



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 Sympatimedlem,

Det var skönt med sommar, semester och långa, lugna dagar utan mycket program. Men nog är det trevligt att igen få återgå till normal vardag och dagordning. Vilket betyder den NYA normala vardagen, där vi tills vidare vackert får dansa enligt coronavirusets pipa.

Men vi har lärt oss koreografin och kan förhoppningsvis även i fortsättningen ta de rätta stegen. Det betyder att vi följer myndigheternas restriktioner och beaktar experternas rekommendationer. Det betyder att vi finjusterar våra egna spelregler och våra aktiviteter an efter rekommendationerna eventuellt skärps eller lättas.

Det betyder framför allt att vi inte ska glömma bort att leva! Nu kan vi fortsätta att träffas igen i våra egna lokaliteter på Eriksgatan på samma sätt som vi gjorde förra hösten och på våren. Det känns bra att veta att vi inte behöver vara ensamma i vår coronabubbla, utan vi har möjlighet till kamratstöd och vi har sympatikompisar som är helt med på noterna då det gäller att stävja smittospridningen av Covid-19.

Då du deltar i vårt program gör du en bra gärning både till dig själv men även oss andra som väntar på dig! Du är hjärtligt välkommen med!

Varma hälsningar av Anne

PS: Vi går igen på teater, bio och utställningar då bra tillfällen yppar sig. Jag brukar ordna så att traktering ingår. Alla som betalat sin medlemsavgift kan anmäla sig utan extra kostnad, men det finns förstås ett begränsat antal platser! Mer information skickar jag per veckomejl. Den som inte har möjlighet att läsa mejl kan anmäla preliminärt intresse redan nu, jag kontaktar när något konkretiseras.



SAMMA SPELREGLER GÄLLER

- Man ska stanna hemma om man har förkylningssymptom och också låta testa sig.
- Vi kan samtidigt vara fem (5) stycken, d.v.s. grupplederen + max. fyra (4) deltagare på Eriksgatan. I vanliga fall (läs: då det inte är pandemi) har man kunnat komma oanmäld till Öppet Hus och grupper som man brukar delta i, men nu lönar det sig att **ringa till värdinnan (fr.o.m. kl. 11) eller skicka sms för att boka plats** till samma dag. Förstås kan man ju komma till Eriksgatan även oanmäld, men tar då risken att det är fullsatt för tillfället.
- Använd näs-munskydd då du åker kollektivt. Man kan använda antingen mun-nässkydd av klass I eller II eller en ansiktsmask av FFP 2 klass som bättre skyddar mot aerosoler. Skaffa skydden helst själv. För medlemmar som inte har möjlighet att skaffa dem kan vi ge 1-2 st. per gång, kontakta i så fall Anne, grupplederen eller värdinnan som sköter saken diskret. Observera att skyddet ska tas på och av med rena händer och även sättas på rätt för att vara effektivt.
- Man får gärna ha på sig näs- och munskyddet även inne på Sympati och på andra evenemang som vi ordnar. De använda skydden ska sättas i en påse och tas med ut, det är inte bra att sätta dem i våra öppna skräpkorgar. Oanvända ska förvaras t.ex. i en separat, ren påse.
- Man ska tvätta / desinficera händerna genast då man kommer, före man äter och innan man går. Det finns desinficerande medel i alla rum på Sympati. Gruppledere har med sig till träffarna utomhus.
- Vi strävar till att hålla två (2) meters avstånd till varandra. En del stolar har Anne märkt ut med skylten "ingen sittplats". 5 personer kan sitta i vardagsrummet med 2 meters avstånd.
- Åk inte tillsammans med andra i den lilla hissen, där står man alltför nära varandra.
- Sympati rekommenderar vaccinering mot Covid-19 och påminner att det är viktigt att också ta den andra dosen för bästa möjliga effekt.

PROGRAM OCH AKTIVITETER

Träffarna fortsätter som sagt på Eriksgatan 8, men också på andra adresser, utomhus och virtuellt på nätet.

Öppet Hus har vi varje måndag och onsdag i Sympatis egna utrymmen. Då har vi inget organiserat program, utan meningen är att man då kan titta in för en kopp kaffe med dopp. Och framför allt för en pratstund och för att få kamratstöd. I vanliga fall (läs: då det inte är pandemi) har man kunnat komma oanmäld och vilken tid som helst under öppethållningstiden, men nu lönar det sig att ringa till värdinnan (fr.o.m. kl. 11) för att boka plats till samma dag. Man kan ringa till kanslitelefonen eller direkt till värdinnan enligt följande:

Öppet Hus måndag kl. 13 - 16: Ancki och Rita har turvis varannan vecka värdinneskapet i enlighet med händelsekalendern på sidan 9 och på sidan 10.

