

Pelarbladet

PELAREN

nr. 54 Januari- Juli 2025



Ett steg på vägen

Pelarbladets riktlinjer

Redaktionen ambition är att ge ut en levande aktuell tidning som både är utåtriktad och speglar verksamheten på klubbhuset samt medlemmarnas vardag.

För att åstadkomma detta är allt material från medlemmar och stödmedlemmar av stort värde för oss.

Vi har antagit följande riktlinjer för vår tidning:

- En allmän positiv riktlinje för tidningen är att den skall motverka fördomar om människor med psykisk ohälsa.
- Politiska och religiösa texter är välkomna, men tidningen ska fungera som ett debattforum och inte som ett medel för att främja ett enskilt parti, en specifik religion eller en viss tolkning av en religion.
- Texter ska vara sakliga och allmänt begripliga. De får ta upp komplicerade frågor men det ska vara möjligt att följa tankegången.
- Texter eller bilder får inte innehålla något som kränker grupp eller enskilda.
- Alla citat ska ha angiven källa.
- Redaktionen förbehåller sig rätten att göra redaktionella ändringar i inkomna bidrag och avgör vad som slutligen ska komma i tidningen.
- Tidningen har klubbhuschefen som ansvarig utgivare.

Innehållsförteckning

Riktlinjer.....	SIDA 2
Innehållsförteckning.....	SIDA 3
Ledaren.....	SIDA 4
Om oss	
Kanske har du hört talas om oss?.....	SIDA 5
Citat från våra medlemmar.....	SIDA 6
En dag på Pelaren.....	SIDA 7-8
Kvällsöppet, söndagsöppet, kreativ fredag.....	SIDA 9
Sommar aktiviteter.....	SIDA 10
Evenemang och utbildningar	
Ångestloppet.....	SIDA 11-12
Klubbhusutbildning.....	SIDA 13-14
Häng med oss ut utbildning.....	SIDA 15-16
Reflektioner och kreativa inslag	
Det här med nyårslöften.....	SIDA 17
Att bli bagare.....	SIDA 18
Amazonliljans förfall.....	SIDA 19
Spara pengar del 1.....	SIDA 20
Medlemsintervju.....	SIDA 21
När du behöver extra kraft.....	SIDA 22
När måendet brister.....	SIDA 23
Är det möjligt att må bättre?.....	SIDA 24
Den överbeskyddade tulpanen.....	SIDA 25-26
Dikter hittade av Emma.....	SIDA 27
Svåra känslor eller avsaknaden av känslor.....	SIDA 28

LEDARE

Tillsammans skapar vi mening – hela sommaren

I vår verksamhet är varje röst viktig och varje bidrag värdefullt. Oavsett om det handlar om en dikt, en teckning, en reflektion eller bara en tanke på väg – allt som delas i vår tidning är ett bevis på styrka, mod och kreativitet. Det gäller även fysiskt på plats i vår lokal på Strandgatan 7. Att bidra med att tömma sophinkarna är lika värdefullt som att jobba vid datorn, laga lunch eller svara i telefonen.

På Pelaren vill vi lyfta vikten av att skapa något meningsfullt tillsammans, där erfarenheter av psykisk ohälsa inte är ett hinder – utan en källa till insikt och gemenskap. Där vår verksamhet tror på att gemenskap och aktivering, i den form och storlek som passar individen, är viktiga element i rehabiliteringen.

Nu när sommaren står för dörren vill vi påminna om att vi har öppettid precis som vanligt – för psykisk ohälsa tar inte semester. Vi planerar och ordnar sommaraktiviteter tillsammans som bland annat vandringar och utflykter med härligt umgänge.

Tillsammans gör vi sommaren meningsfull.

Tillsammans är vi starkare.

Ett stort tack till alla som bidrar till vår verksamhet.

Varma sommarhälsningar,
Linus Åkerholm



Kanske har du hört talas om Pelaren?

Eller så är det första gången du hör talas om verksamheten. Pelaren riktar sig mot personer som har eller har haft psykisk ohälsa.

Vi brukar beskriva oss som en lågtröskelverksamhet, vilket innebär att det ska vara enkelt att ta kontakt, göra ett första besök och om det känns rätt, börja delta i den arbetsinriktade dagen.

Det finns varken krav på diagnoser, remisser och inte heller några kostnader, väntetider eller närvarokrav.

Samtidigt är vi medvetna om att det kan vara ett stort steg att komma till oss, särskilt första gången. Det är en upplevelse som många delar.

Att informera om och synliggöra verksamheten är en viktig del i arbetet att sänka tröskeln. Detta försöker vi göra genom att vara tydliga med vad vi gör och vad man kan förvänta sig som medlem.

Vi har även inkluderat några citat från medlemmar utifrån frågeställning: Vad är det bästa med Pelaren?

Har du några frågor eller är intresserad av att veta mera, är det bara att ta kontakt!

På Pelaren känner jag mig behövd,
uppskattad och jämlik
-medlem 83



· Pelaren ·

Pelaren är min vardag
-medlem 107

Det är en sysselsättning för mig
och det ger mig social samvaro.
Pelaren har betytt ganska mycket.
Jag har fått vänner & gjort roliga
saker
-medlem 75

Pelaren är en plats där jag inte
behöver gömma min sjukdom.
Här är jag också mycket mer än
min sjukdom. Jag får blomstra i
min egen takt
-medlem 161

Att ha någonstans att vara
på dagarna och ha lite
uppgifter att göra
-medlem 98

Det är bra att komma hit om man
mår eller har mått psykiskt dåligt.
Man får hjälpa till!
-medlem 160



En dag på Pelaren

“Den arbetsinriktade dagen”

Dagarna kan se olika ut på klubbhuset. Det de har gemensamt är att vi börjar dagen kl. 8.00 med lättare frukost och kaffe. Sedan har vi morgonmöte vid 08.30 där vi går igenom dagens program och information. Därefter hör vi vem som vill jobba var, antingen i köket eller i kontoret. Det är dock vanligt att medlemmar växlar mellan enheterna.

