

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING

Respons

NR 4 – 2024



VÄLKOMMEN TILL PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

Det här är Psykosociala förbundet:



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



Psykosociala
förbundet

KONST
SAMFUNDET



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Ett jubileumsår som heter duga - nu blickar vi framåt!

I ÅR HAR PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET firat 40 år. Under året har vi utvecklat vår verksamhet på många olika plan: vi har ändrat på arbetsbilder och arbetssätt, fått en ny kollega, skapat nya verksamhetsformer i form av kamratstöd och en ny kurs, vi har gett utlåtanden och skrivit under nya samarbetsavtal, bl.a. med kommuner och välfärdsområden för vårt förebyggande arbete med ungdomar, samt varit med och utbildat nya erfarenhetsexperter. Vi har även skapat nya samarbetsnätverk som kommer att verkställas år 2025. Våra medlemsföreningar har upprätthållit och utvecklat sina verksamheter på det viktiga lokala planet – nära människorna. Vi är så tacksamma för året 2024, men nu är det dags att blicka framåt.

I DINA HÄRNDER HAR du vår medlemstidning Respons. Respons har som syfte att belysa frågor inom psykisk hälsa-området; psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Vi ser fortsättningsvis ett behov av anti-stigmaarbete, det vill säga – att förstärka kunskandet och förståelsen för psykisk ohälsa via människors egna berättelser. Det är viktigt för oss att lyfta fram kamratstödet roll och vad erfarenhetsexpertisen handlar om, och varför våra medlemsföreningar finns, som verkar i människors vardag och närmiljö.

Social- och hälsovårdsreformen skakade om servicesystemet, till det bättre men medförde också utmaningar i tjänster och service. Det är viktigt att vi är med och utvecklar, och för fram de frågor som patienterna/klienterna sätter ord på. Och det är viktigt att vi lyfter fram minoriteten inom minoriteten - svenskspråkiga med psykisk ohälsa.

Nu är ytterligare en reform på kommande, en nationell organisationsreform, på grund av ändringar i finansieringen från staten. Här är några viktiga saker att ta i beaktande vid förändringsprocessen:

1. Viktigt att inte göra administrativa tjänster för stora, svårmanövrerade och dyra.
2. Beslutsfattande-processer blir långsamma i stora organisationer.
3. Långsamma beslutsprocesser gör det svårt att reagera smidigt på samhällets behov och olika fenomen.

4. Att se och förstå sig på samhällets - och lokala - fenomen kräver kunskande om den lokala kulturen och människor i närområdet.

5. Sällan har de så kallade tvåspråkiga lösningarna lyckats, så att svenska språket skulle behålla sin plats som nationalspråk med sin ställning och sina rättigheter.

6. En reform är mera än utveckling, därför behövs det också resurser/pengar.

7. Mätare behövs, så att man kan mäta och utvärdera reformen.

8. Civilsamhällets kärna är människomas röst, att föra fram i kamratstöd och i samfund – vi behöver ta vara på detta och förstå betydelsen, för hela vårt samhälle och för demokratin.

INGEN SKA BEHÖVA vara ensam i förändringsprocessen. Inte människorna, inte aktörerna, inte beslutsfattarna. Ingen. Därför känns det extra fint att Psykosociala förbundet samt våra medlemsföreningar ses som viktiga samarbetsparter. Det vill vi fortsättningsvis vara. Vi är stolta över hur vi ser på utmaningarna – att vi alltid hittar en väg framåt, överkommer hinder och tror starkt på det vi gör – samtidigt som vi värnar om våra värderingar.

I den här tidningen vill vi ge dig en bild av vår verksamhet. Vi skriver om kamratstöd, erfarenhetsexpertis och frivilligverksamhet, och hur förbundet har utvecklats det senaste decenniet. Trots att samhället har förändrats sedan förbundet grundades 1984, är behovet av intressebevakning fortfarande aktuellt. Under år 2025 kommer vi att arbeta med följande teman: självmord, sorg och sårbarhet. Välkommen till Psykosociala förbundet! ●



PETRA NUMMELIN

Verksamhetsledare på Psykosociala förbundet

Psykosociala förbundet och våra 13 medlemsföreningar

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. Kamrattstöd är grunden till all vår verksamhet. Psykisk hälsa innefattar två dimensioner: ohälsa och psykiskt välbefinnande och det är med den helheten vi jobbar.

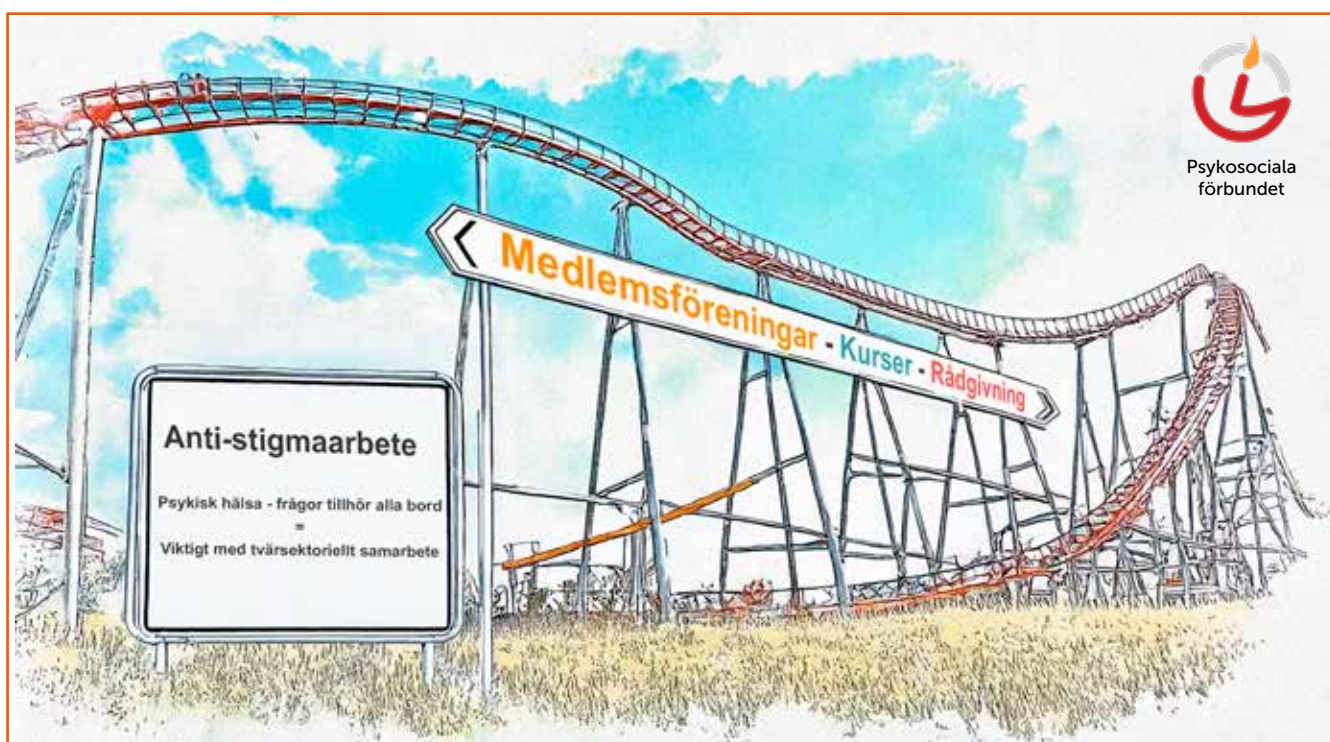
Psykosociala förbundets syfte är att:

