



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

VERKSAMHETSKALENDER 1/2023

NÄR EN
TILLFRISKNAR
LÄTTAR ORON FÖR
MÅNGA

DU ÄR INTE ENSAM



FINFAMIÖSTERBOTTEN.FI

INNEHÅLL

ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING

6

STÖDGRUPPSVERKSAMHET

7

FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGAR

8

REKREATION

11

ÖVRIGA ÄRENDEN

12

Kontoret i Vasa

Kontoret är öppet enligt överenskommelse. Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.

Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa
06-312 0105 info

Leena Pakkanen, verksamhetsledare	044 2000 742
Marja Österberg, finskspråkig anhörigrådgivare	044 0334 280
Christina Sjöström, svenskspråkig anhörigrådgivare	044 2000 733

Lovisa Till, ungdomskoordinator	044 9777 335
Ungdomsverksamhetens projektarbetare	044 2393 815

Kontoret i Karleby

Kontoret är öppet enligt överenskommelse. Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.

Långbrogatan 1-3 A (tredje våningen), 67100 Karleby

Minna Pellinen, anhörigrådgivare	044 7634 100
Katrin Björklund, anhörigrådgivare och koordinator	044 7634 101

info@finfamipohjanmaa.fi
fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej alla,

Hoppas det nya året har kommit bra i gång. Det har varit många förändringar och fler är på kommande. På hösten for vår långvariga ungdomskoordinator Anna Håkans till välfärdsområdet som projektchef. Vi önskar henne lycka till med de nya utmaningarna. Som vikarie fick vi Lovisa Till, som tidigare har arbetat hos oss på Platsen är ledig – projektet. Som hjälp har vi även haft Sonja Ahola och Tanja Jakobsson, även de före detta arbetstagare hos oss. Det har känts tryggt att ha arbetstagare som är kunniga och som vi känner sedan tidigare.

Förändringar blir det även på hela FinFami fältet då vår långvariga verksamhetsledare Pia Hytönen på centralförbundet avgår från sitt uppdrag. En förlust för FinFami, men vi är glada för att Pia får fara på nya äventyr.

Tack vare STEA fortsätter vår verksamhet som tidigare och vi kan erbjuda anhörigrådgivning, kamratstödsgrupper, utbildningar, föreläsningar, rekreation och andra evenemang. Även vår ungdomsverksamhet fortsätter. Hoppas du hittar något som passar dig i vår verksamhetskalendar.

I början av året flyttade även andra områden sina social- och hälsovårdstjänster till välfärdsområden. Vi här i Österbotten flyttade tjänsterna till välfärdsområdet redan för ett år sedan, men det finns ännu mycket att göra för att vi ska få fungerande vårdkedjor där även våra anhöriga tas i beaktan. Självt väntar jag på att få höra Österbottens välfärdsområdes verksamhetsområdesdirektör Kosti Hyvärinen berätta om aktuella situationen inom mentalvård- och missbrukarvårdstjänsterna. Du hittar mera information om tillfället i den här kalendern under föreläsningar och utbildningar (s. 9).

Jag är förväntansfull inför vad detta år för med sig och jag hoppas att vi träffas på olika tillfällen.

Jag önskar er en god fortsättning på det nya året och kommande vår.

Leena Pakkanen

UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Hösten gick fort och nu väntar vi med iver på vårens verksamhet. Vi är glada att meddela att skolorna har visat stort intresse för våra paket om psykiskt välmående och vårens program planeras för fullt. På våren erbjuder vi skolorna olika föreläsningar, workshops (med teman acceptans, känslor och egna styrkor samt psykisk hälsa), filmworkshops, dramaworkshops och vandringsled för psykisk hälsa.

Vi är extra glada för att vi igen kommer att ordna dramaworkshops i samarbete med Novia scenkonst studerande. I tillägg till detta så kan ungdomar fortfarande ta kontakt med oss via Snapchat och på tisdagar så hålls Kuule-mua chatten i vår Snapchat mellan kl. 18–20 (främst finskspråkig).

Personalen på ungdomsverksamheten har ändrat lite sedan hösten, då ungdomskoordinator Anna Håkans nu arbetar på en annan arbetsplats. Vi tackar Anna för allt jobb hon gjort för ungdomsverksamheten och önskar henne allt gott! Under våren arbetar Lovisa Till som vikarierande ungdomskoordinator. Med på ungdomsverksamheten har vi också flera studeranden på våren, vilket vi gläds över.

