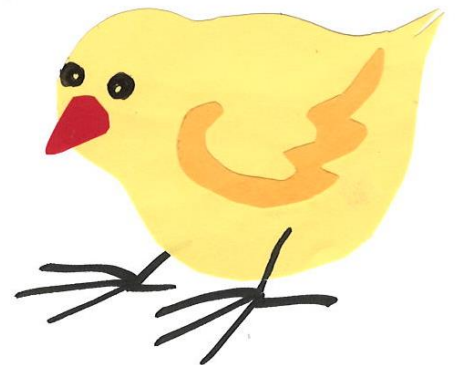


# Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen  
00100 Helsingfors  
Telefon till kansliet: 045 863 7800  
[www.sympati.fi](http://www.sympati.fi)

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974  
Ordförande Johanna Cresswell-Smith  
[info@sympati.fi](mailto:info@sympati.fi)  
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

## VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

I början av året råkade jag i halvniens tv-nyheter se ett viktigt inslag. Temat var förebyggande av självmord. Jag fick lära mig att det nu för första gången i Finland för proffs utarbetats och publicerats God medicinsk praxisrekommendationer för hur man kan förhindra självmord och hur man ska vårda personer som någon gång försökt ta livet av sig.

Det är Mieli Psykisk Hälsa Finland rf som är initiativtagare till dessa God medicinsk praxisrekommendationer och föreningen har enträget arbetat tillsammans med andra experter i arbetsgruppen i några år för att åstadkomma dem. Centralt i rekommendationerna är att man ska våga fråga om självmordstankar och att diskussion inte ökar risken för självmord.

På Finska Läkarföreningen Duodecims nätsida [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) finns det förutom material för proffs även kortfattade, för gemene man avsedda patientversioner av rekommendationerna. På den svenskspråkiga sidan hittade jag dessvärre inget om detta tema, men på den finska sidan finns en hel del material som är bra att känna till för dem som saken berör vare sig man är patient, anhörig eller medmänniska, se närmare [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) -> *Potilaalle* -> *Itsemurhayrityks voi koskettaa ketä vaan – kaikki voivat auttaa.*

Under rubriken *Turvasuunnitelma* hittas en enkel blankett ”Skyddsplan” som fylls i tillsammans med läkaren i samband med den psykiatriska undersökningen. Den individuella skyddsplanen får patienten ta med sig hem för att ha till hands om hen igen senare får självdestruktiva tankar. Skyddsplanen omfattar sju steg, bl.a. vilka varningstecken är för en själv, dokumentering av personer i ens närhet som man kan be om hjälp av, yrkesfolk och ställen man kan ta kontakt med under en akut kris, hur man gör sin egen omgivning trygg och sist men inte minst ”anledningar till varför jag vill leva”. Det kan således vara ett papper som bokstavligen räddar liv!

Jag tillönskar er en fin vår – var rädda om varandra!

Anne

## ORDFÖRANDES SPALT

Bästa Sympati medlemmar,

Hip hurra Finland har fått en ny strategi kring psykisk hälsa som stäcker sig fram till 2030! Men vad betyder det här egentligen i praktiken kan man undra.

Även om det kan kännas långt borta från vardagen är den nationella strategin ett grundläggande styrdokument för vad som ska prioriteras under den pågående regeringsperioden. Strategin för psykisk hälsa ger kommuner, myndigheter och organisationer riktlinjer för utveckling samt ställer krav på vad som ska förbättras. Strategin öppnar dörrar för mera förebyggande arbete, snabbare tillgång till tjänster och gränsöverskridande samarbeten som ska finnas vardagsmiljön. Den innehåller också ett program för förebyggandet av självmord, något som Sympati och många av våra samarbetspartners har lobbat för länge! För att möjliggöra utvecklingen följs strategin med en pott pengar, inte en så liten pott heller! Det rör sig om en pott på tiotals miljoner euro på olika plan!

Vem som helst kan drabbas av psykisk ohälsa, ändå har psykiska hälsa inte prioriterats i tillräcklig grad. Psykisk hälsa är en väsentlig del av hälsan och en av folkets viktigaste resurser. Att bygga upp våra psykiska resurser är livsviktigt och gynnar hela samhället.

Det blåser nya hoppingivande vindar i vårt land! Tummarna upp Finland!

