

**Sinulle,  
joka kannat huolta läheisesi  
mielenhyvinvoinnista tai  
päihteidenkäytöstä**

**Tukea**

**Tietoa**

**Toimintaa**

**Et jää yksin!**

**FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry**  
Suomen Kasarmi, rakennus 2, huone 117 (1. krs), 13100 Hämeenlinna.  
Toimintaa myös Riihimäellä ja Forssassa.

**Ota yhteyttä:**

**Toiminnanjohtaja Heidi Kervinen p. 040 455 2161**

**Omaistyöntekijä Katja Grönberg p. 040 455 2162**

**Omaistyöntekijä Marjukka Kaitakorpi p. 040 455 2160**

***etunimi.sukunimi@finfamikantahame.fi***



**FinFami**

MIELENTERVEYSOMAISET  
Kanta-Häme

**www.finfamikantahame.fi**



Siksi tahtoisin sanoa sinulle,  
joka omaistasi hoidat:  
Rakasta häntä  
niin paljon, että  
rakastat ensin itseäsi.  
Huolehdi itsestäsi,  
omasta jaksamisestasi.  
Vasta sitten voit  
huolehtia hoidettavastasi  
ja rakastaa häntä.

- *Siipirikko*

# Sinulle, joka kannat huolta läheisesi mielenhyvinvoinnista tai päihteidenkäytöstä

Tukea

Tietoa

Toimintaa

Et jää yksin!

**FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry**  
Suomen Kasarmi, rakennus 2, huone 117 (1. krs), 13100 Hämeenlinna.  
Toimintaa myös Riihimäellä ja Forssassa.

Ota yhteyttä:

Toiminnanjohtaja Heidi Kervinen p. 040 455 2161

Omaistyöntekijä Katja Grönberg p. 040 455 2162

Omaistyöntekijä Marjukka Kaitakorpi p. 040 455 2160

*etunimi.sukunimi@finfamikantahame.fi*



**FinFami**  
MIELENTERVEYSOMAISET  
Kanta-Häme

[www.finfamikantahame.fi](http://www.finfamikantahame.fi)



Siksi tahtoisin sanoa sinulle,  
joka omaistasi hoidat:  
Rakasta häntä  
niin paljon, että  
rakastat ensin itseäsi.  
Huolehdi itsestäsi,  
omasta jaksamisestasi.  
Vasta sitten voit  
huolehtia hoidettavastasi  
ja rakastaa häntä.

- *Siipirikko*