

Stress och trötthet de nya folksjukdomarna?



Tecknen finns överallt. Kompisen som alltsomoftast klagar på att hon är lite trött. Vännen som kontinuerligt svarar att hon har lite väl mycket att göra. Kollegan som aldrig riktigt hinner med. Dottern som alltid vill få tio i provet ...

Vi sopar lätt tecknen under mattan. Den övermäktiga jobbsituationen är tillfällig. Tröttheten beror på en seg förkylning. Olusten är ett resultat av tröttheten. De höga prestationskraven man ställer på sig själv reflekterar man inte över; man har ju alltid velat göra bra ifrån sig. Så här rullar det på, tills man plötsligt en dag vaknar upp och upplever det oöverkomligt att stiga upp. Tills man gråter i smyg och vardagen känns ohanterbar. Kanske har man försökt signalera utåt att man har mycket, men utan resultat. Och själv har man inte varit kapabel att rensa i kalendern och släppa taget. Det är då det är för sent. Det är då man står vid utbrändhetens kant.

Utbrändhet är inte längre något som drabbar en eller två. På organisationskonferensen i Tammerfors i mars hade jag glädjen att höra bl.a. stressforskare Dan Hasson och vetenskapsjournalisten Joanne Rose, som skrivit boken Duktighetsfällan. Stressymptom syns hos allt yngre. Joanna nämnde att fyra av tio gymnasietjejer har stressrelaterade symptom. Svensk forskning från 2007 ger vid handen att 41 procent av kvinnorna och 34 procent av männen känner sig trötta och håglösa varje vecka, varmed ständig trötthet är ett stort hälsoproblem. Trötthet är inte alltid ett osunt tecken, viss trötthet är normal. Men tröttheten blir ett problem då vila inte räcker till för att ta igen sig.



Alla hanterar stress och prestationskrav olika och blir också stressade av olika saker. Är man optimist klarar man bättre av okontrollerbara situationer, sade Dan Hasson. Kortvarig stress, den s.k. "flowen", kan vara positiv. Stress i kombination med t.ex. dålig självkänsla kan däremot bli förödande, speciellt för personer med hög prestationskänsla – alla s.k. duktiga flickor. Även om man vill allt; ha det perfekta hemmet, vara den goda mamman/hustrun/flickvännen/kompisen/kollegan, klättra på karriärstegen och uppnå resultat måste man **inse att dygnet bara har 24 timmar**. Att man ibland måste säga nej, fastän det känns som att man sviker någon. Man borde ställa ambitionsnivån utifrån egna förmågor och resurser, så balans dem emellan kan nås.

Kanske du reagerat på att jag huvudsakligen refererat till kvinnor? Det här beror på att det är fler kvinnor som drabbas. Av stressforskningsinstitutets klienter i Stockholm är ca 70 procent kvinnor, sade Joanne. Vi lever också i ett kvinnosamhälle, där kvinnor förväntas vara smala, snygga, smarta och sociala. De fyra S:en. Samtidigt som vi ska vara allt det, utförs en majoritet av hushållsarbetet fortfarande av kvinnor. Och det är de manliga egenskaperna som belönas med lönepåslag.

Det är lätt att inse att det inte är hållbart. Långvariga sjukskrivningar till följd av utbrändhet är dyra för samhället och kan få långtgående konsekvenser för den enskilda individen och familjen. Vi borde bli mer uppmärksamma. På vår egen situation, på vännernas och på kollegernas. Vi borde komma bort från ett samhälle där duktighetsfällan finns inbyggd. Där vi mäter framgång i form av saker vi gjort, hur vårt hem ser ut, hur lyckade barnen är eller hur fort vi fått ett bra jobb. Det är lättare sagt än gjort, men vi kan åtminstone försöka börja tänka på det. Kanske kommer det en dag då vi inte imponeras av hur mycket vi gör – utan hur mycket tid vi har för varandra och för reflektion. Då de duktiga flickorna går att räkna på en hand och trötthet och utbrändhet inte är ord som ingår i var och varannans vokabulär.

Vårhälsningar, *Mikaela*

Kontaktuppgifter

Folkhälsans förbund/Nyland

Adress: Paasikivig, 4, 00250 Helsingfors

Kanslitelefon: 09 315 5530 Fax: 09 315 5109

E-post: fornamn.efternamn@folkhalsan.fi

Verksamhetsledare: Samuel Reuter, 050 362 3715

Organisationssekreterare: Mikaela Nordling, 044 788 1094

Sekreterare: Luca Maurizi, 09 315 5533

Citatet

"Problemet med ekorrhjulet är att även om man lyckas springa fortare än alla andra, så är man fortfarande bara en ekorre."

