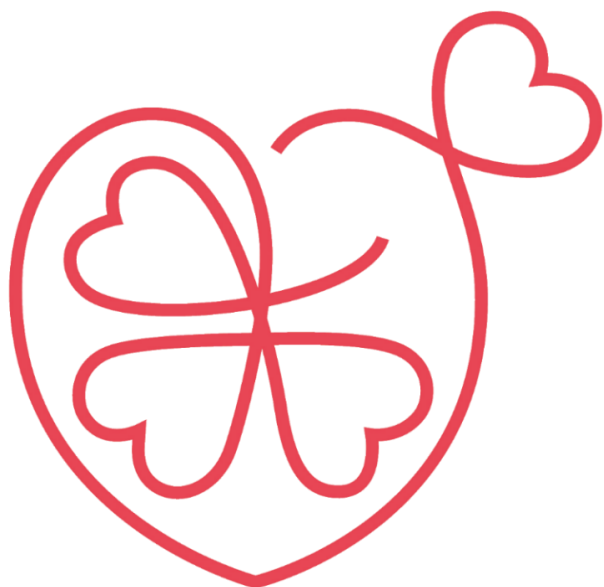
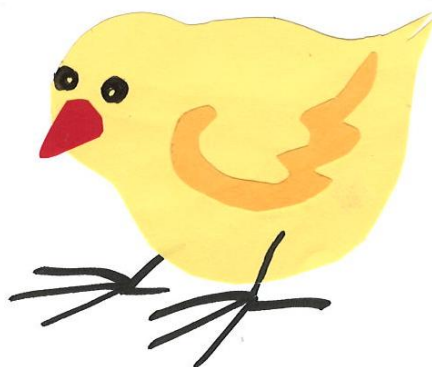




Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen
00100 Helsingfors
info@sympati.fi
www.sympati.fi

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Ann-Christine Mattsson: 050 351 0373
Kansliet: 045 863 7800
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57, referens-nr: 25522

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

Ett riktigt stort tack ska ni ha för att ni bemödade er om att besvara medlemsenkäterna som jag skickade ut via e-post andra veckan i februari! *) En del av er besvarade frågorna här på Eriksgatan eller per telefon.

Som ni märkte av mitt följebrev var jag på förhand väldigt orolig över att inte få tillräckligt många svar för att kunna analysera och rapportera tillförlitligt till bidragsgivare om medlemmarnas synpunkter och upplevelser om vår verksamhet under år 2025. Alla våra finansiärer är mycket intresserade av att få höra huruvida deltagandet haft någon positiv inverkan på deltagarnas mående.

Men jag oroade mig i onödan. Jag fick in ganska många fler svar nu än under tidigare år vilket var mycket bra. Ni förstod verkligen att utan era svar går det inte att bevisa trovärdigt för våra bidragsgivare att Sympatis verksamhet på svenska är mycket viktig för de flesta av er och att vi absolut behöver pengar för att fortsättningsvis kunna erbjuda meningsfulla och välgörande aktiviteter varje vardag.

Tack vare er insats kunde jag sammanställa en noggrann resultatrapport till vår största bidragsgivare Social- och hälsoorganisationernas understödscentral STEA över verksamheten under förra året 2025. Förstås hjälper era svar oss också att utveckla föreningen Sympati. Jag brukar ju säga att de bästa idéerna brukar komma just från medlemmarna!

För mig själv har det också varit väldigt givande att läsa alla svaren där ni med egna ord beskriver vad verksamheten betytt och betyder för er och jag ser riktigt fram emot att få presentera sammanställningen för er i samband med Medlemsforum då vi har Öppet Hus onsdagen den 25.3! V ä l k o m n a !

Jag tillönskar alla medlemmar en fin vår!



*) Om det är någon som ännu vill bli intervjuad per telefon eller fylla i frågeformuläret på Sympati gällande förra årets verksamhet får man jättegärna kontakta mig, alla åsikter är ytterst välkomna fortfarande!

VÄNDAGSKALASET 13.2.2026



LILLA TEATERN STATUS QUO



Foto: Otto-Ville Väättäinen

Välkommen med **onsdagen den 11.3** för att uppleva **Lilla Teaterns** mörka **arbetsplatskomedi** vid namn **Status quo**. Pjäsen skildrar med fyndig komik hur bekanta roller och världar blir absurda när man vänder upp och ner på könsrollerna. I Status quo får vi följa tre olika berättelser som alla handlar om en ung man i början av sin karriär: en är fastighetsmäklare, en annan apotekspraktikant och den tredje skådespelare. Alla tre heter Mikael Malmberg. Mikael är en helt vanlig kille.