Varma senvinter hälsningar,

Johanna

## MEDLEMSENKÄT: MEDLEMMARNAS ÅSIKTER ÄR VIKTIGA

Tillsammans med detta Medlemsblad nr 2 hittar ni ett dubbelsidigt frågeformulär som gäller verksamheten på Sympati under förra året 2019. Några av er har redan hunnit besvara frågorna i samband med ert besök på Eriksgatan. Det tar max. 10 minuter att besvara enkäten.

Vi önskar att även sådana medlemmar som sällan eller aldrig deltar i verksamheten besvarar enkäten.

Ni kan fylla i frågeformuläret anonymt och skicka svaren till mig per **post**, här är adressen:

*Psykosociala föreningen Sympati rf*  
*Eriksgatan 8*  
*00100 Helsingfors*



Alla har kanske inte tillgång till kuvert, frimärke eller postlåda inom

närhåll. Eller kanske vill man hellre prata än skriva. **I så fall kan man gott ringa och diktera sina svar per telefon till mig (tfn. 050 446 2974).** De som har uppgett mejladress har även fått formuläret elektroniskt i samband med veckomejl. Det går således **behändigt att mejla svaren** till [anne.ahlgren@sympati.fi](mailto:anne.ahlgren@sympati.fi) (antingen hela blanketten eller frågans nummer plus svar).

Det vore ytterst viktigt att så många medlemmar som möjligt besvarar Frågorna så att vi kan utveckla Sympatis verksamhet på ett sådant sätt att medlemmarna har både nytta och glädje av sitt medlemskap. Dessutom är även vår mest betydande finansiär och bidragsgivare STEA (f.d. RAY) intresserad av att få veta vad medlemmarna överlag anser om sin förening.

Allas åsikter är lika viktiga och man behöver absolut inte försköna sina svar, men lika viktigt är det förstås att vi får veta vad ni gillar och vad ni får ut av verksamheten och ert deltagande.

Svaren önskar vi senast måndagen den 16.3. **TACK så mycket på förhand!**

## BRA ATT VETA DÅ MAN RÖR SIG I CYBERRYMDEN

En medlem har föreslagit att vi ordnar ett infotillfälle där MÅNGA medlemmar samtidigt kan delta och få stöd med tanke på användning av dator och smarttelefon. Man kan nämligen lära sig även av andras frågor, samtidigt som man får svar på saker man själv grubblar på, t.ex.

- ✓ Vad betyder ”sociala medier”, kan ni visa olika exempel?
- ✓ Vad är Instagram? Är Insta samma sak och vad betyder ”story”
- ✓ Jag har nyligen gått med i facebook – hur får man mera kompisar?
- ✓ Jag har fått kompisförfrågan på facebook, är det tryggt att acceptera trots att jag inte alls känner personen som nog ser trevlig ut?
- ✓ Är det någonting man ska tänka på då det gäller ”vett och etikett” på sociala medier?
- ✓ Mina kompisar talar om ”dating appar”. Kan ni förklara vad det går ut på?
- ✓ Vad är en ”profil” i sociala medier?
- ✓ Jag skulle vilja hitta mera material på YouTube-kanalen av en viss videobloggare och också få veta om det kommer något nytt. Min kompis sade att man kan ”prenumerera” eller ”följa”. Men hur går det till?
- ✓ Det talas mycket om datasäkerhet, vad ska man åtminstone ge akt på?
- ✓ Ibland ringer min telefon och jag hinner inte svara och då blir man nyfiken och har lust att ringa tillbaka. Är det något jag ska ge akt på eller som jag kan kolla först innan jag ringer till ett okänt nummer?
- ✓ Vad är ”applikation”, emoji, watsup, podd...? Exempel, tack!

Det här var ett så bra förslag att vi har sparat det till **sista gången vi har dator- och mobiltelefonstöd nu i vår med ungdomarna från Acceptans**. Välkommen med på ett intressant och allmänbildande diskussionstillfälle **onsdagen den 4.3 kl. 14-16**. Då kommer Irene, Mila och Nea till Sympati och ni får höra mer. Om man så önskar kan man mejla frågor till Anne på förhand eller ge dem på en lapp. **Kom med även du som kan, du har helt säkert värdefulla synpunkter och kan ge tips till oss andra!** Kaffe, te och coladryck med tilltugg serveras!

