



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 Johanna Cresswell-Smith
info@sympati.fi
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

År 2020 kommer att vara ett speciellt år - ett skottår! Men det blir också ett JUBILEUMSÅR för Sympati, då fyller föreningen 35 år. Som tema har vi valt **”Kamratstöd på svenska i 35 år”**. Den devisen innefattar vårt innersta väsen mycket bra.

Det unika som just Sympati har att erbjuda personer som har eller har haft psykisk ohälsa – eller som själv är anhörig – är just kamratstöd på svenska. Kamratstöd handlar om att ömsesidigt byta erfarenheter med andra som varit med om liknande livssituationer, kort och gott om att stödja varandra genom att berätta och att lyssna. Karakteristiskt för kamratstöd är att det endast kan utbytas mellan gelikar och det kan vanligtvis inte ersättas av aldrig så skickliga vårdare, i och för sig förstående vänner eller omtänksamma anhöriga.

Kamratstöd från andra medmänniskor som upplevt liknande livssituationer är en ovärderligt viktig sak för många som insjuknat. Att kamratstöd i en respekterande miljö kan hjälpa har många vetenskapliga undersökningar bevisat. Enligt våra egna medlemsenkäter nämns Sympati och kamratstödet rentav som en livsviktig sak med tanke på återhämtningen och livskvaliteten. Med hjälp av kamratstöd är det lättare att förstå det förgångna och att förbinda sig till nuet.

Kamratstöd har många bra effekter då den bl.a. motverkar rädslor, skuld- och skamkänslor, ensamhet och isolering. Kamratstöd inger hopp inför framtiden då man lyssnar på andras överlevnadsberättelser. Sådana fina berättelser hör man ofta på Sympati!

Lyckligt Nytt År 2020!

Anne



ORDFÖRANDES SPALT

Hej på er!

I skrivandets stund har vi 2019 nästan 'i pulkan'! Vi har gjort mycket detta år och har stora planer för 2020!

Men först...först blir det lite julfirande och kanske några av oss funderar på eventuella nyårslöften! Nyårslöften kan vara ett bra sätt att reflektera över vad som är viktigt för mig själv, finns det något jag önskar förändra, något nytt jag vill sikta på eller något jag vill prioritera och ge mera tid åt? Nyårslöften kan konkretisera vad man siktar på och skapa tydligare mål. Sannolikheten att lyckas ökar avsevärt med lite planering.

Drömmar och önskningar är såklart personliga och individuella, men det gäller att vara realistisk och konkret. Det kan till och med vara bra att stycka upp nyårslöften i olika delmål för att bättre nå det slutliga målet. Det är också viktigt att sträva efter något som är möjligt i den egna vardagsmiljön och som ger en känsla av att lyckas.

Kanske det viktigaste är att välja något bara för en själv, något som ökar på den egna psykiska hälsan. Investerar man i sin egna psykiska hälsa mår man själv och andra i ens omgivning bättre. Själv tänker jag ge mig själv ett just sådant nyårslöfte. Jag tänker skapa mera tid för det som får mig att må bra, att se till att jag har tillräckligt med lugn och ro i vardagen, att skapa tid för att hinna röra mig ute utan att det känns som ett extra stressmoment. Framför allt tänker jag odla känslan av att jag räcker till. De flesta av oss har allt för höga krav på oss själva och lägger inte märke till det positiva vi redan gör.

Låt 2020 vara en ny start där du är lika snäll mot dig själv som du är mot andra! Det tänker jag i varje fall nappa på!

Önskar er alla en god start på det nya året!
Kram,

Johanna

NY KURS STARTAR I JANUARI - COACHING!



Vill du lära känna dig själv bättre, ge dig en möjlighet att tillsammans med en proffscoach och gruppens stöd fundera på dina drömmar, dina styrkor och kanske få mera glädje i vardagen? Då är coaching något för dig!

Kom som du är, inga förhandskunskaper behövs. Alla kan och är välkomna!

Gruppens ledare är Annica Stierncreutz som bl.a. är diplomerad coach. Annica vill sprida coachingglädje till alla!

Vi träffas fem torsdagar på Sympati, Eriksgatan 8 med start den 30.1.2020 kl. 13-15. Följande träffar är den 13.2, 27.2, 12.3 och 26.3 samma tid, så det blir varannan vecka.

Anne tar emot anmälningar ända till torsdagen den 23.1.2020 på numret 050 446 2974 eller per mejl anne.ahlgren@sympati.fi

Tips: Sätt in alla tiderna i din nya kalender eller på din smarttelefon så glömmer du inte bort att komma - eller dubbelbokar dig - då du väl har anmält dig. Man får mest ut av coaching om man kan delta alla fem gångerna.