Anckis telefonnr är: 050 351 0373, obs. den 27.9 Inger: 040 738 3504

Ritas telefonnr är: 040 511 9559

Öppet Hus onsdag kl. 13:30 - 16: Gun och Bibi har turvis varannan vecka värdinneskapet i enlighet med händelsekalendern på sidan 9 och på sidan 10.

Guns telefonnr är: 040 822 9641

Bibis telefonnr är: 040 524 7794

Ibland ordnar **Anne virtuellt Öppet Hus på den digitala plattformen Zoom**. Det är mycket lätt att delta, man behöver bara en smarttelefon eller en dator med kamera eller en läsplatta ("padda", pekplatta). Det är bara att klicka på en länk som Anne skickar i föregående veckas veckomejl. Veckomejlet utkommer alltid på fredagen. Vänligen kontakta Anne om du inte får veckomejlet, det kan hända att vi inte har rätt mejladress i registret.

Gruppen **Poesi för psyke** startade för ett år sedan på initiativ av **Marika** och hon kommer att fortsätta att leda gruppen. Idén är att läsa en dikt tillsammans och sedan prata om känslor och tankar som den väckte.

Poesi för psyke är en öppen grupp för alla medlemmar och man behöver inte alls vara speciellt insatt i poesi för att delta. Alla kan vi ju relatera till egna upplevelser som det kan vara väldigt givande att dela med andra. För att inte tala om hur berikande det är att höra vad andra fått ut av en dikt. Marika

hälsar att man gärna får ta med en dikt som känns angelägen eller läsa upp en dikt som man själv skrivit. Gruppen samlas **varannan tisdag kl. 16-17:30** på Sympati. Ring eller sms:a Marika (050 581 0817) samma dag på eftermiddagen för att försäkra dig om att det finns plats. Kaffe / tepannan är varm!

Läs och lyssna är en trevlig och litet annorlunda bokcirkel. Gruppen samlas på Sympati **varannan tisdag kl. 13-15** för att läsa och diskutera. Då får den som vill läsa högt för andra. Den senaste boken vi läst är Tritonius av Kjell Westö. Ibland har vi författarbesök. Det går mycket bra att komma med trots att du kanske inte tidigare deltagit! Sympati skaffar boken så man behöver inte köpa själv. Gruppen får gärna koka kaffe och te för maximal trivsel, stadigare mellanmål och tilltugg finns också! **Rose-Marie Kjellberg** (040 503 9762) fortsätter som **gruppleddare** i höst. Ring henne vänligen samma dag efter kl. 11 för att kolla att det finns plats.

Välkommen med på **Träffa kompis ute, Bo** ska vara ledaren både **24.9 och 22.10 kl. 14**. Idén är just så enkel som den låter. Det betyder att man kan komma till adressen Eriksgatan 8 och träffas nere på gatan och sedan tillsammans gå till en närbelägen park för att prata eller bara strosa omkring på stan i sakta mak.

Det är ju inte alla som ryms in eller som ens vill sitta inomhus i dessa tider. Men man har i alla fall en bra orsak att göra sig i ordning och komma ut från hemmet en stund då man vet att minst en kompis verkligen väntar på en kl. 14! Plus förhoppningsvis flera andra sympatimedlemmar! Samtidigt får man en nypa frisk luft och litet motion även. **Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp i alla väder!**

Motionseftermiddagen däremot erbjuder litet mer målinriktade aktiviteter för dem som önskar bibehålla och t.o.m. öka konditionen på sikt. Det betyder att vi håller raskare takt då vi promenerar och kanske t.o.m. utför litet styrketräningar med utomhusredskap i idrottsparken mellan varven. Gruppleddaren **Kriss** väntar på er **17.9 och 15.10 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus (där vi tidigare bowlat och simmat), adressen är Helsingegatan 25. **Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp!**



Hantera vardagen är en matlagningskurs en gång i månaden i Marthornas undervisningskök på Busholmen. Vi brukar tillreda – och äta upp – en fyrrätters middag! På kursen behandlas aktuella teman som ekologisk hållbarhet, matsvinn och säsongmat men vi kommer också att tala om huslig ekonomi, hygien och hemvård. Adressen är Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan. Ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan utanför Kampens köpcentrum, färden tar ca 10 minuter.

Gruppledare är hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson.

I september har vi en träff och i oktober blir det två!

Observera att pandemiläget inverkar på huruvida vi kan träffas i undervisningsköket, ibland kan det hända att vi på kort varsel är tvungna att i stället hålla träffen på Zoom. Anmäl dig vänligen till Anne dagen före kl. 13.

I den öppna **Ångestgruppen** får du kamratstöd, kunskap och verktyg då det gäller att förstå sig på och hantera ångest. Gruppen samlas igen **torsdagen den 16.9 kl. 13-14** på Sympati. Gruppen leds av Sympatis ordförande **Johanna**. Du kommer väl ihåg att boka plats senast dagen innan kl. 15, om ingen kommer avbokas tillfället.