## MUSIKEN SOM KRAFTKÄLLA

Vi har många medlemmar som gillar musik och som märkt att den kan vara en väldigt bra kraftkälla i livet.



Nu kan vi äntligen erbjuda en kurs där man tillsammans lyssnar på musik, får höra om kultur (t.ex. musik, konst, litteratur) och hur detta inverkar på människan.

Men det blir minnsann inga torra föreläsningar! Intressanta diskussioner och trevlig samvaro är att vänta angående musiksmak, hurdan musik man själv gillar att lyssna på i olika situationer, vilka associationer, tankar och känslor ett spelat musikstycke ger och hur musiken inverkar på människans psyke.

Små skrivuppgifter ingår även och då får man reflektera över mänskomöten, drömmar, relationer, barndomen eller framtiden... strukturen justeras för att motsvara gruppens behov och önskemål. Den som inte vill skriva kan berätta muntligt i stället.

Kursens ledare är Anders Lasander som är bl.a. närvårdare och musikkterapeut.

Anders kommer till Sympati **onsdagen den 11.3 kl. 13:30** för att presentera sig själv, arbetssättet och kursens målsättningar. Kursen passar bra för alla sympatimedlemmar, man behöver inte vara någon musikkännare eller ha några speciella förhandskunskaper. Anne tar emot bindande anmälningar senast torsdagen den 26.3.

Kursträffarna på Sympati är följande torsdagar: **2.4, 9.4 och 16.4 kl. 13:30-15**



## PÅSKPYSSEL MED SIV

Välkommen igen med för att pyssla med Siv måndagen den 2.3 kl. 13-16. Du behöver inte skaffa något material själv och självklart får du ta hem påskprydnaderna som du själv tillverkat, allt ingår i Sympatis medlemsavgift.

## ATT VARA HÖGKÄNSLIG (HSP)

Bokstavskombinationen HSP står för Highly Sensitive Person. Men vad betyder det egentligen att vara medfött högkänslig?

Det är ingen officiell diagnos eller en funktionsnedsättning att vara högkänslig, men kan nog vara förknippat med vissa utmaningar i livet.

Välkommen till Sympati **torsdagen den 19.3 kl. 15-16:30** för att höra mera.

Då kommer även två sympatimedlemmar för att berätta om sina personliga erfarenheter och iakttagelser kring HSP. Vi kommer att prata om bl.a.

- vad som är typiskt för HSP, hur känner man igen att man kanske är högkänslig?
- hurdana utmaningar – och även positiva saker – som personlighetsdraget eller läggningen kan medföra
- fördomar eller missuppfattningar som är allmänna, HSP är ju ett tämligen nytt begrepp
- hur medmänskorna och omgivningen bättre kunde beakta HSP
- var man kan hitta mera information om HSP

**Kaffe-/te- och saftservering med tilltugg – välkommen!**

## KALLELSE TILL VÅRMÖTE

Onsdagen den 22.4.2020 kl. 16:00-17:30 på Psykosociala föreningen Sympati rf:s kansli, Eriksgatan 8, fjärde våningen. Vårmetet hålls i mötesrummet.

Vi dricker först kaffe med tilltugg kl. 15:30 och börjar mötet kl. 16:00.

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 senast den 9.4 och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta Anne så skickar hon dem med posten.

**OBS: ny plats och tidpunkt för mötet.**



## HÄNDELSEKALENDER MARS 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 Öppet Hus & PÅSKPYSSEL kl. 13-16	3 Läs och lyssna kl. 13-15 <i>Författar- besök: Johanna Holmström berättar om boken "Själarnas ö"</i>	4 Öppet Hus kl. 13-16  <i>Special- Dator- och mobiltele- fonstöd, se sid. 5 kl. 14-16</i>	5	6 "Hantera vardagen" kl. 13-16, <i>start från Sympati kl. 12:30</i>	7	8
9 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	10 Skriv ditt liv kl. 16-18	11 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Info kl. 13:30 om en ny grupp "Musiken som kraftkälla"</i>	12 Coaching kl. 13-15	13	14	15
16 Öppet Hus kl. 13-16  <i>Besvara medlems- Enkät senast, TACK!</i>	17 Läs och lyssna kl. 13-15	18 Öppet Hus kl. 13-16	19 Att vara en Highly Sensitive Person – vad innebär det? kl. 15-16:30	20 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på Helsingegatans Idrottshus</i>	21	22
2 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	24 Skriv ditt liv kl. 16-18	25 Öppet Hus kl. 13-16  Medlems- forum kl. 16-17	26 Coaching kl. 13-15 <i>(sista gången)</i>	27	28	29
30 Öppet Hus kl. 13-16	31 Läs och lyssna kl. 13-15					

