



Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen
00100 Helsingfors
Telefon till kansliet: 045 863 7800
www.sympati.fi

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Kriss Forss: 050 463 4746
info@sympati.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära medlemmar,

Nu lönar det sig verkligen att ögna igenom detta Medlemsblad, det är späckat med både varierande och intressant program.

Vi får säkert en bra start på hösten i.o.m. diskussionstillfället med Kristian Wahlbeck genast den första dagen i september (se sid. 5).

Vi ordnar tillfället på Lappvikens Källa och inte på Sympati därför att vi tror att så många sympatimedlemmar vill delta för att diskutera vård av personer med psykisk ohälsa att vi helt enkelt inte ryms in här på Eriksgatan.

Glädjande många av er har deltagit riktigt aktivt på Sommaronsdagarna, men nu är snart de roliga utflykterna slut. Men en del har nog berättat för mig att de å andra sidan redan längtar efter att den vanliga ”sympatirytmen” fortsätter med de bekanta grupperna och de hemtrevliga Öppet Hus -tillfällena. På tal om Öppet Hus har vi litet omställningar; på ”vanliga” måndags-Öppet Hus är det Sigrid Sundell som är värdinna, men de måndagar vi har Sångstund är det Stina Sten och Rita Lindroos som är i turen. På onsdagarna är Kriss Forss värdinna och Viveca Stenius fortsätter som förr varannan tisdag.

Om en praktisk sak vill jag ännu påminna er om. Ni vet ju att jag regelbundet varje fredag skriver veckomejl om den kommande veckans program. Då informerar jag ofta även om helt nya evenemang och tillfällen som inte hunnit med i det tryckta Medlemsbladet, det kan exempelvis gälla möjlighet att på kort varsel gå på operan eller bese en generalrepetition på teater eller möjligheten att ansöka om stödperson eller semesterstöd. Meddela mig således din mejladress ifall du inte brukar få mejl av mig, jag har också märkt att varje vecka studsar många veckomejl tillbaka p.g.a. att mejladressen jag har fått har ändrats eller för att mottagarens brevlåda är full.

Med önskan om en varm sensommar och en bra start på hösten!

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

Hej alla kära sympatimedlemmar!

Har av flere olika orsaker inte kunnat/haft möjlighet att skriva den här spalten tidigare och nu är det i sista stund jag gör det. Har nog redan gått omkring och tänkt på vad jag ska skriva om, men nu kommer jag inte ihåg vad och endel saker jag tänkt känns platta och andra passar inte in den här kontexten enligt mig, men....

Sommaren (?) har gått eller går mot sitt slut och jag hoppas att alla haft möjlighet att samla krafter och njuta av regnet och blåsten och inte att förglömma, några soliga dagar. Man kan ju hoppas på en varm och vacker höst. Hösten har sina fina sidor trots att den är en upptrappning till vintern, bladen får färg och himlen blir hög och luften frisk. Dethär är alltså positivt tänkande.

Förutom positivt tänkande så hjälper också förmågan att känna tacksamhet mig i min vardag. Jag ska inte ta alla omständigheter och saker jag har omkring mig som självklara och i synnerhet inte mina medmänniskor. Vaknade en morgon och drack vatten som jag förstås tog från kranen, kände tacksamhet för att man faktiskt i dethär landet kan få rent vatten att dricka bara genom att skruva på kranen i köket (eller badrummet), det är det minsann inte möjligt i alla länder! Det är klart att jag inte alltid är lika medveten om allt som är bra omkring mig på den här nivån, men det finns ju nog en massa andra saker man kan vara tacksam för. Då jag lyckas känna tacksamhet blir min ångest mindre och min tillit till att livet ändå bär större. Jag kan känna att allt ändå ordnar sig, kanske inte alltid så som jag vill, men i det långa loppet just som det skulle. Ska förstås medge att det inte alltid fungerar perfekt dethär att få tacksamhetskänslan att vakna, men man kan försöka.

Ha en höst med mycket tacksamhet.

Kriss

DE VISIONÄRA DRÖMMARNA

En helt ny sak som Sympati rf kan erbjuda sådana medlemmar som är i arbetslivet (=jobbar antingen deltid eller heltid) ELLER som jobbar som volontär (= frivillig medarbetare på någon organisation, det behöver inte vara just Sympati) är en grupp "De visionära drömmarna" med arbetshandledning som tema.

Vill du få nya idéer, resurser och motivation till ditt arbete samt en möjlighet att reflektera över dessa i grupp - då är detta något för just dig! Arbetshandledningsgruppen "De visionära drömmarna" söker nya perspektiv i arbetslivet samt i den egna personliga utvecklingen med stöd av konstnärliga och framtidsfokuserade metoder. Gruppen är inte en terapigrupp, men den är till sin karaktär terapeutisk.

