

Av höstmötet 29.10.2016 godkänd

VERKSAMHETSPLAN 2017

Innehåll

1.	Allmänt	3
1.1	Finansiering av verksamhet	3
1.2	Personal och lokalteter för verksamheten	4
1.3	Informationsverksamheten	4
1.4	Medlemstidningen Respons	4
1.5	Verksamheten i södra Finland	4
1.6	Frivilligverksamheten	5
2.	Organisationsverksamheten och medlemmarna	5
2.1	Medlemsföreningar och verksamhetsbidrag	5
2.2	Förbundsmöten och styrelsen	6
2.3	Intressebevakning nationellt och internationellt	6
2.4	Nationellt samarbete och medlemskap	6
3.	Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet	7
3.1	Rehabiliterings - och anpassningskursverksamhet, samt rådgivning finansierad av RAY-Penningautomatföreningen	7
3.2	Samarbete	8
4.	Projekt 2017-2019 - YAM Youth Aware of Mental Health - Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga	8

1. Allmänt

Psykosociala förbundet r.f. påbörjar sitt trettiotredje verksamhetsår. Förbundet är en politiskt och religiöst obunden, ideell och allmännyttig registrerad riksomfattande förening. Förbundets officiella språk är svenska och hemorten är Jakobstad. Verksamhetsområdet är riksomfattande.

Förbundets syfte är att:

1. stöda och bevaka psykiskt funktionshindrade personers intressen
2. skapa bättre förutsättningar för återhämtning och livskvalitet
3. verka för att förebygga psykisk ohälsa
4. stöda närstående till personer med psykiska funktionshinder

Förbundet förverkligar sitt syfte 2017 på följande sätt:

1.1 Finansiering av verksamhet

Förbundet anhåller årligen om understöd för sin verksamhet och finansierar den huvudsakligen med medel från *Penningautomatföreningen (RAY)*. Förbundet söker också årligen understöd från olika fonder och stiftelser. Medlemsföreningarna söker medel direkt från *Samarbetsförbundet kring funktionshinder SAMS r.f.* Förbundet anhåller från *Penningautomatföreningen (RAY)* om att få ett nytt pilotprojekt för att förebygga psykisk ohälsa och självdestruktivt beteende bland skolelever i åttonde klass i jakobstadsregionen. Understöden totalt sett som söks via *Penningautomatföreningen RAY* enligt kategori är:

a) För förenings- och medlemservice: understöd i form av *allmänt understöd (Ay)* för förbundets ordinarie och allmännyttiga verksamhet i sin helhet, som inkluderar

- grundläggande organisationsarbete; fyra anställda, två kanslier
- administration och ekonomiförvaltning
- informationsverksamheten, inkluderar medlemstidningen Respons
- stadseenlig verksamhet
- intressebevakning

b) För *rehabiliterings- och vårdtjänster*: understöd för rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet (AK2), som inkluderar

- 7 (sju) RAY- finansierade kurser med kursplatser utökat med 20 och 1 (en) gemensam kursuppföljningsträff
- Planering och genomförande av rehabiliteringsverksamheten
- rehabiliteringsrådgivning 75 %
- två anställda

c) För *verksamhetsbidrag* till medlemsorganisationerna

- För stödande av grundläggande verksamhet och annan frivillig verksamhet (AK6)

d) För *Yam- Youth Aware of Mental Health*. Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga 2017-2019

- För att förebygga psykisk ohälsa bland åttondeklassister i Jakobstad och kringliggande kommuner. Samarbetsavtal har uppgjorts med högstadierna som berörs av projektet. Förbundet har inlämnat projektansökan också till THL - Institutet för välfärd och hälsa.

Utöver dessa har förbundet samarbete med Svenska Hörsselförbundet rf och har ansökt om projektfinansiering för projektet Arbetsglädje via RAY - Penningautomatföreningen. Förbundet är även med i samarbete med *Finfami - Uusimaa* inom projektet *Möteriet (Kohtaamo)* som startades upp 2016 och som har sin verksamhet i Helsingfors vid *Lappvikens sjukhus*. Förbundets medlemsföreningar *Psykosociala föreningen Sympati rf* och *Psykosociala föreningen Acceptans rf* är också med i projektet. Projektet skolar 15 frivilliga för verksamheten som erbjuder lågtröskel samtalsstöd på Lappvikens källas café.

