

SINULLE, JONKA LÄHEISELLÄ ON MIELENTERVEYDEN HAASTEITA

Hei sinä, juuri sinä.

Pysähdy hetkeksi ja hengitä. Muistathan, että myös sinä ja sinun jaksamisesi ovat tärkeitä.

Vaikka tarinamme eivät olisi samanlaisia, voin silti ymmärtää edes osan siitä, mitä käyt nyt läpi. Tilanne voi tuntua raskaalta, uuvuttavalta ja joskus jopa siltä, ettei ulospääsyä ole. Mukana voi olla myös häpeää, vaikka et ole tehnyt mitään väärää. Ehkä olet kantanut vastuuta pitkään, yrittänyt parhaasi ja asettanut toisen tarpeet omiesi edelle.

Siksi haluan muistuttaa sinua yhdestä tärkeästä asiasta: myös sinä tarvitset huolenpitoa. Juuri surun, kriisin ja epävarmuuden keskellä unohdamme usein itsemme, vaikka silloin meidän pitäisi pitää itsestämme kaikkein lempeimmin huolta.

Minäkin annoin aikanaan kaikkeni läheiseni vuoksi ja huomasin vähitellen kadottaneeni itseni kaiken keskellä. Onneksi löysin FinFamin. Siellä sain olla juuri niin väsynyt, surullinen ja rikki kuin olin, ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta. Sain puhua turvallisessa ja puolueettomassa ympäristössä, purkaa pahaa oloani ja löytää uusia näkökulmia tilanteeseeni.

Ennen kaikkea sain ymmärrystä, lohtua ja toivoa silloin, kun elämä tuntui kaikkein raskaimmalta. Sinun ei tarvitse selvittää yksin.

Uskalla pyytää apua — ja ennen kaikkea uskalla ottaa sitä vastaan.

Terveisin: FinFamilta apua ja toivoa saanut mielenterveysomainen



YHTEYSTIEDOT

OMAISTYÖNTEKIJÄT

Marjukka
p. 040 455 2160
marjukka@finfamikantahame.fi

Katja
p. 040 455 2162
katja@finfamikantahame.fi

TOIMINNANJOHTAJA

Miikkael
p. 040 455 2161
miikkael.ringman@finfamikantahame.fi

**OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT OSALLISTUMAAN YHDISTYKSEN TOIMINTAAN,
AJANKOHTAISTA TIETOA LÖYDÄT YHDISTYKSEN KOTISIVUILTA JA SOSIAALISESTA MEDIASTA**

KÄYNTIOSOITE

Olemme paikalla sovitusti

Suomen Kasarmi 2,
1. krs, huone 117,
13100 Hämeenlinna

KOTISIVUT JA AJANVARAUS

www.finfamikantahame.fi



FinFamiKH



KH_finfami