

Av höstmötet godkänd 1.11.2017

VERKSAMHETSPLAN 2018

Innehåll

1.	Allmänt	3
1.1	Finansiering av verksamhet	3
1.2	Personal och lokaler för verksamheten	4
1.3	Informationsverksamheten	4
1.4	Medlemstidningen Respons	4
1.5	Verksamheten i södra Finland	5
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	7
3.	Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet	7
3.1	Rehabiliterings - och anpassningskursverksamhet, samt rådgivning finansierad av STEA	7
3.2	Samarbete	8
4.	Projekt 2018-2020 - YAM Youth Aware of Mental Health - Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga	9

1. Allmänt

Psykosociala förbundet r.f. påbörjar sitt trettiofjärde 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 förnyar sin strategi och den ska tas i bruk 2018. Förbundets tema år 2018 är stöd i boende för personer med psykisk hälsa. Förbundet förklarar sitt syfte enligt stadgarna 2018 på följande sätt:

1.1 Finansiering av verksamhet

Förbundet anhåller årligen om understöd för sin verksamhet och finansierar den huvudsakligen med medel från *STEA*. Förbundet söker också årligen understöd från olika fonder och stiftelser. Medlemsföreningarna söker medel direkt från *Samarbetsförbundet kring funktionshinder SAMS rf.* Förbundet anhåller från *Penningautomatföreningen (RAY)STEA* om att få ett nytt pilotprojekt för att förebygga psykisk ohälsa och självdestruktivt beteende bland skolelever i åttonde klass i Jakobstadsregionen. Dessutom anhåller förbundet om en höjning av allmänna understödet tredje året i rad och har där också beaktat motivering och finansiering som beskrivits i data- och digitaliseringsprojekt. Understöden som söks via *STEA* 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 på heltid och ekonom på deltid eller köptjänst 25 %
- två kanslier; ett kansli i Jakobstad och ett i Helsingfors
- administration och ekonomiförvaltning
- informationsverksamheten, inkluderar medlemstidningen Respons
- stadgeenlig verksamhet
- intressebevakning
- data- och digitalisering

Förbundet ansöker om en höjning av allmänna understödet från 244000 till 300000, varav administration och förvaltning, data och digitalisering samt ekonomtjänster är orsak till förhöjning.

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

- 7 (sju) *STEA*- finansierade kurser med 90 kursplatser
- Planering och genomförande av rehabiliteringsverksamheten
- rehabiliteringsrådgivning 75 %
- två anställda

Förbundet ansöker om totalt 155000 euro

c) För *verksamhetsbidrag* till medlemsorganisationerna

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

Förbundet ansöker om totalt 20000 euro

d) För *Yam - Youth Aware of Mental Health*. Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga 2018-2020

- För att förebygga psykisk ohälsa bland åttondeklassister i Jakobstad och kringliggande kommuner. Samarbetsavtal har uppgjorts med högstadierna som berörs av projektet, samt samarbete med *NASP, Nationellt center för suicidforskning* och prevention av psykisk ohälsa vid *Karolinska Institutet* i Stockholm och Föreningen för Mental Hälsa i Finland rf.

- projektet medför att projektledare anställs på 50 % och projektarbetare anställs på 50 %

Förbundet ansöker om totalt 100000 euro

e) För förnyande av dataregister enligt kraven på EU:s dataskyddsförordning GDPR har förbundet ansökt en förhöjning av allmänna understödet 2018 men också inlämnat en projektansökan i maj

- För att förbundet och dess medlemsföreningar har ett ändamålsenligt, användarvänligt och hållbart medlemsregister som uppfyller de juridiska krav som den nya dataskyddsförordningen kräver

Utöver dessa har förbundet samarbete med Svenska Hörselförbundet rf och har ansökt om projektfinansiering för projektet Arbetsglädje via STEA. Med nationella nätverket Mentalhälsopoolen ansöks om ett projekt för att stärka samarbete. Förbundet är även med i samarbete med *Finfami - Nyland* inom projektet *Möteriet (Kohtaamo)* som startades upp 2016 och som har sin verksamhet i Helsingfors.

Förbundet är med som samarbetspart i ett RAY - finansierat projekt: Mutual Trust. Projektägare är Handikappförbundet och projektet startade år 2016 och avslutas våren 2019.

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 sponsorering och ta emot donationer.

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
- En ekonom 25 % (ny befattning)

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 (SFV-huset 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 egen blogg och är aktivt med på *Facebook*. Förbundet är också aktivt på *Instagram*. Med samarbete, informationsspridning och sponsorering uppmärksammas Världsdagen för psykisk hälsa 10.10.

Två kurser i Psykisk första hjälp ordnas år 2018 i egen regi på kansliet i Jakobstad. I södra Finland ordnas kurser i Psykiska första hjälpen i egen regi och i samarbete med andra utbildare. *Suomen Mielenterveysseura* är samarbetspart i av regeringen godkända spetsprojektet "God praxis blir bestående" 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 Konstsamfundet.

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 verksamhetskoordinatören med placering i *Helsingfors*.

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.

