

PSYKISK HÄLSA



REHABILITERING



ÅTERHÄMTNING



DELAKTIGHET

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING

Respons

NR 1 – 2025



Våga prata
om svåra saker

TEMA | SJÄLMORD OCH SORG



- | | | | |
|-----------|---|-----------|---------------------------------------|
| 3 | Varje självmord är ett för mycket | 17 | Kamratstöd på svenska i Björneborg |
| 4 | Självmord är en universell mänsklig tragedi | 18 | ”Våga möta mörkret” |
| 6 | Så länge vi bemöter varandra finns det hopp | 20 | Tillsammans kan vi bli mindre ensamma |
| 8 | ”Vi berörs av varje patients lidande” | 21 | Tänk om alla hade EN vän |
| 10 | Skogsbad | 24 | Bearbeta sorgen i en trygg miljö |
| 13 | På studiebesök i Stockholm | 26 | Efterlevande, ta hand om dig |
| 14 | Suicide Zero arbetar för att minska antalet självmord | 32 | Kursverksamhet 2025 |

Respons

UTGES AV: Psykosociala förbundet rf
Kanalesplanaden 19 B 13, 68600 Jakobstad | Tel. 050-525 1243 | E-post: fornamn.efternamn@fspc.fi

ANSVARIG UTGIVARE: Psykosociala förbundet tel. 050-525 1243

LAYOUT: Sonja Wickman, tel. 050-548 8951

TRYCKERI: Forsberg Printed Communication Oy Ab

MEDLEMS- OCH PRENUMERATIONSÄRENDEN: Har du bytt adress eller vill du prenumerera på Respons?
Kontakta Sonja Wickman, tel. 050-548 8951 eller sonja.wickman@fspc.fi

PÄRMBILD: Fotograferat av Ann-Charlott Rastas

ANNONSER: CJ Center, tel. 0500-924 528 | cjcenter@malax.fi



Psykosociala
förbundet

KONST
SAMFUNDET



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Varje självmord är ett för mycket

”SÅ VÄLDIGT OMÄNSKLIGT tungt den människan måste ha haft det.” Det har alltid varit min första tanke när jag stött på temat självmord, eller suicid som även används (i denna tidning stöter ni på båda termerna). ”Så många obesvarade frågor personen lämnar,” har varit min följande tanke. Vad hade personen behövt i stunderna före hen kände att det inte fanns någon annan utväg?

På ett av mina jobb kom en kollega inte till jobbet en dag. Vi möttes ofta i det professionella rummet, men kände inte varandra. På jobbet är det lätt att hålla en mask, dölja djupet, överdriva ytan. Jag kände inte hens anhöriga, visste sist och slutligen väldigt lite. Det talades inte, det antogs. Vi behöver tala mer, anta mindre.

I Frankrike dör 45 poliser varje år genom självmord. Det är exakt lika många som antalet 15-19-åriga unga finländare, som dog som en följd av självmord år 2023. Det finns många konstaterade riskfaktorer, men alltid förklarar de inte varför någon inte längre orkar. Det är inte alltid psykisk ohälsa eller ekonomiska problem som ligger bakom en självmordshandling. Det kan handla om en kronisk fysisk sjukdom, som tär på livsgnistan. Det handlar sällan om att man vill dö. Man orkar bara inte leva.

ETT STORT ANTAL SJÄLVMORD går att förebygga – det är en av de uppbyggande påminnelserna jag tar med mig från THL:s webbaserade kurs Förebyggande av självmord, som vem som helst kan gå. Det ger verkligen hopp om att vi kan och ska fortsätta göra mer.

På ett av mina tidigare jobb möttes vi varje vecka av människors självmordstankar. Då lyssnade vi och påminde deltagarna om nästa gång vi igen ses, om det stöd som finns, om att inte lämna sig själv ensam. Precis som den svenska psykologen Miriam Gottfarb påminner sina patienter på enheten för personlighetssyndrom i Stockholm.

Henne fick vi träffa under vår studieresa som du kan läsa mer om i den här tidningen. Det blir mycket hälsningar från Sverige i denna tidning, hoppas ni liksom vi känner av samarbetets och informationsutbytets kraft.

Vi behöver inge hopp - vi behöver lära oss se riskerna - vi behöver finnas till för de anhöriga (de efterlevande) i deras sorg och förlust - vi behöver skapa meningsfullhet där det inte finns.

VARJE MÄNNISKA HAR RÄTT att känna mening och gemenskap, och att leva en vardag utan lidande och ensamhet.

Ingen kan göra allting, men tillsammans kan vi göra så mycket för att minska på ensamhet, som är en stor riskfaktor för illamående. Efter allt jag hört och läst om självmord inför den här tidningen, är jag så tacksam för allt lågtröskelstöd som våra medlemsföreningar möjliggör, och för kurser som Sorgens stig, där efterlevande får kamratstöd och återhämtning. Det kan kallas förebyggande, upprätthållande eller helt enkelt ensamhetsarbete!

En aktiv medlem hade under ett läkarbesök berättat om sitt engagemang inom en medlemsförening. Läkaren sa: Det är din medicin!

Gemenskap på remiss – även det är möjligt! ●



EVA ROOS

Specialsakkunnig i psykisk hälsa på Psykosociala förbundet

Själv mord är en universell mänsklig tragedi

Timo Partonen är forskningsprofessor på Institutet för hälsa och välfärd (THL) och har varit med i arbetet för att ta fram Nationella programmet för suicidprevention 2020–2030. Programmet innehåller 36 åtgärdsförslag för att förebygga suicid i Finland. Här berättar han mer om hur situationen i Finland ser ut just nu.

TEXT EVA ROOS FOTO PRIVAT

TIMO JOBBAR med forsknings- och sakkunnigarbete och är med i det nationella nätverket för förebyggande av självmord, där flera aktörer från tredje sektorn ingår, bland annat Finfami, Nyyti ry och EHYT.

Sedan 2016 är det Institutet för hälsa och välfärd som forskar i självmord. Tidigare hade universitetet detta huvudansvar. Helt konkret innebär det att det jobbar ett antal rättsläkare på Institutet för hälsa och välfärd, och de utreder dödsoraker och förser polisen med den-

na information. I sitt jobb analyserar Timo Partonen självmord som dödsorsak och även självmordsförsök.

- På THL följer man upp utvecklingen av självmord utgående från bland annat åldern på dem som dör i självmord, var i Finland personerna är bosatta, om det funnits sjukdomar i bakgrunden och vad man möjligen fått för vård före självmordet, förklarar han.

I SAMARBETE MED Åbo universitet upprätthåller THL forskningscentret INVEST, som forskar på bred front kring barns, ungas och unga vuxnas välbefinnande med målet att identifiera brister i de tjänster och stöd som finns och erbjuds. I detta samarbete ingår även temana själv-

mord och självmordsförsök. Man söker svar på vad som hänt före självmorden och -försöken för att ännu bättre kunna förebygga, stöda och ge vård.

Hur ser då situationen ut i Finland just nu gällande självmord?

Enligt Timo går den långsiktiga utvecklingen i rätt riktning. Antalet självmord har halverats sedan år 1990: då var antalet självmord 1512 medan antalet var 752 år 2023. En positiv utveckling och förändring tar alltid tid och det behövs tålamod och att det vidtas aktiva åtgärder.

- Norra och östra Finland har länge stuckit ut i statistiken över självmord, men även i dessa områden har det skett en positiv förändring, berättar han.

”Vi behöver tillsammans bli bättre på att identifiera utmaningarna och se varningssignalerna.”



Timo Partonen är forskningsprofessor på Institutet för hälsa och välfärd (THL).

UNDER ÅREN 2021–2023 finansierade man från statligt håll medel till sex områden för förebyggande av självmord. Pengarna riktades till utvecklingsprojekt på gräsrotsnivå inom vården och bemötandet. Det handlade om att utveckla vårdstygarna och innehållet i vården.

Finland är varken sämst eller bäst i EU-klassen, utan ligger kring medeltalet. I Sverige har situationen varit sämre än i Finland de senaste tio åren och detsamma gäller de baltiska länderna.

I Finland har antalet självmord minskat avsevärt i alla åldersgrupper förutom bland 15–19-åringar, och det här är något man tittar noggrant på, konstaterar Timo. Antalet självmord i denna åldersgrupp var 45 år 2023.

De vanligaste bakgrundsorsakerna till självmord är enligt THL:s rättsläkare rusmedel och depression. En fjärdedel av personerna som dör av självmord har rusmedelsproblematik och det handlar främst om alkohol. En fjärdedel har en depressionssjukdom i bagaget.

Vad kunde vara bra för oss alla att känna till om självmord?

Enligt Timo är det bra att komma ihåg att man sällan hittar en enskild orsak till ett självmord.

- Det är väldigt allmänt och mänskligt att de närstående febrilt söker en orsak och svar på frågan varför. Oftast hittar man flera orsaker, en ansamling av orsaker under en längre tidsperiod, säger han.

Timo lyfter upp en intressant aspekt: eftersom det tar tid för orsaker att hopa sig, så ger det oss möjlighet och tid att förebygga och upptäcka. Det öppnar upp möjligheter att ingripa om fler av oss blir bättre på att upptäcka och se varningssignalerna. Det här är också orsaken till varför det är så viktigt att utbilda människor i att upptäcka och handla, i att visa empati, informera om var man kan få hjälp och stöd. I många yrkesgrupper behöver man kunna bemöta personer med självmordsrisk, och därför är det viktigt att erbjuda den här typen av utbildning.

THL HAR BLAND annat en webbutbildning för förebyggande av självmord och den finns på finska, svenska och engelska. Utbildningen är gratis men kräver registrering. Utbildningen har utvecklats för personal inom hälso- och sjukvård men lämpar sig för vem som helst som vill bli bättre på att förstå och bemöta.

Är det något vi i Finland kan lära oss av andra?

Timo konstaterar att vi alltid kan lära oss av andra.

- Finland samarbetar både på nordisk, europeisk och internationell nivå kring självmord. Planerna inom de nordiska länderna ser rätt lika ut. Självmord är ett universellt fenomen, en universell mänsklig tragedi.

- Vi behöver tillsammans bli ännu bättre på att identifiera utmaningarna, se varningssignalerna och ge god vård. Vi behöver ha tid att bemöta med empati. ●

Så länge vi bemöter varandra finns det hopp

”Vi kan inte skydda de unga från livets alla nyanser, men det finns mycket man kan och behöver göra för att minska på illamåendet bland unga. Vi måste våga fråga om det psykiska måendet och självmordstankar, och vi kan helt klart bli bättre på att upptäcka riskbeteende och hänvisa vidare till vård”, säger Helena Sipiläinen som jobbar med förebyggande rusmedelsarbete bland unga. Här skriver hon om självmord och självmordsförebyggande arbete.