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

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.

Psykosociala förbundet med sina 13 medlemsföreningar finns 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. ●



Medlemsföreningar

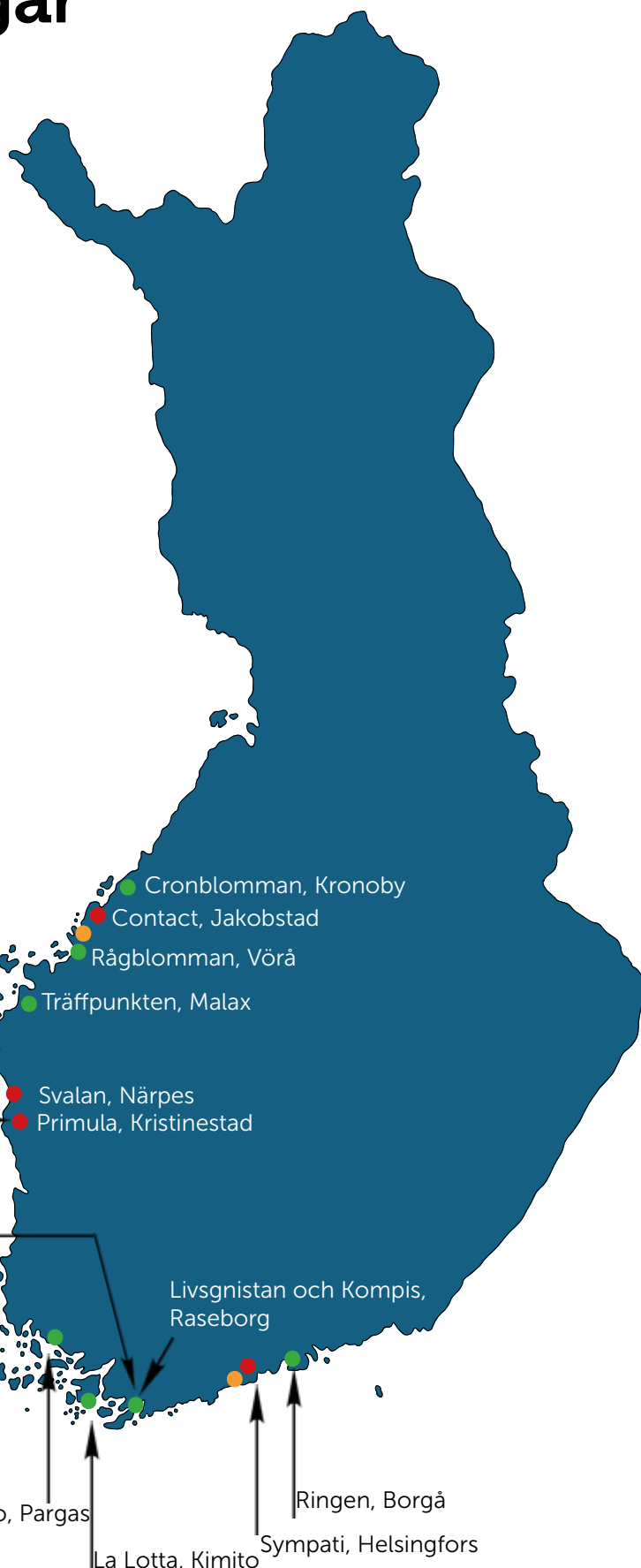
I våra föreningar är kamratstödet i fokus - man ger varandra stöd och hopp. Man får goda vänner, och man hjälper varandra att växa och bli modigare.

Målsättningarna är bland annat att främja livskvaliteten, erbjuda deltagande i sociala och kulturella evenemang, samt utveckla frivilligarbete. Föreningarna ordnar medlemsträffar och möten, föreläsningar, sysselsättning, diskussionstillfällen och utflykter - och träffar med andra föreningar.

Finansieringen består av medel från staten, kommuner, välfärdsområden samt fonder och stiftelser, och för Ålands del PAF.

Medel från Social- och hälsovårdsministeriet/STEA för verksamhetsår 2024:

- för 12 st medlemsföreningar på fastlandet totalt 265.000 €, **dvs finansieringen varierar mellan 2.800 € - 88.000 €/förening.**
- för Psykosociala förbundets verksamhet: kurs, rådgivning och övrigt riksomfattande arbete för psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande på svenska i Finland 500.000 €.



