



Psykosociala föreningen Sympati

Snack! en ny grupp
För dig som är kring 30-40 år



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

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Ann-Christine Mattsson
info@sympati.fi
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT



Hej kära Sympatimedlemmar,

Jag tillönskar er alla ett gott slut på det gamla året och ett riktigt fint, nytt år 2023!

Det unika som just Sympati har att erbjuda personer som har eller har haft psykisk ohälsa – eller som själv är anhörig – är kamratstöd på svenska.

Kamratstöd handlar ju 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. Proffs hävdar att möjligheten till kamratstöd är mycket viktig för de flesta som drabbats av psykisk ohälsa och att kamratstöd inte kan ersättas av läkare, terapeuter, mediciner, i och för sig omtänksamma anhöriga eller förstående vänner. Ifall de inte någon gång suttit i samma båt, vill säga.

Ofta bygger återhämtning och ett fortsatt gott liv på en lagom blandning av ovanstående element. Jag kom just att tänka på att kamratstöd ju faktiskt är något man själv kan ”ordinera och dosera” enligt sina egna individuella behov. Det är väl bra!



Här på Eriksgatan 8 finns vi till för alla som är måna om sin egen och andras psykiska hälsa. Jag känner redan alla ca 100 medlemmar som mer eller mindre aktivt brukar delta i verksamheten och kan garantera att här alltid finns underbara, förstående och unika människor på plats då vi har program!

Årets Medlem 2022 Nina Piispanen är förstås en av dem. På julfesten tilldelades hon ett diplom, en ros och ett presentkort.

Må så väl, allesammans!

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

Bästa Sympatimedlemmar!

Det var hösten 2013 som jag blev utskriven från Psykiatriska sjukhuset. Jag funderade på att vad ska hända härnäst? Då hittade jag på avdelningen en broschyr som berättade om Sympati. Jag förstod genast att det här var något för mig! På detta sätt fann jag Sympati rf. Senare blev jag volontär i föreningen och år 2018 blev jag invald i styrelsen och har sedan dess också varit föreningens vice ordförande.

Det har varit en glädje och också mycket intressant att få ta hand om olika frivilliga uppgifter på Sympati. Jag har tidigare varit gruppleddare för Läs och lyssna och sedan några år tillbaka är jag värdinna för Öppet Hus varannan måndag. Det var en stor överraskning att på vårt Höstmöte i november få motta uppdraget som Sympatis nya ordförande!

Jag tackar er alla för förtroendet - jag skall göra mitt allra bästa för att vara en god ordförande!

Hälsningar av Ancki

Här svingar Sympatis nyvalda ordförande **Ann-Christine "Ancki" Mattsson** (Årets medlem 2020) ordförandeklubban för första gången efter att Sympatis mångåriga ordförande Johanna Cresswell-Smith överräckte den åt henne efter Höstmötet den 17.11.2022.

Johanna avtackades med vacker blombukett på Höstmötet. **Tack Johanna** för allt du gjort och fortsättningsvis gör för Sympati rf!



foto: Gun Lindström

STÖD TILL SYMPATIMEDLEMMARNA

I den öppna **Ångestgruppen** får du kamratstöd, kunskap och verktyg då det gäller att förstå sig på och hantera ångest. **Johanna** Cresswell-Smith är ledaren i gruppen. Våren första träff äger rum på Sympati **torsdagen den 9.2 kl. 15-16**. Man anmäler sig till Anne senast arbetsdagen innan. Gruppen ordnas ifall **minst tre (3) personer** anmäler sig till Anne senast dagen innan kl. 14, annars blir det ju inte riktigt en grupp som träffas för att stödja varandra!

Det populära **Dator- och mobiltelefonstödet fortsätter i januari:** Marthaförbundets hushållsrådgivare **Toni** Rautakoski kommer till Sympati igen **fredagen den 20.1 och 17.2 kl. 14 -15**. Man anmäler sig till Anne senast kl. 14 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.