VOLONTÄREN GÖR GOTT FÖR ANDRA - OCH FÖR SIG SJÄLV



Ungefär 40 % av finländarna gör någon form av frivilligarbete. Volontärerna skänker sin arbetsinsats för den goda sakens skull, d.v.s. de jobbar utan lön med sådana saker som de upplever vara betydelsefulla. Ofta handlar det om att hjälpa och stöda andra.

Utän volontärernas engagemang och arbetsinsats skulle inte många föreningsaktiviteter kunna fortsätta och detta gäller i högsta grad även vår egen förening Sympati rf. **Men volontären får själv också ut en hel del, det har undersökningar och även våra egna enkäter visat. Frivilligarbete har helt enkelt en positiv inverkan på volontärens eget psykiska mående.**

Sympati har väldigt duktiga och engagerade volontärer, men vi behöver några fler till sommaren då vi planerar att hålla Öppet Hus här på Eriksgatan några gånger i juni, juli och i augusti år 2020. Det handlar om att vara värd / värdinna för sådana sympatimedlemmar som inte alls kan delta i sommarutflykterna, utan uttryckligen önskar följa samma trygga rutiner som de är vana vid och som behövs för att de inte ska börja må sämre under sommaren.

Onsdagen den 29.1.2020 kl. 16-17 (direkt efter Öppet Hus) berättar verksamhetsledaren Anne Ahlgren och Rose-Marie Kjellberg vad det innebär att vara värd / värdinna på Sympati. Kom med och diskutera – **kanske blir just du intresserad av att testa en eller ett par gånger, eventuellt tillsammans med någon kompis eller en sympatimedlem?** Då gör man garanterat gott för sin medmänniska – och sannolikt också för sig själv.

OBS: Man blir inte övertalad att binda sig nu, utan det finns sedan gott om tid att fundera på saken före sommaren.

Hjärtligt välkommen med – kaffepannan är varm och mellanmål lovas!

Inbjudan

alla Sympatimedlemmar är
hjärtligt välkomna till

SYMPATIS VÄNDAGSFEST

(adress: Eriksgatan 8)

onsdagen den 12.2 kl. 14-16

Program:

Vi har många egna talanger, men en del är mycket väl dolda, så att endast den närmaste kretsen känner till. Ta gärna kontakt med Anne om du vill spela eller sjunga för oss.

Eller läsa en dikt eller dansa! Eller hålla ett tal...

Det vore väldigt uppskattat!

Eftersom vi planerar att bjuda på både **salta och söta munsbitar** önskar vi att du anmäler dig på förhand till Anne (050-446 2974, anne.ahlgren@sympati.fi) senast onsdagen den 5.2.

DET ÄR SKOTTÅR ÅR 2020!

Visste ni att år 2020 är ett skottår? **Det betyder att vi har en extra dag den 29.2! Denna extra dag infaller på en lördag och det vill vi ju fira med ett extra Öppet Hus, så klart. Då har vi Öppet Hus kl. 13-16.**

Välkommen då till Sympati för att se vilka som denna udda lördag kommit till Sympati för att prata bort en stund över kaffe, te och mellanmål.

Kom för att se om det finns litet andra människor på plats än vad det brukar vara. En del sympatimedlemmar har ju harmat sig över att de så sällan kan titta in emedan de jobbar eller studerar om vardagarna – nu har även ni kanske möjlighet att titta in. Eller kanske dyker just de personer upp som man är så van att prata med.

En del har också önskat att man någon gång kunde spela brädspel tillsammans. Spel finns under soffbordslocket. Man kan även ta med ett eget spel och samla ihop ett litet gäng, på Eriksgatan finns ju många rum som man kan använda.



Är det länge sedan du besökte Sympati?
Välkommen att titta in på skottdagen, lördagen den 29.2.2020 kl. 13-16!

KURSEN ”HANTERA VARDAGEN” FORTSÄTTER!



Ni har kanske hört sympatikompisar rekommenderar matlagningskursen ”Hantera vardagen”. Den populära kursen får en fortsättning på våren! På kursen lär vi oss tillreda förmånlig och framför allt GOD mat. **Efter att vi tillrätt maten, får vi sätta oss vid ett vackert dukat bord och umgås över en god middag som består av förrätt, varmrätt, efterrätt och kaffe med dopp.**

Kursen arrangeras i Marthaförbundets undervisningskök på Busholmen (adress: Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan). På kursen behandlas aktuella teman som ekologisk hållbarhet, matsvinn och säsongmat men vi kommer också att tala om huslig ekonomi, hygien och hemvård. Kursdeltagarna får gärna komma med egna idéer!