Överallt möts han av samma mönster: diskriminering, manipulation och sexuella närmanden. Hemma sköter Mikael hushållet och försöker vara en god partner, men i ett samhälle där kvinnorna bestämmer är varje Mikael inget mer än en Micke.

Maja Zades pjäs skildrar fyndigt hur bekanta roller och världar blir absurda när man vänder upp och ner på könsrollerna. Föreställningen är den konstnärliga ledaren Jakob Höglunds avskedsregi för Lilla Teatern.

Anmälningslistan finns framlagd måndagen den 2.3, då kan ni även välja vilken traktering ni önskar i pausen (kaffe / te och laxbakelse / tomat-pesto-paj. **Träffen och biljettutdelningen är på Lilla Teatern onsdagen den 11.3 kl. 18:10.** Vi går in i salongen så fort som biljetterna är utdelade, senast kl. 18:20 och då stänger Anne också sin telefon. **VÄLKOMMEN MED!**

PÅSKPYSSEL

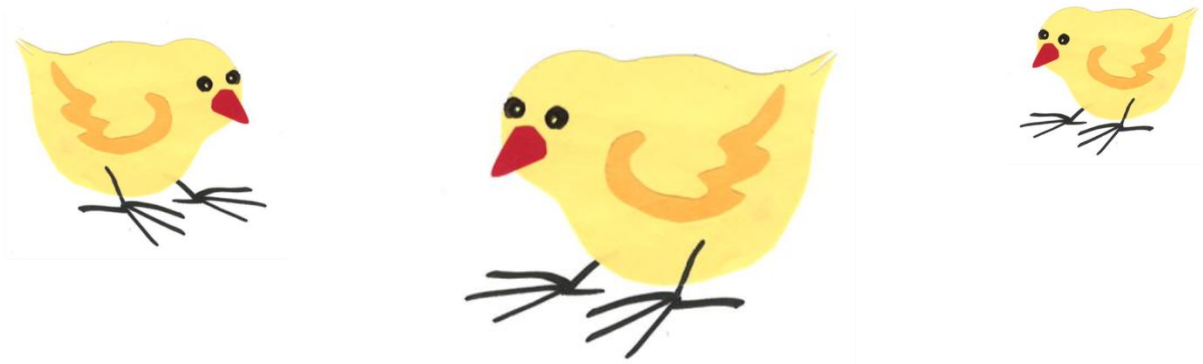
Sivs pysselstund ska man inte missa om man tycker om att pyssla och handarbete, bäst att pricka in **torsdagen den 12.3 kl. 13:30** i kalendern direkt!



Vi har under årens lopp lärt oss använda olika material och tekniker och vi pysslar både påskkort (ta med kuvert, adresser och frimärken så kan du skicka i väg genast!) och prydnader. Man behöver inget kunna på förhand eller ha med sig. Allt finns färdigt på

Eriksgatan och Siv är en mästare i att visa hur man gör. Hon får alla att känna att ”det här kan jag och det blir fint”! Också Stina är med och handleder dem som så önskar med handarbeten – ta med ifall du har något handarbete på gång!

Samtidigt är det förstås **Öppet Hus med kaffe, te, saft och dopp** för alla som dyker upp! **VÄLKOMMEN!**



VAD VISAR ENKÄTERNA?

Onsdagen den 25.3 kl. 14:15-15 är det **Medlemsforum** och då får ni höra vad sympatimedlemmarna - och volontärerna - ansåg om vår verksamhet förra året. Det är väldigt intressant att se sammanställningen i form av diagram och att få höra vad andra tyckt och tänkt. Vi kan också ta en titt på statistiken. **Välkomna med för att se, höra och diskutera!**

TEMADISKUSSION DEN OMÖJLIGA PATIENTEN



Många sympatimedlemmar anser att de får god vård och att terapeuter har kunnat hjälpa dem. Men inte alla.