Det har blivit en lång paus för **Dator- och mobiltelefonstödet**, men nu ska det igen bli av! Marthaförbundets hushållsrådgivare Toni Rautakoski kommer till Sympati en gång i månaden fr.o.m. **fredagen den 8.10 kl. 14-15:15**. Man anmäler sig till Anne senast kl. 15 dagen innan. På så sätt undviker vi att det dyker upp alltför många på en gång. Om ingen anmält att hen behöver datorstöd avbokas förstas tillfället. Det är bra att berätta åt Anne vilka saker man önskar få hjälp med för då kan Toni förbereda sig bättre. Med Toni får man prata i enrum i mötesrummet.

Välkommen! Medan man väntar på sin tur kan man t.ex. läsa dagens Husis i vardagsrummet.



PRESENTATION AV MAGMA-RAPPORTEN OM SJÄLVMORD

Inför den internationella dagen för förebyggande av självmord (10.9) ordnar Sympati ett tillfälle där vi lyfter fram ett tabubelagt och svårt tema. Under de senaste 30 åren har självmordsdödligheten halverats i Finland. En övervägande del av självmorden begås fortfarande av män, medan svenskspråkiga uppvisar lägre siffror än finskspråkiga. Men kurvan för oss svenskspråkiga pekar inte neråt på samma sätt som för den finskspråkiga befolkningen. Bland annat detta framgår ur Magmas nya rapport om suicidprevention i en finlandssvensk kontext.

Det minskande antalet självmord visar att suicidpreventiva åtgärder fungerar. Men ännu finns mycket att göra, inte minst på svenska. Psykisk ohälsa och självmord angår hela samhället – också oss finlandssvenskar. Vi borde alla lära oss att ta svåra saker till tals och att våga ställa frågan ”hur mår du?”.

Sympatis ordförande Johanna Cresswell-Smith har skrivit rapporten ”Bara någon skulle ha sett mig” tillsammans med Tina Kärkinen som är verksamhetskoordinator vid Psykosociala Förbundet.

Välkommen med torsd. den 2.9 kl. 13-14:30 då Johanna och Tina presenterar rapporten och leder diskussionen på Zoom. Länken skickas den 27.8.

Johanna har i över 20 år arbetat med olika aspekter av psykisk hälsa. Hon jobbar med forskning kring psykisk hälsa vid Institutet för hälsa och välfärd (THL) och slutför som bäst en doktorexamen kring psykisk hälsa ur ett folkhälsoperspektiv vid Helsingfors universitet.

Rapporten kan laddas ner på Tankesmedjan Magmas nätsida www.magma.fi och på Sympati finns också några exemplar att låna.



ATT SKRIVA OM SITT EGET LIV - HUR KOMMA I GÅNG?

De som länge varit medlemmar i Sympati känner förstås vår hedersmedlem **Viveca Stenius** som under årens lopp verkat i åtskilliga roller i vår förening. Viveca har bl. a. lett *projektet Skriv ditt liv* under många år. Sympatis skrivargrupp har publicerat två böcker i serien Hitta knuten (som finns i vårt bibliotek att låna eller att köpa).

Nu har det visat sig att vi har medlemmar som gärna skulle skriva om sitt eget liv *utan ambitionen att publicera* sina texter i en bok, men är osäkra på hur man går till väga. Välkommen till Sympati **torsdagen den 21.10 kl. 14-16** för att få **goda råd, tips och självförtroende** för att komma i gång eller för att få **stöd att fullfölja** en påbörjad text som man kanske har lämnat på hälft för många år sedan.

Fyra deltagare kan få plats på Sympati, men det kommer också att vara möjligt att följa med och ställa frågor via Zoom. Anne tar emot anmälningar (anne.ahlgren@sympati.fi, 50 446 2974) senast onsdagen den 20.10 kl. 15. Vi ska ordna ett uppföljande möte på våren nästa år.



”Kanske vill man ta reda på vad som har format en och gjort att en till den människa man är, kanske man vill konfrontera de svårigheter som följt en sedan barndomen. Kanske vill man hitta sina knutar och förstå sig själv bättre. Eller kanske vill man helt enkelt berätta för sina barn och barnbarn om det liv man levt. Ja, det finns faktiskt ett oändligt antal orsaker till att man vill skriva om sitt liv och med några goda råd kommer man bra i gång” uppmuntrar Viveca.