Förbundet är med som samarbetspart i ett RAY - finansierat projekt: Mutual Trust. Projektägare är Handikappförbundet och projektet startade år 2016.

Förbundet lyfter medlemsavgift av sina medlemsorganisationer. Förbundet kan ta emot övriga medel och donationer enligt stadgarna och säljer kondoleansadresser, vars intäkter används för att stöda rehabilitering för enskilda personer via *Jubileumsfonden*. För särskilda ändamål, kampanjer och evenemang kan förbundet även söka sponsorerings.

1.2 Personal och lokalteter för verksamheten

Personalen består av

- En verksamhetsledare
- En verksamhetskoordinator, stationerad i Helsingfors
- En rehabiliteringschef
- En rehabiliteringsrådgivare 75 %
- En byrå- och redaktionssekreterare
- En informatör och ansvarig redaktör för medlemstidningen Respons
- Två kontorsbiträden på 50 % arbetstid var, enligt programmet Unga in i arbetslivet stationerade på kanslierna i Helsingfors och Jakobstad. Fram till mars 2017 och april 2017

Centralkansliet är placerat i *Jakobstad*, där kansliutrymmen för personalen hyrs på Kanalesplanaden 19 för största delen av personalen. För personal, som arbetar i södra Finland, hyrs kansliutrymmen på Georgsgatan 18 (G18) i centrala *Helsingfors*.

1.3 Informationsverksamheten

Den riksomfattande informationsverksamhetens syfte är att informera och upplysa om psykisk ohälsa och dess konsekvenser och därigenom motarbeta stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa och psykiska funktionsnedsättningar, samt producera och sprida information på svenska.

Informationsverksamheten är av central betydelse för förbundet inom alla dess verksamhetsområden. Förbundet har en egen webbsida www.fspc.fi och har egen blogg och är aktivt på *Facebook*. Förbundet är också aktivt på *Instagram*. Livsloppet som ordnades första gången år 2016 i Jakobstad på Världsdagen för Psykisk hälsa ordnas möjligen på nytt år 2017 på eventuellt annan ort om tillräckligt med finansiering och sponsorerings kan fås.

Två kurser i Psykisk första hjälp 2:an ordnas år 2017 i egen regi på kansliet i Jakobstad. I södra Finland ordnas kurser i Psykiska första hjälpen i samarbete med andra utbildare. *Suomen Mielenterveysseura* är samarbetspart och har rättigheterna till Psykiska förstahjälpen i Finland.

1.4 Medlemstidningen Respons

Medlemstidningen *Respons* utkommer 4 ggr/år. Tidningen finns också i elektronisk form på nätet. Förbundet strävar till att erbjuda mångsidig information i medlemstidningen. Medlemmar har också möjlighet att skicka in egna bidrag och tidningen erbjuder information om aktuella frågor som berör målgruppen. Tidningen har ett redaktionsråd som sammankommer 2-3 ggr/år i Helsingfors på G18. Redaktionsrådet kan även ha Skypemöten. Övriga intäkter till medlemstidningen kommer via annonsförsäljning, prenumerationer och ett årligt litet publikationsbidrag från Konstsfundet.

1.5 Verksamheten i södra Finland

Verksamhetens syfte är att bevaka förbundets och dess medlemmars intressen i södra Finland genom att stöda och samarbeta med de lokala medlemsföreningarna; representera förbundet i olika nätverk och arbetsgrupper inom den sociala sektorn samt att aktivt arbeta ute på fältet.

Resurserna på kansliet i *Helsingfors* stöder förbundets psykosociala verksamhet och upprätthåller förbundets synlighet i regionen. Förbundets verksamhet i södra *Finland* leds av verksamhetskoordinatormed placering i *Helsingfors*.