Viveca Stenius hävdar att ca hälften av psykoterapipatienterna får hjälp (Helsinki Psychotherapy Study), men undrar varför man så sällan talar om den andra hälften som inte får det! Själv är hon en av dem. I barndomen inträffade en ytterst tragisk händelse som naturligtvis förändrade hela livet för alla familjemedlemmar över en natt. Men till råga på allt vände

skolkompisar henne ryggen och familjen som tidigare varit populär var plötsligt paria.

I årtionden mårde Viveca väldigt dåligt. Hon försökte tappert hitta en terapeut som kunde förstå och hjälpa henne. Men det var som om ingen av de många terapeuterna förstod. Tvärtom kände Viveca sig misstänkliggjord, deprimerad och knäckt, att det var hennes eget fel att det helt enkelt inte gick att hjälpa henne – att hon var den omöjliga patienten.

Den sjunde terapeuten bekände att hen inget visste om Vivecas problematik. Så småningom kom Viveca till insikten att hon nog får bli sin egen terapeut för att inte gå under. "För att överleva måste jag skriva en bok, men då boken 'Den omöjliga patienten' kom ut år 2019 var jag redan nästan 73 år".

Välkommen till Sympati torsdagen den 26.3 klockan 14-16 för att höra Vivecas story som faktiskt är en överlevnadshistoria som bevisar vilka stora resurser en människa sist och slutligen besitter. Viveca berättar hur hon till slut kunde hjälpa sig själv. Vi får också höra hur denna unika och kontroversiella bok kom till.

Välkommen att **anmäla er på förhand på en lista** som finns framlagd på Sympati fr.o.m. måndagen den 9.3. Som ni vet finns det ett begränsat antal platser i vårt lilla vardagsrum.

KONSERT I MUSIKHUSET TUSEN OCH EN NATT



foto: David Jakob

Nu har det igen gått lång tid sedan vi senast var på konsert tillsammans. Men nu ska det minsann bli av! Välkommen med **onsdagen den 1.4 kl. 19** då Radions symfoniorkester ger konserten ”Tusen och en natt” i Musikhuset.

Här nedan ser ni **programmet**, konsertens **längd är 2 t inkl. paus**

Jan Söderblom, dirigent

Emma Kajander, sopran, förstapris i Villmanstrands sångtävling år 2025

Maurice Ravel: Šcherazade, uvertyr

Maurice Ravel: Šcherazade

Ahmed Adnan Saygun: Sinfoni nr 1

Maurice Ravel: Boléro

Scheherazade är hjältinnan och berätterskan i ”Tusen och en natt” och hon inspirerade Maurice Ravel att skriva en uvertyr och en sångsvit.

“Boléro är ett experiment i en mycket specifik och begränsad riktning. Stycket är 17 minuter långt och består av enbart orkestertexturer utan musik. Det är ett enda långt crescendo utan kontraster och desto mera innovation. Styckets teman är opersonliga – helt vanliga folkmelodier i spansk-arabisk stil”, beskrev Maurice Ravel sitt mest kända verk.

Det finns en **anmälningslista** framsatt på Eriksgatan fr.o.m. månd. den 16.3. **Träffen är kl. 17** utanför Sympati. **Vi går först på café** för att dricka kaffe och för att äta mellanmål. Men man kan också komma direkt till Musikhuset **kl. 18:30 till biljett-utdelningen** (*invid biljettförsäljningen, mittemot garderoben*).

KALLELSE TILL VÅRMÖTE

Måndagen den 27.4.2026 kl. 15:30 i Psykosociala föreningen Sympati rf:s mötesrum på adressen Eriksgatan 8, Helsingfors.

Från gatuplan kommer man utan trappsteg till Sympatis lokaler som befinner sig i 4:e våningen. Hiss finns.

Vi serverar förfriskningar och snacks fr. o. m. kl. 15:15.

Föredragningslistan:

§1. Mötet öppnas

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

§3. Mötets laglighet och beslutsförmåga konstateras

§4. Föredragningslistan för mötet godkänns

§5. Bokslutet, årsberättelsen revisorns utlåtande presenteras

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

§7. Övriga ärenden

§8. Mötet avslutas

VÄLKOMMEN

S t y r e l s e n

Kopior av årsberättelsen och bokslutet finns på kansliet (fr.o.m. 16.4) och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta vänligen Anne (anne.ablgren@sympati.fi eller tfn 050 446 2974).