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2021

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i>	2 Magma- rapporten om själv mord kl. 13 - 14:30, <i>Johanna</i> <i>presenterar</i> <i>& leder</i> <i>diskussion</i> <i>på Zoom</i>	3 Hantera Vardagen på <i>Busholmen</i> kl. 13-16, ta <i>spårvagn</i> <i>nr 9 på</i> <i>Simonsgatan</i> <i>Anmäln. till</i> <i>Anne senast</i> <i>To 2.9 kl. 13!</i>	4	5
6 Öppet Hus <i>med Rita</i> kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	7 Poesi för psyke med <i>Marika</i> kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	8 Öppet Hus <i>med Bibi</i> kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i>	9	10 <i>Dagen för</i> <i>före-</i> <i>byggande av</i> <i>själv</i> <i>mord</i>	11	12
13 Öppet Hus <i>med Ancki</i> kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	14 Läs och lyssna med <i>Rose-Marie</i> kl. 13 -15 <i>Ring före!</i>	15 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i>	16 Ångest- gruppen <i>med</i> <i>Johanna</i> kl. 13-14 <i>Ring före!</i>	17 Motions- eftermiddag kl. 14, <i>Kriss väntar</i> <i>utanför</i> <i>Helsinge-</i> <i>gatans</i> <i>Idrottshus</i>	18	19
20 Öppet Hus <i>med Rita</i> kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	21 Poesi för psyke med <i>Marika</i> kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	22 Öppet Hus <i>med Bibi</i> kl. 13:30-16 <i>Ring före!</i>	23	24 Träffa kompis ute kl. 14, Bo <i>väntar</i> <i>utanför</i> <i>Sympati</i>	25	26
27 Öppet Hus <i>med Inger</i> kl. 13-16 <i>Ring före till</i> <i>Inger!</i> <i>040 7383504</i>	28 Läs och lyssna <i>med Rose-</i> <i>Marie</i> kl. 13-15 <i>Ring före!</i>	29 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30-16 <i>Ring före!</i>	30			

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2021

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Hantera Vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan</i>	2	3
4 Öppet Hus med Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	5 Poesi för psyke med Marika kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	6 Öppet Hus med Bibi kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i>	7 <i>Anmälning senast i dag kl. 15 till morgondagens dator- och mobiltelefonstöd</i>	8 Dator- och mobiltelefonstöd kl. 14-15:15 <i>med Toni, ring Anne föreg dag!</i>	9	10 <i>Världsdagen för psykisk hälsa</i>
11 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	12 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 <i>Ring före!</i>	13 Öppet Hus med Gun kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i>	14 Indiska hem kl. 13-14:15 på Zoom. Magi Viljanen visar foton från indiska hem och berättar om sina besök	15 Motions-eftermiddag kl. 14 <i>Kriss väntar utanför Helsingegatans Idrottshus</i>	16	17
18 Öppet Hus med Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	19 Poesi för psyke med Marika kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	20 Öppet Hus med Bibi kl. 13:30 -16 <i>Ring före!</i> <i>Anmälning till "Att skriva om sitt eget liv"</i>	21 Att skriva om sitt eget liv – hur komma igång? kl. 14-16 med Viveca	22 Träffa kompis ute kl. 14, <i>Bo väntar utanför Sympati</i>	23	24
25 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	26 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 <i>Ring före!</i>	27 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16 <i>Ring före!</i>	28	29 Hantera Vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn 9</i>	30	31

HJÄLPANDE TELEFONER

Samtalsstöd kring corona med Psykosociala Förbundet

Må-to kl. 10-14

050-911 32 95

NY svenskspråkig kristelefon

Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13

09-2525 0 112

Kriscentret för förebyggande av självmord

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

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

SOS landsomfattande kristelefon på finska

Telefonjour på finska 24/7, d.v.s. 24 timmar per dygn, 7 dagar i veckan

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 9-11 besöks- och telefontj. för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalsjänst

0400-22 11 90

Varje dag kl.10-13 och kl. 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. 15-19 dagligen

045 312 3833

KRAN rf

050 313 9926

Utvidgad stödtelefon

vardagar kl. 13-17

Vi tackar Stiftelsen

Tre Smeder för bidraget!



SITT BEKVÄMT I HEMMAFÅTÖLJEN OCH FÖLJ MED PÅ BESÖK TILL INDISKA HEM



Foto: Magi Viljanen

Konstnären och fotografen Magi Viljanen har under sina resor till Indien fått många nära vänner där och därför blivit inbjuden till indiska hem. Där har hon tagit förtrollande vackra och intima foton, ofta av hela familjen bestående av flera generationer. Vi får med egna ögon se hur interiörerna markant förändras med tiden, speciellt i välbärgade hem.

Välkommen med för att höra fascinerande och lärorika berättelser bakom fotografierna. Magi visar ofta två versioner av ett och samma motiv. Vi får höra expertens analys – vad är det som gör att ett foto är mer tilldragande än ett annat som vid första anblicken ser lika ut?

Fotokavalkaden presenteras **torsdagen den 14.10 kl. 13-14:15 på Zoom** och länken till träffen skickas fredagen den 8.10 i veckomejlet.