TEXT HELENA SIPILÄINEN FOTO PRIVAT

SJÄLMORDSDÖDLIGHETEN bland vuxna har halverats sedan den nådde sin kulmen under lågkonjunkturen på 1990-talet. Det är bl.a. tack vare ett långsiktigt självmordsförebyggande arbete och satsningar på behandlingen av depression. Det är ändå både sorgligt och frustrerande att inse att vi inte lyckats hjälpa de unga i tillräckligt hög grad, utan att utvecklingen där till och med har gått i motsatt riktning.

”Bakom allt beteende och alla murar finns ett barn som längtar efter kärlek, gränser, acceptans, stöd och känsla av att ha ett värde.”

Men varför minskar inte antalet självmord bland unga, särskilt bland unga pojkar? Samma fråga ställs gällande ungas ökade illamående och ångest. Forskning visar att det finns ett starkt samband mellan dessa: unga som dör i självmord bär oftare än genomsnittet med sig depression, missbruk, brottslighet, utmaningar i skolan och konflikter i sina nära relationer. Å andra sidan föregås självmordshandlingar ofta av en ”disciplinär kris”, en känsla av att ha blivit övergiven eller förödmjukad samt kopplingar till en intensiv, negativ känslomässig upplevelse eller berusningstillstånd. Det kanske mest oroväckande är att ett betydande antal

pojkar som dör i självmord inte hade fått någon psykiatrisk vård trots sina symtom – eller åtminstone inte hade en aktiv vårdkontakt.

JAG MEDGER att jag tittar mig själv i spegeln och undrar vad det är vi vuxna missar? Saknar vi verktygen och kunskapen att upptäcka och se nöden hos dessa unga, ”utmanande” pojkar bakom alla symtom och allt utåtagerande? Helt tydligt gör vi det, eftersom statistikkurvan t.o.m. svängt uppåt som en följd av coronan.

På sätt och vis är det förståeligt att illamåendet har ökat när man tänker på barndomens och framför allt ungdomens utvecklingsfas, och



Helena Sipiläinen jobbar med förebyggande rusmedelsarbete bland unga.

hur i synnerhet coronaåren och de sociala mediernas växande roll utmanade - och fortsätter utmana - den här fasen.

DET ÄR UTMANANDE för vem som helst att fortsätta växa efter att kontakten med jämnåriga först har brutits, och sedan följer en allt större press från sociala medier att klara sig själv och profilera sig enligt olika trender. Hårdast slår detta ändå mot den grupp som redan har sämre förutsättningar och förmåga att skapa och upprätthålla sociala relationer. Åldersstadiet då kamratrelationer, grupptillhörighet och att accepteras av andra ska stärkas och lägga grunden blir istället en tid som i allt högre grad förstärker känslan hos dessa unga att de inte hör hemma, att de är värdelösa eller inkompetenta. När detta kombi-

neras med hjärnans utveckling, starka känslor, att reagera impulsivt och leva i stunden, så ser vi en sorglig logik i den sorgliga statistiken.

Vad kan vi vuxna, och särskilt de professionella, då göra? Jag vill åtminstone inte ge upp och tänka att det är ett fenomen eller en naturlag som vi inte kan förändra eller påverka. Vi har helt klart något att lära oss av det självmordsförebyggande arbetet som gjorts bland vuxna män, vilket vi tydligen inte lyckats implementera i arbetet med unga.

MEDAN VUXNA i allmänhet själva söker vård eller åtminstone stöd av närstående, har en betydande andel av de unga pojkarna på sin höjd berättat om sina avsikter och tankar till någon jämnårig. Att fråga om det psykiska måendet och självmords-

tankar borde vara självklart i situationer där vi vuxna upplever ungas beteende som utmanande eller socialt undvikande. Förutom identifiering och hänvisning till vård är det minst lika viktigt att försöka bemöta det underliggande behovet bakom beteendet – en önskan om att bli sedd och accepterad för den man är. Bakom allt beteende och alla murar finns ett barn eller en ung människa som längtar efter kärlek, gränser, acceptans, stöd och en känsla av att ha ett värde. Alla vi vuxna behöver arbeta tillsammans för att se till att dessa grundläggande behov uppfylls – särskilt om vi märker att hemmets förmåga att tillgodose dessa behov av någon anledning brister.

KÄNSLOR OCH BESVIKELSE, sorg, ensamhet och till och med förtvivlan hör livet till. Vi kan hjälpa till med att sätta ord på att känslor går över och att ingen känsla är så stark att den inte ebbar ut till slut. Vi ska skapa hopp, vara närvarande för och med de unga, våga bemöta och lyssna.

Många av oss vuxna känner både förtvivlan och ovisshet kring alla förändringar i vårt välfärdssystem: hur ska alla som behöver hjälp kunna få det? För de unga är det sällan viktigt vilken status en vuxen har - det viktigaste är vilken relation vi skapar till den unga och hur vi finns där för hen. Unga har rätt till god och professionell vård när de behöver det, men minst lika viktiga är de vardagliga och dagliga strukturerna och relationerna.

Vården sker inom vården, men de helande och stärkande upplevelserna som bär livet framåt skapas i vardagen; i skolan, hobbyer, på ungdomsgårdar, inom rehabiliterande arbetsverksamhet, ungdomsverkstäder, på gator och i köpcentrum. Varje dag ges vi möjlighet att hålla dörren öppen och stärka unga människors känsla av värde och mening! ●

”Vi berörs av varje patients lidande”

Självmod berör så många, på olika sätt. Vi ville ta reda på vad som händer hos professionella inom vården när en tragisk händelse inträffar under ett arbetspass? Hur bearbetar vårdpersonalen ett självmord? Vi träffade Heidi, som jobbar inom psykiatri i Finland. Undantagsvis nämns hon endast vid förnamn.

TEXT EVA ROOS

HEIDI BERÄTTAR att hon från första mötet med en av patienterna på avdelningen fick intrycket att allt inte var som det skulle vara, att något var riktigt fel.

- Jag kan inte beskriva det bättre än så. Min instinkt som sjuksköterska skickade olustiga varningssignaler, säger hon.

- Tack vare min instinkt gick jag ofta och tittade till patienten. Jag tog upp min starka oro med

läkaren och min chef, men min personliga åsikt är att man inte lyssnade på oss sjuksköterskor. Jag uttryckte att patienten nog borde tas in på en sluten avdelning med mer uppsyn, att vi inte räckte till.

- När jag en dag, mitt i ett arbetspass, inser att patienten tagit sitt liv var min första instinkt att försöka rädda ett liv. När jag insåg att det var för sent, blev jag arg och svor. Varför lyssnade man inte på oss? Patienten fick inte dö!

HEIDI SÄGER ATT hon inte minns så mycket mer av den arbetsdagen, att allt är lite dimmigt. Däremot minns hon exakt vad den digitala klockan visade när hon taggade ut sig den dagen,

på minuten. Hon berättar om den praxis som finns när det sker ett självmord inom vården:

- Psykologen ledde en timmes debriefing för oss som arbetade den dagen, så gott som genast efter att det hänt.

Bilresan hem delade hon med en kollega.

- Det kändes skönt att inte vara ensam och att få tala ut.

HEIDI BERÄTTAR ATT den första kvällen var jobbig och hur viktigt det just då var att kollegorna hörde av sig, både per textmeddelande helt kort, och någon ringde också.

- Det kändes att vi bar det som hänt tillsammans, jag var inte ensam med det och i det.

”Det är viktigt att få kamratstöd av de mer erfarna inom arbetslaget.”



FOTO: Pixabay

Heidi nämner kamratstödet kraft inom arbetslaget, att det är viktigt att få kamratstöd av de mer erfarna, av dem som kanske jobbat 20-30 år inom psykiatri:

- Även om du gör allt enligt protokollet kan det inträffa. Det är viktigt att sätta ord på sådant.

HEIDI BLEV ERBJUDEN att hålla ledigt från jobbet om hon kände behov av det. Även om det inte var något hon kände att hon behövde där och då, så var frågan viktig eftersom den förmedlade omtanke och omsorg. För Heidi har det alltid varit viktigt med rytm och regelbundenhet. Hon hade också studier som höll henne aktiv de följande dagarna och djur hemma

som höll henne igång. Hon berättar om tankarna och känslorna som kom senare:

- Det är klart att man alltid undrar om man kunde ha gjort något annorlunda eller hur jag kunde ha gjort min röst hörd utan att låta som en jobbig sjuksköterska, säger Heidi.

- Vi behöver tala mer och lära oss mer om självmord under studierna, så vi lär oss att bredda vår förståelse och fånga flera som kan ha risk för självmord och självmordsförsök. Alla har ju inte en psykisk sjukdom, utan det kan handla om en fysisk sjukdom, reflekterar Heidi.

EFTER DET SOM hände har Heidi in-

sett att hon ska fortsätta lita på sin intuition och att hon vet vad hon gör.

- Mitt jobb är att ta hand om patienten och ibland är det jag som är patientens röst när ingen annan hör det som både sägs och inte sägs.

HON TYCKER OM sitt jobb och säger att det både ger och tar mycket. Det är ett bra jobb för henne, som är intresserad av människor.

- Många kollegor har blivit vänner och det är ju vi tillsammans som skapar en atmosfär där man vågar uttrycka även frustration.

- Vi vill ju också förbättra vården och orka i arbetet. Vi är människor som berörs av varje patients lidande. ●



Skogsbad

- näring och vila för själen

Att vara i skogen känns inte bara bra, det ÄR bra för oss. Att vara i skogen kan läka, lyfta och lindra på ett sätt som vetenskapliga studier nu bevisar. Även kortare vistelser i naturen, med avsiktligt långsammare tempo och öppna närvarande sinnen, ger många stora fördelar både fysiskt och psykologiskt. Det skriver Cecilia Gustafsson, inspiratör och utbildare inom holistisk träning. Här berättar hon mer om skogsbad.

TEXT CECILIA GUSTAFSSON **FOTO** SOFIA KALLNER

SKOGSBAD ÄR EN översättning av det japanska Shinrin-yoku, och betyder på ett ungefär - att bada sina sinnen i skogens atmosfär. Det har sitt ursprung i Japan från 1980-talet då skogsindustrins export gick dåligt och människor led av jobbstress i tätbefolkade städer. Man började erbjuda anpassade leder i det skogsrika landet, med avsikt att de skulle ge återhämtning och hälsa till befolkningen. Så småningom började man utföra olika tester på deltagarna för att få evidens på att vistelsen hade en välgörande effekt. Man tog hjälp av mätinstrument såsom salivtest, urinprov, blodtrycksmätning, pulstagnation och hjärmskanning.

Dessa tester visade på anmärkningsvärda effekter på allt som går under vår tids stressrelaterade symtom och som har en betydande effekt på vår fysiska och psykologiska hälsa och immunför-

svar. Med några forskare i spetsen, bland annat Qing Li och Yoshifumi Miyazaki, har praktiken stärkts som friskvård och utvecklats och spridit sig utanför Japan till många länder.

VARFÖR ÄR SKOGSBAD så läkande? Kanske är det helt enkelt för att vi kommer "hem" igen till en naturkontakt som vi egentligen är byggda för, men kommit ohälsosamt långt ifrån på senaste tiden.

