



Vi arbetar för psykisk hälsa i Finland



Psykosociala förbundets roll, som riksomfattande, svenskspråkig och ideell organisation, är att stöda dig i din vardag. Det gör vi genom att erbjuda rådgivning, kurser, virtuellt stöd och stöd via våra medlemsföreningar som finns på olika håll i Svenskfinland och på Åland. Vi sprider kunskap om psykisk hälsa och jobbar aktivt med intressepolitiska frågor. Vi vill göra din röst hörd och säkerställa att du får den vård och service som du har rätt till. Hos oss är din hälsa i fokus.

### Psykosociala förbundets kurser

Psykosociala förbundets kurser finns till för alla med behov av stöd och hjälp, för sig själv eller någon nära. Psykosociala förbundets kurser bekostas av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA). Kursverksamheten går på svenska och är riksomfattande. På våra kurser vill vi erbjuda kamratstöd. Det är viktigt att få träffa andra med liknande erfarenheter. Kurserna är avgiftsfria, och inkluderar kost, logi i dubbelrum och program.

### Tidningen Respons

Förbundet sprider information om psykisk hälsa på olika sätt - via sociala medier, webbsidan [www.fspc.fi](http://www.fspc.fi), genom olika samarbeten, och medlemstidningen Respons.

Tidningen Respons utkommer 4 gånger per år. Respons är en tidning som behandlar psykisk hälsa och ohälsa ur ett brett perspektiv. Det är en tidning där vi skriver hoppfullt men realistiskt, mångsidigt och inspirerande, med ett innehåll som består av livsberättelser, kolumner, reportage och hälsofrämjande tips.



### YAM - Youth Aware of Mental health

YAM är ett förebyggande skolprogram för psykisk hälsa bland unga. Psykosociala förbundet är först i Finland med detta förebyggande YAM-arbete, som började i Österbotten år 2018. YAM stimulerar till utveckling av ett stort antal färdigheter och kunskaper om psykisk hälsa. YAM står för Youth Aware of Mental health (ungdomar medvetna om psykisk hälsa), och är ett program som främjar diskussion, utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och ökar kunskapen om psykisk hälsa.

### Vi samarbetar gärna!

Ta kontakt om du vill diskutera ett eventuellt samarbete!

### Stöd och rådgivning

Förbundet ger stöd och rådgivning för dig som behöver information om sociala rättigheter och förmåner, rehabiliteringstjänster och stöd i vardagen. Det kan till exempel gälla:

- Frågor kring olika stöd eller ansökningar.
- Hjälp med att överklaga och skriva besvär.
- Var kan man få hjälp och stöd i vardagen?
- Du är anhörig och funderar kring dessa saker.

### Medlemsföreningar

Alla behöver vi förståelse, värme och gemenskap och detta mer än någonsin om vi hamnar i en kris eller drabbas av psykisk ohälsa. Våra medlemsföreningar finns utspridda runtom i Svenskfinland och på Åland.

I våra föreningar ger man varandra stöd och hopp. Man får goda vänner, och man hjälper varandra att växa och bli modigare. Föreningarna ordnar medlemsträffar och möten, föreläsningar, seminarier och utflykter - och träffar med andra föreningar. Ibland träffas man bara för att diskutera livet.

### Medlemsföreningar

#### Österbotten

- » Psykosociala föreningen Svalan rf., Närpes
- » Psykosociala föreningen Primula rf., Kristinestad
- » Psykosociala föreningen Contact rf., Jakobstadsneiden
- » Psykosociala föreningen Rågblomman rf., Vöråneiden
- » Psykosociala föreningen Cronblomman rf., Kronobyneiden
- » Psykosociala föreningen Träffpunkten rf., Malax

#### Södra Finland

- » Psykosociala föreningen Sympati rf., Helsingforsneiden
- » Västra Nylands Psykosociala förening Kompis rf., Raseborgsneiden
- » Duetto rf., Pargas
- » Borgå psykosociala förening Ringen rf., Borgåneiden
- » Stödföreningen för Lotta Näses minne rf. La Lotta, Kimito
- » Livsgnistan rf, Raseborg

#### Åland

- » Ålands Intresseförening för psykisk hälsa Reseda rf.



Psykosociala  
förbundet

## Psykosociala förbundet rf

Kanalesplanaden 19 B 13  
68600 Jakobstad

Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors



Verksamhetsledare  
**Petra Nummelin**

Mob. 050-525 1243  
petra.nummelin@fspc.fi



Ledande kommunikatör  
**Pernilla Nylund**

Mob. 050-548 8950  
pernilla.nylund@fspc.fi



Chef för kurs- och  
rådgivningsverksamhet/  
YAM utvecklingschef  
**Ann-Charlott Rastas**

Mob. 050-368 8891  
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Specialsakkunnig i  
psykisk hälsa  
**Eva Roos**

Mob. 050-5903436  
eva.roos@fspc.fi



Planerare  
**Sonja Wickman**

Mob. 050-548 8951  
sonja.wickman@fspc.fi



Kurskoordinator  
**Christian Nyman**

Mob. 050-911 3295  
kurs@fspc.fi



Rådgivare i livshantering/  
sakkunnig YAM instruktör  
**Camilla Roslund-Nordling**

Mob. 050-409 6640  
camilla.roslund-nordling@fspc.fi



Psykosociala  
förbundet

Styrelseordförande  
**Johanna Cresswell-Smith**