Nedan följer ett exempel på hur schemat kan se ut. Eftersom det är ett utdrag ur kalendern är vissa punkter stående medan andra varierar från vecka till vecka. Däremot är öppettiderna stående.

Måndag: 8.00 - 15:45

08:30 Morgonmöte och lätt frukost.
09:00 Baka med Håkan
09:00 Enhetsmöte
10:30 Kaffepaus
11:15 Varje steg räknas för din psykiska hälsa
12:00 Lunch
12:30 Kaffepaus
13:00 Eftermiddagsmöte
13:30 Engelska med Stefan
14:30 Friskvårdstimme: badminton/simning



Tisdag: 8.00 - 15:45

08:30 Morgonmöte och lätt frukost
09:00 Enhetsmöte
10:00 Köket planerar nästa veckas meny
10:30 Kaffepaus
12:45 Tapping med Christer 15 min
12:00 Lunch
12:30 Kaffepaus
13:00 Klubbhusmöte
14:30 Gemensam promenad
15:45 Huset stänger



Onsdag: 8.00- 15:30

08:00 Klubbhuset öppnar
08:30 Morgonmöte och lätt frukost
10:00 Trädgårdsarbete
10:30 Kaffepaus
11:00 Empowering Futures (Erasmus-projekt)
12:00 Lunch
12:30 Kaffepaus
13:00 Eftermiddagsmöte
14:00 Hemsidans arbetsgruppsmöte
15:30 Huset stänger
15:30 Kvällsöppet startar!

*Kvällsöppet börjar kl.
15:30 på onsdagar
& pågår tills 18:30!*



Torsdag: 8.00 - 15:45

08:00 Klubbhuset öppnar.
08:30 Morgonmöte och lätt frukost
10:00 Planeringsmöte:
Marknadsföring & Samhällspåverkan
10:30 Kaffepaus
11:00 Möte med Klubbhus Haabersti i Estland
12:00 Lunch
12:15 Tapping med Christer 15 min
12:30 Kaffepaus
14:30 Gemensam promenad 30 min
15:45 Huset stänger



Fredag: 8.00 - 14.15

08:00 Klubbhuset öppnar.
08:30 Morgonmöte och lätt frukost
09:00 Enhetsmöte
09:30 Gemensam promenad 30 min
10:00 Planeringsmöte: Utveckling av Klubbhuset
10:30 Kaffepaus
12:00 Lunch
12:15 Tapping med Christer 15 min
12:30 Kaffepaus
14:15 Huset stänger



Kvällsöppet! Söndagsöppet!

Fredags aktiviteten!



Kvällsöppet hålls **varje onsdag** när den arbetsinriktade dagen slutar för dagen. En handledare finns på plats. Då spelar vi spel, umgås, bakar, gör utflykter, arrangerar temakvällar eller har andra sociala aktiviteter beroende på medlemmars intresse.

Fredags aktiviteten är medlemsdrivet och ordnas efter stängningsdags på fredagar då intresse finns. Det kan omfatta olika aktiviteter för kreativitet och socialt umgänge.

Söndagsöppet brukar hållas sista söndagen i månaden kl. 12-15. Program ordnas utifrån intresse i likhet med övriga sociala aktiviteter

Det brukar finnas fika som kan köpas för en liten slant.

/Jonas





I nyhetsbrevet och på Facebook under evenemang finns mer information för dig som är medlem



SOMMAR AKTIVITETER

2025

Meta fisk, äta glass,
fira midsommar, gå på
museum, vilt safari,
och plocka bär!
Tillsammans...

Sommaren kan vara en fin tid på året, men för många kan det också vara en utmanande period. Rutiner förändras och samhället bromsar in under semestertider, vilket kan påverka välbefinnandet. Särskilt för den som redan har det utmanande.

Pelaren har öppettider som vanligt under sommaren. Utöver den arbetsinriktade dagen strävar vi efter att ordna minst en utflykt varje vecka för att ta vara på sommaren. Dels under kvällsöppet, dels dagtid.

För att delta behöver man som medlem anmäla sitt intresse. Om aktiviteten kostar något, betalar man enbart en liten summa.

Detta gör vi för att så många som möjligt ska kunna delta, oavsett ekonomisk situation.

Aktiviteterna planeras tillsammans innan sommaren, så att de som vill kan vara delaktiga i planeringen och komma med idéer.

Trots det något kyliga juni vädret ser vi framemot en sommar fylld av olika aktiviteter, från minigolf till vilt safari.

Och om vädret är alltför ruggigt har vi en reservplan, där vi hittar på något tillsammans i huset.

Du är välkommen att hänga med - på ett sätt som passar dig. Vi hoppas kunna sätta en **guldkant** på din tillvaro!

Ångestloppet 2025

Ångestloppet arrangeras av Klubbhuset Pelaren varje år sedan 2011 och är en sträcka på 209 meter.

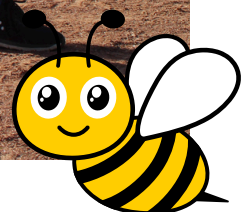
Loppet springs för att uppmärksamma och skapa öppenhet...

...kring hur vanligt det är med psykisk ohälsa, samt hur viktig kopplingen är mellan psykisk och fysisk hälsa. Årets tema var att främja psykisk hälsa genom föreningsliv.



I år ägde Ångestloppet rum i Miramarparken. Föreningar såsom Rädda Barnen, Funktionsrätt Åland, Reseda och Åland Gymnastics samt KST:s dagliga verksamhet deltog.

