



Psykosociala
förbundet

Kamratstödsgrupp på svenska i Åbo

Finansieras av välfärdsområdet VARHA

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Gruppledare: Daphne Jensen, erfarenhetsexpert, mentaltränare, yogainstruktör och arbetslivscoach.

Målgrupp: riktar sig till vuxna personer som är i arbetslivet eller studerande och som upplever att de är i riskzonen för att bli utmattade eller som känner igen utmattningssymtom och vill jobba med sig själva för att hålla sig i balans.

Syfte är att stärka det psykiska välbefinnandet samt att öka medvetenhet och förståelse för både frisk- och riskfaktorer. I en kamratstödsgrupp samlas människor som har liknande erfarenheter för att diskutera, reflektera, lyssna och stöda varandra. **Målet** är att skapa en process som stärker individens självkännedom och känsla av tillhörighet för bättre återhämtning, balans och resiliens i vardagen.

"Prova på-träffar"

17.9 kl. 14-16.30

8.10 kl. 14-16.30

Sista anmälningdatumet till kamratstödsgruppen är 17.10.2025.

Gruppen möts upp följande onsdagar:

- 22.10 kl. 14-16.30
- 5.11 kl. 14-16.30
- 19.11 kl. 14-16.30
- 3.12 kl. 14-16.30

Plats: Möteslokalen på Tavastgatan 30 D, 33-34 i Åbo
(SFV:s utrymme, andra våningen)

Anmäl dig genom att skanna koden och fyll i anmälningsskylten.

Gruppledaren tar kontakt
så fort som möjligt efter din anmälan nått oss.



Chef för kurs- och rådgivningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi

Hej, här kan du anmäla dig till
kamratstödsgruppen på svenska i
Åbo.



Vid frågor kontakta:

Gruppledare Daphne Jensen:
Telefon/WhatsApp: 0503135788
E-post:
daphne.m.jensen@gmail.com

Vi behöver varandra