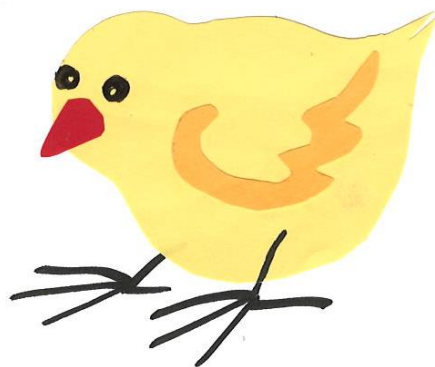


Psykosociala föreningen Sympati



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,

Trevliga programaktiviteter med fester, matlagning, drama, motion, Öppet Hus samt konstnårs- och författarträffar avlöser varandra i rask takt på Sympati.

Men ibland är det på plats att tala om riktigt allvarliga saker. Vi har en given sida i Medlemsbladet som sällan eller aldrig får någon uppmärksamhet, jag avser sidan på innerpärmen som har rubriken "Hjälpande telefoner".

För ett år sedan läste jag att ett nytt kriscentrum för förebyggande av självmord öppnats i Västra Böle. Kontaktuppgifterna satte jag genast med i listan. Men en psykosocial förening kan och bör göra mer än så.

Man hör ibland sägas att man inte ska ta upp ämnet självmord, för vem vet om det rentav kan uppmuntra någon till självdestruktiva handlingar. Men detta är en seglivad myt. Tvärtom säger proffs att det är viktigt att på rätt sätt kunna ta saken till tals, så har vi även lärt oss på kursen Psykiska första hjälpen 2:an.

Tyvärr är det ett faktum att antalet självmord igen har ökat, förra året var de 824 till antalet, det betyder 2-3 varje dag. Experter befarar dessutom att den nya, liberalare alkohollagen i sig är en ökande faktor.

Vi har fått en inbjudan att komma på studiebesök till kriscentret torsdagen den 21.3 kl. 13 för att få veta vad de nya metoderna går ut på och hur man kan förebygga självmord. Mejla, sms:a eller ring vänligen till mig senast måndagen den 18.3 om ni tycker att detta kan vara ett sätt att bygga upp sina medborgarfärdigheter i ett svårt ämne och vill komma med på studiebesöket.

Jag tillönskar er alla en fin vår!

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

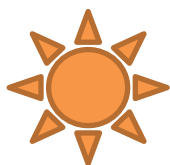
Bästa Sympati medlemmar,

Nytt år nya vindar! Eller kanske helt vanliga vindar det är också riktigt bra! Vi funderade på Sympatis strategi med Styrelsen igår och konstaterade att det räcker bra med att fortsätta med det vi redan har. Lite kan vi slipa och fila på saker och ting men överlag är vi väldigt nöjda! Vi konstaterade också att frivilliga krafter är livsviktiga för Sympati och vi är otroligt tacksamma för alla hjälpande händer! Det behövs alltid hjälpande händer vid Sympati. Kom ihåg att frivilliga uppdrag främjar också den frivilligas psykiska hälsa!

En grej som vi frivilliga inte måste sätta in oss i är administrationen – det pusslet sköter Anne utomordentligt! Händelsekalendern är en stor del av pusslet. För att alla bitar ska kunna falla på sin plats är det viktigt med vissa ramar. Tidsramarna i händelsekalendern är omsorgsfullt planerade, därför är det bra att hålla sig till dem. På det sättet hinner våra värddar/värdinnor fixa igång för grupperna och Anne får arbetsro att sköta sina uppgifter, äta lunch, göra anskaffningar till föreningen och hinna tillbaka till kansliet från möten.

Dagsrytmen är viktig för oss alla, dessutom kan tydliga ramar och klara uppdrag locka nya frivilliga med! Är du intresserad av att hjälpa till är du hjärtligt välkommen med!

Vårhälsningar!



Johanna



PS: Anne är på vintersemester efter Påsken, borta alltså 23-26.4.

VÅRPYSSEL MED SIV



Välkommen igen med för att pyssla med Siv, vi har planerat två gånger i vår, måndagen den 4.3 och måndagen den 8.4 då det är pyssel med påsk-tema. Du behöver inte skaffa något material själv och självfallet får du ta med hem de prydnader du själv tillverkar, allt ingår i Sympatis medlemsavgift.

Man behöver dock inte nödvändigtvis pyssla utan kan även ha med sig något slöjd- eller handarbete. Mellan varven dricker vi alltid kaffe med tilltugg.

ÅNGESTGRUPPEN

Ångest, vad kan man göra själv för att bemästra sin ångest? Finns det några knep att ta till då man får känningarna?

I ångestgruppen som samlas igen den 9.4 kl. 13-14:30 får du kamratstöd, kunskap om ångest samt användbara verktyg då det gäller att förstå sig på och bemästra ångest. Gruppen leds av vår ordförande Johanna, mag. psykologi.