Vi tillgodoser den brist och obalans som har uppstått, och då reagerar hela vårt nervsystem via våra sinnen, med att få ro, balans och avslappning. Vår uråldriga hjärna blir lugnad, och vi kan bromsa det annars ofta alltför stimulerade kamp- och flyktsystemet, det sk. sympatiska nervsystemet. Bromsen, det sympatiska nervsystemet, hjälper oss att sänka puls och blodtryck, kortisol och adrenalin slutar att utsöndras, musklerna slappnar av, blodet går till matsmältning och vitala organ, andningen fördjupas och blicken går från tunnelseende till mjuk och bred. Vi blir öppna för närvaro och helheter, mer empatiska och utåtriktade istället för grubblande och apatiska, eller arga och rädda.

NATUREN ERBJUDER lagom med stimuli - en lågintensiv stimulans. Inte som stadens ständiga påslag av larm, buller och information. Det gör gott för trötta frontallober, den rationella främre delen av hjärnan som bearbetar och analyserar information och val. Även den emotionella hjärnan, däggdjurshjärnan, som har till uppgift att säkra vår överlevnad, kan slappna av i sin uppgift att leta efter hot eller möjligheter.

Det har visat sig att aktiviteten i amygdala - hjärnans väktare mitt i däggdjurshjärnan, inte bara ökar när vi är i stadens buller och signaler, utan även när vi endast ser bilder på stadsmiljö, medan naturbilder däremot, ger oss en hjärna som lugnas, klarar, blir kreativ och som kan fokusera bättre. Så naturens lågintensiva och vackra miljö, tycks vara gynnsam för hjärnans interna kommunikation, ett läge utan specifik koncentration, men en öppen mer mottaglig fascination, som är viktig för reflektion och kreativitet. Det som vi instinktivt känt på oss, tycks vara så också - vi blir lugna av naturen.

Naturen erbjuder lagom med stimuli - en lågintensiv stimulans. Inte som stadens ständiga påslag av larm, buller och information.



Att vara i skogen kan läka, lyfta och lindra.

KURSER ONLINE

Cecilia Gustafsson håller regelbundet kurser online i Skogsbad - ett enkelt och uppskattat sätt att lära sig mer och även börja leda andra i denna praktik som en certifierad skogsbadsinstruktör. Du hittar mer information på www.holistictraining.se, eller på instagram [@holistictraining](https://www.instagram.com/holistictraining).



SKOGSBAD - HUR GÖR MAN?

I jämförelse med övrigt friluftsliv med ett särskilt mål, är skogsbad mer konstnärligt, sinnligt och själfullt. Det är ett sätt att gå in i skogen med ett långsammare tempo, tänk "kort sträcka på längre tid" istället för tvärtom. Du går från målinriktad till att ta emot med en annan typ av mjuk uppmärksamhet. Öppen för detaljer du annars hade missat. Öppen för fascination du annars hade varit utan. Enkelt förklarar, följ dessa fyra steg:

1. Tilltalande plats. Hitta en trygg och vacker naturplats att vara i. Det behöver inte vara en stor plats, men gärna med variation och stimuli för sinnen. För de flesta av oss är en lagom gles skog, där ljus kan sippra igenom, behagligare än en tät, mörk skog med mycket sly.

2. Sakta in. Att sakta in är avgörande och kanske det som känns mest annorlunda mot hur du vanligen rör dig i naturen. Bromsa in, så du kan öppna upp blicken, känseln, hörseln och doftsinnen. Det finns inget mål med att komma fram eller bli klar. Stanna gärna upp, sätt dig eller lägg dig på marken och bli helt stilla.

3. Notera. Låt sinnen notera de olika intrycken som finns, utan att du jagar efter dom med hög koncentration. Bjud in med ett öppet, ödmjukt nybörjarsinne istället för att ha autopiloten på, och låt dig förundras och förtjusas. Grunden i skogsbad är att bada sina sinnen i skogens atmosfär. Uppleva den med ögon, hud, näsa, öron, mun – och intuition. Se ljus och färg och textur, känn på blad och vattendroppar, dra in doften av jord och mossa, lyssna på fåglar och vind, och kanske smaka på blåbär och granskott. Kom i nära kontakt med naturen via dina sinnen.

4. Känn ömsesidighet. Vad händer om du föreställer dig att träden tittar tillbaka på dig när du går in i skogen? Att de ser och hör dig. Det tillför en känsla av samhörighet när du börjar relatera till de olika individerna i skogen. När du gör det känner du dig mindre ensam, du upplever kontakt och relation. Du blir lite förälskad. Och när du känner kärlek, vill du ta hand om. ●

På studiebesök i Stockholm

I januari åkte vi på Psykosociala förbundet över till Stockholm för att ta del av hur olika aktörer och organisationer arbetar med psykisk hälsa. Vi ville höra mer om deras tankar kring kommunikation, påverkansarbete och förebyggande arbete. Det blev en givande arbetsresa, som gav oss nya insikter, lärdomar och inspiration!

TEXT PERNILLA NYLUND

FYRA STUDIEBESÖK på två dagar hade vi bokat in. Först ut var Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, ett förbund med 75 lokalföreningar runt om i Sverige. RSMH ger även ut medlemstidningen Revansch. Under besöket fick vi möjlighet att utbyta värdefulla tankar om både tidningsarbete och verksamheten tillsammans med några av de anställda - tidningens chefredaktör Anna Morin berättade bland annat att deras tidning publiceras både som fysisk tidning, men även som webbtidning.

- Nyheter om samhälle och psykisk hälsa sätter vi ut direkt i vår webbtidning, medan längre intervjuer och kultur publiceras på webben efter att vår fysiska tidning har kommit ut.

I RSMH:s lokala föreningar har man fokus på medmännisklighet och kamratstöd.

DÄREFTER ÅKTE VI vidare till NSPH Stockholm (Nationell Samverkan för psykisk hälsa), som är en paraplyorganisation för ett nätverk av aktörer verksamma inom det psykiatriska området. Man vill bland annat att patienter, brukare och



Vi besökte bl.a. Frisk & Fri som har en medlemstidning, *Insikt*, som vi bekantade oss med.

anhöriga ska bli mer delaktiga i vård och stöd samt få ett större inflytande över de beslut som fattas inom olika samhällsområden. Så här skriver man på sin hemsida: "Medlemsorganisationerna arbetar var och en med sin inriktning inom psykisk hälsa, och utifrån sitt eget intressepolitiska arbete, men där det är mer effektivt att driva ett gemensamt intressepolitiskt arbete samarbetar vi. Vi bidrar med kunskap i olika utvecklingsprocesser och ställer krav på beslutsfattare och vårdgivare".

FÖLJANDE DAG inleddes med ett besök hos Frisk & Fri, Riksföreningen mot ätstörningar. Frisk & Fri har lokalavdelningar på flera håll i Sverige, plus digitala stödkanaler och telefontider för drabbade och närstående. Under vårt besök fick vi veta att föreningen arbetar med tre huvudsakliga fokusområden: Förebyggande arbete, Stöttande arbete, och Opinionsbildning. Man vill bland annat arbeta för ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar. Frisk & Fri ger

även ut tidningen *Insikt*, som skickas ut till alla medlemmar.

PÅ EFTERMIDDAGEN fick vi träffa tre av dem som arbetar på Suicide Zero, en ideell organisation som arbetar för att minska antalet självmord i Sverige. I artikeln på följande sida kan du läsa mer om denna organisation. Stort tack till alla er som tog emot oss i Stockholm och berättade om er verksamhet! Att få reflektera kring arbetet för psykisk hälsa tillsammans med andra i liknande situation är oerhört värdefullt. ●

De här organisationerna besökte vi:

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH www.rsmh.se
NSPH Stockholm (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) www.nsph.se
Frisk & Fri www.friskfri.se
Suicide Zero www.suicidezero.se

Suicide Zero arbetar för att minska antalet självmord

Suicide Zero är en riksomfattande ideell organisation i Sverige som arbetar för att öka kunskapen om självmord, hur det drabbar individer, familjer och samhället. Man deltar aktivt i samhällsdebatten i samarbete med andra aktörer och i olika kanaler. Man pratar om självmord för att minska på stigmat, kommer med konkreta lösningar kring hur man kan jobba och se varningstecken, samlar in gåvor och engagerar medlemmar och volontärer runtom i landet. Vi fick en viktig stund med några av de anställda.

TEXT EVA ROOS

PÅ LÅNG SIKT har antalet självmord gått ner i Sverige, men antalet ligger fortfarande på ca 1500 personer per år. Det är sju gånger fler människor än det dör i trafiken per år. Det är fyra per dag och en person var sjätte timme. På Suicide Zero jobbar 26


heltids- eller projektanställda och av drygt 1000 medlemmar är över 700 volontärer. En imponerande mängd volontärer och de finns i 209 kommuner (det finns totalt 290 kommuner i Sverige. Suicide Zeros mål är att det ska finnas volontärer i varje kommun – vilket mål!)

Suicide Zero talar om tre ben som deras arbete bygger på:

1. Politiskt påverkansarbete
2. Utbilda allmänheten & professionella
3. Stödja forskning

TILLSAMMANS MED Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa och Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd tog Suicide Zero nyligen ställning till ett betänkande kopplat till en suicidanalysutredning. Debattartikeln "Barn som förlorar en anhörig i suicid blir ofta utan stöd" lyfter upp bristerna i efterlevandestödet och att det varierar kraftigt i olika delar av landet. Syftet med utredningen har varit att föreslå hur ett nationellt ansvar för breda händelseanalyser vid suicid,

Antalet självmord i Sverige är sju gånger fler än det dör i trafiken per år.



VARJE SJÄLVMORD ÄR ETT FÖR MYCKET

så kallade suicidanalyser, kan utformas. Även kartläggning av efterlevandestöd vid suicid har ingått men inga konkreta åtgärder presenteras. I debattartikeln skriver man att "ansvarsfrågan kring stödet till efterlevande är otydlig och det saknas lagkrav på att specifika aktörer ska erbjuda stöd till efterlevande." Det man ändå är mest orolig över är att just barn som är efterlevande ofta blir utan stöd. Enligt skribenterna är det inte hållbart att så många offentliga aktörer hänvisar efterlevande till aktörer i civilsamhället, i stället för att själva erbjuda stöd.

Civilsamhällets uppdrag är att "komplettera det offentliga, snarare än att kompensera för dess brister."

UTÖVER ATT AKTIVT delta i samhällsdebatten via media hjälper Suicide Zero också kommuner att utforma och ta i bruk handlingsplaner för att de bättre ska kunna arbeta för att förebygga självmord. Sedan tre år tillbaka skickar man årligen ut en

enkät till landets alla 290 kommuner. Enkäten innehåller bland annat frågor om hur arbetet är organiserat och vilka förebyggande insatser som finns? På basen av svaren publiceras en kommunbarometer - en rapport - där man förutom att synliggöra brister även kommer med förslag på hur kommunerna kan förbättra sitt arbete.

I KOMMUNBAROMETERN 2024 föreslår Suicide Zero följande:

- Kommunerna behöver en struktur för sitt arbete. Att ta fram en handlingsplan för det suicidpreventiva arbetet och utse en person som samordnar arbetet är ett viktigt första steg.