Vänstugan Primula i Kristinestad

- 1 anställd och 1 timanställd några timmar per månad, 20 volontärer, 2 på "flitpeng"
- Öppet måndag - torsdag kl. 9-15 fredag kl. 9-13.
- Besökare: 21,8 pers/ dag
- Totalt antal besök: 6427/år

Statistik 2023

Livsgnistan i Raseborg

- Jobbar frivilligt och riksomfattande.
- Föreningen är en kamratstödsförening som erbjuder en lågröskelverksamhet som är tillgänglig för alla i behov av den.
- Erfarenhetsexpertisen är viktig för föreningen och de vill jobba för att sprida kunskap.

- Medlemsförening som har anställd (med STEA-medel)
- Medlemsförening som inte har anställd (med STEA-medel)
- Psykosociala förbundets kontor finns i Jakobstad och Helsingfors

Du kan läsa mera om våra medlemsföreningar på www.fspc.fi

Vi arbetar för psykisk hälsa

2014

Konferens i Stockholm

Vi deltar i en konferens i Stockholm där flera föreläsningar handlar om självmordsförebyggande arbete. Med ny kunskap i bagaget väljer vi att skriva om det svåra ämnet självmord i vår medlemstidning Respons.

2015

Erfarenhetsexpertutbildning

Vår första erfarenhetsexpertutbildning ordnas, i samarbete med Kran rf och Kokoa rf.

2019

Kampanj: Psykisk hälsa för alla

Med anledning av att Psykosociala förbundet fyller 35 år lanseras kampanjen "Psykisk hälsa för alla", till förmån för personer med psykisk ohälsa. Kampanjen pågår under ett år.

2020

Vi gör en film

Vi gör en film tillsammans med tidigare sportjournalisten Kaj Kunnas. I filmen, som heter "Låt oss prata om psykisk hälsa", synliggör vi den inre hälsan och det inre måendet som varierar under livets gång. Målsättningen med filmen är att den ska bidra till att de viktiga diskussionerna om psykisk hälsa fortsätter ute i samhället.

2020

Strategi för psykisk hälsa

En nationell strategi för psykisk hälsa offentliggörs. Strategin för psykisk hälsa 2020-2030 har förberetts av en expertgrupp tillsatt av Social- och hälsovårdsministeriet i brett samarbete med olika aktörer, däribland Psykosociala förbundet. Utgångsläget för strategin är att den psykiska hälsan bör beaktas på ett övergripande sätt i olika sektorer och på olika nivåer i samhället.

I den här tidslinjen ger vi några exempel på hur vår verksamhet har utvecklats det senaste decenniet. Utveckling sker kontinuerligt, speciellt när vi märker att det finns behov av något som vi kan bidra med, något värdefullt som kan bidra till psykiskt välbefinnande.

2016

Livsloppet

Vi arrangerar "Livsloppet" i Jakobstad, på Världsdagen för psykisk hälsa den 10 oktober. Vi vill få igång samtal och öppenhet om psykisk hälsa och samtidigt sätta fokus på den viktiga kopplingen mellan fysisk och psykisk hälsa.

2017

Sinnebilder

För att öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa går vi in som en av samarbetsparterna kring dokumentär-animationerna "Sinnebilder" som bland annat har publicerats på Svenska Yle. Det är animatören Antonia Ringbom som har skapat filmerna - åtta berättelser - som är animerade så att varje person gestaltas genom det djur hen valt som alter ego.

2018

Vi tar YAM till Finland

Vi tar det evidensbaserade, förebyggande skolprogrammet YAM till Finland. YAM stimulerar till utveckling av ett stort antal färdigheter och kunskaper om psykisk hälsa. YAM står för Youth Aware of Mental health och är ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter. Psykosociala förbundet är först i Finland med detta förebyggande YAM-arbete, som börjar i Österbotten.

2021

Filmer med erfarenhetsexperten

Vi producerar 5 filmer i samarbete med erfarenhetsexpertutbildningen på Axxell. Genom dessa kortfilmer vill vi lyfta fram erfarenhetsexperten inom psykisk ohälsa och hur deras expertis kan användas inom olika områden. Filmerna finns på Youtube.

2021

Magmas rapport

Tankesmedjan Magmas rapport om suicidprevention ur ett finlandssvenskt perspektiv lanseras. Tina Kärkinen, dåvarande verksamhetskoordinator på Psykosociala förbundet och Johanna Cresswell-Smith, projektkoordinator vid Institutet för hälsa och välfärd, har skrivit och sammanställt rapporten.

2022

Gnistor av hopp-boken kommer ut

En av våra medlemsföreningar, Livsgnistan rf, ger ut boken "Gnistor av hopp" där åtta erfarenhetsexperter berättar om hur de vänt livets motgångar till en resurs.

2022

Ny kurs: Sorgens stig

Vi skapar en ny kurs, Sorgens stig. Kursen riktar sig till anhöriga som förlorat en familjemedlem genom självmord.

2023-2024

Ordförandeskap för Nätverket för psykisk hälsa i Finland

Vi har ordförandeskapet för Nätverket för psykisk hälsa i Finland. Över 30 olika aktörer inom psykisk hälsa ingår i detta nätverk, som bland annat arbetar för att främja finländarnas psykiska hälsa och utveckla vården för personer med psykisk ohälsa. Nätverket gick tidigare under namnet Mentalhälsopoolen.

2024

Psykosociala förbundet firar 40 år!



2024

Sinnebilder

En av animationsfilmerna "Sinnebilder" (som skapades år 2017) går via Institutet för hälsa och välfärd (THL) till EU som ett förslag till anti-stigmaarbete.

2022-

Vi utbildar flera YAM-instruktörer

Vi utbildar 7 nya certifierade YAM-instruktörer i Finland, för arbete i Sydösterbotten och Nyland.

Arbetet med att implementera och utveckla YAM på olika håll i Finland fortsätter. Översättningen till finska påbörjas och kommer att användas i skolorna från år 2026.

2023

Årets mentalhjälsöjälte

Psykosociala förbundets utmärkelse "Årets Mentalhjälsöjälte" delas ut för första gången. Med utmärkelsen vill förbundet synliggöra det goda som görs för psykisk hälsa ute i samhället.