Evenemanget som är öppet för alla



Pelaren 15 år



Vi hjälptes åt att...

...ställa i ordning elektronik, bord, banderoller
och märkte ut banan med potatismjöl samtidigt
som soppan värmdes upp i huset.

Vi höll...

...tal och uppvärmning. Efter loppet
serverades soppa och hemlagat bröd.
Uppskattningsvis deltog ca. 80-100
personer.



Därefter bjöd vi på tårta och kaffe på
Pelaren för att fira vår
15 års dag. Vi uppmärksammades av
Emmaus Åland, KST, psykiatrin på ÅHS
och flera andra.



Tack till alla som kom
Vi ser framemot nästa år!



"Inför resan tog vi fram en gemensam action plan utifrån målen i verksamhetsplanen. Under utbildningen vidareutvecklades den. Nu har vi en tydlig riktning framåt!"

Klubbhusutbildning

Resa till klubbhuset i London

I november 2024 deltog jag och Christer i en två veckor lång klubbhusutbildning i Mosaic clubhouse, i södra London. Inför resan fick vi ett värdefullt råd från Sarah, en av utbildningsledarna, som tipsade om att ta med en adapter för eluttagen. Det visade sig snart vara viktigt för att kunna använda våra elapparater.

Christer och jag flög från Arlanda till Heathrow flygfält den 3.11.2024. Där väntade vi i ett enormt parkeringshus på taxin.

Vår chaufför som ursprungligen var från Bangladesh berättade om både Storbritannien och miljöproblemen i sitt hemland. Väl framme möttes vi av andra deltagare från klubbhus i Kanada och Tyskland som redan anlänt till boendet.

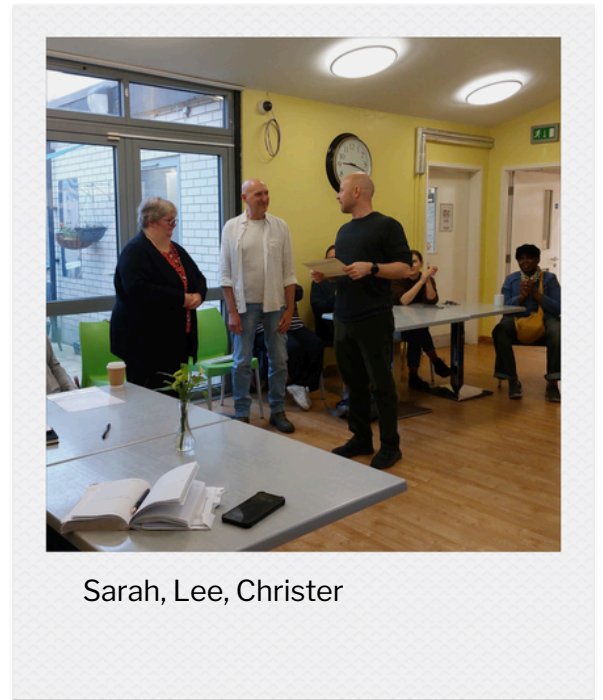
De höll upp dörren för oss och Victoria från Kanada bar upp min väska till lägenhet c där vi skulle bo. Det var jättevänligt av henne!

Mosaic clubhouse

Varje dag promenerade vi tillsammans till klubbhuset längs Effra Road. Vädret visade sig från sin bästa sida. Det regnade inte en enda dag under vistelsen.

Klubbhuset Mosaic är en enplansbyggnad med stora fönstret mot himlen och en välskött trädgård. Utomhus såg man flygplanen lyfta och landa.

Verksamheten pågick mellan klockan 9 och 17 och inleddes varje morgon med ett gemensamt möte i cafeterian.



Sarah, Lee, Christer



Deltagarna engagerade sig i olika enheter som kök, café, trädgård och blomvård. Handledare fanns på plats för stöd och vägledning, bland annat Lou som var mycket aktiv i alla delar av verksamheten.

Utomhus krattade hon i trädgården med en dubbelkratta. Det var någonting helt nytt för mig! Jag har aldrig sett något liknande. Trädgården var vacker och säkert ännu finare om sommaren.

På helgerna jobbade vi inte utan gjorde istället aktiviteter utanför huset. Vi åkte bland annat en dubbeldäckarbuss. Jag är van vid dessa bussar, eftersom jag studerat i Berlin. Vi bestämde oss också att besöka ett museum. Det var gratis inträde och många besökare. Eventuellt kom de flesta för utsiktens skull?

Christer var skeptisk, enligt honom kunde tydligen vad som helst klassas som modern konst. Han tog bild på en stor potatis i en monter.



Häng med oss ut är ett koncept där friluftsliv används som metod för ökad psykisk hälsa.

HÄNG MED OSS UT - UTBILDNING



I höstas fick Pelaren möjlighet att delta på ett prova på tillfälle av metoden "Häng med oss ut" som riktar sig till personer med psykisk ohälsa. Metoden startade som ett projekt 2016 i samarbete med socialpsykiatri i Sjöbo kommun och friluftsförbundet, vilket är en ideell organisation som arrangerar friluftaktiviteter.

Idag används metoden även utöver socialpsykiatri, inom exempelvis socialtjänsten, vuxenpsykiatri eller annan verksamhet som möter personer med psykisk ohälsa.

I slutet av maj var det dags för en två dagars lång utbildning på Lida friluftsgård i Stockholm, som inkluderade teori, varat med praktiska övningar.

Metoden grundar sig på återhämtning, kamratstöd, naturens positiva effekt och aktivitetens betydelse för hälsan. Den utgår även från ett salutogent perspektiv med fokus på det friska, individens styrkor och känsla av sammanhang

Tanken är att aktiviteterna ska vara tillgängliga och meningsfulla, med möjlighet för deltagarna att lyckas. Metoden utgår från att individen har olika förutsättningar och ska kunna delta oavsett var personen befinner sig i sin återhämtning.



