

Kamratstöd för dig som vill hålla utmattningen på avstånd

Eftersom den första gruppen för svenskspråkiga i Åbo-området med erfarenhet av utmattning blev så lyckad, är vi glada att kunna presentera en förnyad fortsättning på denna kamratstödsverksamhet. Det säger Petra Nummelin, verksamhetsledare på Psykosociala förbundet.

Hösten 2025 blir det en förnyad version av kamratstödsgruppen för personer med erfarenhet av utmattning eller utmattningssymtom, som startade i Åbo hösten 2024. Responsen från tidigare deltagare var mycket positiv och därför är Psykosociala förbundet glada att kunna fortsätta erbjuda detta viktiga kamratstöd.

- I en kamratstödsgrupp samlas människor som har liknande erfarenheter för att diskutera, reflektera, lyssna och stöda varandra. Den här gruppen 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, säger Daphne Jensen som är ledare för denna kamratstödsgrupp.

Daphne Jensen är erfarenhetsexpert, mental tränare, yogainstruktör och arbetslivscoach. Hon berättar att det skedde en bra utveckling hos deltagarna i den första gruppen.

- Att stärka det psykiska välbefinnandet och att öka medvetenheten och förståelsen för sina egna frisk- och riskfaktorer tar tid. Det var fint att se att deltagarna var nyfikna och engagerade i processen.

Kamratstödsgruppens målsättning är att i en trygg miljö skapa en process som stärker individens självkännedom och känsla av tillhörighet för att få bättre återhämtning, balans och resiliens i vardagen. Under träffarna delar man sina upplevelser, gör reflektiva övningar och avslappningsövningar. I den första gruppen upplevde samtliga deltagare att de fick hjälp och stöd på vägen framåt. Plus att de kände sig mindre ensamma i sin situation.

- Vi vet att behovet och efterfrågan finns för kamratstödsgrupper på svenska i Åboregionen. Men det har inte varit lätt att nå målgruppen. Så nu har vi stora förhoppningar om att fler vågar ta kontakt och komma med i denna fina verksamhet som är avgiftsfri och man behöver ingen remiss för att delta. Det är låg tröskel på alla sätt,

säger Ann-Charlott Rastas, chef för kurs – och rådgivningsverksamheten på Psykosociala förbundet.

Till kamratstödsgruppen som startar i september 2025 välkomnas både tidigare deltagare och helt nya deltagare. Önskvärt är att man kan delta på alla träffar.

Den 2.9 klockan 17-18 bjuder Psykosociala förbundet in till ett webinarium om utmattning. Vi kallar webinariet för "Höstprat" – en referens till sommarens sommarprat, med tanken att vi under denna timme diskuterar ett ämne som innehåller både utmaningar och svårigheter, men som förhoppningsvis känns givande att ta del av och ger deltagarna hopp. Vi vill helt enkelt ge deltagarna mer information om vad utmattning är, dela erfarenheter av utmattningsproblematik, och diskutera hur man kan hålla utmattningen på avstånd. Vi pratar även om kamratstöds betydelse. Daphne Jensen berättar om utmattning och kamratstödsgruppen som startar i Åbo under hösten. Det är gratis att delta men förhandsanmälan behövs.

För mer information om kamratstödsgruppen i Åbo, vänligen kontakta:

Ann-Charlott Rastas, chef för kurs – och rådgivningsverksamheten,
Psykosociala förbundet

ann-charlott.rastas@fspc.fi eller 050-3688891

Daphne Jensen, ledare för kamratstödsgruppen
daphne.m.jensen@gmail.com eller 050-3135788

Mer information finns även här:

www.fspc.fi