

# OMAISEN ABC- KURSSI **RMK**



## TIETOA, VERTAISTUKEA JA KEINOJA ARKEEN.

Pvm: Tiistaisin 3.3., 10.3., 17.3. ja 24.3.2026  
Klo: 16.30-18.30  
Paikka: Penttilänkatu 5 A, Riihimäen aikuispsykiatrian poliklinikka  
Ilmoittaudu: Ma 16.2.2026 mennessä Katjalle  
Lisätiedot: Katja, p. 040 455 2162 / [katja@finfamikantahame.fi](mailto:katja@finfamikantahame.fi)  
[www.finfamikantahame.fi](http://www.finfamikantahame.fi)

Kurssi on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden tai ongelmallisesti päihteitä käyttävien omaisille ja läheisille. Tilanne voi olla uusi tai pidempään jatkunut. Kurssin tavoitteena on läheisen sairauden tai riippuvuuden herättämien tunteiden tunnistaminen, oman jaksamisen sekä elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla.

Omaisen ABC-kurssi koostuu neljästä tapaamiskerrasta, joista jokaisella on omaisen asemaan ja elämään liittyvä tema. Alustusten, keskustelujen ja pienten tehtävien avulla edistetään uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista ja omaa hyvinvointia.

Ennen kurssin alkua on puhelinkeskustelu ohjaajan kanssa. Kurssin järjestää yhteistyössä FinFami Kanta-Häme ja RMK aikuispsykiatria.

Skannaa QR-koodi  
ja lue lisää:



Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Lämpimästi tervetuloa!

 **ma Häme**