Som ledare bör du ha en tro på individens förmåga och att återhämtning från psykisk ohälsa är möjligt.



social samvaro ökad självkänsla naturkontakt medveten närvaro

Under utbildningen insåg jag snabbt att metoden delvis påminner om klubbhusmodellen, särskilt med tanke på att den också betonar vikten av social gemenskap, återhämtning och meningsfullhet samt syftar till att bryta isolering.

En annan viktig del är ha låga krav och att ta bort så många hinder som möjligt för deltagarna.

Vi jobbar på ett liknande sätt på Pelaren där vi försöker skapa tillgänglighet genom att göra det enkelt att ta åt sig arbetsuppgifter, men samtidigt få möjlighet att utmana sig själv och lära mera i sin egen takt.



Sammanfattningsvis var det ett roligt och engagerande utbildningstillfälle i en metod som är anpassningsbar och flexibel.

Vi fick möjlighet att prova praktiska övningar som att tälja, använda tändstål och spänna upp hängmattor. Vi gick även igenom säkerhet och andra saker man bör tänka på vid genomförandet av aktiviteter.

Vi utförde två övningar där den ena var tillgänglig och enkel att genomföra, medan den andra var krånglig och svår. Efteråt fick vi reda på att det var ett medvetet val från ledarnas sida. Detta skapade reflektion kring skillnaden kring att känna att lyckas och att inte alls lyckas särskilt bra trots att man kämpar.
/Julia

2025



Det här med nyårslöften

Nu är jul och nyår över. Tomtar och ljusstakar ska packas ner. För nu är det dags för ett nytt år. När du läser detta har det kanske gått flera månader av året.

Har du haft något nyårslöfte? Har du tänkt börja träna? Leva mer hälsosamt? Ta tag i sånt du inte hunnit med eller kanske få bättre rutiner? Blir trevligare och gladare? (Tacksammare! Helt enkelt en lite bättre version av dig själv

Jag håller inte med helt, för måste jag faktiskt bli bättre bara för att det är ett nytt år?

Fast viss, det är ju bra att försöka ta hand om sig själv och göra sånt man mår bra av. Så vad blir du glad utav?

Jag blir glad av att unna mig choklad ibland. En liten Fazer stång. Det kan minska stress och öka välbefinnandet (iallafall mörk choklad), även om jag äter ljus choklad så är det nästan samma sak tänker jag.

Jag kanske går ut på en promenad om jag känner för det, eller så stannar jag hemma i soffan med kattorna. Dricker en kopp te. Rör mig inte ur fläcken på hela kvällen. Det är minst lika bra som en promenad.

Jag tänker iallafall inte ha något löfte. Men en rimlig milstolpe kan väl vara okej. Som en medlem sa, att hitta tre nya recept och införa de i veckomenyn. Så kanske är det lite av en nystart trots allt ändå?

/Julia

Att bli bagare

Min mor sa att om du tycker om att baka så kan du ju bli bagare. Jag tyckte det lät bra för mig, men jag tänkte inte mer på det. Men på senare tid har jag tyckt att det kunde ha varit en bra ide. Eftersom jag tycker det är så roligt att göra det.

Men om jag skulle ha gjort det hur skulle det ha varit?

Min tanke blir då att söka sig till en skola för att lära sig hantverket. Då får man ta itu med allt som har med bagare att göra.

Jag tror att det är viktigt att man använder rätt redskap när man bakar och att man gör rätt, att man kan tolka recepten på rätt sätt. Och sen också att man vet vad det finns för ämnen i jästen, såna detaljer.

Redan i början när jag började baka så kunde jag byta ut en del av mjölsorten till en annan sort, och då är ju det roligt för då har man upfunnit ett eget bröd.



Jag är tyvärr ingen äkta bagare i grunden, det är bara ett intresse men det är väl inte olagligt att man går i skola för att lära sig att bli bagare ändå fastän man inte är det.

Om man vill lära sig att baka och inte ha gjort det alls förut. Så kan man gå till biblioteket och titta på olika böcker som innehåller recept, goda råd och tips för att lyckas med bakningen. Man kan ju alltid läsa i en bok först och det gäller ju med allting man lär sig.

Varje ledig stund så var jag på bibban och läste recept på olika sorters bröd som jag gillade. Det som är roligt med bakningen är att det inte är så svårt, men det är ju så med bagare att de ska lära sig och förbättra sitt hantverk hela tiden.
/Håkan