- Kommunerna behöver satsa på breda insatser som riktar sig till alla invånare, men också säkerställa ett bra stöd för riskgrupper, som ensamma äldre, de som mår dåligt eller de som är i missbruk. Detta kräver rutiner men också utbildning av personal.

- Fler kommuner behöver analysera risker för suicid vid platser, anläggningar eller byggnader. Få kommuner gör detta idag, trots att det är en av de åtgärder som har starkast vetenskapligt stöd.

- Flertalet kommuner behöver på ett tydligare sätt integrera det suicidpreventiva arbetet i ordinarie arbete. Kommunens ambitioner och strävanden behöver synas i styrande dokument som till exempel mål och budget.

SUICIDE ZERO FÖRELÄSER och utbildar såväl privatpersoner som professionella. Grundutbildningen Våga fråga ordnas även digitalt, likaså Livsviktiga snack, som är riktad till föräldrar. Livsviktiga snack finns också som läromaterial till skolor och som bok. Boken har skickats ut till över en halv miljon vårdnadshavare, och utbildningen har nått 20 000 skolbarn. Idrottshoppet är ett digitalt stödmaterial som riktar sig till tränare och ledare inom idrottsverksamhet. Alla utbildningar och föreläsningar hittas på www.suicidezero.se.

SUICIDE ZERO HAR en volontärsamordnare och det behövs när man har så många volontärer. Man blir automatiskt medlem när man går med som volontär i Suicide Zero, eftersom "du som volontär är en representant för organisationen och vi vill att du ska känna dig som en viktig del av den". Det kostar 300 kronor att bli medlem och 150 kronor att bli volontär. Volontäruppdragen finns listade på hemsidan och de är väldigt möjliggörande och handlar mer om små punktinsatser än tidskrävande engagemang.

Volontärsamordnaren beskriver tanken bakom volontäruppdragen:

- Det är högt och lågt, litet och stort. Det ska vara enkelt att vara volontär hos oss. Volontärerna på Suicide Zero håller inga kamratstödsgrupper.

DET FINNS EN APP för allting, eller hur? Även Suicide Zero har varit med och utvecklat en app med stöd från Folkhälsomyndigheten. Appen "Min livlina" finns till för patienter som har kontakt med psykiatri, som har svåra suicidtankar och har gjort ett eller flera suicidförsök. En utbildad behandlare vägleder patienten att bygga och upprätthålla en säkerhetsplan. På Suicide Zero är man entusiastiska över att man även fått pengar för Min Livlina Ung. Trycket på barn- och ungdomspsykiatri (BUP) är nämligen enormt och väntetiderna är långa.

Vi frågar ännu om termer: föredrar man att använda ordet suicid eller ordet självmord?

- För 10 år sedan var suicid mer allmänt. Nu har det verkat svänga och självmord är mer allmänt. Båda samexisterar dock. Liksom liv och död. Hopp och hopplöshet. Mörker och ljus, säger de. ●



FOTO: Pixabay

DE STÖRSTA MYTERNA OM SUICID

Myt 1 Att tala eller fråga om självmord kan väcka den björn som sover

Sanning: Att prata om självmord innebär inte att man "väcker den björn som sover". Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa oss att hitta andra utvägar eller göra oss medvetna om att vi behöver söka hjälp.

Myt 2 Den som talar om att ta sitt liv gör det inte

Sanning: De flesta som dör genom självmord har tidigare pratat om det. Däremot är det inte alltid som omgivningen lyckas fånga upp budskapet. De som antyder självmordsplaner tror ofta att de är tydligare än vad de egentligen är.

Myt 3 Efterlevande vill inte tala om självmordet

Sanning: Många anhöriga löper större risk att själva ta sitt liv och har stort behov av hjälp, stöd och att prata om sin situation. De vill dessutom även prata om det som hänt dem men gör det kanske inte på grund av omgivningens oförstående inställning.

Myt 4 Det går inte att hindra någon som har bestämt sig

Sanning: Mellan 85-90 procent av de som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av självmord senare i livet. Man vill egentligen inte dö, utan vill bort från sitt lidande. De som står runt omkring kan bidra till att skapa meningsfullhet för den som mår dåligt. Även de mest allvarliga självmordstankar kommer och går. Många av dem som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt: "Hur kunde jag tänka så?"

Myt 5 Självmord är ett val

Sanning: Ingen väljer att må dåligt - psykisk ohälsa och missbruk är kända riskfaktorer för självmord och självmordsförsök. Det kan även handla om en djup känsla av hopplöshet och ensamhet.

Källa: www.suicidezero.se, WHO (2014)

Kamratstöd på svenska i Björneborg

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET kommer under våren 2025 att erbjuda svenskspråkig kamratstödsverksamhet i Björneborg, i samarbete med Finfami Satakunta rf och välfärdsområdets OLKA-punkt.

Samarbetet har som fokus att diskutera sorg, saknad och självmord. Psykisk ohälsa förknippas ofta med skuld och skam. För oss inom Psykosociala förbundet är det viktigt att ge utrymme för olika känslor, och ge utrymme för att våga prata.

FINFAMIS MÅL ÄR att erbjuda anhöriga stöd för att bemöta de nya utmaningar som vardagen kan föra med

sig. Uppgiften är att genom olika arbetssätt stöda anhöriga till personer som har erfarenheter av psykisk ohälsa eller om det finns oro för den närståendes psykiska välmående.

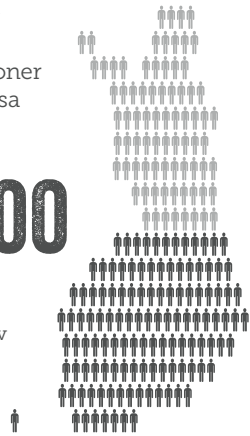
SAMARBETET BÖRJAR med ett diskussionstillfälle i april 2025. Under diskussionstillfället kommer utbildade erfarenhetsexperter att finnas med, som berättar om sina erfarenheter. Mer information kommer inom kort på Finfamis och Psykosociala förbundets hemsidor och sociala medier. ●

ANSVARET LIGGER PÅ FEL AXLAR – SE ANHÖRIGA

Det finns ungefär en halv miljon anhöriga till personer med psykisk ohälsa i Finland.

470 000

Ungefär hälften av finländarna berörs av psykisk ohälsa någon gång under sitt liv.



INDIREKT BERÖR PSYKISK OHÄLSA OSS ALLA.

Den tunga livssituationen belastar anhörigas ork, som ofta bär på ett orimligt vårdansvar.

46 % av alla anhöriga riskerar att själva bli deprimerade.

25 %

Vart fjärde minderårigt barn i Finland är anhörig. Barnens nöd känns inte igen, trots att problem associerade med psykisk ohälsa har eskalerat i familjer under corona.



De totala kostnaderna i Finland orsakade av psykisk ohälsa är betydande.

11 MRD.€



Terapigarantin ger inbesparingar och minskar på anhörigas börda.

Tal: 1. Nordling, E. (THL), 2022. Laskennallinen arvio. 1.2. Väestötutkimus, THL, 2015. 2. Stengård, E. 2015. Omaisten hyvinvointitutkimus. 3. Solantausta, T. & Paavonen, J. 2009. Duodecim. 4. OECD 2018. Health at a Glance 2018 -raportti.



När en insjuknar, behöver hela familjen information. Information ger stöd i vardagen.

FAMILJEN ÄR DEN GRUNDLÄGGANDE ENHETEN I MENTALVÅRDEN.



Anhöriga stöder återhämtningen och ger värdefull information om personen som insjuknat.



Våga möta mörkret och påminna om livet

Miriam Gottfarb är legitimerad psykolog och biträdande enhetschef vid mottagningen för personlighetssyndrom i Stockholm. Vi fick ett givande samtal med henne under vårt studiebesök. Miriam kommer även att vara huvudtalare på vårt webinarium "Våga möta mörkret" i maj.

TEXT EVA ROOS FOTO PRIVAT

PSYKIATRIN I STOCKHOLM genomgick en reform 2016 och omorganiserades från allmän psykiatri till specialiserade enheter. I Sverige är psykiatri och vård organiserad enligt region (det finns 21 regioner).

Mottagningen för personlighetssyndrom är en av dessa specialiserade enheter och hör till södra Stockholms psykiatri. Det är en öppenvårdsmottagning, och uppdraget är att utreda och behandla personlighetssyndrom, som är ett samlingsbegrepp för olika diagnoser. Det allra vanligaste personlighetssyndromet är emotionellt instabilt personlighetssyndrom, EIPS (tidigare talade man om borderline).

- Självmordstankar är väldigt närvarande hos dem vi möter på vår mottagning, och vi tar alltid ställning till suicidrisken och gör en riskbedömning, förklarar Miriam.

- Psykisk ohälsa är överlag en risk för självmord, och personlighetssyndrom ingår i denna riskgrupp. Personlighetssyndromet genomsyrar ju hela självet och ens identitetsuppfattning.

MIRIAM ÄR PROCESSÄGARE för den suicidpreventiva processkartan i Psykiatri Södra Stockholm.

- Det finns ett tiotal vårdprocesskartor för olika specialiseringsområden, av vilka den suicidpreventiva är en. Det handlar om att säkerställa att patienter får samma möjligheter till stöd och uppföljning i hela regionen.

JAG FRÅGAR MIRIAM om vilken praxis det finns om och när det sker ett självmord. Miriam har jobbat på mottagningen i fem år och under den tiden har några patienter tagit sitt liv.

- Även om det inte handlar om många, så är det ändå människoliv, som man förstås önskar vi kunde ha hjälpt att orka vidare, säger Miriam.

- När någon av patienterna tar sitt liv bjuder vi in de anhöriga och möter dem i deras frågor och sorg samt ger vägledning om fortsatt stöd. Anhöriga har helt naturligt många frågor – alla frågor har varken vi eller någon annan svar på.

- Retrospektiv genomgång erbjuds



Miriam Gottfarb

också alltid och det handlar om att en utomstående grupp bjuder in alla som varit involverade i vården för att skapa en helhetsbild. Den här håller man tidsmässigt inom ett halvår efteråt.

- Genomgången handlar inte om att söka fel och brister, utan om att lyssna på och stöda personalen för att både skapa förståelse och lugn.

ENLIGT MIRIAM ÄR det jätteviktigt för personalen - alla i vårdkedjan - att få ett lugn i att allt gjordes som kunde göras samt att reflektera över vad man möjligen kan lära sig inför framtiden.

Vilka känslor och tankar väcks då hos vårdgivaren, t.ex. psykologen?

- Det är klart man varje gång stannar upp och frågar sig och sina kollegor: gjorde jag något fel, otillräckligt?

Just i de stunderna är det egna arbetslaget så viktigt. Miriam nämner sin egen enhetschef, som alltid är snabb på att möta upp den berörda personalen, prata om hur det känns, vad man behöver.

- Den omtanken är verkligen viktig!

