby
v. 41			
12-10-2021	18-19.30	Nätgrupp för anhöriga	Via nätet
13-10-2021	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobs	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
13-10-2021	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
14-10-2021	16-17.30	Ninni-grupp i Jakobstad	Uthuset bakom After Eight
v.42			
20-10-2021	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
v. 43			
28-10-2021	16-17.30	Ninni-grupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
v.44			
02-11-2021	18-20	Temakväll om OCD	Algården i Jakobstad och Via nätet
03-11-2021	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
v.45			
10-11-2021	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobs	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
10-11-2021	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
11-11-2021	16-17.30	Ninni-grupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
v.46			
17-11-2021	14-16	Anhörigcafé med klädvisnin	Kontoret i Karleby, ifall inte annat meddelas
17-11-2021	18-19.30	Nätgrupp för anhöriga	Via nätet
v. 47 Mentalhälsoveckan			
23-11-2021	18-20	Föreläsning: Psykisk ohälsa i	Kronoby folkhögskola
24-11-2021	18-19	Lyktvandring för familjer	Roskaruka i Karleby
25-11-2021	16-17.30	Ninni-grupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 3
25-11-2021	18.00	Finskspråkig föreläsning Me	Centria yrkeshögskolas auditorium
v.48			
30-11-2021	13-14.30	Föreläsning om panikånges	Via nätet
01-12-2021	16-18	Anhörigcafé med julpyssel i	Kontoret i Karleby
v.49			
08-12-2021	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobs	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
08-12-2021	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
09-12-2021	16-17.30	Ninni-grupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
10-12-2021	16.30	Julfest i Vasa	Panorama och Vasa stadsteater
v.50			
15-12-2021	16-18	Anhörigcafé julspecial i Karl	Kontoret i Karleby
v. 51-52		KONTOREN STÄNGDA	
v.2			
12-01-2022	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
v. 3			
19-01-2022	13-16.30	Anhörigrådgivning i Jakobs	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
19-01-2022	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Psykosociala förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 13
v. 4			
26-01-2022	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby



NÄR EN INSJUKNAR, FÖRÄNDRAS LIVET FÖR MÅNGA.



KARTLÄGG

1. VILKA FAKTORER HAR DEN ANHÖRIGA SOM ÖKAR RISKEN FÖR UTMATTNING?
2. VILKA FAKTORER HAR DEN ANHÖRIGA SOM SKYDDAR FRÅN UTMATTNING?
3. VILKEN FORM AV INFORMATION OCH STÖD BEHÖVER DEN ANHÖRIGA?
4. KÄNNER DEN ANHÖRIGA TILL DET STÖD SOM FINFAMI ERBJUDER?

DU SOM ÄR UNG OCH ANHÖRIG, HUR MÅR DU?

71%

ANHÖRIG TILL EN FÖRÄLDER

GA 40%

ANSÅG ATT DERAS VARDAG OCH FAMILJESITUATION FÖRVÄRRATS UNDER PANDEMIN

GA 30%

ANSÅG ATT PSYKISKA OHÄLSAN I FAMILJEN ÖKAT UNDER PANDEMIN

50%

TYCKER ATT DE KÄNNER SIG MER ENSAMMA ÄN FÖRRUT

55%

TYCKER ATT DEN EGNA PSYKISKA HÄLSAN PÅVERKATS NEGATIVT UNDER PANDEMIN

”Familjemedlemmen har börjat må sämre och behöver mera uppmärksamhet”

”Syskonets mående har blivit sämre när man inte kan göra något...”

**NÄR EN INSJUKNAR
FÖRÄNDRAS LIVET FÖR MÅNGA**



Källa: Enkät gjord av FinFami Österbotten våren 2021. Målgrupp: Ungdomar 13- 20 år i hela Finland. Antal svar: 588