HÄNDELSEKALENDER MARS 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	3 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 <i>Anmälning till "Hantera vardagen"</i>	4 Öppet Hus med Kriss kl. 13:30-16	5 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	6 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16 <i>Ta spårvagn nr 9 fr. Simonsg.</i>	7	8
9 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16	10 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	11 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 Lilla Teatern, "Status Quo", träffen är kl. 18:10	12 PÅSK-PYSSEL med Siv kl. 13:30-15:30	13 Träning på GYM med Kriss Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen	14	15
16 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	17 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	18 Öppet Hus med Kriss kl. 13:30-16	19 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	20 Träffa kompis ute med Sarianna kl. 14 utanf. Sympati i Ekenäs utanför Vänstugan kl. 13:30	21	22
23 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16 <i>Anmälning senast i dag till TEMA-diskussionen på torsdagen</i>	24 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	25 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 Medlems-Forum Anne informerar om enkät-resultaten kl. 14:15-15	26 TEMA-diskussion Den omöjliga patienten Viveca Stenius berättar om sina erfarenheter kl. 14-16	27 Motions-eftermiddag Simning med Synnöve kl. 14	28	29
30 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	31 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	1	2	3	4	5

HÄNDELSEKALENDER APRIL 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Öppet Hus <i>med Kriss</i> Musikhuset, Konserten "Tusen och en natt" <i>Träffen är kl. 17 eller 18:30</i>	2 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	3 <i>Långfredag,</i> stängt	4	5 <i>Påskdagen</i>
6 <i>Annandag påsk,</i> stängt	7 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30 <i>Anmälning till "Hantera vardagen"</i>	8 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	9 Träffa kompis ute <i>med Eva B-P som väntar utanför Sympati</i> kl. 14	10 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16 <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan</i>	11	12
13 Öppet Hus & Sångstund <i>med Rita & Bo</i> kl. 13-15:30	14 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	15 Öppet Hus <i>med Kriss</i> kl. 13:30-16	16 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	17 Träning på GYM <i>med Kriss</i> <i>Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen</i>	18	19
20 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	21 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30 <i>Anmälning till Wappen-jippet senast i dag kl. 16!</i>	22 Öppet Hus kl. 13:30-16 <i>med Ancki & Inger</i>	23 Träffa kompis ute <i>med Nina P.</i> kl. 14	24 Motions-eftermiddag Simning med Synnöve kl. 14 <i>I Ekenäs BIO träff utanför Vänstugan</i> kl. 13:30	25	26
27 Öppet Hus & Sångstund kl. 13-15 Värmöte kl. 15:30- ca 16:15	28 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 <i>Förbundets värmöte</i> <i>kl. 13</i>	29 Wappen-jippo i Gamla kyrkoparken <i>för anmälda</i> kl. 14-15	30 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	1 <i>Första maj,</i> Stängt	2	3

HJÄLPANDE TELEFONER

Svenskspråkig kristelefon

09-2525 0 112

Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13

Kriscentret för förebyggande av självmord

MIELI Kriscenter Helsingfors, Magistratsporten 4 A, 4:de vån.

Öppet må-to kl. 9-12 och kl. 13-15, fr. kl. 9-12

09 4135 0510

MIELI Kristelefonen på finska

09 2525 0 111

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

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

Boka telefontid på www.helsinkimissio.fi/sv/for-unga/krisjouren-for-unga/

Kyrkans samtalstjänst

0400 22 11 90

Varje dag 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 vardagar må-fre kl. 12-14, på finska må-to kl. 9-18, fr kl. 9-16

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

Stödtelefon vardagar kl. 13-17



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Vi tackar Stiftelsen Tre
Smeder för bidraget



Svenska
kulturfonden

WAPPENJIPPO!



Jippii.... snart sjunger vi in våren på vårt traditionella Wappenjippo onsdagen den 29.4 kl. 14-15 i Gamla kyrkparken.

Ni hittar oss i hörnet av Bulevarden och Georgsgatan (= samma plats som under tidigare år). Håll utkik efter färggranna ballonger och trehjulingen fullastad med struvor, munkar, godis och mjöd (0,00% alkohol)! Förstås har vi beställt solsken, men klä er efter vädret för vi är ute i alla fall. Vi önskar få era **bindande anmälningar senast tisdagen den 21.4**, en lista finns framlagd 7.4.

VÄLKOMMEN alla sympatimedlemmar från när och fjärran!



Foton: Gun Lindström