PÅ MOTTAGNINGEN för personlighetsyndrom jobbar man mycket med gruppterapi och deltagarna påverkas ju nog av varandra, så om en deltagare plötsligt inte dyker upp märks det i gruppdynamiken och kan väcka frågor.

- Samtidigt är det just en del av det som våra patienter behöver träna på: relationen till sig själv och andra - gränsdragning, fortsätter Miriam.

Miriam minns när hon och en kollega tillsammans mötte en patient, som hade riktigt tunga tankar och var mitt inne i ett stort lidande. Det blev viktigt att kunna bära det tillsammans med en kollega.

- Att tillsammans stanna i patientens mörker och samtidigt påminna om li-

vet, där vi som vårdgivare är, och locka patienten tillbaka, påminna om att vi ses nästa vecka igen – det är en stor del av bemötandet.

- Vi behöver förstå mörkret och att det är tungt, vi behöver fortsätta visa nyfikenhet och lyssna in. Liv och död kan existera samtidigt i samma stund och rum, reflekterar Miriam.

NÄR JAG FRÅGAR hur Miriam kopplar av och bort kommer svaret fort. Först berättar hon ändå om hur viktigt det är med bra och tydliga rutiner på jobbet och att man inte är ensam.

- Det är nog så att det är viktigt för oss alla på vår mottagning att göra något helt annat: koppla bort, känna livet. En del av oss klättrar, andra sjunger eller spelar badminton.

Självt dansar Miriam och tränar mångsidigt, och när klockan blir fem, så är det till danslektionen hon ska cykla iväg i det regnruskiga Stockholm.

MIRIAM KOMMER ATT vara huvudtalare på Psykosociala förbundets webinarium "Våga möta mörkret" i maj 2025. Föreläsningen riktar sig till personal som möter eller behöver kunna möta personer med självmordstankar.

Deltagandet är gratis men kräver förhandsanmälan. Mer information kommer på vår hemsida www.fspc.fi och på våra sociala medier inom kort. ●

NOTISER

Psykosociala förbundets kondoleansadresser

PSYKOSOCIALA förbundets kondoleansadresser, skapade av formgivaren Ingela Nyman, säljs till förmån för psykiskt funktionshindrades rehabilitering, utbildning och rekreation.

Adresserna kostar 15 euro. På vår hemsida kan du klicka hem adresserna, och få mer information:

www.fspc.fi/bestall-kondoleansadress



VÅGA MÖTA MÖRKRET

8 maj kl 14-15.15

Föreläsare: Miriam Gottfarb

En föreläsning som riktar sig till personal som möter eller behöver kunna möta personer med självmordstankar. Föreläsningen är digital. Deltagandet är gratis men kräver förhandsanmälan. Mer information kommer på vår hemsida www.fspc.fi och på våra sociala medier inom kort.



Tillsammans kan vi bli mindre ensamma

Var tionde finländare känner sig ensam ofta eller hela tiden - i siffror blir det över 500 000 individer, människor. Ensamhet blir skadlig när den är konstant och ofrivillig och skadorna kan kännas både fysiskt och psykiskt. Finland är ett av de första länderna i världen som har påbörjat ett riksomfattande arbete mot ensamhet.

TEXT EVA ROOS

MAN BRUKAR TALA om tre olika former av ensamhet: social, emotionell och existentiell. Social ensamhet handlar om att man saknar sociala nätverk och gemenskap. Emotionell ensamhet handlar om att man inte har någon nära och närande relation och existentiell ensamhet är en djupare ensamhet där man känner sig utanför, ofta på grund av något svårt eller stort som händer i ens eget liv.

Den utbredda ensamheten är en nationell utmaning och har ökat i alla åldersgrupper i Finland. De senaste åren har ensamheten ökat mest bland unga i åldern 16-24, men fortfarande är äldre "de ensamaste". Forskning visar att det finns ett tydligt samband mellan ensamhet och psykisk och fysisk ohälsa och suicidtankar (Folkhälsomyndigheten 2024)

I DEN SENASTE Hälsa i skolan-enkäten (från 2023) svarade 18,5% av de

svenskspråkiga flickorna i årskurs 8 och 9 att de känner sig ensamma.

Motsvarande siffra bland de svenskspråkiga pojkarna var 8,1%.

I de svenskspråkiga gymnasierna är siffrorna 17,1% för flickorna och 9,9% för pojkarna. Vid de svenskspråkiga yrkesläroanstalterna svarar 23,1% av flickorna och 8,8% av pojkarna att de känner sig ensamma.

I samma undersökning frågar man om man har en nära vän. Av flickorna i årskurs 8 och 9 svarar 9,5% att de inte har någon nära vän. I gymnasiet svarar 7,1% av flickorna att de inte har någon nära vän och vid yrkesläroanstalterna har 6,3% av flickorna ingen nära vän.

Vad är det då som orsakar att så många unga känner sig ensamma?

Minskade sociala färdigheter och tillfällena att fysiskt mötas är en orsak, och den ökade användningen av sociala medier nämns ofta som en annan.

Ett individcentrerat samhälle där man förväntas klara sig själv orsakar ensamhet. De unga är i kontakt via olika kanaler, men kvaliteten på kontakten verkar orsaka en känsla av ensamhet för många. Även en dålig ekonomisk situation nämns som en orsak till ensamhet i Ensamhetsbarometern 2024.

Även vuxna träffar sina vänner mera sällan än tidigare. Vilket exempel visar vi vuxna och vilka möjligheter skapar vi för de unga?

I vårt nuvarande regeringsprogram, "Ett starkt och engagerat Finland", nämns ensamhet som en av riskfaktorerna för den psykiska hälsan och något vi måste åtgärda. Finland är ett av de första länderna i världen som har påbörjat ett riksomfattande arbete mot ensamhet.

SEDAN 2021 FINNS det ett riksomfattande ensamhetsnätverk som består av 16



FOTO: Pixabay

organisationer och stiftelser, som söker lösningar på ensamhet. En arbetsgrupp, vars syfte är att söka lösningar på att minska ensamhet och utanförskap i Finland, har i sin tur utarbetat åtgärdsprogrammet Deltagarnas Finland 2024. Åtgärdsprogrammet lanserades i november 2024 och bjuder in alla organisationer till samarbete för att stärka delaktigheten och minska på ensamheten. Programmet innehåller rekommendationer för olika aktörer och nivåer: individer, organisationer, beslutsfattare och media.

I FLERA LÄNDER har man räknat ut hur mycket ensamhet kostar för ett samhälle, i Danmark har man t.ex. uppskattat att ensamhet kostar ca 7 miljarder danska kronor årligen (motvarande ca 938 miljoner euro).

Det ensamhetsarbete som görs inom tredje sektorns organisationer är livsviktigt. Psykosociala förbundets

medlemsföreningar hör till dem som gör ett viktigt ensamhetsarbete - man strävar efter att stärka känslan av gemenskap hos svenskspråkiga med psykisk ohälsa som erfarenhet. ●

Källor:

Genomförandeplanen av det nationella programmet för hälsa och välfärd (på finska)

Terveysteksi – kansallinen terveysterveys- ja hyvinvointiohjelman Toimeenpanosuunnitelma, 2024:24

Folkhälsomyndigheten, 2024, Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning

Åtgärdsprogrammet Osallistujien Suomi 2024, Osallistujien-suomenpideohjelma-141124.pdf

Regeringsprogrammet Ett starkt och engagerat Finland

Ensamhetsbarometern 2024,

Röda korset

13,9%

AV POJKARNA I ÅRSKURS 8&9 I DE SVENSKSPRÅKIGA SKOLORNA SVARAR ATT DE INTE HAR NÅGON NÄRA VÄN

(HÄLSA I SKOLAN 2023)

11,7%

AV POJKARNA I DE SVENSKSPRÅKIGA GYMNASIERNA SVARAR ATT DE INTE HAR NÅGON NÄRA VÄN

(HÄLSA I SKOLAN 2023)

11%

AV POJKARNA VID DE SVENSKSPRÅKIGA YRKESLÄROANSTÄLTNA SVARAR ATT DE INTE HAR NÅGON NÄRA VÄN

(HÄLSA I SKOLAN 2023)

ENGAGEMANG- kampanj

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET är en av 23 organisationer som deltar i kampanjen Engagera 2025, som startade den 10 februari och pågår till den 4 april. Engagera 2025 är en kampanj av Förbundsarenan som lyfter vikten av engagemang och uppmuntrar till att delta i det svenskspråkiga civilsamhället i Finland.

Kampanjen är en del av projektet Finansieringskällor för förbunden som genomförs med bidrag från Föreningen Konstsamfundet, Svenska kulturfonden, Stiftelsen Tre smeder och Svenska folkskolans vänner. Läs gärna mer om hur du kan engagera dig inom Psykosociala förbundet: www.fspc.fi.



Tänk om alla hade EN vän

TEXT EVA ROOS

ENSAMHET ÄR en av riskfaktorena när vi talar om självmord. Vi behöver känna gemenskap och att vi är accepterade. Vi behöver hitta mening i vår vardag, vi behöver kunna luta oss tillbaka mot andra människor i svåra stunder och ha någon att dela de små glädjeämnena med, eller någon som kan hjälpa oss att se ljustrimmorna när de är för mörka för en själv.

PÅ EN framtidsworkshop för några år sedan fick vi deltagare visionera och önska en sak. Min önskan var: Tänk om alla människor hade EN vän! Ensamhet är ensamt och en viktig del av lösningen är mer och bättre gemenskap för allt fler, särskilt för de ensamma. Kunde vi skriva ut remisser på gemenskap?

Ostrakism = ofrivillig ensamhet och social isolering/uteslutning ●

Välbefinnande på remiss (=Hyvinvointilähet)

Välbefinnande på remiss är en verksamhetsmodell vars mål är att stärka välbefinnande och delaktighet i vardagen genom att hitta lämplig sysselsättning med meningsfullt innehåll i vardagen. Målgruppen är vuxna vars behov är svåra att tillgodose med befintliga social- och hälsovårdstjänster. Behovet av välbefinnande på remiss kan uppstå på grund av känsla av ensamhet eller en livsförändring, till exempel pensionering, sjukdom eller flytt till en ny ort.

Källa: hyvinvointilahete.fi

Finland har ett nationellt program för suicidprevention 2020-2030

PROGRAMMET BESTÅR av 36 åtgärder och förslag. Utöver psykisk ohälsa kan även sociala, ekonomiska och hälsoproblem vara bakgrundsorsaker till självmord. Det är vanligt att samma person har flera former av psykisk ohälsa samt sociala, ekonomiska och hälsoproblem samtidigt.

FÖR ATT VI bättre ska kunna förebygga självmord behöver de professionella inom social- och hälsovården så aktuell information som möjligt om hur åldersfördelningen och den socioekonomiska fördelningen ser ut när det gäller

självmord och självmordsförsök.