Kursen hålls följande fredagar: 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 och 8.5 kl. 13-16. Vi startar kl. 12:30 från Sympati, med spårvagn nr 9 kommer man bekvämt fram. **OBS: Kursen passar bra för både nybörjare och vanare kockar!** Priset är 0 € för sympatimedlemmar som betalat sin medlemsavgift inom januari.

MEDLEMSAVGIFT FÖR ÅR 2020

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer fakturan för medlemsavgiften. Vänligen betala in 15 euro på Sympatis konto senast tisdagen den 21.1. På bakpärmen av detta Medlemsblad kan du läsa vad du kan vänta dig då du är medlem i vår finfina förening Sympati.

Det är **viktigt att man betalar medlemsavgiften**, om man just kring förfallodagen har det extra knapert ekonomiskt skall man ta kontakt med Anne, saken sköts diskret.

Använd alltid **referensnumret 25522** som anges på fakturan, då kan vi se att du betalat in på **vårt konto FI21 4055 1150 0004 57.**

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Nyårsdag <i>stängt</i>	2	2	4	5
6 <i>Tretton- dagen</i> Öppet Hus kl. 13-16	7 Läs och lyssna kl. 13-15	8 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	9	10 <i>Matlagnings- kursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16 <i>Start kl. 12:30 från Sympati</i>	11	12
13 Öppet Hus & Sång- stund med smått och gott kl. 13-16	14 Ångest- gruppen kl. 13-14:30 <i>Johanna Cresswell- Smith leder</i> Skriv Ditt Liv kl. 16-18	15 Öppet Hus kl. 13-16	16	17	18	19
20 Öppet Hus kl. 13-16	21 Läs och lyssna kl. 13-15	22 Öppet Hus kl. 13-16	23	24 <i>Simning eller bowling:</i> Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på Helsing- gatans Idrottshus</i>	25	26
27 Öppet Hus & Sång- stund med smått och gott kl. 13-16	28 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	29 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Info: "Att testa volontär- uppgifter på Sympati"</i> kl. 16-17	30 Coaching kl. 13-15 NY kurs Startar NU!	31		

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
3 Öppet Hus och PYSSEL kl. 13-16	4 Läs och lyssna kl. 13-15	5 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16		7 <i>Matlagnings- kursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16, <i>Start</i> kl. 12:30 från <i>Sympati</i>	8	9
10 Öppet Hus & Sång- stund <i>med smått och gott</i> kl. 13-16	11 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	12 Vändagsfest kl. 14-16 	13 Coaching kl. 13-15	14	15	16
17 Öppet Hus kl. 13-16	18 Läs och lyssna kl. 13-15	19 Öppet Hus kl. 13-16	20	21 <i>Simning eller bowling:</i> Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på Helsinge- gatans Idrottshus</i>	22	23
24 Öppet Hus & Sång- stund <i>med smått och gott</i> kl. 13-16	25 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	26 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- Forum kl. 16-17	27 Coaching kl. 13-15	28	29 Skottdag! <i>En extra dag = ett extra Öppet Hus kl. 13-16</i>	

HJÄLPANDE TELEFONER

O B S ! NY svenskspråkig kristelefon 09-2525 0 112

Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13

Kriscentret för förebyggande av självmord

SOS-kriscentret, Magistratsporten 4 A, 4:de vån.

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

SOS landsomfattande kristelefon

09 2525 0 111

Må-fre 9 - 07, lö & sö, veckoslut och helger 15-07

Socialvården, Helsingfors Stad

Krisjouren

09 310 44 222

Socialjouren

020 696 006

Båda öppna dygnet runt

Seniorinfo

09 310 44 556

Information om socialvårdstjänster för seniorer +65 år, må - fre kl. 9-15

Krisjouren för unga

045 341 0574

Må 9-11 telefonjour, ti-to 9-12 besöks- och telefontj. för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalstjänst

0400-22 11 90

Varje kväll 20-23, även nät-, chat-, brevjour

Giftinformationscentralen, dygnet runt

0800 147 111, 09 471977

Info om hälso- och sjukvårdstjänster, dygnet runt

09 310 10023

Brottsofferjouren

116 006

På svenska on kl. 13-17, på finska må-ti kl. 13-21, on-fr kl. 17-21

AA – anonyma alkoholister

Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen

09-750 200

Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen

045 184 4644

KRAN rf

050 313 9926

Stödtelefon för närstående till missbrukare
må och to 9-12, 13-16