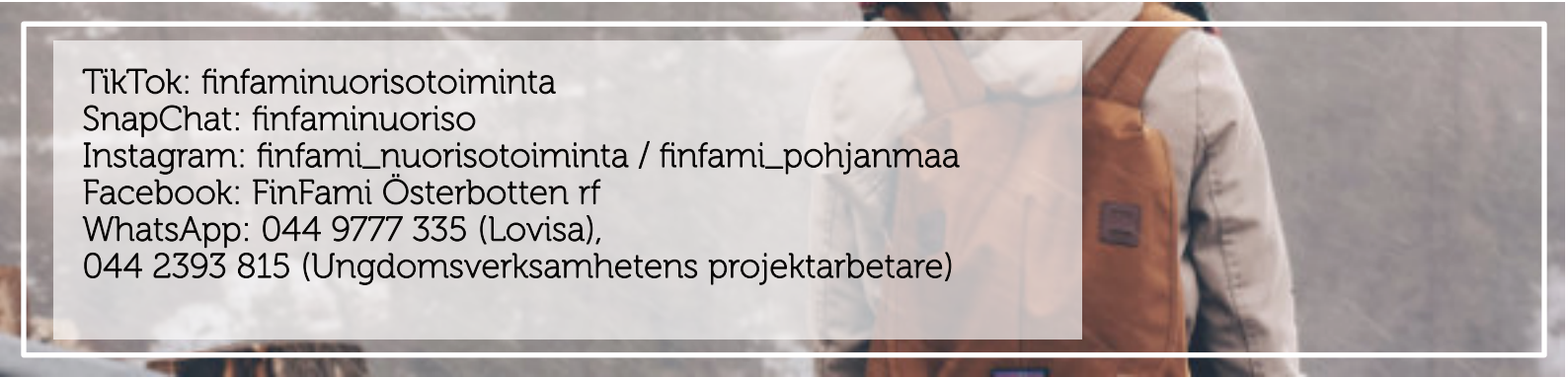
Vi vill önska alla en härlig och vacker vår!

Vänliga hälsningar,

Lovisa Till, Ungdomskoordinator

044 9777 335

lovisa.till@finfamipohjanmaa.fi



TikTok: finfaminuorisotoiminta
SnapChat: finfaminuoriso
Instagram: finfami_nuorisotoiminta / finfami_pohjanmaa
Facebook: FinFami Österbotten rf
WhatsApp: 044 9777 335 (Lovisa),
044 2393 815 (Ungdomsverksamhetens projektarbetare)

EVENEMANG FÖR UNGA

Träffpunkten - ACT med Malin Knip, 26.1.23

Träffpunkten riktar sig till personer som är under 30 år och i år träffas vi äntligen på plats igen! Vi får lära oss om ACT, Acceptance and Commitment Therapy. ACT är en terapiform som handlar om att identifiera vad som är viktigt i livet och att lära sig ta konkreta steg i riktning mot det. Man kan även använda ACT för stresshantering och för att förebygga psykisk ohälsa. ACT lär oss att acceptera negativa tankar utan att fastna i dem. Som föreläsare fungerar psykiatrisk sjukskötare Malin Knip. Följ med sociala medier för mera information om anmälan!

Träffpunkten är ett samarbete mellan Folkhälsan, Röda korset och FinFami Östebrotten r.f.

Kul för unga, Himos 30.3-2.4.23

Kursen Kul för unga ordnas på Särkisaari läger- och kursgård och är riktad till unga i åldern 15–20 år som har en bakgrund i familjer där det finns psykisk ohälsa och/eller missbruk.

Målsättningen med kursen är att hjälpa deltagarna att stärka sin självkänsla, och att ge en paus från vardagen. Under kursen finns det möjlighet att skida eller åka slalom, spela spel och umgås och ha kul. Om man inte skidat eller åkt slalom förut, så finns det möjlighet att lära sig det.

Kursen är avgiftsfri för deltagarna. Busstransport till Himos ordnas och kursdragarna finns på plats för att göra kursen trygg och säker.

Evenemanget är ett samarbete mellan Psykosociala förbundet r.f., USM och FinFami Österbotten r.f.

Psykodrama kväll

FinFami ordnar en psykodrama kväll riktad till unga vuxna. Se sida 10 för mer information!



ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING

Anhörigrådgivning

När en närstående insjuknar är det ofta en kris också för anhöriga. Insjuknandet väcker olika känslor: rädsla, skuld, sorg, ångest och hjälplöshet. Anhöriga kan prata om svåra saker tillsammans med FinFamis personal.

Målsättningen med anhörigrådgivningen är att ge stöd när en närstående insjuknar psykiskt. I sådana situationer finns det en risk att den anhöriga överbelastas och därför behöver hen stöd. Boka tid om du vill prata.

Anhörigrådgivning kan ske på plats, via telefonsamtal eller via videosamtal. Anhörigrådgivningen är gratis.

Anhörigrådgivning med tidsbeställning i Vasa och Karleby

Ta kontakt så träffas vi eller rings enligt överenskommelse.

I Vasa finns kontoret på Kyrkoesplanaden 31

Christina Sjöström	044 2000 733 (svenskspråkig anhörigrådgivning)
Marja Österberg	044 0334 280 (finskspråkig anhörigrådgivning)

I Karleby finns kontoret på Långbrogatan 1-3 A	
Katrin Björklund	044 7634 101 (svenskspråkig anhörigrådgivning)
Minna Pellinen	044 7634 100 (finskspråkig anhörigrådgivning)

Det går också bra att boka tid för anhörigrådgivning elektroniskt via vår hemsida www.finfamiosterbotten.fi eller bit.ly/omaisneuvontavaraus

Anhörigrådgivning i Jakobstad kan ordnas i Psykosociala Förbundets utrymmen enligt överenskommelse. Kontakta Katrin direkt om du vill boka anhörigrådgivning i Jakobstad.

Anhörigrådgivaren i Vasa erbjuder anhörigrådgivning i området Korsholm-Kristinestad. Om du inte har möjlighet att ta dig till vårt kontor, så kan vi komma överens om något annat ställe att träffas på.

Ungdomsverksamheten erbjuder anhörigrådgivning via SnapChat och Instagram:

SnapChat: finfaminuoriso

Instagram: finfami_nuorisotoiminta

Psykiatrins dejourerande sjukskötare i Vasa

Psykiatrins dejourerande sjukskötare finns på samjouren dygnet runt.

Har du frågor om mentalvård? Dejourande sjukskötaren svarar dygnet runt på dina frågor. Vem som helst kan när som helst ringa för att få råd och vägledning.

De dejourerande sjukskötarna svarar på tel. 06 213 2009.

STÖDGRUPPSVERKSAMHET

FinFami Österbottens samtalsgrupper erbjuder kamratstöd och information. I dem har man möjlighet att träffa andra som är i en liknande livssituation.

Gruppverksamheten ger anhöriga nya krafter och problemlösningssmodeller - den anhöriga behöver inte orka ensam. Grupperna är pålitliga och trygga, har tystnadsplikt och stöder med att orka i vardagen. Deltagandet är avgiftsfritt och grupperna är öppna för alla anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Svenskspråkiga grupper

Anhörigrådgivaren i Vasa ansvarar för de svenskspråkiga grupperna i Vasanejden och söderut. Katrin Björklund ansvarar för grupperna i Jakobstad-Karleby området. Hör av er om det finns intresse för att starta en grupp någonstans.

Svenskspråkig grupp i Vasa

Som ledare för gruppen fungerar anhörigrådgivaren i Vasa, Christina Sjöström och lösningsfokuserade terapeuten Ulrika Fagernäs. Gruppen träffas en gång i månaden klockan 17.30-19 i FinFamis utrymmen i Vasa. Vårens träffar är måndag 9.1 och 6.2, torsdag 23.3, 20.4 och 25.5. Ta kontakt med Christina om du har några frågor eller vill komma med, 044 2000 733 eller christina.sjostrom@finfamipohjanmaa.fi

Grupp för anhöriga till personer med ätstörning i Vasa

Gruppen fungerar enligt hybridformat. Deltagarna kan välja att delta på plats vid kontoret i Vasa, eller på distans via Zoom. Som ledare i gruppen fungerar Susanna Eriksson-Nummela. Susanna har personlig erfarenhet av att vara anhörig till en person som har upplevt ätstörningsproblematik. Kontakta Christina Sjöström om du vill komma med i gruppen. (Christina tar hand om det administrativa i gruppen.) Träffarna är på onsdagar kl. 18-20 och datumen är 8.2, 8.3, 12.4 och 10.5.