DE FRÄMSTA MÅLEN med programmet är:

- Påverka attityderna
- Påverka och begränsa suicidmetoderna
- Erbjudna tidigt stöd
- Stödja riskgrupperna
- Utveckla vården
- Öka mediernas kompetens
- Stärka forskningen

*Källa: Institutet för
Hälsa och Välfärd*

17.11

ÄR MINNESDAGEN FÖR DEM SOM DÖTT
GENOM SJÄLVMORD. DÅ ORDNAS DET
LJUSEVENEMANG PÅ OLIKA HÅLL I LANDET.
ÅR 2025 BLIR DET 34 GÅNGEN
LJUSEVENEMANGET ORDNAS.

NOTISER

Vi delar ut bidrag från vår fond

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET delar ut bidrag från Understödsfonden. Sista ansökningdag är onsdag 30.4.2025.

Målgrupp är personer i alla åldrar (barn, ungdomar och vuxna) som berörs av psykisk ohälsa. Man kan ansöka om understöd/bidrag för hälsofrämjande fritidsaktiviteter, rekreation, och rehabilitering från psykisk ohälsa (såsom självriskandelen vid terapi). Understödsfonden stöder hälsofrämjande hobbyn (t.ex. för att kunna delta i någon motionsgrupp eller kreativ kvällskurs). Vårdnadshavare i ekonomisk utsatt situation kan ansöka för t.ex. barns fritidsintressen.

Vi tar endast emot elektroniska ansökningar. Du hittar ansökningsblanketten via förbundets hemsida, www.fspsc.fi.

Vid eventuella frågor, kontakta: camilla.roslund-nordling@fspsc.fi, 050-409 6640 (måndagar eller fredagar).



DIKT

*Min lilla hund kom till mig med
sina varma tassor och ögon. Kat-
ten smyger snällt till min famn.
Hjärtana våra klappade lugnt till-
sammans.*

Av Riitta Virkkala

Bearbeta sorgen i en trygg miljö

Sorgens stig är en kurs fylld av gemenskap och förståelse, när det som inte fick hända hände.

TEXT OCH FOTO ANN-CHARLOTT RASTAS

ATT FÖRLORA EN NÄRA och kär person genom självmord är en av de mest traumatiska upplevelser som en människa kan genomgå. Sorgen och chocken kan ofta ge upphov till en överväldigande känsla av ensamhet och förvirring. I dessa svåra stunder kan det vara avgörande att hitta stöd och gemenskap med andra som befinner sig i en liknande situation.

DET ÄR HÄR vår kurs Sorgens stig kan komma in som ett fint stöd till dig som mist en närstående genom självmord. Under våra kursdagar tillsammans har vi fått ta del

av att uppleva denna sorg, som helande och tröstande genom att få träffa andra med liknande erfarenhet. En gemenskap och förståelse som uppstår genom att träffa andra som har liknande erfarenheter, som skapar en känsla av att inte vara ensam i sin sorg.

"I mötet med andra som har förlorat en anhörig genom självmord fanns en förståelse som jag inte mött någon annanstans." Citat av Anette Rönnlund-Nygård, kursledare på Sorgens stig med egen erfarenhet av att ha förlorat en förälder när hon var tonåring.

UNDER KURSEN HAR vi sett hur otroligt viktig del det är i läkningsprocessen att dela känslor och tankar med andra som förstår. Att uttrycka sorg, skuld och andra komplexa känslor utan rädsla för att på något sätt bli dömd. Att

prata om det som hänt utan att tänka "kan jag säga det här nu?" och bearbeta sorgen i en trygg miljö kan bidra till en långsiktig läkningsprocess. Kursdeltagare har kanske hittat strategier från en annan kursdeltagare som kanske kommit längre i sin läkningsprocess, som kanske kan hjälpa en annan att hantera sin sorg och sitt trauma, vilket kan ge verktyg för andra att orka vidare.

UNDER DE ÅR vi ordnat Sorgens stig, har vi sett nyttan av att vår verksamhet är riksomfattande inom tredje sektorn, som kan reagera där behov finns, på ett snabbt och smidigt sätt. Kursdeltagare har uppskattat och uttryckt att det varit av stor vikt att för ett tag komma bort från sin vardagsmiljö, vilket ges möjlighet då kursen varar från torsdag-söndag i en

"Det är ett oerhört stort stöd att träffa andra med liknande erfarenheter"



skön kursmiljö med god mat, möjlighet till utevistelse, simning och bastubad, detta år på Härmä Spa.

"Känna att jag har rätt att njuta, rätt att skratta utan att någon dömer mig. Sorgen och saknaden försvinner inte trots det. Den finns kvar." Citat av tidigare kursdeltagare.

VI HAR HAFT deltagare från många olika orter i landet. Det som alla haft gemensamt är att det inte funnits något psykosocialt stöd som inkluderar kamratstöd på orten där man bor. Ensamheten kring sorgen och traumat har varit påtaglig. För många har kursen varit det första och enda kamratstöd man fått.

Psykosociala förbundet har nu ordnat kursen för tredje året i rad och har svarat på efterfrågan om fortsatt kamratstöd efter avslutad kurs.

En sluten kamratstödsgrupp möts digitalt och består av kursdeltagare och en ledare som träffas 1 gång/månad, totalt fem gånger. Vi kommer även 2025 att ordna kursen Sorgens stig och finns det behov för flera kamratstödsgrupper för denna målgrupp så anser jag att vi absolut behöver svara på det behovet framöver.

VI SER SÅ TYDLIGT att vi är en minoritet inom minoriten med svenska som modersmål och denna målgrupp, likvärdig möjlighet till stöd finns inte för svenskspråkiga. Vi vill erbjuda en plats för att uttrycka den djupa smärtan och förlusten, men också för att finna hopp och stöd hos andra som verkligen förstår. Sorgens stig ordnas i oktober i samarbete med Sorgbandet rf/ Surunauha ry. ●

SAGT AV TIDIGARE DELTAGARE I KURSEN SORGENS STIG:

"Här finns gemenskap och förståelse."

"Det finaste på kursen var att äntligen träffa människor som förstod, accepterade alla känslor och inte dömde, inte gav råd. Kursen hjälpte en ett litet stycke vidare i processen."

"Tack. Befriande att äntligen få prata med någon annan som vet vad man går igenom"

"Första gången jag pratat med någon annan som mist sin egen genom självmord"

"Det var värdefullt"

"Det är ett oerhört stort stöd att träffa andra med liknande erfarenheter. I kamratstödsgruppen får man berätta och lyssna utan spärrar om det traumatiska som hänt, i en trygg och respektfull miljö. Kamratstöd är värdefullt, oberoende hur kort eller lång tid som gått efter att man förlorat sin närstående genom självmord. Känslan att man inte är ensam är kraftgivande." *Citat av Barbro Käld, kamratstödsledare.*



Efterlevande, ta hand om dig

Under kursen Sorgens stig talar Lotta Karlsson bland annat om stigmatisering av efterlevande, det vill säga de som blev kvar, de nära och kära, efter ett självmord. Hon talar om alla de stora känslorna som kan bli tunga att bära om man inte får - eller förmår - söka hjälp och stöd.

TEXT EVA ROOS FOTO PRIVAT

LOTTA KARLSSON är fysioterapeut, arbetshandledare, krigsbrottsforskare och kroppsorienterad psykoterapeut, och hon har under flera års tid föreläst på Psykosociala förbundets kurs Sorgens stig. Lotta är en verkligen erfaren och kunnig bemötare: hennes starka närvaro känns även via skärmen, där vi möts för ett samtal. Det är skönt med närvarande människor, och det är inte utan orsak man ofta säger att det är den bästa gåvan vi kan ge: att vara fullt närvarande för en medmänniska.

Lotta jobbar mycket med människor som upplevt trauma. Trauma handlar om att något överväldi-

gar det vi klarar av att hantera, det blir för mycket för både sinnet och kroppen att ta in. När en nära människa dör helt oförutsett och plötsligt, och utöver allting som en följd av självmord, kan det lätt bli traumatiserande för de efterlevande. Utöver sorg och förlust kommer skam och skuld ofta in. Det blir tungt att bära alla de stora känslorna, och extra jobbigt om man inte får eller förmår söka hjälp och stöd.

- Kurser som Sorgens stig har verkligen sin plats. Vi behöver ta hand om oss själva och varandra, och det handlar både om kroppen och sinnet, säger Lotta.

MÅNGA AV DE efterlevande diagnostiseras med posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, eller depression. Lotta påminner om att det är normalt att reagera starkt och länge när något så allvarligt som ett självmord inträffar i ens närhet.

- Vi ska reagera på det, det ska lämna spår och vi behöver stöd, säger hon.

När man är med om något överväldigande kan man reagera på ett (även för sig själv) skrämmande sätt – man känner inte igen sig själv. Lotta beskriver det som en energi som samlas i kroppen, en energi som måste få komma ut.



- Man kan inte springa undan sorgen. Sorgen måste man gå igenom och det kan börja med ilska eller apati. Sorgen kan även komma senare. Det finns inget rätt eller fel när det gäller känslor, och du har rätt att sörja på ditt eget sätt, påminner Lotta.

- Känslorna kan kännas jätteobehagliga, men de är inte farliga. Sorg lättar på smärtan, fortsätter hon.

GRÄNSER ÄR ETT annat ord, som Lotta ofta nämner:

- För att som professionell inte bli utbränd måste man sätta upp egna gränser. Man behöver kunna respektera sina egna och den andras gränser.

Vad händer hos en människa som står på självmordets brant?

Vad skulle många av dem behöva mest av allt, tror du?

- Vi har alla ett behov av att bli hörda och sedda, validerade för hen vi är. Våra behov är ganska biologiska och ord har egentligen inte så stor betydelse. Det handlar faktiskt mycket om hur man upplever det hela, hur man känner det i kroppen, öppnar Lotta.

- En människa i kris behöver få känna att hen är sedd och hörd, och vi alla kan ha den rollen för en annan människa. Känslan av ensamhet är nog väldigt närvarande för någon som står på självmordets brant, och då är det viktigast att vara närvarande på riktigt. Man kan inte tvinga liv på någon, men man kan fortsätta finnas där, fast man inte skulle orka, säger hon.

- Om energin inte får komma ut förvandlas den till fysisk värk, till exempel huvudvärk. Energin tvingar sig alltså ut på något sätt, förklarar Lotta.

OM MAN INTE kan prata om det tunga som hänt, så känner man ju ändå känslan som sitter i kroppen, och den kan ge upphov till olika diagnoser, till exempel generellt ångestsyndrom. Det är viktigt att man får både utrymme och tid att reagera.

- En sjukdomsdiagnos löser inte detta, men det kan för en del vara lättande att som efterlevande få en diagnos, menar hon.

ORDET SORG dyker ofta upp när Lotta pratar:

Självmod handlar om långa processer och det är inte fast på en situation och på ett ord som en medmänniska sagt. Samtidigt nämner Lotta acceptans som en viktig del av processen för de efterlevande.

- "Jag gjorde det jag kunde, och jag fanns där som jag förmådde."

FÖR MÅNGA efterlevande kan tystnad vara jättejobbigt då tankarna väller över en med ännu större kraft. När kroppen är i en ständig stressreaktion blir det till slut ens normala tillstånd och då behöver man lära kroppen att lugna sig. Lotta använder ofta progressiv avslappning där man lär sig slappna av i en muskelgrupp i gången. Hon påminner om att beröring passar en del bättre än andra.