Förbundet ordnar i samarbete med Finfami Uusimaa ett seminarium för anhöriga i Helsingfors i början av året 2017 samt månatliga träffar för anhöriga.

1.6 Frivilligverksamheten

Till verksamheten i södra Finland hör också att stöda och utveckla möjligheterna till frivilligt engagemang. *Förbundet är med i nätverket Frivilligt på svenska som samlar olika aktörer som erbjuder frivilliguppdrag på svenska inom huvudstadsregionen.* I Jakobstad, Närpes och Pargas samlas väncirklar regelbundet.

2. Organisationsverksamheten och medlemmarna

Förbundet har 16 medlemsföreningar sedan Livsgnistan från Karis blev medlem hösten 2016. Förbundet stöder organisationsarbetet och det psykosociala arbetet på fältet. Den frivilliga verksamheten fortsätter förbundet att stöda med de resurser som finns.

Förbundet välkomnar nya medlemsföreningar till förbundet. Nya medlemmar kan komma från redan existerande svenska patient- och intresseföreningar då deras syften och intressen motsvarar förbundets. Förbundet hjälper också att grunda nya psykosociala föreningar där behov finns.

2.1 Medlemsföreningar och verksamhetsbidrag

Medlemsföreningarna, med hemort är:

1. *Psykosociala föreningen Duetto r.f., Pargas*
2. *Psykosociala föreningen Contact r.f., Jakobstad*
3. *Psykosociala föreningen Svalan r.f., Närpes*
4. *Psykosociala föreningen Primula rf, Kristinestad*
5. *Vasa Psykosociala Förening Empati r.f., Vasa*
6. *Västra Nylands Psykosociala förening Kompis r.f., Raseborg*
7. *Svenska Österbottens Anhörigförening SOAF r.f., Vasa*
8. *Ålands Intresseförening för psykisk hälsa Reseda r.f., Mariehamn*
9. *Borgå Psykosociala förening Ringen r.f., Borgå*
10. *Psykosociala föreningen Sympati r.f., Helsingfors*
11. *Psykosociala föreningen Rågblomman r.f., Vörå*
12. *Psykosociala föreningen Cronblomman r.f., Kronoby*
13. *Stödföreningen för Lotta Näses minne r.f., La Lotta, Kimitoön*
14. *Psykosociala föreningen Träffpunkten r.f., Malax*
15. *Psykosociala ungdomsföreningen Acceptans rf, Helsingfors*
16. *Livsgnistan rf, Karis*

Förbundet ansöker om ett fortsatt *riktat verksamhetsbidrag AK* för *"Verksamhetsbidrag till föreningsverksamhet"*, som ska fördelas vidare till föreningarna. Förbundet strävar till att både enligt jämlikhetsprincipen, men också enligt aktiviteter stöda föreningarna ekonomiskt via utdelning av medel. Föreningar med egen RAY - finansiering erhåller inte verksamhetsbidrag via detta understöd. Omsorgsfull redovisning och datainsamling av använt bidrag och effekter av bidraget utgör grunden för att få fortsatt understöd till föreningarna. Förbundet har gjort upp avtal med föreningarna för att kunna dela ut understöd. Statistik som samlas in från år 2016 ligger som grund för fortsatt understöd i framtiden. Nya avtal för år 2017 uppgörs med alla de föreningar som behöver lyfta bidrag via förbundet.

Det är viktigt att känna till den större sårbarhet som finns i medlemsföreningarna jämfört med många andra medlemssektorer. Vid psykisk ohälsa finns begränsade resurser att möta och stöda det frivilliga arbetet i föreningarna. Från *Viola Ranins stiftelse* söks medel år 2017 för fördelning till medlemsorganisationerna. En gemensam föreningsträff ska ordnas 2017.