Samtalsgruppen i Jakobstad

Samtalsgruppen i Jakobstad är en öppen samtalsgrupp, vilket betyder att man kan komma med när som helst. Under träffarna diskuterar vi saker som är aktuella för deltagarna. Om vi har tid gör vi också olika övningar som utvecklar förmågan för att hantera vardagen. Samtalsgruppen samlas en onsdag i månaden kl. 18 vid Kanalesplanaden 19 B 13. Meddela ifall du kommer med i gruppen på förhand till Katrin tel. 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Vårens datum är 15.2, 22.3, 26.4 och 24.5.

Nätgrupp för svenskspråkiga i hela landet

Den svenskspråkiga nätgruppen träffas en gång i månaden via Teams på tisdagar kl. 18.30-20. Som ledare i gruppen fungerar anhörigrådgivarna Katrin Björklund och Christina Sjöström. Kontakta en av dem om du vill komma med i gruppen. Under våren träffas gruppen 14.2, 7.3, 11.4 och 9.5.



Ninni-grupp i Jakobstad

Ninni-gruppen är till för alla unga anhöriga i åldern 13-24 år som lever i familjer med psykisk ohälsa eller missbruk. Gruppen samlas ännu i vår var tredje torsdag kl. 16-17.30. Den har en What's app grupp och där kommer all information om träffarna. Vårens datum är 16.2, 23.3, 27.4 och 25.5.

Anhörigkafé i Karleby

Anhörigkafé i Karleby ordnas jämna veckors onsdagar kl. 16-18 vid kontoret i Karleby. Under anhörigkafé kan du komma och diskutera med anhörigrådgivarna eller andra anhöriga i en avslappnad miljö och ibland medverkar även inbjudna gäster. Mer information fås av Katrin 044 7634 101.

Datum för anhörigkafé är 8.2, 22.2 (med Christina Sjöström, se rekreationssidan för mer information), 8.3, 22.3, 5.4 (med Marthorna som gäst), 18.4, 3.5 och 31.5.

Karakafé i Vasa

Vid Karakafé är det endast manliga anhöriga som träffas. Vi bjuder in gäster enligt behov och önskemål. Karakafé är tvåspråkigt och deltagarna får tala sitt eget modersmål. Gruppen leds av en frivillig och träffas på onsdagar kl. 16-17.30 på kontoret i Vasa. Träffarna är 1.2., 1.3., 5.4. och 3.5. Ta kontakt om du vill komma med, info@finfamipohjanmaa.fi eller 044 2000 733 (Christina).



FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Föreläsning om ADHD och ADD, torsdag 9.2.23 kl. 18.30-20.30

Som föreläsare fungerar nepsycoach Pia Junger och erfarenhetsexpert Anton Plogman. Tillfället ordnas som ett samarbete med ADHD föreningen i Österbotten och Jakobstad Arbis. Anmälan sker via Arbis och föreläsningen kostar 10€ för deltagare.

Anmälan via länken: <https://arbis.jakobstad.fi/kurser/visa/5696>

Relationer, känslor och byggstenar för ett gott liv: en bearbetningsgrupp för anhöriga

Saknar du egen tid?

Upplevelsen av att vara anhörig är mångfacetterad, men rollen kan kännas som en biroll. Då en stor del av ens egna resurser går till att stöda någon annan, så blir ens personliga upplevelse kanske inte tillräckligt bearbetad. Den här bearbetningsgruppen består av tre träffar. I den första reflekterar vi över våra relationer med en speciell fokus på medberoende. I den andra behandlar vi känslor och känslöhantering. I den sista träffen funderar vi mer allmänt på innehållet och strukturen i våra liv. Vi identifierar vad som utgör byggstenarna för ett gott liv såsom vi uppfattar det. Vi funderar över hur vi kan strukturera våra liv så att de motsvarar våra hopp och önsknings så bra som möjligt.

Kom med och skapa tid för dig själv, träffa andra anhöriga och fördjupa din självinsikt.

Gruppen dras av Katrin Björklund och Christina Sjöström och ordnas på distans. Ta kontakt om du har frågor om kursen!