Lily Tomlin

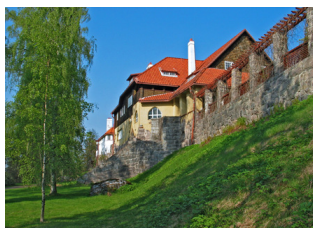
Info för styrelseaktiva

Anmäl dig till vårmötet nu!

Vårmötet och simombudsträffen ordnas den 2 april i Hvitträsk i Kyrkslätt.

Program

- 9.30 Ankomst, välkomstkaffe/te och smörgås
- 10.00 Vårnöte och simombudsträff parallellt
- 12.00 Lunch på restaurang Hvitträsk
- 13.30 Guidad rundvandring i museet
- 14.30 Tid att promenera på egen hand i trädgården
- 15.00 Bussen avgår till Kyrkslätt kyrka. Adress: Stallbacken 1
- 15.30 Guidning i kyrkan, en av Nylands äldsta kyrkor
- 16.00 Avfärd hemåt



Hvitträsk i Kyrkslätt

I sedvanlig ordning ordnas det gemensam transport till och från vårmötet, se infortan här bredvid.

Pris och anmälan

Priset för dagen är 25 euro per person. Anmäl dig senast 27 mars till Mikaela eller

på webben på adressen <https://fh.clubonweb.com/book/varmote2011>. Kom ihåg att ange om du vill åka med den gemensamma transporten, var du stiger på och om du deltar i vårmötet eller i simombudsträffen.

Dags redovisa fjolåret!

Nu är det hög tid lämna in redovisningen av understöd för år 2010 samt skicka in bokslut och årsberättelse. Alla dokument skickas till Mikaela inom mars månad, antingen per post eller per e-post. Redovisningsblanketterna behöver inte vara undertecknade, inte heller måste bokslutet vara godkänt på vårmötet ifall ni har det först i april. Och tack till de föreningar som redan kommit in med sina dokument.

Fler regionala småträffar för föreningsaktiva på kommande

I skrivande stund är följande träffar spikade eller under planering:

Träff för föreningarna i Kervo, Hyvinge, Träskända och Tusby

Ordnas den 20 april kl. 18-20 på Svenska Gården i Hyvinge. Adress: Hyvinkäänkatu 44. Med på träffen är områdesansvarige Anna Moberg-Jokinen från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Degerby, Ingå, Kyrkslätt och Sjundeå

Ordnas den 3 maj kl. 18-20 i Sjundeå, närmare plats öppen. Med på träffen är områdesansvarige Birgitta Byman från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Bromarf, Hangö, Ekenäs och Tenala

Ordnas den 11 maj kl. 18-20. Plats öppen. Med på träffen är områdesansvarige Ove Molander från LF-styrelsen.

Träff för föreningarna i Sibbo, Vanda och Östersundom

Ordnas den 17 maj kl. 18-20 på Östersundom föreningens dagis. Adress: Kapellvägen 6. Med på träffen är områdesansvarige Patrik Karlsson från LF-styrelsen.

Tanken är att grannföreningarna ska träffas årligen för att lära känna varandra och varandras verksamhet. Vi bjuder på lite aktuellt inom Folkhälsan och ev. gör vi även en workshop om samarbete. Träffarna riktar sig till styrelseaktiva, och vi ser gärna att åtminstone ett par från varje förening har möjlighet att delta.

Anmäl deltagande senast en vecka före träffen till Mikaela. Skild inbjudan med detaljerad information skickas senare till de berörda föreningarna, men notera gärna datum redan nu.

Info om busstidtabellerna

Från Västra Nyland

- 7:30 Bromarf kyrka
- 7:45 Tenala
- 8:00 Ekenäs busstation
- 8:20 Karis busstation
- 8:40 Ingå 51an
- 8:50 Sjundeå, Pickala
- 9:00 Kyrkslätt, Obbnäsrampen
- 9:30 Hvitträsk

Från Östra Nyland

- 7:15 Valkom
- 7:20 Lovisa
- 7:40 Lappträsk
- 7:50 Liljendal
- 8:00 Forsby
- 8:20 Borgå
- 8:40 Söderkulla
- 8:45 Landbo
- 8:55 Dickursby
- 9:20 Köklax
- 9:30 Hvitträsk

Kampanjen HälsoStegen kör igång i höst!

En motionskampanj där vardagsmotionen, dvs. antal steg, räknas kör igång i höst. Kampanjen pågår den 26.9-25.10. Under trettio dagar ska du som vill delta försöka samla på dig så många steg som möjligt och registrera dem.

Kampanjen riktar sig till alla medlemmar och anställda inom Folkhälsan. De 1000 första som registrerar sig får en Omron stegmätare, som förutom steg även mäter hur mycket fett du förbränt, hur många kilometer du gått osv. Bland alla som deltar lottas en huvudvinst ut, men förhoppningen är även att kunna belöna den förening som samlat mest steg.