Under mentalhjälsöveckan i november uppmärksammas en person, grupp eller organisation i Finland som aktivt främjat psykisk hälsa på ett positivt sätt.

2024

Kamratstödsgrupper startar i Åbo

Två kamratstödsgrupper på svenska startar i Åbo, i samarbete med föreningen Livsgnistan rf och Turun Mielenterveysyhdistys. Den ena gruppen har fokus på utmattning, och den andra gruppen riktar sig till personer från en dysfunktionell levnadsmiljö.

2024

Årets ordförande

Psykosociala förbundets nuvarande ordförande, Johanna Cresswell-Smith, får Förbundsarenans utmärkelse "Årets Ordförande".

2025

Under år 2025 kommer vi att arbeta med följande teman: självmord, sorg och sårbarhet.

Hållbar frivilligverksamhet via medlemsföreningarna

I våra medlemsföreningar är kamratstödet i fokus. Man finns till för varandra, frågar hur den andra mår, uppmuntrar att komma med på kaffe eller en promenad, och skapar en vi-känsla när den behövs extra mycket. I föreningarna ger man varandra en liten guldkant i vardagen - trots psykisk ohälsa.

TEXT EVA ROOS **FOTO** PRIVAT

INOM PSYKOSOCIALA förbundet verkar många frivilliga via 13 medlemsföreningar som finns runt om i Svenskfinland och på Åland. Varje vecka rullar mångsidig verksamhet på via föreningarna, där psykisk hälsa är en delad erfarenhet och där alla är välkomna - med eller utan diagnos. Psykosociala förbundet vill jobba för en hållbar frivilligverksamhet och det gör vi genom att också stöda våra frivilliga, så att de i sin tur kan finnas till för människor med psykisk ohälsa. I medlemsföreningarna är kamratstödet i vardagen i fokus. Man finns till för varandra, frågar hur den andra mår, uppmuntrar att komma med på en promenad eller en tillställning, hjäl-

per till med att söka stöd och skapar en vi-känsla när den behövs extra mycket.

VID PSYKISK OHÄLSA behöver tröskeln att komma med vara låg, och man behöver känna sig trygg och tillräcklig precis som man är. Psykisk ohälsa gör människan sårbar. När man i sin sårbarhet får möta någon som delar en motsvarande erfarenhet, kan tilliten till sig själv stärkas. Tillsammans orkar man våga ta steg mot välbefinnande trots psykisk ohälsa: Det här händer i våra medlemsföreningar. Det finns tid och utrymme för sinnets sårbarhet och stärkande möten.

PÅ PSYKOSOCIALA föreningen Sympati i Helsingfors möter man varannan måndag Sarianna Leikkonen på Öppet hus. Hon fungerar sedan våren som volontär och värdinna. Så här står det på Sympatis hemsida:

"På Öppet Hus är det inget speciellt program, utan man kan umgås, läsa tid-

ningar, låna böcker, titta på dvd, använda dator, handarbete, o.s.v. Ibland har vi pyssel. På Öppet Hus serveras kaffe, te och saft med tilltugg. Du är välkommen precis sådan som du är! De flesta kommer för att prata, men en del trivs bättre med att lyssna på andra litet avsidet och det är också helt okej att vila sig i soffan. Var och en får delta på sitt eget sätt i enlighet med de resurser hen har just då."

SARIANNA HAR VARIT medlem i Sympati en längre tid och deltog aktivt i föreningens olika evenemang före hon tog steget till att bli volontär.

- Det var verksamhetsledaren Anne Ahlgren som föreslog uppdraget som värdinna varannan måndag och det har passat mig jättebra. Jag har blivit så väl bemött och man får alltid hjälp när man behöver, säger hon.

Sariannas första kontakt med Psykosociala förbundet var tidningen Respons, som hon fick i handen under Mentalhälsomässan för flera år sedan.

"Man är inte ensam om problemen och situationen. Kamratstödet lättar."

MAJ-LEN JOSSFOLK



Anne Ahlgren, Sympatis verksamhetsledare, Maj-Len Jossfolk, Svalans frivilligarbetare och Andreas Sten, Träffpunktens verksamhetsledare.

Nästa kontakt var när en erfarenhetsexpert från Psykosociala förbundet besökte en annan förening där Sarianna var aktiv, och berättade om Sympati.

- Att vara volontär ger mig en känsla av att jag är med och gör något meningsfullt. Jag har en viktig roll som värddinna och varannan vecka är lämpligt och tydligt.

EN AV PSYKOSOCIALA förbundets frivilliga är Maj-Len Jossfolk på föreningen Svalan i Närpes. Hon fungerar för tillfället som ordförande för föreningen och berättar vad frivilligverksamheten gett henne.

Hon har varit med sedan 2010. Ganska snart gick hon med i Svalans styrelse och har varit med sedan dess. Svalan har ca 10 frivilliga, de flesta sitter i styrelsen. Svalan samarbetar med bl.a. Folkhälsan, Marthaförbundet och Hoppets stjärna, kring matlagning och handarbeten.

Maj-Len, som själv har erfarenhet av psykisk ohälsa, säger att hon har fått mycket genom att vara med i Svalan.

- Jag har fått information om psykisk ohälsa och rehabiliteringsmöjligheter, jag har haft en viktig uppgift och känt mig nyttig efter arbetslivet och så har jag ju fått många nya bekanta, berättar hon. Kamratstödet är också viktigt, säger Maj-Len, som både gett och fått kamratstöd genom att vara med.

- Man är inte ensam om problemen och situationen. Kamratstödet lättar.

SVALAN ÄR ÖPPEN för alla, måndag till torsdag kl 8-15. Verksamheten går ut på att folk kommer och umgås, äter lunch, läser tidningen. Dagligen besöker ca 20-25 personer Svalan. För många besökare är det en viktig del av vardagen.