Tider: måndagar 13.2, 20.2 och 6.3 kl. 18-20

Anmäl dig senast 9.2.23 via den här länken: <https://link.webropol.com/ep/natkurs2023>

Föreläsning: Folksjukdomen utmattning, onsdag 15.3.23 kl. 18-20

Det är normalt att ha perioder i livet då man känner sig stressad och perioder när ens energinivå är låg. Det finns också risk för att stress och låga energinivåer blir långvariga, eller akuta och begränsar förmågan att uträtta dagliga sysslor. Symptomen kännetecknar utmattning, som i sin mest allvarliga form leder till att personen förblir sängliggande. En vanlig orsak till utmattning är för hög arbetsbörda, men sjukdom inom familjen utgör också en riskfaktor.

I den här föreläsningen kommer psykiatrisk sjukskötare Malin Knip att ge en utförlig beskrivning av utmattning. Du får lära dig vad som händer i hjärnan när en person blir utmattad och hur symptomen för utmattning skiljer sig från depressionssymptom. Malin berättar också hur du kan ta hand om dig själv och förebygga risken för att du blir utmattad.

Föreläsningen ordnas enligt hybridformat. Du kan delta vid Alma i Vasa, eller på distans. Du kan också se föreläsningen via skärm vid Algården i Jakobstad. Anmälan sker via Almas system. Följ med Almas hemsida för information om var föreläsningen hålls.

Anmälningslänk: <https://opistopalvelut.fi/vaasa/course.php?l=fi&t=17659>

Temakväll om Österbottens välfärdsområde, onsdag 29.3.23 kl. 16.30-18.30

Den 1.1.2023 överfördes ansvaret för social- och hälsovården till det nya välfärdsområdet, men vad innebär detta för dig och dina anhöriga? Den här temakvällen är en chans för dig att få svar på dina frågor om mentalvårds- och missbrukartjänsterna i Österbottens välfärdsområde. Som gäst har vi Kosti Hyvärinen, verksamhetsområdesdirektör för psykosocial service.

Kosti Hyvärinen deltar på distans och du kan delta på distans, vid kontoret i Vasa eller vid Algården i Jakobstad där vi har videolänk med vår gäst. Anmäl dig senast söndag 26.3.23 via den här länken <https://link.webropol.com/ep/valfardsomrade23>

Föreläsning: Depression i anhörigperspektiv, måndag 24.4 kl. 18-20

Depression är en vanlig psykisk sjukdom. Ibland är den mild och övergående, men den kan också vara djup, kronisk eller återkommande. I den här föreläsningen kommer familjeterapeut och sjukskötare Camilla Pitkänen att berätta om depression. Du får höra om symptomen som kännetecknar depression och vad som utgör riskfaktorer för att uppleva en depressiv episod. Camilla berättar också om hur du som anhörig kan stöda någon är deprimerad medan du samtidigt aktivt förebygger att du själv utvecklar symptom.



Föreläsningen går på distans. Du kan också delta via skärm vid kontoret i Vasa, eller Algården i Jakobstad.

Anmäl dig senast söndag 23.3 via den här länken:
<https://link.webropol.com/ep/depressionsforelasning23>

Psykodrama kväll torsdag 11.5.23 kl. 18-20.30

Är du en förälder, eller ung vuxen med psykisk ohälsa i familjen? Blir det ofta snurr på tråden när du kommunicerar med ditt vuxna barn, eller din förälder? Det är vanligt att gamla konflikter och problematisk relationsdynamik blir repeterade när föräldrar och vuxna barn är tillsammans. Familjemedlemmar hittar snabbt tillbaka till gamla och bekanta, men obekväma och dysfunktionella roller.

Den här psykodrama kvällen är en chans för dig att få insikt i just din roll inom familjen. Genom att förstå familjedynamik kan du utveckla verktyg för att förändra din roll och ändra på konfliktskapande relationsmönster.

Kvällen handleds av Camilla Pitkänen, sjukskötare och familjeterapeut. Camilla har mycket erfarenhet av psykodrama inom familjearbete. Kvällen är öppen för alla föräldrar och unga/medelålders vuxna som har psykisk ohälsa i familjen. Ingen diagnos behövs och kvällen kräver inga förkunskaper. Tillfället är kostnadsfritt.

Anmälan via den här länken: <https://link.webropol.com/ep/psykodramakvall23>

Platsen och sista anmälningdagen bekräftas senare - följ med hemsidorna och sociala medier för uppdateringar. Anmälda får uppdateringarna via e-post. Tillfället hålls centralt i Vasa. Alla i gruppen avger ett tystnadslöfte. För mer information kontakta Christina.