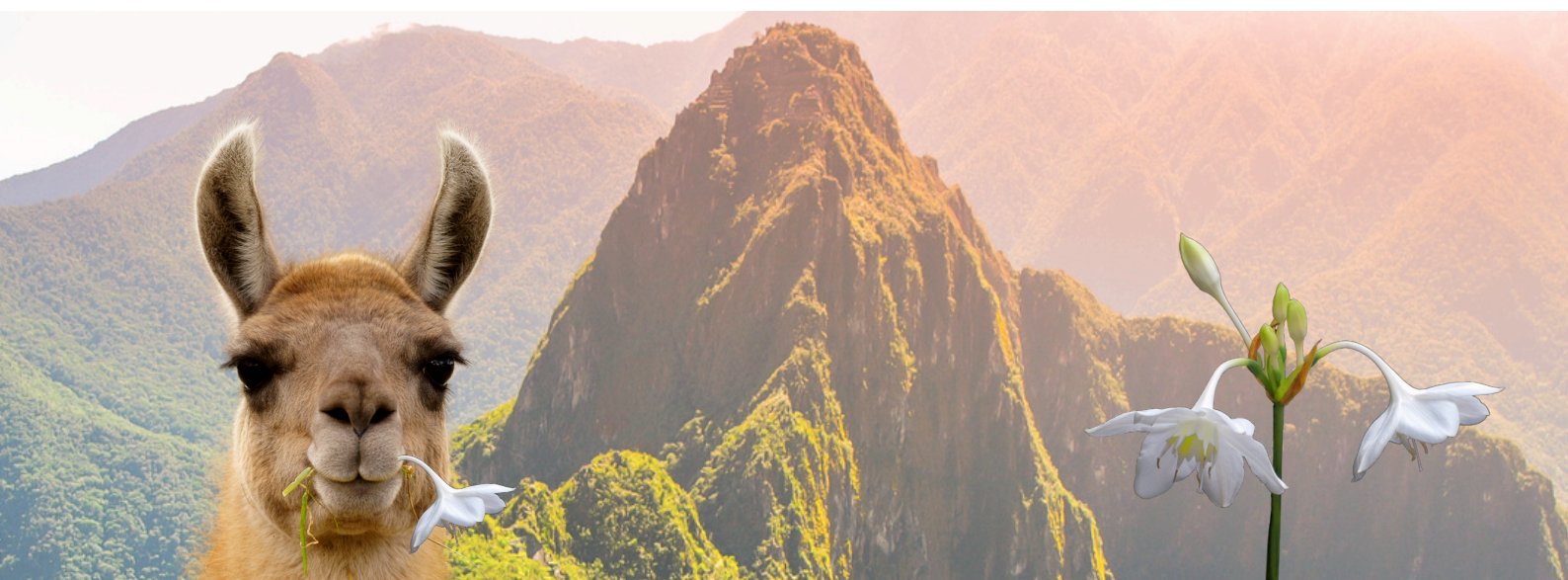
Amazonliljans förfall

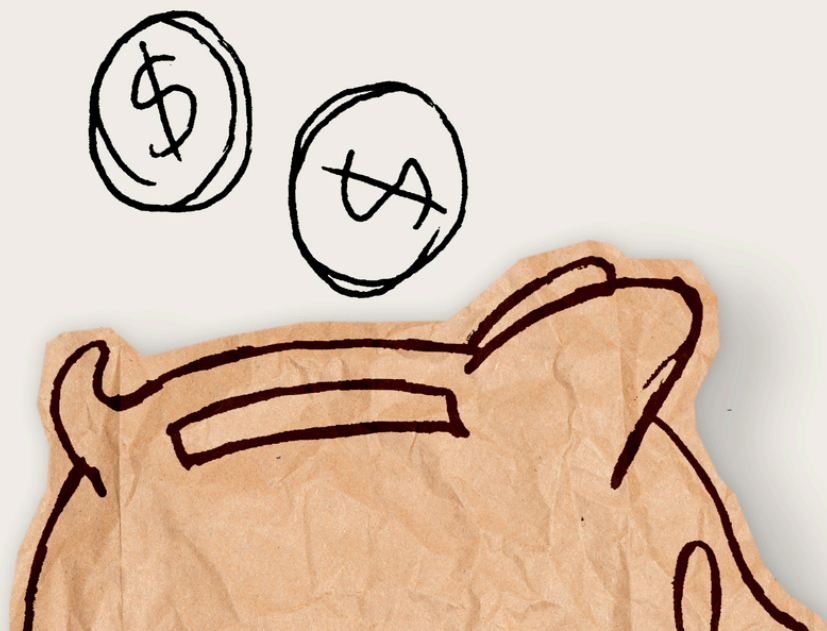
Vi har blomdagis alla vintrar på Pelaren, det är inte särskilt lätt. Jag tittar på de vissna gula bladen. Undrar om de får för lite eller för mycket vatten? Har det för mörkt? Eller är de bara ledsna på vintern? Jag drar försiktigt bort bladen och sprayar blommorna med lite vatten, så att de ska känna sig som hemma.

Amazonliljan kommer från Sydamerika, Peru och Ecuador. Där är det minsann fuktig och inte torr inomhusluft, tror jag iallafall. Tänk vad besvikna de måste ha blivit när de släpades hit och stängdes in på 1800 - talet bara för att de är fina.

Jag drar upp persiennerna för att det ska komma in lite mera ljus i rummet och kikar ut genom konferensen fönstret. Snön ligger alldeles stilla utanför och solen strålar. Det är en fin januari morgon. Det är något som jag skulle kunna säga att jag är tacksam över under eftermiddagsmöte... Jag suckar och tittar på de hängiga blommorna. Vi försöker ju ta hand om dem, så varför är de så ledsna? Är de bara onödigt kräsna eller har de en viloperiod på vintern?

Ingen av oss i huset är blomexperter, iallafall inte jag. **Men det behöver vi ju inte heller vara, för trots allt kan vi inte göra mer än vårt bästa!** Tänk att det även bor lamor i Sydamerika, de ser så fluffiga ut och måste också ha släpats hit någon gång precis som amazonliljan. Har du träffat en lama någon gång? Eller en alpaka? Det verkar nästan vara samma sak. Fast en expert skulle säkert säga annorlunda... Nå nu ska jag fortsätta ta hand om blommorna.
/Julia





Spara pengar del 1

Att leva har blivit dyrare. Kostnader för boende, el och mat har stigit, samtidigt som inkomsten oftast står kvar på samma nivå. Att få större inkomst skulle vara fint, men är ofta svårt att få till. Så vad kan man göra, om man inte kan påverka inkomsten? Då får man ge sig på utgifterna! Här kommer bra-att-tänka-på-saker, som kan få dina pengar att räcka längre, kanske också göra din hyresvärd lyckligare(?) och hålla igen på hyreshöjningar.