- Det handlar om att söka sig fram till det som passar för just en själv och det är ju just här som kamratstödet är så värdefullt.

Till slut ger Lotta sina bästa tips för att ta hand om sig själv och om att våga ta de små stegen på återhämtningstigen:

- Åt bra, sov tillräckligt och skapa en rytm, som skapar mening för just dig, just där du är. ●

Lottas bästa tips på hur man kan ta hand om sig själv:

1. Öva dig på gränser och gränsdragning
2. Öva dig på att säga ja
3. Öva dig på att säga nej
4. Våga känna dig själv
5. Våga känna känslorna
6. Våga arbeta med känslorna och lyssna på budskapet
7. Glänta på känslodörren – bakom en känsla finns ofta andra

NOTISER

Psykosociala förbundets vårmöte

Det stadgeenliga vårmötet hålls torsdagen den 24 april kl. 13. Mötet hålls digitalt men det finns även möjlighet att delta i mötet vid G18 i Helsingfors eller vid konferensen i Jakobstad.

HUR MÅR DU?

Är det något du funderar över? Om dig själv, din anhörig, någon vän, något som oroar dig?

Ställ din fråga till oss via vår hemsida. Du får vara helt anonym och vi svarar inom 1 vecka.

Gå till www.fspc.fi - Rådgivning - Ställ en fråga.

Din fråga (och svaret) publiceras på Psykosociala förbundets hemsida, under Rådgivning - Frågor och svar.

Välkommen med din fråga!

Var snäll mot
DIG SJÄLV,
ta hand om dig
och din hälsa.



MÅ BRA - SEMESTER

Svenska semesterförbundet i Finland ordnar SEMESTERSTÖD, i samarbete med Psykosociala förbundet.

Är du i behov av vila, avkoppling eller rekreation?

Svenska semesterförbundet och Psykosociala förbundet kommer att ordna en semesterstödsvecka vid Härmä Spa, Härmä i Österbotten 18-23.5.2025.

Semestern beviljas för 5 dygn och innefattar helpension, logi och program. Inplanerat program så som tex. gympa, vattengympa samt vila, korta föreläsningar, någon behandling och rekreation erbjuds på Härmä Spa. Psykosociala förbundets personal kommer att finnas på plats under veckan med information och stöd.

En egen andel på 30 euro/person/dygn. Den egna andelen betalar den som blivit beviljad semesterstödet och det faktureras på förhand från Svenska semesterförbundet.

Målgrupp är personer med psykisk ohälsa. Du kan ansöka som enskild person eller tillsammans med din partner/vän och uppleva en semestervecka tillsammans. Bra att känna till innan du ansöker. Semestern kan beviljas högst en gång vart tredje år och högst tre gånger på tio år.

Ansökan bör vara insänd senast 14.04.2025.

Du ansöker via www.semester.fi

För mera information:

Svenska semesterförbundet rf. 0400-997051 (måndag 9-12 och tisdag 11-14) eller Psykosociala förbundet rf. kurskoordinator Christian 050-9113295.



FÖLJ OSS!

Följ oss gärna på Facebook, Instagram och LinkedIn. Där hittar du aktuell information, tips och evenemang.

@psykosocialaforbundet





Sagalunds museum på Kimitoön

Välkomnar grupper, enskilda och familjer.
Program för barn, trädgård, guidning, utställningar mm.
Lunchcafé och museibod.

Se mer på : www.sagalund.fi



Porten till världsarvet Kvarkens skärgård
Portti maailmanperintö Merenkurkun saaristoon

BERNY'S
RESTAURANT & CAFÉ

Öppet varje dag | Auki joka päivä
✉ info@berny.fi | www.berny.fi | ☎ +358 50 552 1611



Nykarleby Kraftverk

Kvarnvägen 20, 66900 Nykarleby,
Tel. (06) 785 6252, www.nykarlebykraftverk.fi



esse elektro-kraft
www.eekab.fi



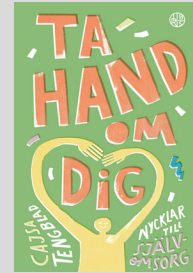
MALAX
MAALAHTI

BOKTIPS

Ta hand om dig, nycklar till självomsorg

Författare: Cajsa Tengblad

VI KAN må dåligt och ändå leva meningsfulla liv! Den här boken andas lugn och tillräcklighet. Det är en liten bok med mycket självomsorg.



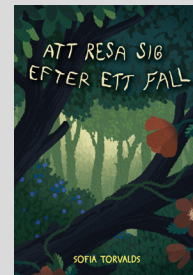
Författaren frågar inledningsvis: Vad skulle hända om våra val i livet skulle utgå från omsorg om oss själva; så kallad självomsorg?

Boken blir en fin gåva. Till dig själv eller till någon du känner, som behöver få in mer självomsorg.

Att resa sig efter ett fall

Författare: Sofia Torvalds

I **BOKEN** ger skribenten exempel på hur hon själv kommit upp ur de många groparna. Hon delar med sig av vad hon lärt sig, och bakar



in humor och vardag. Relationen till en själv är svår och därför behöver man ha andra att luta sig mot. Ensam är inte stark. Tillsammans kan nästan vad som helst kännas lite lättare. Boken andas kamrattöd och passar bra som högläsningsbok. Reflektera tillsammans: det är tillåtet att tycka till och prova sig fram till det som fungerar för just en själv!

Vi jobbar för psykisk hälsa i Finland

I LIVETS BERG- OCH DALBANA finns det stabilitet längs hela vägen tack vare tredje sektorn. Vi erbjuder bland annat kurser, rådgivning samt medlemsföreningsverksamhet året om.

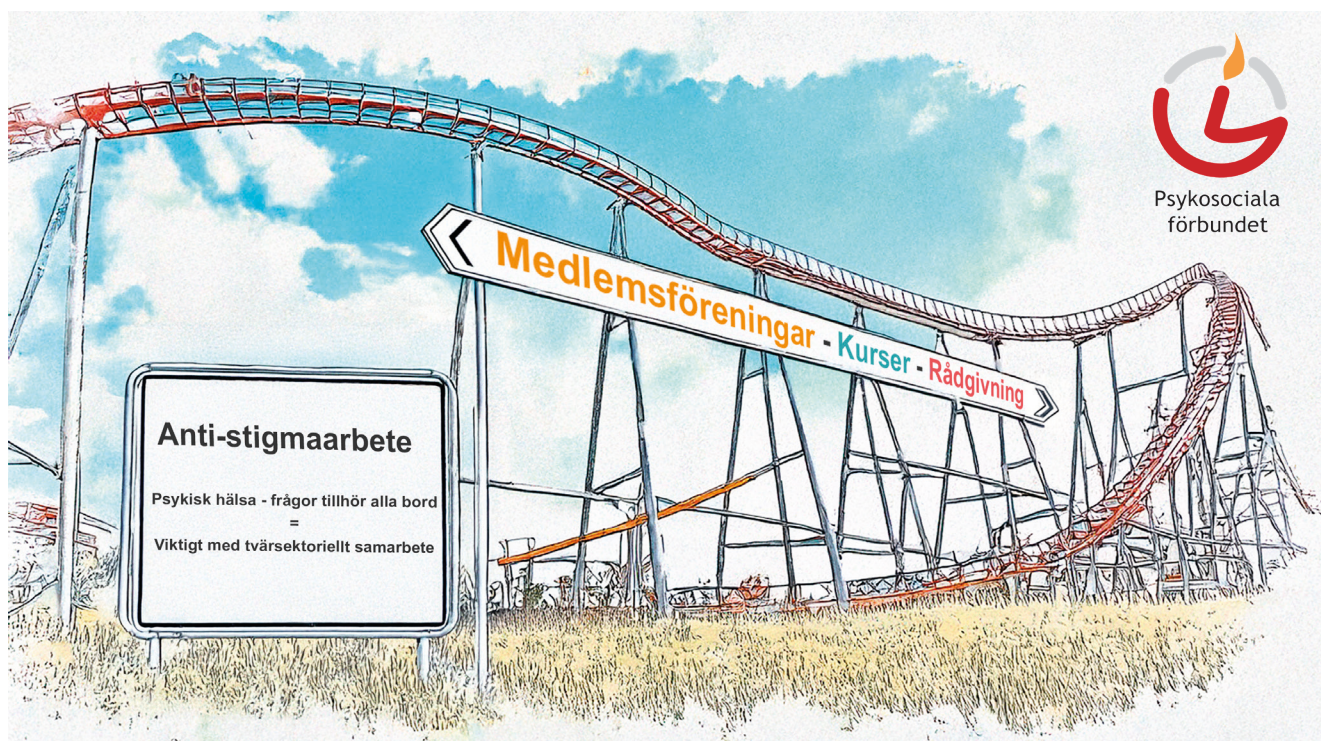
Tillsammans med våra 13 medlemsföreningar finns vi med längs alla skeden i den så kallade serviceprocessen. Till oss är du välkommen utan remiss - ingenting dokumenteras i patientdatasystemet. Du är du. Ingen behöver vara ensam, till vår verksamhet kan du komma just så som du är.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET R.F. är en ideell, riksomfattande, politiskt och religiöst obunden expertorganisation. Vi arbetar för psykisk hälsa på svenska i Finland.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET har 13 medlemsföreningar runtom i Svenskfinland och på Åland. Psykosociala förbundet grundades år 1984. Kamratstöd är grunden till all vår verksamhet. Psykisk hälsa innefattar två dimensioner: ohälsa och psykiskt välbefinnande och det är den helheten vi jobbar med.

Psykosociala 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. ●



Blomsteraffär
Begravningsbyrå **Fant** Interfloratjänster från oss 

Öppet
må-fr 9.00 - 17.00 lö 9.00 - 14.00
Självbetjäningen öppen till kl 21.00

Även webbshop! 

Centrumvägen 3, Smedsby

Blombutiken: 06-322 2544 Begravningsbyrå: 06-322 2744 • 050 313 8142
www.begravningsbyrafant.fi • begravningsbyrafant@netikka.fi  

Begravningsbyrå & Blomstertjänst
JOUR 24 h
A-G Sandell
Tel. 458 5688

Hautaus toimisto & Kukkopalvelu
Päivystys 24 h

Kyrkoesplanaden 13, 21600 PARGAS
Kirkkoesplanaadi 13, 21600 PARAINEN



**Korsnäs Blomster-
och
Begravningstjänst**

Kyrkobyvägen 59, 66200 Korsnäs
Tfn: 06-364 1410




MALAX FÖRSAMLING
MAALAHDEN SEURAKUNTA

www.malaxforsamling.fi

BIOGAS
Naturligt

Nu kan Ni tanka vår biogas i
Jeppo, Jakobstad, Storkyrö,
Edsevö och Vörå

För renare
luft & miljö

Jeppo Biogas Ab
Jepuan Biokaasu Oy
Energi och vaxtkraft Energiä ja kasvuvolmaa

Västra Jeppovägen 288
(längs med Riksväg 19)
www.jeppobiogas.fi





Kristinestads kyrka
Tfn. 06-221 1073
www.kristinestadssvenskaforsamling.fi



Larsmo församling
www.larsmoforsamling.fi



Kvelvax församling
www.kvelvaxforsamling.fi



www.narpesforsamling.fi



Korsholms kyrka
Korsholms sv församling

Gudstjänst i kyrkan vanligen
kl. 11.00 och i Smedsby
församlingsgård
enligt annonsering
www.korsholmssvenskaforsamling.fi

Psykosocial kursverksamhet 2025 med betoning på grupp- och kamratstöd

INFO OM VÅRA KURSER

Psykosociala förbundets kurser bekostas av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA). Kursverksamheten är riksomfattande. Kurserna är avgiftsfria, inkluderar kost, logi i dubbelrum och program. Resersättning kan ansökas i efterhand på ekonomiska och sociala grunder enligt billigaste färdmedel.