PÅ MEDLEMSFÖRENINGEN Träffpunkten i Malax verkar Andreas Sten som verksamhetsledare. På Träffpunkten har man inga frivilliga utan verksamheten går ut på rehabiliterande verksamhet. Träffpunkten har ett gott samarbete med församlingen i Malax och använder deras utrymmen på tisdagar till sin ordinarie verksamhet. Då möter Andreas upp med personerna som via välfärdsområdet kommer för att utföra sin rehabiliterande verksamhet. De lagar mat i köket och utför praktiska uppgifter. Detta samarbete har snurrat sedan 2014.

- Mervärdet för dessa personer är stort, säger Andreas.

- De får värdefull uppskattning för maten de gör och de får känna meningsfullhet, att de har en uppgift.

Också för besökarna ger Träffpunktens tisdagar mycket, och minskar på känslan av ensamhet i vardagen: *"Skönt att ha ett ställe att gå till." "Något att se fram emot."*

ENLIGT VOLONTÄRBAROMETERN 2024 som Volontärbyrån i Sverige gjort känner 92% av volontärerna mera meningsfullhet tack vare sitt ideella engagemang och 89% att de mår bättre tack vare engagemanget. 92% av volontärerna upplever att de påverkar samhället i en positiv riktning. I Finland utför Medborgararenan en motsvarande undersökning om frivilligverksamhet och den senaste visar att 63% svarar att deltagandet har haft en positiv effekt i det egna livet. 46% svarar att man kommit med i en viktig gemenskap. 20% svarar att kunskaperna man fått via frivilligverksamheten bidragit till bättre sysselsättningsmöjligheter. Att få hjälpa andra människor är den största drivkraften till varför människor gärna skulle engagera sig ideellt såväl i Finland som i Sverige. Genom att vara volontär får man alltså själv mycket. ●

Om du vill komma med som frivillig i Psykosociala förbundet kan du vara i kontakt med den närmaste föreningen eller kontakta någon av de anställda på Förbundet.

Om du vill samarbeta och möjliggöra verksamhet tillsammans med våra medlemsföreningar, så att allt fler hittar fram, ta även då kontakt!

Vi stöder dig till bättre sömn

Psykosociala förbundet har lång erfarenhet av att jobba kring sömnen, av att stöda människor mot bättre sömn och mer hållbar psykisk hälsa. Sedan år 2018 hör Sömnskolan till förbundets kursutbud. Sömncoacherna Camilla Roslund-Nordling och Christian Nyman berättar lite mer och svarar här på några frågor.

TEXT EVA ROOS

SÖMNEN ÄR EN oersättlig del av människans återhämtning. En vuxen ska sova 7-9 timmar per natt – behovet är individuellt. Finländska vuxna sover i snitt 18 minuter mindre än de gjorde på 70-talet. Av ungdomarna sover ca 30% mindre än den rekommenderade 8 timmar per natt. Fördelarna med att sova tillräckligt handlar om att jobb, skolarbete och koncentrationen blir lättare, att immunförsvaret stärks och att man kan förebygga många allvarigare fysiska sjukdomar på lång sikt. När man är trött gör man lättare sämre val gällande kosten, som i sin tur påverkar humör och ork.

Hur blir man sömncoach och varför utbildade ni er, Camilla och Christian?

- Vi har utbildat oss till sömncoacher för att kunna erbjuda kursen Sömnskolan men också kortare föreläsningar kring sömn på våra

andra kurser och i andra tillställningar.

- Sömn är ju något som angår precis alla och det är många som lider av sömnproblem i vårt samhälle. Vi gick en nätbaserad utbildning för att bli diplomerade sömncoacher, som hölls av en diplomerad psykolog i Sverige. Utbildningen gav kunskaper i en KBT-baserad metod för behandling av insomni.

Varför är sömnen så viktig?

- Sömn är alldeles grundläggande för att vi ska må bra och påverkar både vår fysiska och psykiska hälsa!

Varför behöver vi prata mer sömn?

- Därför att det är så många i vårt samhälle som sover dåligt. Ibland kan problemen vara mer komplexa och långvariga och lite mer krävande att komma till rätta med, men många kan dra nytta av och förbättra sin sömn också med enklare metoder. Alla kan ha nytta av att lära

sig mer om sömnens fysiologi.

Vad ger förbundets sömnskola och vad händer på kursen?

- Sömnskolan ger kunskap kring sömnens fysiologi, d.v.s. hur en normal sömn är uppbyggd, kring olika former av sömnstörningar och tänkbara orsaker till dem samt hur man själv med hjälp av olika livsstilsförändringar kan förbättra sin sömnkvalitet.

- Tillsammans hittar vi redskap för att lära sig sova bättre. Kamratstödet är en alltid lika viktig del av alla våra kurser och Sömnskolan är inget undantag. Det är viktigt att höra att man inte är den enda som kommit in i en ond cirkel, det är inte bara du och det är inte ditt fel och du kan börja sova bättre.

Vem är kursen för?

- För vuxna med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningssvårigheter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande. ●

24,2%

AV 20-64-ÅRIGA FINLÄNDARE ANSER SIG SOVA OTILLRÄCKLIGT

KÄLLA: SOTERAKET

44,9%

AV DE SVENSKSPRÅKIGA FLICKORNA I GYMNASIET SOVER MINDRE ÄN 8H PER NATT

KÄLLA: THE HEALTHY SLEEPER 2021

NÄSTAN 12%

AV DEN VUXNA BEFOLKNINGEN I FINLAND LIDER AV LÅNGVARIG SÖMNLÖSHET

KÄLLA: GOD MEDICINSK PRAXIS 2023

ÖVER 40%

AV PATIENTERNA MED SÖMNLÖSHET LIDER AV EN SAMTIDIG PSYKISK STÖRNING ELLER MISSBRUK AV ALKOHOL ELLER LÄKEMEDEL

KÄLLA: GOD MEDICINSK PRAXIS 2023

CA HÄLFTEN

AV DE FINLÄNDSKA PATIENTERNA INOM PRIMÄRVÅRDEN BESKRIVER SÖMNLÖSHETSSYMTOM VID LÄKARBESÖK.

KÄLLA: GOD MEDICINSK PRAXIS 2023

Läs mer om våra kurser på www.fspc.fi

Tidningen Respons

RESPONS ÄR EN TIDNING som behandlar psykisk hälsa ur ett brett perspektiv.