Alla vet att det är **bra att röra på sig**, det mår både kroppen och själen bra av. Kanske någon gav sig själv ett nyårslöfte som går ut på att börja motionera mer på våren. Men alltid är det inte så lätt att komma i gång. Mera motiverande är det ju om man får stöd av andra och 100 gånger roligare är det ju dessutom om man har sällskap av kompisar, t.ex. på en **Träffa kompis**-promenad med **Bo** Ekman fredagen den 13:e (!) januari eller den 10:e februari kl. 14! Den 23.2 kl. 14 är det **Sofia** Laurent som leder promenaden.

Motionseftermiddagen med bowling eller simning - man får välja själv - har vi en gång i månaden. Gruppledarna **Kriss** Forss och **Bruno** Rönqvist väntar på er fredagen den **27.1 och 24.2 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus, Helsingegatan 25. **Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp!** Sympati betalar för aktiviteten och bjuder på kaffe på café efteråt!

DISKUSSION OM SOTE-REFORMEN

Flera regeringar har i över 15 års tid försökt få till stånd en social- och hälsovårdsreform, men försöken har strandat längs vägen. Men i somras godkände Marins regering ett förslag till SOTE-reform. Reformen innebär **att ansvaret att ordna social- och hälsovård samt räddningsväsendet överförs från kommunerna till 21 nya välfärdsområden.** På sätt och vis är de 22 eftersom man för Helsingfors utarbetat en särlösning. Enligt den kommer Helsingfors stad fortsättningsvis att ha kvar ansvaret för att ordna social- och hälsovårdstjänsterna samt räddningsväsendet inom sitt område.

Målet med reformen är att **trygga fungerande vårdkedjor och tillgången på yrkeskunnig arbetskraft, att skillnaderna i välfärd och hälsa ska minska och att alla ska få vård i ett tidigt skede.**

Fr.o.m. den 1.1.2023 är det således inte längre kommunerna eller samkommunerna som har ansvar för att ordna social- och hälsovårdstjänsterna vi behöver, utan det är på välfärdsområdenas ansvar. Exempel på sådana tjänster är primärvård, specialiserad sjukvård, sjukhustjänster, tandvård, missbrukartjänster, mentalvårdstjänster, funktionshindervisning, boendeservice för äldre och hemvård. I Nyland fortsätter HUS att ansvara för att ordna vissa uppgifter inom den specialiserade sjukvården.

Välkommen **torsdagen den 12.1 kl. 14-15:30 till Sympati för att diskutera vad denna jättereform kan tänkas innebära för oss.** Vad tror ni – Kommer man att få snabbare undersökning och vård om man mår psykiskt dåligt? Blir vi nu av med vårdskulden som blev värre under pandemin? Slipper vi kaos i sjukhusens akutmottagningar? Kommer vi att få samma SOTE-tjänster som hittills eller blir det tvärtom aktuellt med gallring på sikt? Kommer vi att få service på vårt eget modersmål svenska, det är ju redan nu en stor utmaning? Räcker resurserna?

Frågetecknen är många så vi kan se fram emot en intressant diskussion kring temat. Anne inleder med några aktuella tidningsartiklar. Kaffepannan är förstås varm!

VEM VILL KOMMA MED TILL PSYKIATRICENTRET FÖR ATT BERÄTTA OM SYMPATI?

Många känner till att vi aktivt besöker både Fiskehamnens central för hälsa och välfärd och avdelning 8 på Psykiatricentret för att berätta om Sympati.

Under pandemin var detta inte möjligt att ordna, då tog nämligen avdelning 8 inte alls emot utomstående besökare.

Anne är på väg till **Psykiatricentret (tidigare Hesperia sjukhus)** torsdagen den 26.1.2023 kl. 14 för att berätta om vår verksamhet för både personal och patienter.

Det vore väldigt bra om någon medlem med erfarenhet av psykisk ohälsa kunde komma med för att berätta om **hur hen i tiderna kom med i Sympatis verksamhet och på vilket sätt det har bidragit till återhämtningen och inverkat på ens psykiska mående**. Vi ska berätta tillsammans och det är mera fråga om en diskussion, inte en föreläsning eller en PowerPoint-presentation.

