



Psykosociala
förbundet

Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet 2020



Info om våra kurser

Psykosociala förbundets kurser bekostas av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA). Förutom de kurser som har en egen insats är resor, kost, logi och program avgiftsfria för deltagarna. Kursverksamheten är riksomfattande.

Vem kan söka?

Personer (unga och vuxna) med psykisk ohälsa i behov av psykosocialt stöd från hela Svenskfinland. För att söka till våra kurser krävs inget medlemskap i någon av våra medlemsföreningar.

Ansökningsförfarande

Du kan göra din ansökan till våra kurser direkt via vår hemsida! Enkelt och lätt! Ansökan till kurserna görs genom att fylla i ansökningsblanketterna som finns under vald kurs på kurslistan. Viktigt är att du kryssar i till vilken kurs du önskar ansöka till. När du sänt in din ansökan, får du direkt ett tack-svar, då vet du att ansökan har kommit fram till oss. Önskar du fylla i och printa ut din ansökan och sända den per post så kan du även hämta den blanketten från vår hemsida, eller beställa den från oss på tel. 050-5142295. Vi tar inte emot ansökningar via e-post på grund av GDPR-datasekretess.

Anpassningskurser finansierade av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA)

KUL FÖR UNGA

Arrangör	Psykosociala förbundet rf i samarbete med Finfami Österbotten rf och USM
Plats	Himos, Särkisaari läger- och kursgård
Tid	05 - 08.03.2020
Ansök senast	Bör vara oss tillhanda senast 09.02.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Unga 13-20 åringar med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller missbruk i familjen. Häng med och kom och njut av livet i slalombacken eller ute i skidspåret!

Målsättning

- Att erbjuda möjlighet för unga att stärka sin självkänsla och få ett avbrott i vardagen genom att göra positiva och roliga saker tillsammans. Vi kommer att satsa på att alla kan välja; att skida eller åka slalom och att lära sig- den som ännu inte kan. Spela spel, umgås och ha det kul. Träffa andra som har en liknande situation, kamratstöd, prata kring hur vi kan göra för att må bättre och ha det bra.

ATT LÄRA MIG LEVA MED BIPOLÄRITET

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Ruissalo Spa, Åbo
Tid 23 - 26.04.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 25.03.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Vuxna personer med diagnosen bipolär och med psykosociala funktionshinder från hela Svenskfinland.

Målsättning

- Att lära sig att leva med sjukdomen bipolär. Lära dig att känna igen dina svängningar och hur du bemästrar dem. Få stöd och att hitta verktyg för en bättre vardag. Metoderna under kursen är föreläsning och gruppdiskussioner samt att träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap genom kamrattöd.



KURS 60 PLUS

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Lärkkulla, Karis
Tid 14 - 17.05.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 15.04.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Kursen riktar sig till personer över 60 år.

Målsättningen är bland annat att erbjuda stöd och verktyg som ökar de psykiska resurserna och välmåendet. Vi pratar kring den psykiska-, fysiska- och sociala hälsan. Matprat; om mat som ger oss kraft och livsglädje. Vi testar på avslappning och gör promenader dagligen. Träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap genom kamratstöd.

KURS I SKÄRGÅRDEN

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Skärgårdsskolan, Houtskär, Åbolands skärgård
Tid 08 - 12.06.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 10.05.2020.

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Vuxna personer med erfarenhet av psykisk ohälsa som vill finna krafter via naturen.

Målsättning

- Att erbjuda upplevelser av psykiskt välmående genom olika gruppaktiviteter i gemenskap med andra. Föreläsning och gruppdiskussioner om psykisk hälsa och återhämtning. Få insikt om sin egen kapacitet. Friluftsliv genom skärgårdsaktiviteter som bland annat mete, allmogesegling, vandra i naturen, bastubad och dopp. Kamratstöd.

PERSONLIG UTVECKLING

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Norrvalla, Vörå
Tid 24 - 27.09.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 28.08.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Unga vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa. Till kursen antas i första hand personer i 20-30 årsåldern. Upplever du att självkänslan och självbilden fått sig en törn? Då är denna kurs rätt för dig.

Målsättning

- Teman under kursen är självkännet, självkänsla och självbild. Genom föreläsningar, gruppdiskussioner och övningar ökar vi på självinsikten. Att erbjuda möjlighet till aktivitet och vila. Träffa andra med liknande erfarenheter = kamratstöd.

DET ÄR LUGNT - MÅ BRA KURS FÖR UNGA

Arrangör Psykosociala förbundet rf, FinFami Österbotten rf, USM
Plats Norrvalla, Vörå
Tid 08 - 11.10.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 11.09.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Unga i åldern 16-20 år med stresssymptom och ångest och som vill lära sig stresshantering och få stöd i sin återhämtning.