VEM KAN SÖKA?

Personer (unga, vuxna och anhöriga) med psykisk ohälsa i behov av psykosocialt stöd från hela Svenskfinland kan söka till våra kurser. I varje kurs finns tydligt beskrivet målgruppen för kursen. Är du i behov av stöd, avbrott i din vardag, vill ha information och jobba med dig själv och dela med dig till andra kursdeltagare? Då är du välkommen att ansöka till våra kurser. För att söka till våra kurser krävs inget medlemskap i någon av våra medlemsföreningar.

SÅ ANSÖKER DU

Du gör din ansökan till våra kurser direkt via vår hemsida. Enkelt och lätt! Ansökan till kurserna görs genom att fylla i ansökningsblanketterna som finns under vald kurs på kurslistan. Viktigt är att du kryssar i till vilken kurs du önskar ansöka. När du

sänt in din ansökan, får du direkt ett tack-svar, då vet du att ansökan har kommit fram till oss. Förse-nade ansökningar tas inte i beaktande, förutom när vi har lediga kursplatser. Vi tar inte emot ansökningar via e-post på grund av GDPR-datasekretess.

VAL AV KURSDELTAGARE

Till kursen prioriteras de som inte tidigare har deltagit i våra kurser. Våra kurser är behovspröva-de, därför är det viktigt att du fyller i alla punkter noggrant i din ansökan. Meddelande, antagen/icke antagen, sänds hem cirka tre till fyra veckor innan kursens start.

Har du frågor som rör våra kurser?

Vänligen kontakta i första hand vår kurskoordi-nator Christian på kurs@fspc.fi eller per telefon 050-911 3295.



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

STÖD & RÅDGIVNING

Som rådgivare i livshantering finns jag till för dig som behöver information om sociala rättigheter och förmåner, rehabiliteringstjänster och stöd i vardagen.

- Har du fått ett beslut som du inte är nöjd med och undrar hur du ska göra?
- Får du den vård och det stöd som behövs?
- Är du anhörig och har frågor?

Ta gärna kontakt. Jag finns på plats måndagar och fredagar kl. 9–15 på tfn. 050-409 6640 (det går också bra att kontakta mig per sms, så ringer jag upp) eller ta kontakt per e-post: camilla.roslund-nordling@fspc.fi.



Kurser finansierade av STEA, Social- och hälsoorganisationernas understödscentral

KURS I SKÄRGÅRDEN

Arrangör: Psykosociala förbundet rf
Plats: Skärgårdsskolan, Houtskär, Åbolands skärgård
Tid: 9-13.6.2025
Ansök senast: 5.5.2025
 Kursen är avgiftsfri, inklusive kost och logi i dubbelrum.
Målgrupp: Vuxna personer med erfarenhet av psykisk ohälsa som vill finna krafter via naturen.
Målsättning: Erbjuder upplevelser av psykiskt välmående genom olika gruppaktiviteter i gemenskap med andra. Föreläsning och gruppdiskussioner om psykisk hälsa och återhämtning. Få insikt om sin egen kapacitet. Friluftsliv genom skärgårdsaktiviteter som bl.a. mete, vandra i naturen, bastubad och dopp. Kamratstöd.

SORGENS STIG

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f i samarbete med Sorgbandet r.f.
Plats: Härmå Spa
Tid: 23-26.10.2025
Ansökan senast: 26.9.2025
 Kursen är avgiftsfri, inklusive kost och logi i dubbelrum.
Målgrupp: Du som är anhörig (förälder, partner, syskon, vuxet barn) till en familjemedlem som du förlorat genom självmord.
Målsättning: Att ge dig tid och möjlighet att prata om svåra saker i en trygg miljö tillsammans med andra med samma eller liknande erfarenhet, kamratstöd. I denna gemenskap ges möjligheten att hitta kraft att orka vidare.

ÅNGESTSKOLAN

Arrangör: Psykosociala förbundet rf
Plats: Norrvalla, Vörå
Tid: 10-13.4.2025
Ansök senast: 19.3.2025 (Du kan höra dig för ifall vi fått avbokningar)
 Kursen är avgiftsfri, inklusive kost och logi i dubbelrum.
Målgrupp: Vuxna med psykisk ohälsa och ångestproblematik.
Målsättning: Att ge dig tid och möjlighet att reflektera över dina tankar och känslor i en trygg miljö tillsammans med andra med samma eller liknande erfarenhet, kamratstöd. Programmet kommer att bestå av föreläsningar och gruppdiskussioner relaterade till ångest och på ett lösningsfokuserat synsätt.

Är det något du funderar på?

Ställ din fråga till oss. Det kan handla om dig själv, en anhörig, en vän eller något annat som oroar dig. Du kan ställa din fråga anonymt via vår hemsida.



www.fspc.fi/radgivning/stall-en-fraga

ANSÖK SMIDIGT PÅ NÄTET

Det är enkelt att ansöka till våra kurser. Du ansöker direkt via vår hemsida www.fspc.fi. Välj kurs på kurslistan (viktigt är att du kryssar i till vilken kurs du önskar ansöka) och fyll i ansökningsblanketten. När du skickar in din ansökan kommer det direkt ett automatiskt svar "tack för din ansökan".



KONTAKTUPPGIFTER

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

Kanalesplanaden 19 B 13, 68600 Jakobstad

Ordförande: Johanna Cresswell-Smith



VERKSAMHETSLEDARE

Petra Nummelin

050-525 1243

petra.nummelin@fspc.fi



**CHEF FÖR KURS- OCH
RÅDGIVNINGSVERKSAMHET/
YAM UTVECKLINGSCHEF**

Ann-Charlott Rastas

050-368 8891

ann-charlott.rastas@fspc.fi



**RÅDGIVARE I LIVSHAN-
TERING/SAKKUNNIG
YAM-INSTRUKTÖR**

Camilla Roslund-Nordling

050-409 6640

camilla.roslund-nordling
@fspc.fi



PLANERARE

Sonja Wickman

050-548 8951

sonja.wickman@fspc.fi



LEDANDE KOMMUNIKATÖR

Pernilla Nylund

050-548 8950

pernilla.nylund@fspc.fi



KURSKOORDINATOR

Christian Nyman

050-911 3295

kurs@fspc.fi



**SPECIALSAKKUNNIG I
PSYKISK HÄLSA**

Eva Roos

050-590 3436

eva.roos@fspc.fi



Psykosociala
förbundet

NÄSTA NUMMER AV RESPONS

I nästa tidning har vi fokus på relationer.

Deadline är 15 maj, tidningen kommer ut i juni.

Psykosociala förbundet förbehåller sig rätten att redigera insänt material.



KONTAKTUPPGIFTER

MEDLEMSFÖRENINGAR

NYLAND

Borgå

Ringen rf
Nina Kalk
Tel. 050-593 8582
nina.kalk@gmail.com

Helsingfors

Sympati rf
Verksamhetsledare Anne Ahlgren
Tel. 050-446 2974
info@sympati.fi
www.sympati.fi

Raseborg

Kompis rf
Margareta Puiras
Tel. 040-686 3320
margareta.puiras@gmail.com

Raseborg

Livsgnistan rf
Pamela Kinnunen
Tel. 040-734 0946
info@livsgnistan.fi
www.livsgnistan.fi

ÅBOLAND

Kimito

La Lotta rf
Li Näse
Dragsfjärdsvägen 364
25700 Kimito
li.naese@sagalund.fi

Pargas

Duetto rf
Niina Määttä
Tel. 045-800 9887
niina.maatta1974@gmail.co

ÅLAND

Ålands intresseförening för psykisk hälsa

Reseda rf
Henrik Lagerberg
Tel. 0400-478 884
henrik.lagerberg@aland.net

ÖSTERBOTTEN

Jakobstad

Psykosociala föreningen Contact rf
Allaktivitetshuset Algården
Verksamhetsledare Anki Sundqvist
Alholmogatan 13
68600 Jakobstad
Tel. 050-406 6135
anki.sundqvist@contactrf.fi
www.contactrf.fi

Kristinestad

Psykosociala föreningen Primula rf
Vänstugan Primula
Verksamhetsledare Torolf Back
Strandgatan 18
64100 Kristinestad
Tel. 040-588 6061
vanstugan.kristinestad@app.inet.fi
www.vanstuganprimula.fi

Kronoby

Cronblomman rf
Anita Bodbacka
Tel. 050-321 3139
anitabodbacka@hotmail.com

Malax

Psykosociala föreningen
Träffpunkten rf
Andreas Sten
Snickerivägen 2
66100 Malax
traffpunktenmlx@gmail.com
Tel. 050-382 7830

Närpes

Psykosociala föreningen Svalan rf
Vänstugan Svalboet
Ringvägen 17 D
64200 Närpes
Tel. 040-829 3012
vanstugan@svalboet.inet.fi
www.svalan.fi

Vörå

Rågblomman rf
Seija Rosenberg
Gränden 8
66600 Vörå
Tel: 040-963 5762
seija.rosenberg@outlook.com

VILL DU BLI MEDLEM I EN LOKALFÖRENING?

Du kan bli medlem i vilken förening som helst, oavsett bostadsort. I våra föreningar ger man varandra stöd och hopp. Man får goda vänner, och man hjälper varandra att växa och bli modigare. För många medlemmar har den första koppen kaffe blivit början till en väg mot ett bättre mående.

Läs mer på vår hemsida: www.fspc.fi



KONTAKTANNONS

Sökes: DU BIL, BILIST, Trött och hungrig, dåliga vindrutetorkare, slitna däck, smutsig bil och tom tank

Här finns: Traditionell servicestation invid Riksväg 8 i Kvevlax. Vi har det du behöver. Bränsle, biltillbehör, nya däck, biltvätt mat och kaffe.

Barn och famlij inget hinder, alla är välkomna. Kom in efter en kopp kaffe så träffas vi och diskuterar. Kanske det leder till något mera?

Eventuellt ett byte av ringar. 📞



ST1 KVEVLAX, KARLEBYV. 1134, 66530 Kvevlax
06-3460 151 / info@st1kvevlax.fi ÖPPET VARJE DAG