BIO PÅ VÅREN

Vi har fått understöd för att på våren kunna gå på bio. Tyvärr publiceras dock bioprogrammet väldigt sent (i praktiken veckovis) så det är inte möjligt att skriva här i Medlemsbladet vilken film eller tid det blir. Just nu går det många bra filmer, så ni kan komma med förslag. Anne väljer någon film, köper biljetter och informerar i veckomejlet (OBS: till dem som givit sin mejladress) och här på Sympati på Öppet Hus. Ännu en bra orsak att komma till Sympati!



HANTERA VARDAGEN

Den populära matlagningsgruppen har följande tre tillfällen kvar i vår: fredagen den 15.3, fredagen den 12.4 och fredagen den 10.5 klockan 13-16 (start kl. 12:30).

Det går bra att komma med när som helst, men kontakta gärna Anne före, så att vi kan beräkna rätt mängd ingredienser.

MOTIONSEFTERMIDDAG

Vi har fått många nya medlemmar som kanske inte hört att Sympati har en motionseftermiddag varje månad på en fredag. Då brukar vi träffas på Helsingegatans Idrottshus (adress: Helsingegatan 25). Man får välja mellan bowling och simning.

Sympati betalar biljetten samt bjuder på kaffe på ett café efteråt.

Följande fredagar finns inprickade på våren: 22.3, 26.4 och 24.5, träffen är alltid på Idrottshuset kl. 14. Kriss och Bruno är gruppledare.

VAD ÖNSKAR NI FÖR SOMMARPROGRAM?

Kom med på **Medlemsforum onsdagen den 27.3 kl. 16-17** för att berätta om era önskemål och idéer gällande vårt sommarprogram! Vi brukar ju ha utflykter och besök till bl.a. utställningar, muséer, närbelägna öar samt historiskt viktiga platser.

Åtminstone det nya centrumbiblioteket Odet (Oodi på finska) på Tölögatan 4 är säkert värt en rundvandring i juni, juli eller augusti - vad tycker ni?

NY DRAMAGRUPP

Kommer ni ihåg att vi i fjol piloterade något vi kallade för socio-psykodrama? Evenemanget fick mycket bra feedback av deltagarna och man önskade absolut få en fortsättning. Nu kan vi erbjuda tre drama-tillfällen under mars-april.

Socio-/och psykodrama är beprövade arbetssätt som passar alla som vill bearbeta det som hänt och sådant som är på kommande i framtiden. Avsikten är att använda drama som ett verktyg åt oss själva, inte att åstadkomma ett skådespel att uppvisas inför en publik. Sympatis dramagrupp passar alla och man behöver verkligen inte besitta skådespelartalanger för att kunna delta.

Vi börjar varje gång med en kort improvisationsövning. Största delen av tiden dramatiserar vi en händelse som någon i gruppen har upplevt och vill dela med sig. Dramatiseringen blir ju inte som den ursprungliga händelsen utan blir en gemensam upplevelse som vi sedan tillsammans kan prata om. Alla brukar kunna känna igen sig och det kanske viktigaste i diskussionen är att med varandra dela tankar och känslor som dramatiseringen väckte.

Vi avslutar med en liten övning som hjälper oss att slappna av mot natten. Det är bra att lära sig att lämna tankarna och känslorna som väckts och inte ta dem med sig i sängen.

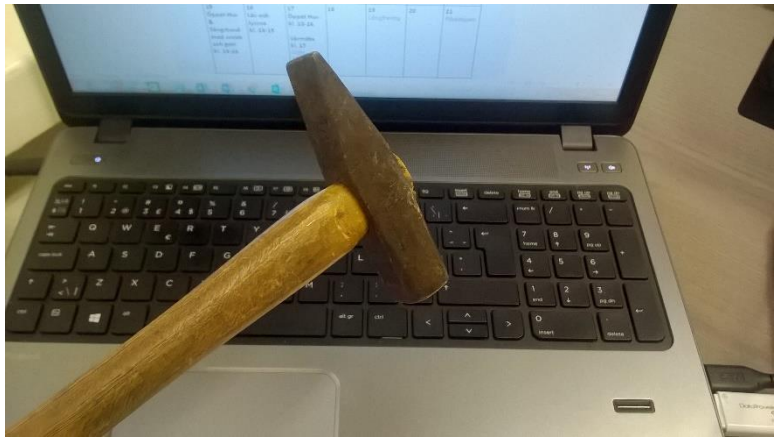
Ledare för gruppen är Monica Halinen som bl.a. är gestalt-, familje-, kris- och traumaterapeut samt MBB-terapeut. Monica har i över 30 år jobbat med olika dramametoder både inom utbildning, handledning och psykoterapi.

Dramagruppen träffas måndagarna 11.3, 25.3 och 8.4. kl 16-18:30 på Sympati. Gruppen ska helst bestå av 5-10 personer. Anne tar emot bindande anmälningar fram till den 5.3. OBS: Den 27.2 då det är Öppet Hus kommer Monica och presenterar gruppens målsättning och arbetssätt.

Välkommen med – vi håller pauser och myser över en kopp kaffe / te med goda tilltugg så det kommer inte att bli för tungt!

DATOR- OCH MOBILTELEFONSTÖD

Har du emellanåt lust att göra så här med din dator?