2.2 Förbundsmöten och styrelsen

Förbundet har en styrelse. En introduktion i styrelsearbete enligt arbetsordningen är aktuell i början av året för alla nya invalda i styrelsen. Vårmötet hålls före utgången av april månad i *Helsingfors* på G18. Höstmötet och höstmötesseminarium hålls före utgången av november månad i Österbotten. Ett studiebesök i kombination med en planeringsdag vid *Keropudas* sjukvårdsdistrikt med personal

och styrelse är preliminärt tänkt att kunna genomföras i början av året. I samband med detta hålls en gemensam planeringsdag och diskussion kring framtida Strategi för förbundet. Stadgeändringen som godkändes av höstmötet 2015 innebär att på höstmöten väljs varje höst turvis hälften av ledamöterna i styrelsen. Förbundet håller mellan 8-12 styrelsemöten under året. Ett arbetsutskott sammankommer på uppdrag av styrelsen. Övriga arbetsgrupper utnämns vid behov, såsom valutskott. En kontinuitet i utvärdering, planering och uppföljning av verksamheten fortsätter under styrelsens ledning. Föreningsträffen hålls på våren för aktiva och anställda i föreningarna.

2.3 Intressebevakning nationellt och internationellt

Förbundet fortsätter att eftersträva aktivt och gott samarbete i intressefrågor med olika etablerade patient- och intresseorganisationer. Förbundet ordnar i mån av möjlighet och ekonomi bland annat seminarier, diskussionstillfällen och föreläsningar i samarbete med andra organisationer. Målsättningen med samarbete är främjande av psykisk hälsa och en aktiv intressebevakning. Mentalvårdstjänster på lågtröskelnivå behöver tryggas. Språklig service och grundläggandet rättigheten till service och vård på eget modersmål behöver tryggas och beaktas.

Verksamhetsledaren och ordföranden representerar förbundet i *Mentalhälsopolitiska kommissionen i Riksdagen*, där bland annat pågående reformer kan påverkas direkt via Riksdagen.

Alla riksdagsgrupper är representerade och Regeringsprogrammet lovar ett program för att främja psykisk hälsa och minska ensamhet i det *Nationella programmet för att främja psykisk hälsa i Finland*. Förbundet är aktivt med i det nationella samarbetet.

Det viktiga svenska forumet för intressebevakning är *juridiska ombudsverksamheten* där förbundet är samarbetspart med övriga finlandssvenska förbund: *Samarbetsförbundet kring funktionshinder r.f. SAMS, Förbundet för de utvecklingsstördas väl FDUV, Svenska Hörsselförbundet, Finlands svenska synskadade och Handikappförbundet*. I verksamhetens regi eftersträvas sakkunskap i juridiska frågor, aktiv intressebevakning, svenskspråkig juridisk rådgivning och samordning av svensk information kring målgruppens juridiska frågeställningar. Då det gäller boendetjänster i Finland har det varit problematiskt då tjänsterna ofta är bundna till boendet, dvs väggarna. Enligt FN konventionen ska personer med funktionsnedsättning få välja var och hur de bor precis som andra, och få tjänster enligt behov till sitt hem (personlig assistans, boendestöd, hemservice etc) Det individuella behovet behöver beaktas och självbestämmande och integritet respekteras.

Via *Mentalhälsopoolen-nätverket* vill förbundet tillsammans med *Centralförbundet för mental hälsa (Mielenterveyden keskusliitto)*, *Föreningen för mental hälsa (Suomen Mielenterveysseura)* och *Finfami, THL* och de övriga 18 fack- och intresseorganisationerna i Finland som är med, bevaka viktiga frågor som berör gemensamma intressen. Under året deltar förbundet i Antistigmakampanjen som nätverket har som tema. Ett animationsprojekt i samarbete med konstnär Antonia Ringbom har påbörjats 2016 och pågår 2017. Autentiska berättelser ligger till grund för animationsdokumentären som ska spridas på olika plattformar, bland annat i TV. Förbundet söker och utreder nya samarbetsmöjligheter och eventuellt medlemskap i europeiska organisationer inom mental hälsa under året och tar nödvändiga beslut i dessa frågor.