Kyl & frys

- Minimera tiden som dörren är öppen.
- Justera temperaturen, kylan upp till +8 är ok, frysen -18 är ok.
- Frosta av när det behövs, samt rengör gallret på baksidan från damm.
- Valfyllt håller temperaturen bättre.
- Stuva in frys- och kyl-varor från affären så fort som möjligt.
- Låt varm mat svalna före den ska in i kyl / frys.

Spis & ugn, vattenkokare och kaffebryggare

- Planera matlagningen och gör flera rätter vid samma tillfälle. Gäller särskilt ugnen.
- Istället för att värma upp vatten på spisen, använd vattenkokare.
- Ha lock på kastrullen.
- En smutsig platta eller en ojämn botten på ett kärl gör att mindre värme går dit den ska.
- Avkalka vattenkokare och kaffebryggare.

Medlemsintervju Henry

“Jag rekommenderar till såna som mår eller har mått dåligt att komma hit till Pelaren”



Hur länge har du varit medlem på Pelaren?

Hur hittade du hit och vad är det bästa med att vara här?

Jag kom hit i november 2023. Det var Ann-Louise som föreslog att jag skulle komma hit efter att mitt förra jobb på Pectus lades ner. Det bästa med att vara här är att hjälpa till, prata med folk, vara social och sånt

Hur skulle du beskriva dig själv?

Vänlig, lite barnslig men ändå delvis vuxen. Jag gillar att promenera, sitta vid datorn, se på TV och umgås med flickvännen.

Vad är ditt favorit djur

Hund



När du behöver extra kraft...

Kanske kan du vila mot dessa pelare...

Värdighet

Oavsett hur du känner just nu, så är du värd respekt och hänsyn, enbart för att du finns till. Dina prestationer definierar inte din värdighet.

Autonomi

Autonomi handlar om att ha rätt att fatta beslut om sitt eget liv och sina handlingar. I din resa mot återhämtning är du den viktigaste aktören.

Hur gör jag för att känna värdighet?

Jag tror att det är ytterst personligt hur man förhåller sig till sitt (och andras) egenvärde. För mig började resan med att bestämma på ett kognitivt plan att jag har ett egenvärde, oavsett om jag upplevde det eller ej.

På ett emotionellt plan är det ännu svårt för mig att verkligen uppleva värdighet men det finns stunder då det känns självklart.

Det är tack vare mitt eget inre arbete som jag börjar faktiskt känna det. Att förstå att jag är en verklig person, och att även andra är det öppnar upp för respekt och hänsyn för både mig själv och människor runt om mig.

Det har hjälpt mig att stärka känslan att både jag och andra är individer med en inneboende värdighet.

Hur gör jag om jag inte vet vad jag vill och tycker att det är svårt att fatta beslut?

Precis som andra frågan kan jag endast utgå från mig upplevelse.

Jag kan definitivt relatera till den upplevelsen och har funnit att den kan uppstå när min självtillit brister.

Då har det varit självtilliten jag har behövt arbeta på.

Att välja självtillit oavsett vilket val jag tar - oavsett om det är rätt eller fel val så kommer jag att finnas där för mig.

Katrina skriver...

När måendet brister

När du vaknar på morgonen och överväldigas av starka känslor...

När du får ett starkt ångestpåslag som du själv inte kan reglera...

När du känner dig ensam och lider av det...

När du skall gå och lägga dig men de tuffa tankarna bara snurrar...



Vid en akut kris, då din egen vårdkontakt eller andra stödlinjer inte är tillgängliga, kan du dygnet runt prova ringa **018 - 535 030**

Sjukskötare på ÅHS psykiatriska avdelningen svarar på telefonen, och kan i mån av möjligheter stötta dig i stunden.

Mår jag tillräckligt dåligt för att söka hjälp? Borde jag klara det här själv?

Det är vanligt att ställa sig själv dessa frågor.

Det är också vanligt att tänka att det känns lättare att hantera sin situation själv, vilket det absolut kan vara, eftersom det är något man kan ha varit van att göra hela sitt liv.

Om din förmåga till emotionell öppenhet och närhet har rubbats under ditt liv kan andras hjälp kännas påträngande. Man kan också känna prestationsångest i samtalet, eller osäkerhet över hur man skall uttrycka sig. Mycket svåra symtom kan också göra att människokontakt är extremt utmattande och triggande.

Dessa och andra svårigheter kan utgöra ett hinder att söka sig till någon som kan lyssna och stötta - vilket är helt förståeligt! Du kan välja att ändå söka stöd, trots att det tar emot.

Att ringa till psykiatriska avdelningen kan vara ett komplement till din behandling, men du kan ringa dit även om du inte är patient på psykiatrin. Du kommer däremot uppmuntras och handledas att inleda en kontakt på sjukvården, med omtanke för dig och din situation.

Att söka hjälp och att känna att man faktiskt får den är två olika saker. Det är något som påverkas av både dig som patient (dina livserfarenheter och hur dessa har format dig), vårdgivarna och vårdens organisatoriska faktorer.

Om du har svårt att identifiera vad du exakt behöver och hur du vill att hjälpen skall tillhandahållas kan det också påverka din känsla av att vara stöttad. Du har inte misslyckats om du inte vet vad du önskar. Att vara empatiskt mött i sin ovisshet kan i sig kännas positivt (eller svårt <3) och vara ett steg framåt.

Det är helt okej att testa sig fram. Kanske be vårdpersonalen som du samtalar med att säga fler bekräftande ord till dig. Eller be om en stunds tystnad tillsammans.

Prova dig fram med mod!

Är det möjligt att må bättre?

Istället för att diskutera forskning kan det vara intressant att höra faktiska erfarenheter om vad som får människor att må bättre.

Nedan har både medlemmar och handledare delat med sig av sina upplevelser.