Vi skriver hoppfullt men realistiskt, med ett innehåll som består av livsberättelser, kolumner, reportage och hälsofrämjande tips. Tidningen innehåller även information om våra kurser, vad som är på gång inom förbundet och vad som hörs ute i samhället om psykisk hälsa. Vårt mål är att tidningen ska tilltala människor i olika livssituationer.

Vill du läsa tidningen?

Respons publiceras fyra gånger per år och varje nummer har ett tema.

Tidningens pris är 20 euro/år (4 nr). Om du är medlem i någon av våra medlemsföreningar får du tidningen som medlemsförmån.

På vår hemsida kan du starta en prenumeration eller beställa ett gratisexemplar av tidningen. Gå in på www.fspc.fi och klicka vidare till vår tidning. ●



Jobbet för psykisk hälsa gör vi tillsammans

JAG HAR FÅTT VARA med från början när YAM landade i Österbotten, tack vare Psykosociala förbundet och engagerad personal vid skolor och i kommuner. Detta var långt före välfärdsområdets tid.

När välfärdsområdet sedan formades och vi jobbade med det första så kallade framtids- och anpassningsprogrammet steg barns och ungas illamående och vikten av förbyggande arbete tydligt fram.

Vi såg att just YAM, som vi möjliggör tillsammans med och via Psykosociala förbundet kunde vara en viktig del av det förebyggandet arbetet. Det här samarbetet är ju lite i gränslandet mellan det som hör till kommunerna och välfärdsområdet. För vår del erbjuder vi det som välfärdsområde men det är upp till kommunerna att ta in det i skolorna för sina elever i årskurs 8.



PIA-MARIA SJÖSTRÖM

Sektordirektör för barn, unga och familjer på Österbottens välfärdsområde

FÖR OSS SOM tvåspråkigt välfärdsområde är det naturligtvis viktigt att verksamheten är tillgänglig för alla jämlikt i hela området, oberoende av språk. Därför är YAM nu även på kommande på finska, vilket är jättefint och något vi varit måna om.

Organisationer som Psykosociala förbundet är både smidigare och snabbare än vi någonsin kommer att kunna vara med våra över 8000 anställda. Vi kan liksom inte snickra ihop det på samma sätt – vi behöver tredje sektorn för att det ska bli bra för våra invånare.

Tack vare organisationer som Psykosociala förbundet får vi värdefull information om vilka behov invånarna har i sin vardag. De liksom känner vardagen på pulsen, så vi tillsammans kan finnas till på bästa möjliga sätt för så många som möjligt.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET är en viktig samarbetspart för oss. Man jobbar med beprövade metoder, med visad effekt, som t.ex. YAM - det är viktigt för oss. Samarbetet har alltid löpt smidigt och personalen är så engagerad i det de jobbar med: psykisk hälsa för alla.

Det är i hela välfärdsområdets intresse att invånarna mår bra och i detta projekt behöver vi få hela samhället med, både företagsliv och andra. ●

YAM - Youth Aware of Mental health

Vad är YAM?

YAM ÄR ett evidensbaserat program som förebygger psykisk ohälsa bland unga. Psykosociala förbundet är först i Finland med detta förebyggande YAM-arbete, som vi fick ta del av i Sverige år 2016 och startade upp 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 för ungdomar som främjar diskussion, utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och ökar kunskapen om psykisk hälsa.

PROGRAMMET FRÄMJAR utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Ungdomarna får även kunskap om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

YAM utförs i skolan och riktar sig till hela klassen och utförs i klassrummet tillsammans med ungdomarna och utbildade YAM-instruktörer. YAM-programmet genomförs i skolorna under tre veckor, sammanlagt 5 lektioner.

Vi sprider YAM i flera regioner

I PSYKOSOCIALA förbundets strategi ingår att arbeta aktivt för att förebygga psykisk ohälsa. YAM-implementeringen och utvecklingsarbetet fortsätter på olika håll i Finland. Översättningen av materialet till finska är också klar. För Psykosociala förbundet är det viktigt att planeringsarbetet och finansieringen görs hållbart, därför är det så viktigt och fint med YAM-samarbetsavtal bland annat med Österbottens välfärdsområde, Raseborg och Hangö stad för åren 2025-2026. ●

I oktober kunde vi berätta att Hangö stad inleder ett samarbete med Psykosociala förbundet. Hälsa i skolan-enkätens resultat har väckt oro, och därför vill Hangö stad satsa på psykisk hälsa för ungdomar i svenska högstadiets årskurs 8.

- Oron för tonåringarnas psykiska hälsa har blivit större de senaste åren och det är viktigt att staden och skolan agerar snabbt på resultaten i Hälsa i skolan. Vi på skolan är glada över möjligheten att erbjuda YAM-programmet, säger Hangö högstadiums rektor Tanja Koivisto i pressmeddelandet (9.10.2024).

Ungdomarna i årskurs 8 har lärt sig mycket om psykisk hälsa under YAM-lektionerna. Det visar utvärderingen.

Statistiken gäller våren 2024. I utvärderingen fick vi in 537 svar.



87%

"Jag lärde mig hur jag kan hjälpa en kompis som inte mår så bra"



86%

"Jag har fått lära mig mera om vad depression är"



82%

"Jag lärde mig mera om hur man kan hantera stress och kriser"



84%

"Jag fick lära mig hur jag kan ta hand om mig för att må bra psykiskt"



Viktigt att planera och finansiera långsiktigt

”Tredje sektorns mentalhälsoorganisationer erbjuder lågtröskelverksamhet, kamratstöd, kursverksamhet och föreningsverksamhet utan att man blir dokumenterad i patientdatasystem, eller har en ”patientroll” – och detta behövs också i framtiden. Vi vill även se en aktiv och mer systematisk roll för utbildade erfarenhetsexperter inom alla sektorer.” Psykosociala förbundet var en av dem som gav ett utlåtande om utkastet till statsrådets principbeslut om främjande av psykisk hälsa. Här kan du läsa sammanfattningen av utlåtandet.