Gruppen kommer att ledas av en mycket bekant person för dem som tidigare har gått på vår Jazzterapi, nämligen av **konstterapeut Nina Sundberg.** Gruppen "De visionära drömmarna" startar **måndagen den 28.8 kl. 17-19** på Lappvikens Källa (=gamla Lappvikens sjukhus).

Gruppen kommer att träffas sammanlagt 5 gånger på hösten, inalles blir det 10 timmar. Gruppen bestämmer tillsammans de följande tidpunkterna på Lappviken. Du kan anmäla dig direkt till Nina Sundberg, tfn. 050 3502071, men gör det omgående för anmälningstiden har egentligen gått ut. En eller två deltagare ryms ännu med.



ILOLIKKUJA



Torsdagen den 31.8 kl. 10 - 12:30 är det dags för det traditionella idrotts-evenemanget Iloliikkuja som hålls på Djurgårdens sportplan i Helsingfors. Adressen är Fartvägen 6. Om du vill vara på plats genast när det börjar, lönar det sig att ta sig dit exempelvis med spårvagn nr 2 som stannar utanför Sokos mittemot Glaspalatset kl. 9:28.

OBS: Det bjuds på gratis grillkorv och soppa samt gratis inträde till simhallen efter evenemanget. Program: uppvärmning, parkyoga, frisbeegolf, stövelkastning, längdhopp, kulstötning, stavgång m.m.

DISKUSSIONSTILLFÄLLE MED KRISTIAN WAHLBECK

Sympati rf ordnar för sina medlemmar ett diskussionstillfälle med Kristian Wahlbeck på Lappvikens Källa fredagen den 1.9 kl. 13-14:30.

Kristian är psykiater och har arbetat inom psykiatrin i 30 år, bland annat på Lappvikens sjukhus. Han har även forskat och jobbat utomlands med psykisk hälsa, bland annat för Världshälsoorganisationen. Idag är han utvecklingsdirektör på Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Välkommen med för att diskutera högaktuella frågor om medicinering och bra vård av personer med psykisk ohälsa. Anmälning till Anne senast tisd. 29.8 så hinner jag beställa kaffe, te och bulle till oss. Vi träffas i caféet som heter Kahvila Lähde på Lappviken senast kl. 12:50, sedan går vi tillsammans till Blåa rummet som är beläget i ”Venetsia” (=gamla tvätteriet).

KURS I PSYKISKA FÖRSTA HJÄLPEN

Vi är glada över att åter kunna erbjuda medlemmarna kursen Psykiska första hjälpen® 1 där temat är psykisk hälsa. På kursen tränar man upp färdigheter i välbefinnandet. Kursen ger verktyg till att ta hand om sig själv.

Kursen Psykiska första hjälpen® 1 är torsd. den 26.10 och fred. 27.10 kl. 9-16 på Lappvikens Källa, Lappviksvägen 2. Anmälningar till Nonni Mäkikärki, verksamhetskoordinator på Psykosociala förbundet, antingen via telefon 050-590 3436 eller mejl, nonni.makikarki@fspc.fi. Max 15 deltagare per kurs, anmälningen är bindande. Besök www.psykiskaforstahjalpen.fi för mera information. OBS: Kurserna är avgiftsfria! Kursmaterialet ingår.

GRUPPER SOM FORTSÄTTER I HÖST

Följande grupper fortsätter: **Öppet Hus** (2-3 gånger i veckan), **Sångstund med smått & gott** (varannan vecka), **Skriv ditt liv** (varannan vecka), **Coaching-gruppen** (ca varannan vecka), **Läs och lyssna** (varannan vecka).

SKIVRÅDET

Nytt för i höst är Skivrådet som kommer att samlas en gång per månad för att spela musik.

Ta en titt i din skivhylla och välj några CD:n med låtar eller melodier som du gärna vill att också andra ska få njuta av.

Idén är att deltagarna bildar ett skivråd. Låtarna spelas upp i tur och ordning och efter varje låt får deltagarna ge poäng. Den låt som får mest poäng är ”vinnaren” för dagen.

Rose-Marie leder gruppen och hon har med sig skivor på den första träffen torsdagen den 14.9 kl. 15-17. Hjärtligt välkomna, det blir kaffeservering även!



MOTION OCH NATURUPPLEVELSER

På hösten fortsätter vi med att motionera tillsammans en gång per månad. På **fredagen den 29.9** åker vi ut på **svamputfärd till Pirttibacka Friluftsområde** i Esbo. Anjuta von Essen kommer till Eriksgatan och därifrån startar gruppen kl. 13. Det blir även grillning, så tillbaka är vi ca kl. 17:00. Stina Sten är den andra ledaren och hon möter oss väl framme i Pirttibacka. Sympati betalar **en regionbiljett** per sympatimedlem (du betalar alltså själv returbiljetten). Anmäl dig vänligen bindande till Anne senast månd. 25.9.