.... eller slänga i väg din mobiltelefon i en sådan här korg?



Det ska du inte behöva göra! På Sympati finns nämligen hjälp att få!

Följande tre tillfällen finns bokade då trevliga ungdomar från Acceptans kommer för lösa våra problem med datorer, pekplattor, telefoner och strulande appar: onsdagen den 6.3, 3.4 och 8.5 kl. 14-16.

Förbered er på att ni eventuellt får vänta en stund på er egen tur, handledningen sker nämligen i tur och ordning individuellt och konfidentiellt i mötesrummet.

KALLELSE TILL VÅRMÖTE

Onsdagen den 17.4.2019 kl. 17:00-18:30 på Kampens servicecentral, Salomongatan 21 B, Helsingfors. Mötesrummet heter ”Broidi” och finns i andra våningen.

Vi dricker först kaffe med tilltugg kl. 16:30 och börjar mötet kl. 17:00.

Kom med för att få viktig information och för att kunna påverka!

Föredragningslistan:

§1. Mötet öppnas

§2. Val av mötesordförande, sekreterare, två protokolljusterare och vid behov två rösträknare

§3. Mötets laglighet och beslutsförhet konstateras

§4. Föredragningslistan för mötet godkänns

§5. Bokslutet, årsberättelsen och verksamhetsgranskarnas /revisorernas utlåtande presenteras

§6. Beslut om fastställande av bokslutet och beviljande av ansvarsfrihet till styrelsen och andra ansvarsskyldiga

§7. Komplettering av styrelsen vid behov

VÄLKOMMEN

S t y r e l s e n

Kopior av verksamhetsberättelsen och bokslutet finns på kansliet fr. o. m. 12.4 och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta Anne så skickar hon dem med posten.

HÄNDELSEKALENDER MARS 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1	2	3
4 Öppet Hus, PYSSEL & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	5 Läs och lyssna kl. 13-15 <i>sista anm. dag till drama- gruppen</i>	6 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	7	8	9	10
11 Öppet Hus kl. 13-16 <i>NY grupp startar Drama- gruppen kl. 16-18:30</i>	12 Skriv ditt liv kl. 16-18	13 Öppet Hus kl. 13-16	14	15 "Hantera vardagen" kl. 13-16, start från Sympati kl. 12:30	16	17
18 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16 <i>Sista anm.dag till torsd. besök</i>	19 Läs och lyssna kl. 13-15	20 Öppet Hus kl. 13-16	21 Vi besöker kriscentret för förebyg- gande av själv mord kl. 13-14:30 <i>Start från Sympati kl. 12:10, spårvagn nr 7</i>	22 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på Helsingegata ns Idrottshus</i>	23	24
25 Öppet Hus kl. 13-16 Drama- gruppen kl. 16-18:30	26 Skriv ditt liv kl. 16-18	27 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- forum kl. 16-17	28	29	30	31

HÄNDELSEKALENDER APRIL 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	2 Läs och Lyssna: Författar- träff med Ann-Mari Lindberg kl. 13-15	3 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	4	5	6	7
8 Öppet Hus & PYSSEL kl. 13-16 Drama- gruppen kl. 16-18:30	9 Skriv ditt liv kl. 16-18	10 Öppet Hus kl. 13-16	11	12 "Hantera vardagen" kl. 13-16, <i>start från Sympati kl. 12:30</i>	13 Psykiska Första hjälpn för barn och unga <i>Lappvikens källa</i>	14
15 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	16 Läs och lyssna kl. 13-15	17 Öppet Hus kl. 13-16 Vårmöte kl. 17 <i>Kaffe- Servering fr.o.m. kl. 16:30</i>	18	19 <i>Långfredag</i>	20	21 <i>Påskdagen</i>
22 <i>Annandag påsk</i>	23 Skriv ditt liv kl. 16-18	24 Öppet Hus kl. 13-16	25	26 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på Helsingegatans Idrottshus</i>	27	28
29 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	30 Läs och lyssna <i>med munkar, mjöd och struvor</i> kl. 13-15					

HJÄLPANDE TELEFONER

Vi besöker **kriscentret för förebyggande av självmord** den 21.3. kl. 13-14:30

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

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

SOS landsomfattande kristelefon

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

01019 5202

Socialverket 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

09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 310 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

0203 16116

Dygnet runt

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





Foto: Samuel Enberg

FÖRFATTARTRÄFF PÅ SYMPATI

Tisdagen den 2.4 kl. 13-15 kommer författare och sympatimedlem Ann-Mari Lindberg till Sympati, Eriksgatan 8 för att berätta om sitt liv:

”Lappviken var mitt hem – vägen ut”

Åren då Ann-Mari Lindberg var intagen på Lappvikens sjukhus på den slutna avdelningen präglades av ångest, depression, ensamhet och sorg. Till slut visade det sig att det faktiskt gick att leva trots stigma och utan 13 mediciner.

Välkommen med för att höra Ann-Maris gripande historia och för att diskutera.

Anmäl er gärna till Anne senast fredagen den 29.3, vi bjuder på kaffe med dopp!



Foto: Jarno Alastalo