Vi ser gärna att föreningarna är med och ordnar t.ex. ett startjippo eller något/några evenemang under själva kampanjen. I mitten av april öppnar vi en liten tipsbank på webben med aktiviteter föreningarna enkelt kan ordna under kampanjtiden. Tipsbanken kommer att ligga under föreningarnas extranät. Lösenord och användarnamn till extranätet fås av Mikaela. Vill du själv komma med tips, sänd dem till Mikaela. Tipsbanken kan kompletteras längs med året.

Solvalladag för föreningsaktiva med familj!

Eftersom Folkhälsan fyller 90 år och det är europaåret för frivilligarbetet vill vi passa på och tacka dig som är aktiv i en förening genom att bjuda in dig och din familj till en friluftsdag på Solvalla i Esbo.

Lördagen den 10 september träffas vi för att umgås, pröva på olika idrotter, äta lunch och lyssna på en föreläsning. Under dagen finns bl.a. möjlighet att pröva på klättring, paddling och tamburello. De 100 första ryms med och busstransport ordnas.

Mera information kommer senare, men pricka redan nu in datumet så du inte missar en av höstens höjdpunkter!

Allmän info

Infokväll för nya medlemmar och andra intresserade av Folkhälsan

Den 27 april kl. 18-20 ordnar vi en träff för nya Folkhälsanmedlemmar som vill veta mera om den organisation de kommit med i, samt övriga intresserade som är nyfikna på vår organisation eller vår verksamhet. Träffen hålls på Folkhälsans Seniorhus, Mannerheimvägen 97, Helsingfors.

Program

18.00 Välkommen

18.05 Vad har jag blivit medlem i? Presentation av Folkhälsan av förbundsdirektör Viveca Hagmark

18.20 Föreläsning om återhämtning och hälsa med Mikaela Wiik, fysioterapeut

19.00 Kaffe/te och något saltigt

19.15 Att verka som frivillig inom Folkhälsan. Presentation av Mikaela Nordling.

19.30 Livet som frivillig - diskussion med några frivilliga

Kvällen är gratis. Anmäl ditt deltagande till Mikaela Nordling, tfn 044 788 1094 eller mikaela.nordling@folkhalasan.fi senast 18 april.

Välkommen på 90-års kalas till Raseborg!

Folkhälsan fyller 90 år i år och firandet fortsätter. Lördagen den 14 maj kl. 9.30 ställer vi till med kalas för hela familjen i Västra Nyland, närmare bestämt i Ekenäs på Sigurd Snåresalen. Under det ca tre timmar långa kalaset bjuder vi på en föreläsning om hälsa i familjens relationer tillsammans med Barbro Näse. Det blir också musik med Arne Alligator och till sist förevisas pjäsen Hotell Tassen, en pjäs om vänskapen mellan två hundar som råkat ut för skilsmässa. Hundarna Beni och Bu-Bu spelas av Marjorita Huldén och Marina Motaleff (bilden).



Exakt tidtabell och info om biljettköp kommer i nästa NyInfo och läggs också på webben så fort det klarat. Biljetterna kostar två euro styck och de 170 första ryms med. Mera info ges av Mikaela Nordling.

Babysimkontoret på Topasen i Helsingfors söker en medarbetare

Till de mångsidiga arbetsuppgifterna hör bl.a. kundbetjäning, fakturering och reskontrahantering. Vikariatet är en heltidsanställning fram till slutet av år 2011. Är du en flexibel och utåtriktad person som vill bli en i vårt glada team, kontakta Mari Ström snarast tfn 044 788 1044 eller mari.strom@folkhalsan.fi.

www.fortfarandenyfiken.fi

Folkhälsan har öppnat en jubileumsblogg, där du kan följa med både anställda och frivilliga i deras tankar och funderingar. Gå gärna och kolla in den och kom med kommentarer till skribenterna!

Simmet informerar

Vårens simombudsträff hålls i samband med vårmötet i Hvitträsk lördagen den 2.4.2011. Under simombudsträffen går vi igenom aktuella ärenden, bl.a. simlärarnas fortbildningstillfällen samt innehåll, lekledarutbildningen, simbilsrundan och Folkhälsan 90 år, webbsidorna, säkerhets- och ansvarsfrågor samt utvärdering av verksamheten. Förhoppningsvis har din förening sin simrepresentant på plats för att ta del av informationen. Material inför sommarens simskolor delas också ut då – visst har ni kommit ihåg att beställa material av Luca? Vi ses! Simhälsningar, Nina Renlund

Aktuell verksamhet

Workshop kring sagor

Kom och bekanta dig med hur man kan bygga upp och arbeta med sagolådor till olika sagor och berättelser. Du får också idéer för hur du kan jobba med sagor på eftis och dagis. Under fortbildningsdagen får du möjlighet att skapa en egen sagolåda till sagan om Den mycket hungriga lilla larven av Eric Carle.