PSYKISK HÄLSA som en resurs byggs i ett förhållningssätt där varje människa kan, får och bör vara en del av vårt samhälle: demokrati, delaktighet och en meningsfull vardag är bärande krafter för befolkningens psykiska hälsa. Ledstjärnan ”ingenting om oss utan oss” bör även finnas bakom beslutsfattande.

Psykosociala förbundet vill lyfta fram vikten av en klar och tydlig terminologi när man diskuterar främjande och förebyggande åtgärder och själva tjänsterna. Eftersom diskussionen kring terminologin är aktuell även på finska har vi som svenskspråkig expertorganisation ett viktigt uppdrag gällande informationsarbetet som även bör implementeras på svenska.

En pågående omstrukturering av vård- och servicekedjor medför alltid risker i brytningskedan, därför vill vi betona vikten av att planera långsiktigt, och framför allt att finansiera långsiktigt. En risk finns också ifall tredje sektorns aktörer slås ihop. Radikala förändringar kan riskera att man går miste om de styrkor som tredje sektorn idag har, bland annat förmågan att känna igen och reagera på lokala behov och särdrag snabbt, innovativt och smidigt.

MÅNGA VÄLFÄRDSOMRÅDEN har skapat aktivt samarbete med tredje sektorns



Illustration: Pixabay.com

aktörer, men samarbetsforum där den offentliga sektorn, tredje sektorn och privata aktörer runt samma bord planerar, utvecklar och utvärderar servicehelheter är ännu få. Att förstärka detta samarbete löser en del av utmaningarna bland annat i arbetsfördelningen och i tillgängligheten.

Vi vill även lyfta fram att tredje sektorns mentalhälsoorganisationer erbjuder lågtröskelverksamhet, kamratstöd, kursverksamhet och föreningsverksamhet utan att man blir dokumenterad i patientdatasystem, eller har en ”patientroll” – och detta behövs också i framtiden.

Vi vill även se en aktiv och mer syste-

matisk roll för utbildade erfarenhetsexperter inom alla sektorer. Vi önskar påminna om att civilsamhället har en betydande roll i att skapa en trygghetskänsla samt stärka medmänniskornas möjlighet till att bygga upp livsviktig resiliens.

VI VILL UPPMUNTRA till att olika redskap som redan utvecklats tas i bruk, så som MIVA (mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointi = konsekvensbedömning) och att vi tar tillvara etablerade modeller som visat sig ge positiva resultat, bland annat YAM - Youth Aware of Mental health, ett evidensbaserat program för ungdomar. ●



Hon är Årets ordförande 2024

FÖRBUNDSARENANS vandringpris Årets ordförande delades ut i Helsingfors i oktober, och vi är stolta över att Psykosociala förbundets ordförande Johanna Cresswell-Smith fick utmärkelsen detta år! Syftet med utmärkelsen är att lyfta fram betydelsen av engagerat och demokratiskt ordförandeskap. Förtroendevalda och anställda i Förbundsarenans medlemsorganisationer har nominerat kandidater. Detta var fjärde gången vandringpriset delades ut.

I NOMINERINGEN till utmärkelsen skriver Psykosociala förbundets anställda bland annat: "Johanna Cresswell-Smith har bred erfarenhet av vårt förbund, och gedigen kunskap inom området psykisk hälsa. Hennes substanskunskande är till stor nytta för vårt förbund och i sin roll som ordförande har hon alltid uppmuntrat lågröskeldialog inom organisationen.

Hennes kunskap, stora hjärta och enorma engagemang för psykisk hälsa, är några av anledningarna till att vårt förbund, trots utmanande tider, utvecklas i en positiv riktning. I sitt ledarskap i styrelsen skapar hon en atmosfär för nytänkande. Hon är en god lyssnare och en modig ledare som ger utrymme för sina medarbetare att våga testa nya saker, samtidigt som hon håller i den "röda tråden".

Genom åren har Johanna Cresswell-Smith haft flera olika roller inom Psykosociala förbundet. År 2011 började hon som vikarierande regionsekreterare i Helsingfors. Därefter blev hon ordinarie på den posten. När hon senare fick jobb på THL blev hon invald i förbundets styrelse. Hon har även fungerat som kursledare inom vårt förbund i många repriser, och på senare tid haft rollen som vice ordförande. Hon har även varit styrelseaktiv i Psykosociala förening-Sympati rf i Helsingfors." ●

Vem är Årets Mentalhjälsöjälte 2025?

EN GÅNG PER ÅR, under mentalhjälsöveckan i november, delas Psykosociala förbundets utmärkelse "Årets Mentalhjälsöjälte" ut. Utmärkelsen går till en person eller grupp i Svenskfinland som aktivt främjat psykisk hälsa på ett positivt sätt. Med utmärkelsen vill förbundet synliggöra det goda som görs för psykisk hälsa ute i samhället. Gunilla Sandvik, yrkeslärare inom textil- och modebranschen vid Optima, tilldelades förbundets utmärkelse Årets Mentalhjälsöjälte 2023.

Sara Mikander, verksamhetsledare på föreningen FRIDA – Fri från våld i Jakobstad, blev Årets Mentalhjälsöjälte 2024.

Under hösten 2025 kan du nominera din kandidat – på vår hemsida och våra sociala medier kommer vi att sätta ut information om när nomineringstiden är i kraft. ●



FÖLJ OSS!

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

@psykosocialaforbundet



Svenskspråkiga med psykisk ohälsa = minoritet i minoriteten

Språket, modersmålet, är inget skydd när det gäller psykisk ohälsa men möjligheten att få stöd och information på sitt modersmål är av stor betydelse för alla med psykisk ohälsa - och deras anhöriga.

TEXT EVA ROOS

DET TALAS IBLAND om finlandssvenskarnas större sociala kapital och bredare sociala nätverk som en förklarande orsak till att finlandssvenskarna haft bättre hälsa – men vad är längre sant när vi talar om psykisk ohälsa?