2. Organisationsverksamheten och medlemmarna

Förbundet har 16 medlemsföreningar. 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. Föreningar med egen STEA - 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 enligt både målsättningar och behov. Förbundet har gjort upp avtal med föreningarna för att kunna dela ut understöd. Nya avtal för år 2018 uppgörs med alla de föreningar som behöver lyfta bidrag via förbundet. Förbundet är medveten om att vid psykisk ohälsa finns begränsade resurser att möta och stöda det frivilliga arbetet i föreningarna. Medlemsföreningar är sårbara och har begränsade resurser som digitaliseringen ställer krav på. Med STEA-finansiering för

förnyande av dataregister kan förbundet tillmötesgå ett konkret behov föreningarna har. Dessutom behöver förbundet kunna stöda medlemsförening med rådgivning, handledning och att hitta och använda ändamålsenligt material som behövs i uppföljning av hur mål i verksamheten uppnås och resultat mäts. Förbundet som medlem i SOSTE- Finlands Social och Hälsa rf har tillgång till en omfattande materialbank på finska. Översättning är nödvändig till svenska för att förbundet och dess medlemsföreningar ska kunna använda materialet. Förbundet anholder om förhöjning av allmänna understödet också med tanke på detta behov av ökade resurser.

Från *Viola Ranins stiftelse* söks medel år 2018 för fördelning till medlemsorganisationerna. En föreningsträff ordnas 2018 och då kommer dataregister och medlemsregisterfrågor vara ett viktigt tema.

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. En gemensam planeringsdag och diskussion kring framtida Strategi för förbundet kommer att ordnas i början av året med styrelse och personal. Förbundet håller mellan 8-12 styrelsemöten under året. Ett arbetsutskott sammankommer på uppdrag av styrelsen. Övriga arbetsgrupper utnämns, såsom valutskott. En kontinuitet i utvärdering, planering och uppföljning av verksamheten fortsätter under styrelsens ledning.

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 speciellt år 2018 i intressefrågor som berör stöd i boende och hemmet för personer med psykisk ohälsa. Mentalvårdstjänster på lågtröskelnivå behöver tryggas. Språklig service och grundläggande rättigheten till service och vård på eget modersmål behöver tryggas och beaktas. Erfarenhetsexperternas sakkunskap bör tas med då service och tjänster planeras och utvärderas inom social- och hälsovården.

Verksamhetsledaren och ordföranden representerar förbundet i *Mentalhälsopolitiska kommissionen i Riksdagen*, där bland annat pågående reformer kan påverkas direkt via Riksdagen. Alla riksdagsgrupper är representerade. 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- omaisten keskusliitto, THL* och upp till 18 fack- och intresseorganisationerna i Finland som är med, bevaka viktiga frågor som berör gemensamma intressen. Animationsprojektet *Sinnebilders* filmer sprids via förbundets evenemang under året. Autentiska berättelser ligger till grund för animationsdokumentären som sprids 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. Den nordiska föreningen avslutas i början av året 2018 och frågan är vad kan ersätta ett internationellt samarbete i framtiden?

2.4 Nationellt samarbete och medlemskap

Förbundet deltar i *Mentalhälsomässan i Helsingfors 2018*. *Mentalhälsomässan* ordnas av MTKL *Mielenterveyden keskusliitto*. Förbundet är medlem i *Samarbetsförbundet kring funktionshinder r.f. (SAMS)* och innehar styrelseplats där. *SAMS Stödpersonsverksamhet 4BT* 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 2018 uppmärksammar förbundet dagen via media och på andra innovativa sätt som också nämndes under informationsverksamheten.

Förbundet strävar till att tillsammans med medlemsföreningarna ha ett gott samarbete med lokala och regionala myndigheter såsom kommuner, *FPA-byråer* och andra intressenter. Samarbetet med medlemsföreningarna och olika folkhälso- och handikapporganisationer fortsätter på lokal- regional och riksnivå. Det finns frågor som är särskilt viktiga att följa med både i intressebevakning och i påverkansarbete. Socialvården berör starkt vår målgrupp. Kommande social- och hälsovårdsreform väcker frågor. På grund av ändå begränsade resurser måste arbetet fördelas mellan personal och därför är de forum som nämns under kapitel 2.3 nödvändiga att aktivt medverka i.

3. Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet

3.1 Rehabiliterings- och anpassningskursverksamhet, samt rådgivning finansierad av STEA

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 STEA 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 STEA 2018:

Förbundet erbjuder skraddarsydda direkta insatser för olika målgrupper genom att ordna 7 riksomfattande kurser finansierade av STEA. Anpassningskurserna styrs av efterfrågan. Målgrupper är vuxna med psykisk ohälsa och psykosociala funktionsnedsättningar, unga med psykisk ohälsa och som är i behov av psykosocialt stöd. *Kursernas längd är enligt STEA-direktiv minst 3 dygn*. Totalt 90 anpassningskursplatser under år 2018.

	Anpassningskurser	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	Det är lugnt-måbra kurs för unga	Unga, 16-20 åringar med stress och/eller ångest. Syftet är stresshantering och stöd i återhämtning, enligt RennoX-metoden.	10
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. Föreläsning/diskussion. Kamratstöd.	20
6	Motion och välmående	Vuxna med erfarenhet av psykisk ohälsa. Syftet är att erbjuda socialträning, naturupplevelser, konditionshöjande aktiviteter, föreläsning/gruppövningar. Erbjuder 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. Erbjuder kamratstöd.	12

3.2 Samarbete

Samarbete med *Svenska semesterförbundet i Finland rf.* fortsätter även år 2018, med en semestervecka för personer med psykisk ohälsa. Målgruppen; enskild individ eller som par. Även samarbete med *Finfami Österbotten rf.*, *Folkhälsans förbund rf.* samt *USM r.f.* (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.

4. Projekt 2018-2020 - 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 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 psykiskt 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. Samarbete med *NASP, Nationellt center för suicidforskning* och prevention av psykisk ohälsa vid *Karolinska Institutet* i Stockholm och Föreningen för Mental Hälsa i Finland rf.

Styrelsen 27.9.2017