

Familj och vänner Med siktet framåt

Inbjudan till studiecirkel för anhöriga och vänner till personer med schizofreni eller liknande psykoser.

- Fokuserar på anhörigas känslor och behov
- Förbättrar självförtroendet
- Ökar livskvaliteten

Studiecirkeln hålls på finska med två cirkelledare, en från Finland och en från Sverige. Bägge cirkelledarna är anhöriga.

Tid:

fredag 6 april kl.17.00-19.00

lördag 7 april kl.10.00-16.00, söndag 8 april kl.10.00-15.00

lördag 21 april kl.10.00-16.00, söndag 10.00-15.00

Plats: IFS-lokalen på S:t Eriksgatan 33 på Kungsholmen, T-bana Fridhemsplan.

Se bifogad inbjudan på finska.

Anmälan senast den 19 mars till:

IFS Stockholmsdistriktet
tel. svar: **08-650 22 95** eller
e-post: **ifs.stockholmsdistriktet@telia.com**
Studieförbundet Vuxenskolan
tel: **08-679 03 31** eller
e-post: **kerstin.risbo-skarstrom@sv.se**

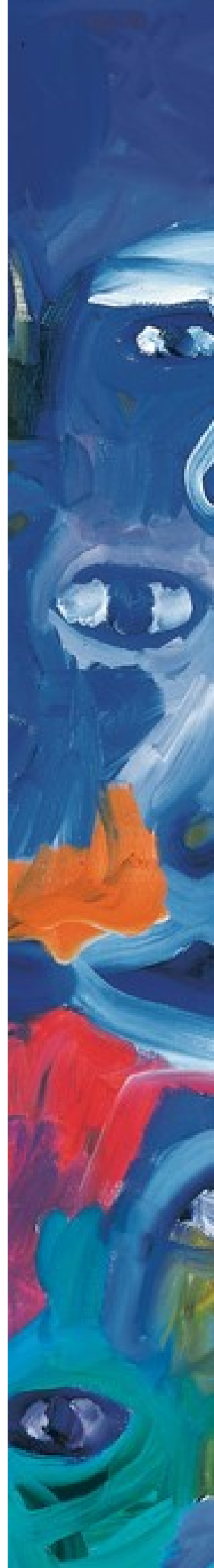
Studiecirkeln genomförs i samarbete mellan Schizofreniförbundet/
IFS Stockholmsdistriktet och Studieförbundet Vuxenskolan.



schizofreniförbundet



Studieförbundet
Vuxenskolan



Katse tulevaisuuteen!

Prospect on EUFAMIN eli Eurooppalaisten omaisjärjestöjen liiton kehittämä vertaisryhmämalli omaisille, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Prospect-vertaisryhmä avaa uusia näköaloja henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä. Ryhmämallin tarkoituksena on auttaa omaisia lisäämään itseluottamustaan sekä antaa selviytymisvalmiuksia. Tavoitteena on omaisen oman elämänhallinnan lisääntyminen ja elämänlaadun parantaminen. Prospect-ryhmä vastaa omaisten omiin tarpeisiin.

Prospect-ryhmässä etsitään uudenlaisia näkökulmia omaisena olemiseen ja käsitellään läheisen sairastumisesta aiheutuvaa stressiä ja surua. On tärkeää, että läheisesi sairastumisesta on sen verran aikaa, että voit jo käsitellä sairauden aiheuttamaa kriisiä, siihen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Ryhmässä voit löytää itsellesi uusia voimavaroja ja selviytymistaitoja. Prospect tukee omaisena selviytymistä ja jaksamista kokonaisvaltaisesti.

Ryhmässä työskennellään joka tapaamisella etenevien harjoitusten kautta (ei kotitehtäviä). Siksi osallistuminen jokaiseen tapaamiskertaan on tärkeää. Ryhmässä vaihdetaan ajatuksia ja kokemuksia Prospect-ryhmää varten suunniteltujen tehtävien ja harjoitusten avulla. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Ryhmässä käsiteltävät aiheet:

(Mitä) olemme oppineet psyykkisistä sairauksista?!

- Paineiden tunnistaminen
- Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen
- Suru ja menetyksen kokeminen
- Aktiiviset selviytymistaidot
- Kypsät selviytymistaidot
- Tukiverkoston kartoitus
- Muutos ja tavoitteiden asettaminen

Katse tulevaan!

**FinFami****Infotilaisuus ryhmästä perjantaina 6.4.2018 klo 17-19 IFS:n tiloissa; S:t Eriksgatan 33 Kungsholmenilla, metropysäkki Fridhemsplan****Tiedustelut ja hakeminen/ ilmoittautuminen ryhmään viim. 19.3.2018**

IFS Stockholmsdistriktet puh.vastaaaja: 08-650 22 95,

email: ifs.stockholmsdistriktet@telia.com

tai Studieförbundet Vuxenskolan puh. 08-679 03 31,

email: kerstin.risbo-skarstrom@sv.se

Vertaisryhmä kokoontuu samassa osoitteessa 7.4 klo 10-17, 8.4 klo 10-15 ja 21.4 klo 10-17, 22/4 klo 10-15