2.4 Nationellt samarbete och medlemskap

Förbundet deltar i *Mentalhälsomässan i Helsingfors 2017. Mentalhälsomässan* ordnas av *MTKL Mielenterveyden keskusliitto*. Förbundet är medlem i *Samarbetsförbundet kring funktionshinder r.f. (SAMS)* och innehar styrelseplats där. *Stödpersonsverksamheten* är en viktig samarbetspart. Förbundet har ett fortsatt medlemskap i och gott samarbete med *SOSTEs svenska sektion (tidigare Finlands Svenska Socialförbund -FSSF), Svenska studiecentralen, Samfundet Folkhälsan, och finska SOSTE*. Förbundet är också medlem i *AVAINTA Arbetsgivarna rf (tidigare namn Serviceinrättningarnas arbetsgivarförening)*, vilket innebär att deras kollektivavtal gäller för förbundet som arbetsgivare och personalen som arbetstagare. *Självmondsförebyggandedagen 10.9* uppmärksammar förbundet via media och tillsammans med de övriga nationella förbunden på svenska. *Världsdagen för psykisk hälsa* infaller 10.10 årligen. År 2017 uppmärksammar förbundet dagen via media och på andra innovativa sätt.

Förbundet strävar till att tillsammans med medlemsföreningarna ha ett gott samarbete med lokala och regionala myndigheter ss. kommuner, *FPA-byråer* och andra intressenter. Samarbetet med medlemsföreningarna och olika folkhälso- och handikapporganisationer fortsätter på lokal- regional och riksnivå.

Ett samarbete mellan Psykosociala förbundet rf, Intresseföreningen för psykisk hälsa - Reseda rf och Axxell Utbildning Ab har lett till en ansökan om brukarstyrd brukarrevision av missbrukar- och mentalvårdstjänster till Institutet för Välfärd THL. Projektet utbildar brukarrevisorer för utvärdering av verksamheter som ger vård, stöd eller service till personer med psykiska funktionsnedsättningar ur ett brukarperspektiv. Revisionen leds, kontrolleras och utförs av brukare och anhöriga som har egen erfarenhet av psykiatriska tjänster. Det är viktigt att brukarna finns med i och leder hela processen, alltifrån att ta fram och ställa frågor till att analysera resultatet. Det som kommer fram vid revisionen kan få en viktig funktion i utvecklings- och förändringsarbetet i en verksamhet. Projektet lägger också värde på att få positiv synlighet i media.

3. Rehabiliterings - och anpassningskursverksamhet

3.1 Rehabiliterings - och anpassningskursverksamhet, samt rådgivning finansierad av RAY-Penningautomatföreningen

Målsättningen med kursverksamheten är att stöda deltagarnas rehabiliterings- och anpassningsprocess och sociala träning. Att få träffa andra med liknande erfarenheter är en viktig del i kamratstödet för deltagarna. Förbundet erbjuder multiprofessionell kompetens kombinerad med preventiva och psykosociala insatser. Förbundets rehabiliterings- och anpassningskurser riktar sig till hela den finlandssvenska befolkningen som tillhör målgrupperna för angivna kurser.

Utvärdering, åtgärder, planering och uppföljning av rehabiliterings- och anpassningsverksamheten fortsätter under rehabiliteringschefens ledning. Direktiven från RAY betyder utvärdering och uppföljning av resultat. Informationen om kursverksamheten sprids på olika sätt till den svenskspråkiga befolkningen.

Rehabiliteringsrådgivaren fortsätter med rådgivande verksamhet (75%) vad gäller rehabiliteringstjänster och stöd i vardagen för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga, samt deltar som föreläsare inom kursverksamheten. Rehabiliteringsrådgivaren svarar på frågor på vår hemsidas serviceportal "ställ en fråga", där alla kan skriva en fråga anonymt och få svar inom en vecka, även kamratstödet kommer med genom möjlighet för övriga läsare att kommentera inlägg via en moderator. Även två kurser inom den psykiska första hjälpen kommer att erbjudas till allmänheten årligen.