Målsättning

- Att öka den ungas välbefinnande, att förbättra självkännet och självkänsla, att ge den unga metoder att känna igen och hantera stress och nervositet. Träffa andra med liknande erfarenhet, kamratstöd av jämnåriga i samma situation. Hitta roliga avkopplande saker att göra tillsammans.

DEPRESSIONSSKOLA

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Backby herrgård, Esbo (tidigare Kaisankoti)
Tid 22 - 25.10.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 18.09.2020

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Vuxna personer med depressionssymptom och med psykosociala funktionshinder från hela Svenskfinland.

Målsättning

- Att lära sig att förebygga och hantera depressionstillstånd. Målet med kursen är att med självhjälpsmetod, föreläsning och gruppdiskussioner få verktyg för att förkorta depressionsepisodens längd och göra depressionsepisoderna mindre kraftiga. Träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap genom kamratstöd.

SÖMNSKOLA

Arrangör Psykosociala förbundet rf
Plats Norrvalla, Vörå
Tid 12 - 15.11.2020

Ansök senast Bör vara oss tillhanda senast 16.10.2020.

Kostnad

Kursen är helt avgiftsfri (inkl. kost, logi, resekostnader enligt billigaste färdmedel).

Målgrupp

- Vuxna personer med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningssvårigheter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande.

Målsättning

- Få kunskap kring sömnens fysiologi (d.v.s. hur en normal sömn är uppbyggd), kring olika former av sömnstörningar och tänkbara orsaker till dem samt hur man själv med hjälp av olika livsstilsförändringar kan förbättra sin sömnkvalitet. Inom ramarna för kursen kommer vi även att integrera ACT (Acceptance and Commitment Therapy/ Training) som ett redskap för att lära sig sova bättre.

MÅ BRA SEMESTER

Svenska semesterförbundet i Finland ordnar SEMESTERSTÖD, i samarbete med Psykosociala förbundet.

Är du i behov av vila, avkoppling eller rekreation? Svenska semesterförbundet och Psykosociala förbundet kommer att ordna en semesterstödsvecka vid Härmä Spa, Härmä i Österbotten 31.5-5.6.2020. Inplanerat program så som tex. gymna, vattengymna samt vila och rekreation erbjuds på Härmä Spa.

Semestern beviljas för 5 dygn och innefattar helpension, logi och program. Psykosociala förbundets personal kommer att finnas på plats under veckan med information och stöd. En egenandel på 30 euro/person/dygn. Den egna andelen betalar den som blivit beviljad semesterstödet och det faktureras på förhand.

- målgrupp är personer med psykisk ohälsa. Du kan ansöka som enskild person eller tillsammans med din partner/vän och uppleva en semestervecka tillsammans.

Ansökan bör vara insänd senast 19.4. Ansökan görs elektroniskt via www.semester.fi, Svenska semesterförbundet eller i pappersform som skickas in till Svenska semesterförbundet/ Susanna Stenman Raseborgsvägen 10 10600 Ekenäs

För mera frågor ring gärna Susanna Stenman, tfn 0503047642
Svenska semesterförbundet i Finland

Psykosociala förbundets rehabiliteringsrådgivare ger råd och stöd

Psykosociala förbundets rehabiliteringsrådgivare Camilla Roslund-Nordling finns till för dig som behöver information, stöd och rådgivning om sociala rättigheter och förmåner, rehabiliteringstjänster och stöd i vardagen.

- Har du till exempel fått ett beslut som du inte är nöjd med och undrar hur du ska gå till väga?
- Får du den vård och stöd du behöver/önskar?
- Är du anhörig och funderar över dessa saker?

Ja då ska du ta kontakt med Camilla som finns på plats måndagar och fredagar kl. 9-15. Det går bra att lämna ringbud per sms eller e-post så tar Camilla kontakt med dig. Behöver du träffa rehabiliteringsrådgivaren personligen går även det att ordna.

Här finns hjälp och stöd, hör av dej om du behöver mej!
Kontaktuppgifter: Telefon 050-409 6640 eller e-post camilla.roslund-nordling@fspc.fi.



Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet

Psykosociala förbundets kurser finns till för alla med behov av stöd och hjälp, för dig själv eller någon nära. Psykosociala förbundets kurser bekostas av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA). Målsättningen med kurserna är att stöda deltagarnas återhämtning. Att få träffa andra med liknande erfarenheter är viktigt. Kurserna är på svenska.

Ta gärna kontakt om du har frågor eller funderingar kring våra rehabiliteringskurser!



Rehabiliteringschef
Ann-Charlott Rastas
Mob. 050-368 8891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Kurskoordinator
Pia Rosengård
Mob. 050-514 2295
pia.rosengard@fspc.fi



För aktuell information, tips och evenemang - gå in och gilla oss på facebook och följ oss på instagram: psykosocialaforbundet