I oktober hoppas vi på fint höstväder **fredagen den 20.10** för då åker vi till **Britas idrottspark** i Helsingfors på en uppfriskande promenad. Rita Lindroos och Stina Sten är ledarna. Vi startar från Sympati kl. 13. Bindande anmälningar till Anne behövs senast månd. 16.10 så att vi vet hur mycket kaffe, te och smörgåsar som ska förberedas. Välkommen med!

Senare på hösten fortsätter vi med bowling och simning.

KAMRATDISKUSSION OM OLIKA TYPER AV ÅNGEST

På hösten fortsätter vi med att ha kamratdiskussioner. Vår ”egen” erfarenhetsexpert Sigrid Sundell berättar torsdagen den 12.10 kl. 13-15 ur egen erfarenhet om sociala fobier som är en typ av ångest.

Johanna Cresswell-Smith medverkar. Välkommen med, kaffepannan är varm kl. 13!

AURORA SJUKHUS USER'S FORUM

Aurora sjukhus bjuder åter in personer som har erfarenhet av att ha vårdats på Aurora, deras anhöriga, erfarenhetsexperter och patient- och andra föreningar liksom Sympati på sin årliga Aurora User's Forum onsdagen den 11.10 klockan 13-15. Platsen är Aurora sjukhus' festsal (Nordenskiöldsgatan 20, byggnad 16).

Personalen på Aurora sjukhus önskar få feedback på vården, höra om patienters och anhörigas erfarenheter, idéer och förslag gällande vården.

I år är man speciellt intresserad av att höra vad man väntar sig av framtidens sjukhus. Hör av dig till Anne (tfn. 050-446 2974 du kan även mejla anne.ahlgren@sympati.fi) eller till Viveca Stenius (040-519 3854, du kan även mejla viveca.stenius@pp2.inet.fi) om du har erfarenheter, synpunkter och idéer gällande vården. Det kan exempelvis handla om hurdana patientrummen borde vara, hurdana utrymmen som lämpar sig för att träffa anhöriga, hur ofta man borde ha möjlighet att träffa sin egen läkare/skötare eller hurdana fritidsaktiviteter man kunde idka... du bestämmer vad du vill få framfört. Du kan givetvis framföra dina synpunkter själv eller be antingen Viveca, Anne eller någon annan person framföra dem.

Hör av dig senast tisdagen den 3.10 ifall du har erfarenheter och idéer att berätta, Aurora User's Forum är ett mycket viktigt tillfälle att påverka!

BETALDA ... OCH OBETALDA MEDLEMSAVGIFTER

Först och främst vill vi tacka alla er som betalat årets medlemsavgift eller som understött Sympati ekonomiskt. För 15 € får ni ju en hel del; möjlighet att delta - oftast helt gratis - i utflykter, minisemestrar (typ till Haiko eller Kaisankoti) samt gå på museer, utställningar och teaterföreställningar.

Ni får även tidskriften Respons, Medlemsbladet och veckomejl och ni kan delta gratis i kurser, utbildningar, föreläsningar, diskussioner, motionsverksamhet, fester och förstås Öppet Hus på Eriksgatan, då vi alltid bjuder på kamratstöd & traktering. I samma veva kan ni läsa HBL och andra tidningar, låna böcker och filmer samt använda datorn eller få kopior av viktiga dokument.

Tyvärr har dock en del glömt bort att betala sin medlemsavgift till Sympati i år. Det händer ju så lätt. Vänligen betala således genast (använd referensnumret 25522) om du hittar en faktura i detta kuvert.

VIKTIGA DATUM I HÖST

Följande viktiga datum lönar det sig att notera, det kommer mera information i Medlemsblad nr 5 som utkommer i slutet av oktober.

Fest med temat Svenska dagen & Finland 100, månd, 6.11 kl. 13:30-16. Festtalare är Björn Månsson som är ordförande för SFP:s grupp i Helsingfors stadsfullmäktige. Fr.o.m. september sitter han också i styrelsen för Helsingfors och Nylands Sjukvårdsdistrikt, HNS (på finska HUS). Han har en bakgrund som ledarskribent på HBL under åren 1982 - 2009 och generalsekretärare för Svenska riksdagsgruppen under åren 2009-2013.

Höstmöte, onsd. 15.11 kl. 17 i Kampens servicehus. Kaffeserveringen börjar kl. 16:30.