REKREATION

Firande av Alla hjärtans dag, Karleby tisdag 14.2.23 kl. 16-18

Kom och fira vänddag i gott sällskap och njut av godsaker! Vi träffas i FinFamis utrymmen i Karleby

Anmälningar senast 13.2.23 via den här länken:

<https://link.webropol.com/ep/ystavanpaivakokkola23>

Firande av Alla hjärtans dag, Vasa tisdag 14.2.23 kl. 16-18

Kom ensam eller med en vän och bekanta dig med vår verksamhet. Vi bjuder på tilltugg och har en temalagd frågesport.

Anmälningar senast 13.2.23 via den här länken:

<https://link.webropol.com/ep/ystavavaasa23>

En kväll av sinnesfrid, balans och reflektion, Karleby onsdag 22.2

Med hjälp av ljus, dofter och musik förvandlar vi FinFamis utrymmen i Karleby till en oas av lugn och stillhet.

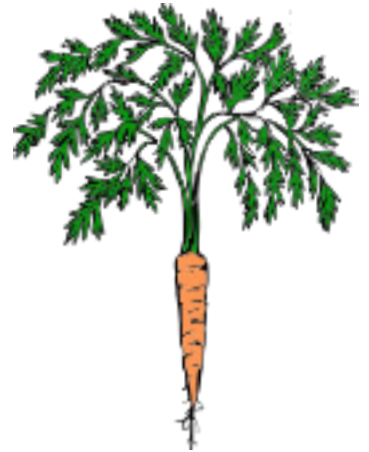
Vi tillämpar metoder från Ayurveda, en holistisk indisk läkekonst, för att reflektera över oss själva och identifiera vad vi behöver för att vara i balans. Genom yoga- och andningsövningar skapar vi harmoni i kropp och sinne. Vi avslutar med ett lätt och näringsrikt kvällsmål och Ayurvediskt te.

Tillställningen är kl. 16-18 och är tvåspråkig och avgiftsfri. Anmälningar senast måndag 20.2.23 via den här länken <https://link.webropol.com/ep/mielenrauhanilta>

Billig mat för en vecka, Karleby onsdag 5.4.23 kl. 16-18

Heidi Peltonen från Marthorna i Mellersta-Österbotten kommer som gäst och ger information och svarar på frågor. Tillfället hålls vid kontoret i Karleby och är finskspråkigt, men Katrin finns på plats och översätter vid behov.

För mer information kontakta Katrin



Rekreationskväll, Vasa onsdag 31.5.23 kl. 17-19

Kom med på rekreationskväll i Vasa! Tillfället ordnas i samarbete med Vasa finska församling. Som ledare fungerar ungdomsarbetsledare Monika Heinonen från församlingen och anhörigrådgivaren Christina Sjöström som planerar program med temat "styrka från naturen". Vi gör olika övningar tillsammans, slappnar av och laddar batterierna. Följ med evenemang delen av hemsidan för mer information och anmälningslänk!

Vi vill påminna våra medlemmar om bindande anmälan

Om du blir tvungen att avboka ditt deltagande till ett avgiftsbelagt evenemang efter att anmälningsstiden gått ut, så betalar vi endast hälften av självandelen tillbaka. Returneringen kräver sjukintyg. Detta på grund av att många evenemang vi ordnar medför kostnader.

ÖVRIGA ÄRENDEN

Vi försöker alltid förverkliga programmet som det är beskrivet i verksamhetskalendern, men ibland är ändringar nödvändiga. Håll dig uppdaterad genom våra hemsidor www.finfamiosterbotten.fi och följ oss på sociala medier



FinFami Pohjanmaa ry,
FinFami Österbotten rf



@finfami_pohjanmaa

Föreningens stadgeenliga årsmöte 2023

Välkommen på föreningens årsmöte.
Möteskallelsen och föredragningslistan skickas i början av april till alla medlemmar.

Tid: Tisdagen den 25.4 kl. 19.00

Plats: FinFami Österbotten, Kyrkoesplanaden 31.

Vi önskar att du meddelar om ditt deltagande senast 21.4. Anmäl dig via den här länken:
bit.ly/vuosikokous23

Du kommer till anmälningssidan också genom att skanna QR koden.