Kontakta vänligen Anne (tfn: 050 446 2974, anne.ahlgren@sympati.fi) ifall du önskar medverka i presentationen. Vi har ombetts använda ansiktsmask under besöket.

”HANTERA VARDAGEN” FORTSÄTTER!



Ni har kanske hört sympatikompisar rekommendera matlagningskursen ”Hantera vardagen”. Den populära kursen får en fortsättning på våren fr.o.m. februari! På kursen lär vi oss tillreda förmånlig och framför allt **GOD mat. Efter att vi tillrätt maten, får vi sätta oss ner 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). Vi har tre kursdagarna kursdagarna på våren: 3.2, 3.3 och 31.3 kl. 13-16. Ta spårvagn nr 9.

EN NY GRUPP
Snack!
FÖR DEM SOM ÄR KRING 30-40

Vi har kontaktat medlemmar i yngre medelåldern, alltså en del av dem som är **ca 30-40 år** och frågat om det skulle finnas behov av en **diskussionsgrupp** enkom för denna målgrupp.

Och svaret är jo, **det föreligger nog intresse!** Förstås gör vi i så fall slag i saken och startar härmed en ny diskussionsgrupp som har **arbetsnamnet Snack!** Den första träffen kommer att vara i januari 2023, närmare bestämt **torsdagen den 19.1.2023 kl. 14-15:30 på Sympati**. De följande gångerna är 2.2 och 16.2 och fortsättning följer i mars, april och maj om så önskas.

Anne kommer med den första gången. Då får deltagarna berätta om sina förväntningar, t.ex. om de önskar att det finns någon ledare som förbereder olika diskussionsteman och som annars också håller i trådarna.



Eller kanske vill deltagarna hellre bara prata över en kopp kaffe i lugn och ro och bli bekanta med nya människor i ungefär samma ålder och som eventuellt har liknande erfarenheter och livssituation? Intressanta diskussionsämnen kommer nog säkert spontant upp an efter man lär känna varandra!

Anmäl gärna på förhand till Anne (anne.ahlgren@sympati.fi eller 050 446 2974) att du är på väg.

Foto: Maj-Lis Svenfelt

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR ÅR 2023

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer anvisningar för betalning av medlemsavgiften. Var vänlig och betala **15 euro** på Sympatis bankkonto senast måndagen den 30.1.2023. Det är **viktigt** att man betalar **avgiften som varit samma summa i 10 år, vi behöver verkligen pengarna i dessa tider.**

Med medlemsavgifterna kan vi till en del finansiera det **tryckta Medlemsbladet som vi skickar hem 5 gånger / år. För många, många medlemmar är detta en viktig sak:** Alla har inte en mejladress och alla använder inte dator. Det har dessutom visat sig att faktiskt många använder Sympatis händelsekalender som sin almanack och har den hela tiden liggande framme eller med sig! Smart, eller hur!

Om man just nu har det extra knapert ekonomiskt skall man ta kontakt med Anne, saken sköts diskret och inbetalningen kan ske i 2-3 rater.

Använd alltid **referensnumret 25522** som anges i bilagan, då kan vi se att du betalat in på vårt **bankkonto FI21 4055 1150 0004 57**. För **kontantbetalning;** ring vänligen Anne (tfn: 050 446 2974) så kan vi komma närmare överens om tidpunkt, då får du även ett kvitto på inbetalningen.