Julfest, torsd. 14.12 kl. 17-19:30. Vi får besök av Finlands nykrönta Lucia 2017.

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Adekvat vård av personer med psykisk ohälsa kl. 13-14:30 <i>Kristian Wahlbeck</i>	2	3
4 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	5	6 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	7 Coaching- gruppen kl. 13-15	8	9	10
11 Öppet Hus kl. 13-16	12 Läs och lyssna kl. 13-15	13 Öppet Hus kl. 13-16	14 Coaching- gruppen kl. 13-15 Skivrådet kl. 15-17	15	16	17
18 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	19 Bibban kl. 10-12 Öppet Hus kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18	20 Öppet Hus kl. 13-16	21 Utbildnings- dag för medlemmar kl. 9-11:30 <i>För Sympatis frivilliga hela dagen kl. 9-15:30</i>	22	23	24
25 Öppet Hus med pyssel kl. 13-16	26 Läs och lyssna kl. 13-15	27 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- forum kl. 16-17	28 Coaching- gruppen kl. 13-15	29 Motionering <i>Svamp- utfärd till Pirttibacka kl. 13-17</i>	30	

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	3 Bibban kl. 10-12 Öppet Hus kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18	4 Öppet Hus kl. 13-16 Dator och mobil- telefonstöd kl. 14-16	5 Coaching- gruppen kl. 13-15	6	7	8
9 Öppet Hus kl. 13-16	10 Läs och lyssna kl. 13-15	11 Öppet Hus kl. 13-16 <i>User's Forum Aurora kl. 13-15</i>	12 Kamrat- diskussion om Ångest kl. 13-15 <i>Skivrådet kl. 15-17</i>	13	14	15
16 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	17 Bibban kl. 10-12 Öppet Hus kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18	18 Öppet Hus kl. 13-16	19 Coaching- gruppen kl. 13-15	20 Motionering <i>Promenad med kaffe i Britas idrottspark kl. 13-16</i>	21	22
23 Öppet Hus kl. 13-16	24 Läs och lyssna kl. 13-15	25 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- Forum kl. 16-17	26 Psykiska första hjälpen 1 kl. 9-16	27 Psykiska första hjälpen 1 kl. 9-16	28	29
30 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	31 Bibban kl. 10-12 Öppet Hus kl. 14-16 Skriv ditt liv kl. 16-18					

HJÄLPANDE TELEFONER

SOS landsomfattande kristelefon Må-fre 9-06, lö 15-06, sö 15-22	01019 5202
Socialverket Helsingfors Stad Krisjouren Socialjouren Båda öppna dygnet runt S-info Information om socialvårdstjänster vardagar kl.10-16	09 310 44 222 020 696 006 09 310 44 000
Folkhälsans samtalsjour Vardagar kl. 15-20	9800 151100
Krisjouren för unga Må 9-11 telefonjour Ti-to 9-12 besöks- och telefonjour för 12-29 åringar	045 341 0574
Församlingarnas samtalsjour Varje kväll 20-24, även nät-, chat-, brevvjour	0400 22 11 90
Giftinformationscentralen Dygnet runt	09 471977
Info om hälso- och sjukvårdstjänster Dygnet runt	09 310 10023
Brottsofferjouren Dygnet runt	0203 16116
AA – anonyma alkoholister Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen	09-750 200 045 184 4644
KRAN rf Stödtelefon för närstående till missbrukare må och to 9-12, 13-16	050 313 9926





INBJUDAN till Sympatis utbildningsförmiddag

torsdagen den 21.9 kl. 9:00 - 11:30
i Vetenskapernas hus,
sal 404, Kyrkogatan 6 i Kronohagen

Utbildningen passar alla medlemmar som är intresserade av hur grupper fungerar och hur man leder grupper. Speciellt nyttig är den för dem som jobbar som frivillig i någon organisation eller som funderar på att börja som volontär. Utbildningen är gratis (för alla som betalat medlemsavgiften för år 2017).

Program:

- kl. 9:00 Morgonkaffe
- kl. 9:15 Välkomstord, Sympatis verksamhetsledare Anne Ahlgren
- kl. 9:30 **Gruppens möjligheter.** Tankar kring gruppdynamik. Ulrika Segercrantz berättar och ger oss nya infallsvinklar
- kl. 10:15 Paus, 15 minuter
- kl. 10:30 **Gruppens fallgropar.** Ulrika Segercrantz fortsätter med sitt anförande
- kl. 11:30 Utbildningsförmiddagen avslutas. Utbildningen fortsätter för Sympatis frivilliga medarbetare, vilka har fått en separat inbjudan.

**Anmäl dig senast tisd. 12.9 kl. 15
bindande till Anne per mejl
(info@sympati.fi) eller per telefon
(050-446 2974).**