Mera information:
leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi
eller 044 2000 742



Föreningens styrelsemedlemmar år 2023

Anita Ruutiainen, ordförande

Medlemmar

Virpi Bertlin
Aulikki Karhu
Salme Viljamaa
Virpi Palomäki
Pekka Niemi-Nikkola
Sinikka Blomqvist
Johanna Olsson
Jarkko Pirttipera

Suppleanter

Tarja Lamberg
Raija Kujanpää
Pauliina Niemi
Lea Ranne

Om du använder e-post och inte ännu meddelat oss, gör det snarast så når vi dig snabbt, billigt och miljövänligt!

Meddela Marja Österberg 044 0334 280 eller
info@finfamipohjanmaa.fi

Verksamhetskalenderns andra sida är på finska. Vi ordnar evenemang på svenska och finska, men allt program är riktat till alla medlemmar.

VASA MED OMNEJD 2-5/23

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
Februari			
ons 1.2.	16-17.30	Karakafé	Kontoret i Vasas
mån 6.2.	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
ons 12.10.	18-20	Ätstörningsgruppen	Kontoret i Vasas och på distans
mån 13.2.	18-20	Bearbetningsgruppen träff 1/3	På distans
ti 14.2.	16-18	Vändagskaffe	Kontoret i Vasas
ti 14.2.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
mån 20.2.	18-20	Bearbetningsgruppen träff 2/3	På distans
Mars			
ons 1.3.	16-17.30	Karakafé	Kontoret i Vasas
mån 6.3.	18-20	Bearbetningsgruppen träff 3/3	På distans
ti 7.3.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
ons 8.3.	18-20	Ätstörningsgruppen	Kontoret i Vasas och på distans
ons 15.3.	18-20	Föreläsning: Välbefinnande i livets brytningsskeden	Alma i Vasas och på distans
to 23.3.	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
ons 29.3.	16.30-18.30	Temakväll om välfärdsområdet	Kontoret i Vasas och på distans
April			
ons 5.4.	16-17.30	Karakafé	Kontoret i Vasas
ti 11.4.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
to 20.4.	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
mån 24.4.	18-20	Föreläsning: Depression i anhörigperspektiv	På distans och vid kontoret i Vasas
ti 25.4.	19->	Föreningens årsmöte	Kontoret i Vasas
Maj			
ons 3.5.	16-17.30	Karakafé	Kontoret i Vasas
ti 9.5.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	Online
ons 10.5.	18-20	Ätstörningsgruppen	Kontoret i Vasas och på distans
to 11.5.	18-20.30	Psykodrama kväll	Bekräftas senare
to 25.5.	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
to 31.5.	17-19	Rekreationsevenemang	Bekräftas senare

KARLEBY MED OMNEJD 2-5/23

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
Februari			
ons 8.2.	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
mån 13.2	18-20	Bearbetningsgruppen träff 1/3	På distans
ti 14.2.	16-18	Vändagskaffe i Karleby	Kanalesplanaden 19 B 13
ti 14.2.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
ons 15.2.	18-20	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
to 16.2.	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
mån 20.2	18-20	Bearbetningsgruppen träff 2/3	På distans
ons 22.2.	16-18	Anhörigcafé i Karleby: Christina som gäst	Kontoret i Karleby
Mars			
mån 6.3.	18-20	Bearbetningsgruppen träff 3/3	På distans
ti 7.3.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
ons 8.3.	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
ons 15.3.	18-20	Föreläsning: Välbefinnande i livets brytningsskeden	Via skärm vid Algården och på distans
ti 22.3.	18-20	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
to 23.3.	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
ons 29.3.	16.30-18.30	Temakväll om välfärdsområdet	På distans och vid Algården
to 30.3.- sö 2.4	18.30-20	Kurs: Kul för unga	Himos
April			
ons 5.4.	16-18	Anhörigcafé med Marthoma som gäst	Kontoret i Karleby
ti 11.4.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
ons 19.4.	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
mån 24.4.	18-20	Föreläsning: Depression i anhörigperspektiv	På distans och vid Algården
ons 26.4.	18-20	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
to 27.4.	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
Maj			
ons 3.5.	16-18	Anhörigcafé i Karleby	Kontoret i Karleby
ti 9.5.	18.30-20	Svenskspråkig nätgrupp	På distans
ons 24.5.	18-20	Samtalsgruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13
to 25.5.	16-17.30	Ninni-gruppen i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 13

SJÄLVREFLEKTION: MIN LIVSPAJ

Vet du vad du egentligen använder dina inre resurser till?