Mikaela

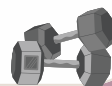
Viktigt för mitt välmående är min man, familjen, att vara hälsosam och kaffe :)

family



Christer

Vad jag äter och motion gör väldigt stor skillnad för mitt mående.



Håkan

Pelaren har fått mig att må bättre. Alla människor i huset har fått mig att må bättre. Att ha uppgifter att göra är viktigt.



Katrina

Att skapa mig ett liv som fokuserar på rehabilitering och återhämtning har gett mig större livskvalitet. Där bland annat ingår Pelaren.



Lucas

Meditation, bastu, att lyssna på musik och att dansa får mig att må bra.



Julia

Rutiner och att ta hand om sig själv - gå och lägga sig i tid, motionera, att identifiera vad som är viktigt för en. Att jobba med mitt tankesätt och vara mån om min energi är också en viktig del.



Emilia

För mitt välmående är det viktigast att regelbundet få vara i skogen och uppleva naturen och olika former av motion. Lika viktigt är det att få skratta tillsammans med min familj och mina vänner och hålla fast vid de stunderna.



Nettan

När man känner sig redo - ta hand om sig själv. Det innebär för mig att inte tvinga på sig mod, eller annat som räknas till self-care, om man inte är redo för det.



Emma

Self care

För mig är det viktigt att vara fysiskt aktiv, exempelvis promenera, gå och handla eller städa. Self-care för mig kan också vara meditation, att sätta på ansiktsmask och bada bastu. Det är också viktigt för mig att inte isolera mig och prata om det är något jag vill prata om.

Ulrica

Qi gong, simning i Lumparn på sommaren, att promenera och ridning.



Jonas

Styrketräning ger styrka och mental klarhet. ASMR som avslappning, samt att hjälpa sömnen. Fika med vänner ökar också välbefinnandet. Att spela gitarr är en stämningshöjare.





DEN ÖVERBESKYDDADE

TULPANEN

Tidigare i våras såg jag att en liten grön växt mitt på vår gräsmattan. Jag log när jag fick höra att den var så skyddad för att ingen skulle köra över den med gräsklipparen. Det var omtänksamt men måste man faktiskt ha två stora tunga tegelstenar för det...?

Så jag tog bort tegelstenen...

För att låta den växa.
Var och varannan morgon tittade jag till den.

Och visst överlevde den vårens första gräsklippning.

När gräsklipparen kom var det kanske tur att gallret fanns där, särskilt när den var liten och inte syntes så tydligt.
Med vad hade hänt om vi aldrig hade tagit bort tegelstenen?
Då hade den inte kunnat växa.

Kanske är det så med människor också?

Vi behöver trygghet, ett visst skydd, särskilt när vi är sårbara. Men vi behöver samtidigt få möjlighet att utvecklas och ibland också misslyckas.

Det som känns tryggt kan ibland börja hålla tillbaka en. Vi rör oss gärna i vår bekvämlighetszon och det känns bra. Men ibland kan det stå i vägen för att våga ta nästa steg.

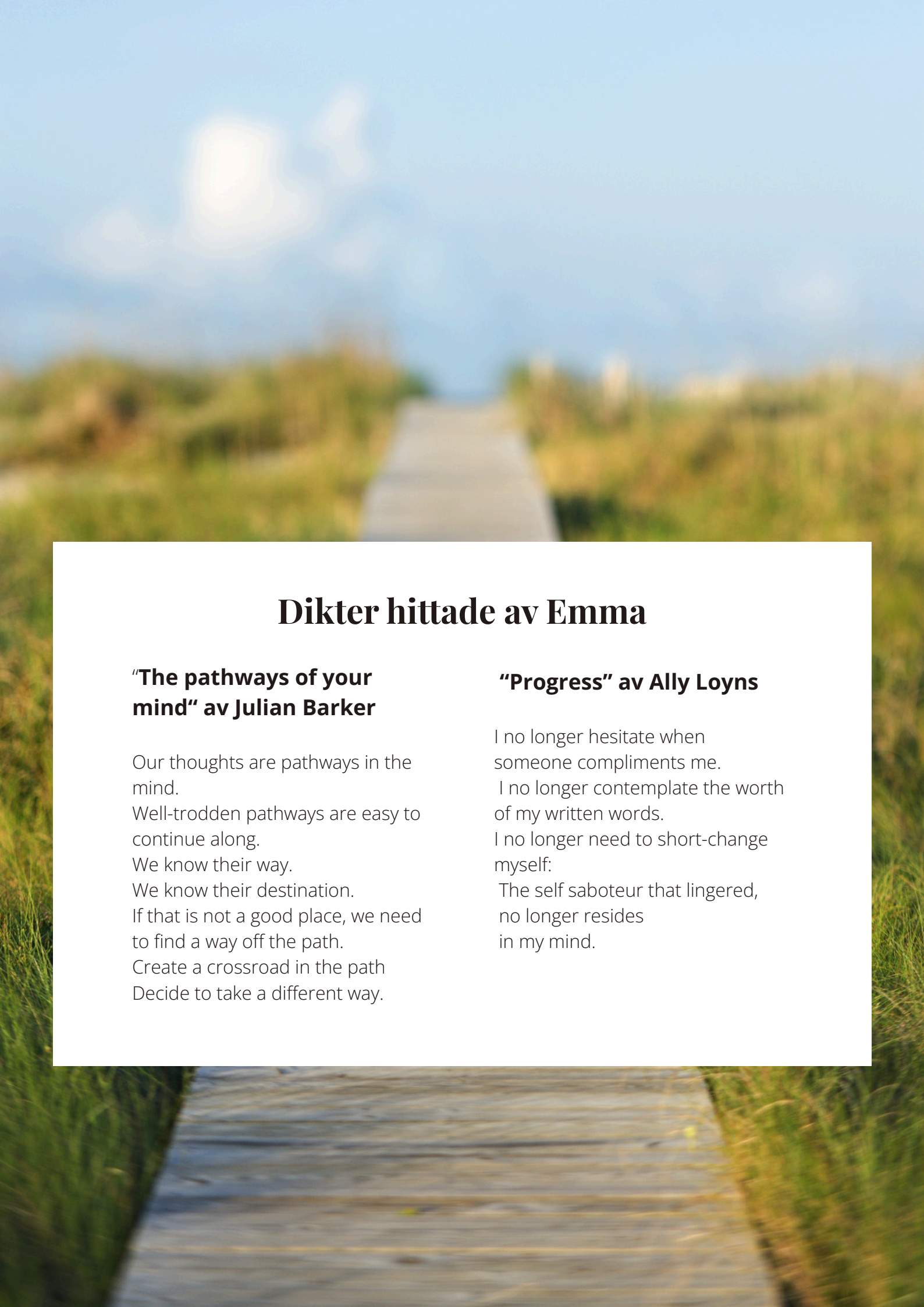
Vi behöver inte alltid buren, och inte alltid tegelstenarna.
Ibland måste man våga lita på sig själv, och andra.
Man klarar mer än man tror.