I Nyland ordnades det workshops ifjol, men om du inte kunde delta då kan du åka till Pargas, där en workshop hålls den 4 maj kl. 9-12 i Folkhälsanhuset i Åboland, Munkviksvägen 31.

Kurshållare: Johanna Sallinen och Jennie Stolzmann-Frankenhaeuser. Anmälningar senast 8.4.2011 till jennie.stolzmann@folkhalsan.fi, tfn 044 788 5995

För det praktiska arbetet ska du ta med dig: sax, universallim, hushållspappersrulle, vattenfärger och pensel, boken Den mycket hungriga lilla larven (om du får tag på den). Om du vill får du gärna ta kamera med.

Gruppteraplayutbildning i Borgå

Gruppteraplay är ett förhållningssätt och en samspelsmetod som stöder barnets självkänsla, upplevelse av tillhörighet samt tillit till sig själv och andra med hjälp av vårdande och samarbetsbetonade lekar. Metoden är barnorienterad och passar alla.



Folkhälsan ordnar en utbildning den 23-24 maj kl. 9-16 i Borgå. Vi önskar att deltagarna kommer på kurs tillsammans med ett arbetspar från sin arbetsplats. Till kursen antar vi bara personer som har för avsikt att använda sig av gruppteraplay i sitt dagliga arbete. Anmälningar tas emot fr.o.m. 30 mars. Anmäl dig till Åsa Carlsson, 044 788 1073. Åsa svarar även på frågor om utbildningen.

AKKtiv föräldrautbildning

Folkhälsans resurscenter ordnar en pilotkurs för föräldrar till barn med kommunikationssvårigheter under hösten 2011. AKKtiv står för Alternativ och Kompletterande Kommunikation – tidig intervention till föräldrar som har barn med kommunikationssvårigheter. Syftet med kursen KomIgång är att du som förälder ska känna dig tryggare i din situation och att du får mera kunskap om hur du kan samspela med ditt barn för att stödja hans/hennes kommunikationsutveckling.



Kursen passar föräldrar till barn från 0-6 år med kommunikationssvårigheter. Kursen omfattar 16 timmar och fördelas på 6 tillfällen: 12.9, 19.9, 3.10, 10.10, 24.10 och 31.10 med början kl. 16 eller 16.30. Kursen är kostnadsfri och antalet platser begränsat. Sista anmälningdagen är den 20 augusti.

För information och anmälan, kontakta talterapeut Annette Nylund eller speciallärare/synpedagog Misa Möller per e-post. Adresserna är fornamn.efternamn@folkhalsan.fi.

Kampanjheten informerar

Majblomman



Majblommorna och försäljningsmaterialet torde ha distribuerats till lokalföreningarna när ni läser detta.

När beställningarna började komma in konstaterade vi att vi hade felberäknat åtgången på nålar respektive pins. Beställningarna fördelar sig ungefär 50 -50 mellan nålar och pins. Vi beställde till pins, men tyvärr hade Majblommans riksförbund i Sverige inte så många pins i lager som vi skulle ha behövt. Vi beklagar att pinsen inte räcker till till alla lokalföreningar som har velat beställa pins. Vi skickar ut pins i den ordning som vi har fått in beställningarna.

Majlomsförsäljningen koncentreras till 8.4 - 13.5, men det går också att sälja utanför den här tiden. Redovisningen av majblomsförsäljningen bör returneras senast 27 maj. Lycka till med majblomsförsäljningen!

Kampanjprodukter

En uppdaterad kampanjbroschyr kommer att skickas ut under vårens gång. Bland våra nya produkter finns årets majblomsugg, en grön majblomsväska, grön-blåa badlakan, pennor, anteckningsblock och dricksflaskor med jubileumslogon. Kampanjprodukterna kan beställas på kampanjer@folkhalsan.fi eller per tfn 09-315 5613.



PASSA PÅ!

- Missa inte hälsomotionsledarkursen som ordnas i Åbo den 7-8.4.2011! Kursen ger dig kunskaper i att leda motion på ett hälsofrämjande sätt. Ännu har vi några lediga platser kvar. Anmäl dig genast till Mikaela Wiik, tfn 044 788 1062.
- Bli balansella-ledare! Den 28 april kan du lära dig leda balansellaträning för seniorer. Frågor och anmälan till Therese Kronqvist, 09 315 5547.
- Är du närståendevårdare och behöver rekreation? Kom på rekreationsdagar den 3-6 maj till Kajsankoti i Esbo. Anmäl dig senast 1 april till Jonna Skand, 046 810 5037.