Livet tenderar till att dra oss hitåt och ditåt. Det är svårt att ta sig tid för att fundera över vad ens tid och energi egentligen används till. Genom att reflektera över hur du använder din energi kan du identifiera "ingredienserna" i ditt liv, eller din livspaj. Du kanske upptäcker att pajen som tillreds inte är den du egentligen vill ha. Du har såklart inte full kontroll pajens innehåll, men du kan ändå påverka det. Du kan förändra innehållet i din livspaj och göra så att den smakar godare för dig.

Här är en övning för det här.. Allt du behöver är en stund för dig själv, en penna (och gummi och linjal om du är en mer noggrann person) och kanske en god kopp te.

Poängen med den här övningen är att få självinsikt. För att få så mycket som möjligt ut av övningen behöver du vara ärlig, men utan att döma dig själv. Du är ett vittne till ditt eget liv. Använd listan som finns nedan som bas för att identifiera vart dina resurser går. Ändra på listan på så att den reflekterar innehållet i ditt liv.

Ingredienser i min livspaj

Familj

Romantiskt förhållande

Hem

Arbete/karriär/utbildning

Vänner

Kroppslig hälsa (motion, kost, sömn)

Natur

Självutveckling

Kreativ aktivitet

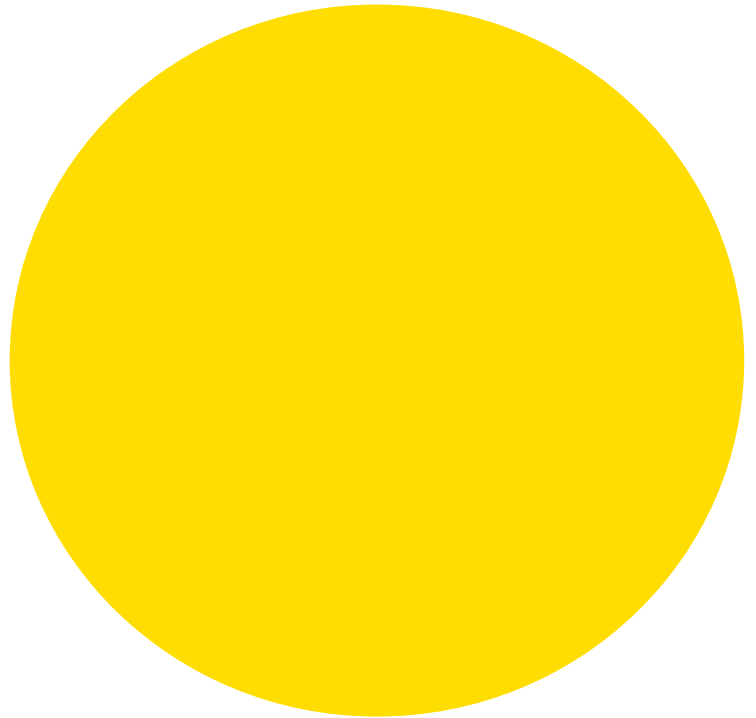
Spiritualitet/religion

Underhållning

Hjälpa andra

Eskapism (t. ex skrollande)

Grubblande (eller ruminerande)



När du känner dig nöjd med din lista gå igenom dem och identifiera hur mycket av dina resurser du lägger på varje enskilt område. Dina totala resurser är 100%.

Använd sedan bilden för att skapa ett pajdiagram så får du en visuell representation av vart dina resurser går. Till sist, stig ut från rollen som vittne och tänk aktivt på följande frågor:

1. Vad kan jag observera om min livspaj?
2. Vad skulle jag önska var de största områdena i min paj?
3. Vad för steg kan jag ta för att förstora områden som inte får tillräckligt med resurser?
4. Om du vill kan du använda pajen på andra sidan för att skapa dina ideala livspaj. Sedan kan du fundera över vad du kan göra för skapa ett liv som är närmare den.

Hoppas du fick ny självinsikt med hjälp av den här övningen!

Du kanske upptäckte att oro och grubblande över andra tog upp en stor av pajen. Om du känner att du skulle vilja tala med någon så är det bara att vara i kontakt med någon av anhörigrådgivarna. Vi finns här för dig!