IN MEMORIAM

Ulf Hovi

f. 19.2.1963

d. 9.11.2022

Tack Uffe för många år av vänskap, vi saknar dig mycket

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2023

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1 Nyårsdag Gott Nytt År 2023!
2 JULLOV	3 JULLOV	4 Öppet Hus med Nina P. kl. 13:30-16	5	6 Tretton-dagen <i>Helg!</i>	7	8
9 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	10 Läs och lyssna med Rose-Mari kl. 13-15	11 Öppet Hus med Inger & Nina P. kl. 13:30-16	12 SOTE- diskussion på Sympati kl. 14-15:30	13 Träffa kompis ute med Bo kl. 14	14	15
16 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16	17 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	18 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16 <i>Medlems- forum</i> kl. 15-16	19 <i>Snack!</i> <i>NY grupp</i> för dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	20 Dator- och Mobiltelefon- Stöd med Toni kl. 14-15	21	22
23 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	24 Läs och lyssna kl. 13-15	25 Öppet Hus med Inger & Nina P. kl. 13:30-16	26 Anne och ? besöker Psykiatri- centret kl. 14	27 Motionsefter- middag med Kriss och Bruno kl. 14	28	29
30 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16 Betala medl.avgift!	31 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30					

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2023

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30-16	2 Snack! <i>NY grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	3 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16, <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan</i>	4	5
6 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	7 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	8 Öppet Hus <i>med Inger & Nina P.</i> kl. 13:30-16 <i>Anmälning till Morgondagens Ångestgrupp, minst 3 deltagare!</i>	9 Ångestgruppen <i>med Johanna</i> kl. 15-16 <i>Anmälning till tisdagens vändagsfest senast i idag!</i>	10 Träffa kompis ute, kl. 14 <i>Bo väntar utanför Sympati</i>	11	12
13 Öppet Hus <i>med Ancki</i> kl. 13-16	14 Vändagsfest kl. 14-16 	15 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30-16 <i>Anmälning till fredagens datorstöd</i>	16 Snack! <i>NY grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	17 Dator- och Mobiltelefon-Stöd <i>med Toni</i> kl. 14-15	18	19
20 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	21 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	22 Öppet Hus <i>med Inger & Nina P.</i> kl. 13:30-16	23 Träffa kompis ute <i>Sofia väntar utanför Sympati</i> kl. 14	24 Motionseftermiddag <i>med Kriss och Bruno</i> kl. 14	25	26
27 Öppet Hus <i>med Ancki</i> kl. 13-16	28 Fånga ordet <i>med Marika</i> kl. 15-16:30					

HJÄLPANDE TELEFONER

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:e 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 Båda öppna dygnet runt	020 696 006
Seniorinfo Information om socialvårdstjänster för seniorer +65 år, må - fre kl. 9-15	09 310 44 556
Krisjouren för unga Må 9-11 telefonjour, ti-to 9-11 besöks- och telefontj. för 12-29 åringar	045 341 0574
Församlingarnas samtalstjänst Varje dag kl.10-13 och kl. 20-23, även nät-, chat-, brevjour	0400-22 11 90
Giftinformationscentralen , dygnet runt	0800 147 111, 09 471977
Info om hälso- och sjukvårdstjänster , dygnet runt	09 310 10023
Brottsofferjouren På svenska on kl. 13-17, på finska må-ti kl. 13-21, on-fr kl. 17-21	116 006
AA – anonyma alkoholister Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen Telefonjour på svenska kl. 15-19 dagligen	09-750 200 045 312 3833
KRAN rf Stödtelefon tisd.-fred. kl. 13-17	050 313 9926

Vi tackar Stiftelsen
Tre Smeder för bidraget!



VÄLKOMMEN PÅ VÄNDAGSFEST

(på Sympati, Eriksgatan 8)

tisdagen den 14:e februari
kl. 13:30 – 15:30

Till en vän

dikt skriven av Inger Österman

Det finns saker här i livet
jag är särskilt glad att ha.
Och vår vänskap hör till det.
Som får mig att må bra.

Med dig så kan jag prata om både stort och
smått.

Och när jag varit vilsen har jag känt att du
förstått.

Du finns där som en spegel och en syster som
jag valt.

Så tack för allt du ger mig både själsligt och
mentalt!

Eftersom vi bjuder på salta och söta munsbitar
önskar vi att du anmäler dig på förhand till Anne
(050-446 2974) eller anne.ahlgren@sympati.fi
senast torsd. 9.2