Kanske är det lite spännande också, att få prova sina egna vingar.

Pelaren kan finnas där och hjälpa dig på vägen, uppmuntra till små steg framåt.
Och före du vet ordet av, klarar du av sådant som du aldrig trodde från början.

/Julia





Dikter hittade av Emma

"The pathways of your mind" av Julian Barker

Our thoughts are pathways in the mind.
Well-trodden pathways are easy to continue along.
We know their way.
We know their destination.
If that is not a good place, we need to find a way off the path.
Create a crossroad in the path
Decide to take a different way.

"Progress" av Ally Loyns

I no longer hesitate when someone compliments me.
I no longer contemplate the worth of my written words.
I no longer need to short-change myself:
The self saboteur that lingered, no longer resides in my mind.

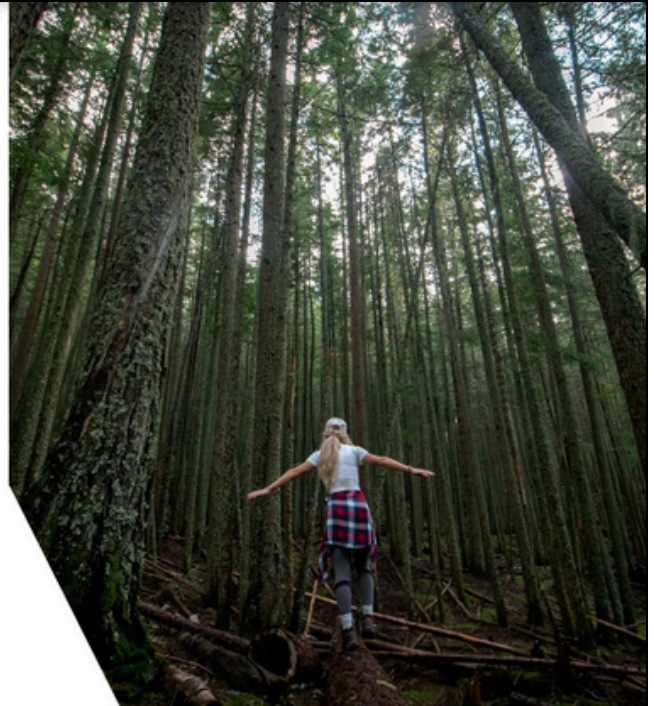
EN MYCKET VÄRD SIDA ATT BESÖKA FÖR DIG SOM LIDER AV SVÅRA KÄNSLOR ELLER AVSAKNADEN AV KÄNSLOR

www.hanterakanslor.se

Hantera känslor

Hitta nya strategier och få mer information om dina känslor, vilken funktion de fyller och hur de kan hanteras. Få bättre förutsättningar att skapa stabila relationer, hantera kriser bättre, hitta en balans i ditt liv och förbättra din förmåga att acceptera det som inte går att förändra.

Övningarna här baseras huvudsakligen på den färdighetsträning som skapades av Prof. Marsha Linehan (2015) och som används i Dialektisk beteendeterapi (DBT). Sedan 1990-talet har Linehans behandlingsprogram utvärderats i ett flertal studier som har visat sig kunna förbättra mående och fungerande hos människor med svårigheter att reglera känslor.



Hemsidan är byggt från DBT terapi - Dialektisk beteendeterapi, det är en terapi först utformat för personer som lider av instabil personlighetsstörning men forskning har visat att terapin fungerar även för andra psykiatriska sjukdomar såsom PTSD. Hemsidans syfte är att lära ut de färdigheter för att reglera känslor som också lärs ut i DBT terapi. Färdigheterna kan stödja vem som helst, oavsett psykiatrisk sjukdom eller vid avsaknad av en sådan.

**Viktigt att komma ihåg att nyttan i
att använda färdigheter avtar om
man slutar använda dem.**



Kanske kunde du jobba med dessa tillsammans med din terapeut eller kontaktperson som också är insatt i DBT-färdigheter?



PELAREN

Ålands Fountainhouse r.f. Klubbhuset Pelaren
Strandgatan 7 AX-22100 Mariehamn
Telefon: +358(0)18-22940
Mobil: +348(0)4573438570
info@klubbhusetpelaren.com
www.klubbhusetpelaren.com

Vi finns även på Facebook och Instagram:
Instagram: [klubbhuset_pelaren](#)
Facebook: Klubbhuset Pelaren



KLUBBHUSET
PELAREN



SUOMEN
KLUBITALOT