## HÄNDELSEKALENDER APRIL 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		<b>1</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	<b>2</b> <b>Musiken</b> som kraft- källa kl. 13:30-15	<b>3</b> <b>"Hantera</b> <b>vardagen"</b> kl. 13-16, <i>start från</i> <i>Sympati kl.</i> <i>12:30</i>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b> <b>Öppet Hus</b> & <b>Sångstund</b> med smått och gott kl. 13-16	<b>7</b> <b>Skriv ditt liv</b> kl. 16-18	<b>8</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	<b>9</b> <b>Musiken</b> som kraft- källa kl. 13:30-15	<b>10</b> <i>Långfredag,</i> <i>stängt</i>	<b>11</b>	<b>12</b> <i>Påskdagen</i>
<b>13</b> <i>Annandag</i> <i>Påsk,</i> <i>stängt</i>	<b>14</b> <b>Läs och</b> <b>lyssna</b> kl. 13-15	<b>15</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	<b>16</b> <b>Musiken</b> som kraft- källa kl. 13:30-15	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b> <b>Öppet Hus</b> & <b>Sångstund</b> med smått och gott kl. 13-16	<b>21</b> <b>Skriv ditt liv</b> kl. 16-18	<b>22</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16  <b>Värmöte</b> kl. 16-17:30 <i>Kaffe-</i> <i>Servering!</i>	<b>23</b>	<b>24</b> <b>Motions-</b> <b>eftermiddag</b> kl. 14 <i>Vi träffas på</i> <i>Helsingegatans</i> <i>Idrottshus</i>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	<b>28</b> <b>Läs och</b> <b>lyssna</b> <i>med</i> <i>munkar,</i> <i>mjöd och</i> <i>struvor</i> kl. 13-15	<b>29</b> <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16  <b>Medlems-</b> <b>forum</b> kl. 16-17	<b>30</b>			

PS: Anne är på vintersemester efter påskhelgen, borta således 14-17.4.2020.  
Psykosociala förbundets vårmöte är på G18 den 20.4, se [www.fspc.fi](http://www.fspc.fi)

## 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**

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

09 2525 0 111

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





Foto: Niklas Sandström

## FÖRFATTARTRÄFF PÅ SYMPATI

Många av er har säkert hört om den gripande **boken Själarnas ö** och kanske rent av läst den på basen av lysande recensioner. Boken handlar om kvinnoöden på ön Sjalö i Nagu där Finlands första mentalsjukhus (som det hette förr i världen) fanns. Fr. o. m. år 1889 var sjukhuset endast avsett för kvinnor.

**Författaren Johanna Holmström** kommer **tisdagen den 3.3 kl. 13-15** till Sympati, Eriksgatan 8 för att berätta om platsen Sjalö, om hur hon kom på hela romanidén och om arbetsprocessen. Vi får även lyssna då författaren läser avsnitt ur sin bok. Själarnas ö är som sagt fiktion, men bygger på riktiga livsöden och verkliga händelser. Gruppen Läs och lyssna har för avsikt att läsa boken vi skaffat senare på våren eller hösten.

Författarträffen kommer säkert att vara givande även med tanke på **höstens teaterbesök i anslutning till Sympatis 35-årsjubileum**. Då har vi nämligen möjlighet att se *pjäsen Själarnas ö som Svenska Teatern kommer att sätta upp*.

Efter mötet skriver författaren gärna en dedikation om ni skaffat en egen bok. Anmäl er gärna till Anne senast måndagen den 2.3, vi bjuder på kaffe, te och saft med mellanmål! Värdinna är Läs och lyssna gruppens ledare Ann-Christine ”Ancki” Mattsson. Välkommen!

*Tips: I väntan på författarträffen rekommenderas dokumentären Seilin naiset som ni hittar på Yle Arenan.*