Riksomfattande anpassningskurser via Penningautomatföreningen (RAY) 2017:

Förbundet erbjuder skräddarsydda direkta insatser för olika målgrupper genom att ordna 7 riksomfattande kurser finansierade av *Penningautomatföreningen* (RAY). Anpassningskurserna styrs efter efterfrågan. Målgrupper är vuxna med psykisk ohälsa och psykosociala funktionsnedsättningar, anhöriga och unga med psykisk ohälsa och som är i behov av psykosocialt stöd. *Kursernas längd är enligt RAY-direktiv minst 3 dygn och max 7 dygn.* RAY- finansierade kursplatser 88 st.

	Rehabiliteringskurser	Målgrupp och syfte:	Kursdeltagare:
1	Rehabiliteringskurs i skärgården	Vuxna med psykiska funktionshinder. Syftet är att erbjuda social träning och gemenskap i skärgården, motion, gruppdiskussioner, skapande verksamhet. Kamratstöd.	12
2	Egen kraft(empowerment) i fotoform	Unga vuxna(från 20 år-) med psykisk ohälsa. Syftet är att genom egenmakt i fotograferingens process stärka självkänslan och självbilden. Kamratstöd.	8

3	Lära mig leva med min bipolära sjukdom	Vuxna med bipolär sjukdom. Lär dej att leva med din bipolaritet. Målet med kursen är att lära dig känna igen dina svängningar och hur du bemästrar dem. Föreläsning, gruppdiskussioner och kamratstöd.	12
4	Kurs i personlig utveckling	Vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa. Syftet är att genom föreläsning, diskussioner, träning i kroppsmedvetande och avslappning ge möjlighet till en egen inre process till återhämtning. Kamratstöd.	12
5	Kul för unga	Unga, 13-20 år, som upplever det jobbigt hemma med psykisk ohälsa och missbruk. Syftet är att stärka självkänslan och få ett avbrott i vardagen genom positiva och roliga saker. Våga åka skidor. Kamratstöd.	20
6	Kurs för anhöriga	Syftet är att erbjuda stöd och information genom föreläsningar, Gruppdiskussioner kring teman, egna känslor, tankar och funderingar. Att erbjuda ett läge mellan vila och aktivitet. Möjlighet att stanna upp och finna krafter. Träffa andra med liknande erfarenheter = kamratstöd.	12
7	Depressions - skolan	Vuxna med depression. Lär dej att förebygga och hantera depression. Målet med kursen är att med självhjälpsmetoder, samt föreläsning och gruppdiskussioner, få verktyg för att förkorta depressionsepisodens längd samt göra depressionsepisoderna mindre kraftiga. Erbjudas kamratstöd.	12

3.2 Samarbete

Samarbete med *Svenska semesterförbundet i Finland rf.* fortsätter även år 2017, med en semestervecka för personer med psykisk ohälsa. Målgruppen; enskild individ eller som par. Även samarbete med *Finfami Österbotten rf.*, *Finfami Nyland rf.* samt *USM* (understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård). Som tredjesektor så erbjuder vi vår kunskap och sakkunnighet genom att sitta med i olika arbetsgrupper som främjar utveckling för psykiskt mående inom kommunerna och i vårt samhälle. Samarbete med *NASP, Nationellt center för suicidforskning* och prevention av psykisk ohälsa vid *Karolinska Institutet* i Stockholm.

4. Projekt 2017-2019 - YAM Youth Aware of Mental Health - Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga

” YAM- en hälsofrämjande och preventiv insats som syftar till att förbättra den psykiska hälsan och minska på självdestruktivt beteende, minska självmordshandlingar bland skolelever”. YAM stimulerar till utveckling av ett stort antal färdigheter och kunskaper om psykisk hälsa. YAM, Youth Aware of Mental health (ungdomar medvetna om psykisk hälsa), är ett program för skolelever som främjar diskussion, utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskapen om psykisk hälsa. Programmet främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer samt empati. Information ges om psykisk hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar. Målgruppen är skolelever i ålder 14-16 år, åk 8. Samtliga skolelever i jakobstadsregionen, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo och Nykarleby, årskurs 8 skulle bli först i Finland att erbjudas insatsen, sammanlagt ca. 1417 elever under projektiden.

Styrelsen 8.10.2016