Enligt den senaste svenskspråkiga Ungdomsbarometern (2024), är språket den vanligaste orsaken till att man som svenskspråkig upplever sig höra till en minoritet. Många svenskspråkiga unga svarar att de använder engelska i kommunikation med finskspråkiga, vilket väcker både oro

och frågor som - varför?

Enligt Ungdomsbarometern mår flickor fortfarande överlag psykiskt sämre än pojkar. De svenskspråkiga ungas psykiska hälsa verkar fortfarande vara sämre än före coronapandemin, men resultaten i Ungdomsbarometern visar också tecken på att försämringen av den psykiska hälsan bland unga har avstannat.

I DEN SENASTE Hälsa i skolan-undersökningen (2023) ser vi oroväckande resultat när det gäller de svenskspråkiga eleverna. Det var t.ex. betydligt vanligare att eleverna i de svenskspråkiga skolorna hade upplevt psykiskt våld av föräldrarna eller annan vårdande vuxen under det senaste året jämfört med upplevelsorna hos eleverna i de finskspråkiga skolorna.

Stigmatiseringen kan leda till att finlandssvenska ungdomar med psykisk ohälsa inte vågar söka hjälp: de förväntas ju må bra. Samtidigt bär de på en dubbel belastning - språket och psykisk ohälsa.

AV FINLANDS BEFOLKNING har ca 5,1 procent svenska som modersmål. Det betyder sammanlagt ca 286 000 personer. Av dem bor ca 140 000 i en kommun där majoritetsspråket är finska. Enligt den senaste Språkbarometern (2020) är det mer utmanande att få service på svenska om man bor i en kommun där svenska är minoritetsspråk.

”De svenskspråkiga klienterna möter förutom vårdsystemets allmänna brister ofta även svårigheten att få vård och service på sitt modersmål.

Enligt Ungdomsbarometern mår flickor fortfarande överlag psykiskt sämre än pojkar.



Illustration: Pixabay.com

De är därför särskilt utsatta. Om en läkare eller vårdpersonalen inte kan tala svenska med en svenskspråkig patient, är hon i en ytterst svår, ja, rent av en orimlig situation. När en människa på grund av sjukdom har svårt att klara sig, borde hon inte belastas ytterligare med systemets brister.” (De talar finska över huvudet på mig, Magma-studie 1/2013)

ENLIGT SPRÅKBAROMETERN (2020) är den finskspråkiga minoriteten nöjda-re med den språkliga servicen än den svenskspråkiga minoriteten. Svenskspråkiga upplever också oftare fördomar och trakasserier. Tröskeln att ensam söka hjälp och stöd kan bli för hög – det är mycket känslor, många svåra begrepp att sätta ord på och ta in när man som svenskspråkig med

psykisk ohälsa behöver och söker stöd.

Enligt den senaste Hälsa i skolan-undersökningen är det vanligare att barn och unga i de svenskspråkiga skolorna besökt elevvårdstjänsternas personal, men ändå upplevt att de mer sällan fått stöd och hjälp för sitt välmående. Förutsättningarna och kunnandet att stödja och bevaka intressena för den svenska målgruppen finns hos de svenskspråkiga organisationer som redan har ett brett och fungerande samarbete.

FÖR SVENSKSPRÅKIGA med funktionsnedsättning och deras anhöriga är service, stöd och information på det egna modersmålet helt avgörande för att hjälpen ska vara meningsfull. ●

TVÅSPRÅKIGA KOMMUNER

Tvåspråkiga kommuner med svenska som majoritetsspråk: Ingå, Raseborg, Kimitoön, Pargas, Jakobstad, Korsholm, Korsnäs, Kristinestad, Kronoby, Larsmo, Malax, Nykarleby, Närpes, Pedersöre, Vörå.

- Alla 16 kommuner på Åland är svenskspråkiga.

- Tvåspråkiga kommuner med finska som majoritetsspråk: Borgå, Esbo, Granulla, Hangö, Helsingfors, Kyrkslätt, Lapträsk, Lojo, Lovisa, Mörskom, Sibbo, Sjundeå, Vanda, Åbo, Pyttis, Kaskö, Vasa, Karleby.

- Sju tvåspråkiga välfärdsområden: Östra Nyland, Mellersta Österbotten, Kymmenedalen, Västra Nyland, Vanda och Kervo, Egentliga Finland samt Österbottens välfärdsområde. Helsingfors stad och HUS är även tvåspråkiga.

- Västra Nylands välfärdsområde har ett specialuppdrag: att stöda utvecklingen av de svenskspråkiga social- och hälsovårdstjänsterna i hela landet.

Källor: Kommunförbundet, Statistikcentralen, Institutet för Hälsa och Välfärd, Hälsofrämjande och stärkande miljöer (Folkhälsan), Magma.

Kamratstödetts dörr står alltid på glänt

Via kamratstöd och erfarenhetsexpertis kan man vända sin egen erfarenhet till en styrka för sig själv - och inge hopp åt andra. Via kamratstödet kan man hitta både mening och mod under återhämtningen. Kamratstödet kan vara en stor resurs i både förebyggandet av, och återhämtningen vid, psykisk ohälsa.

TEXT EVA ROOS

KAMRATSTÖD BETYDER att man delar erfarenheter med någon som varit med om samma sak, eller liknande. Kamratstöd är lågröskelstöd som baserar sig på erfarenhet och där varken diagnoser eller vårdköer står i vägen.

Kamratstödet handlar om att bemöta, vara närvarande, berätta och lyssna, med fokus på att lyssna - för allas erfarenhet av samma sak är sist och slutligen oli-

ka och personliga. Och allas väg tillbaka ser också helt olika ut: vi återhämtar oss från och till olika punkter. I kamratstödet är det viktigt att lyssna för att förstå och inte för att svara. Samma princip gäller egentligen vilken kommunikation som helst.

I kamratstöd lyssnar vi för att vara närvarande för den andra i hans erfarenhet av något du själv har egen erfarenhet av. Vi lyssnar för att den andra ska förstå och acceptera sig själv. Tack vare kamratstödet kan man känna sig mindre ensam och mindre annorlunda eller konstig då någon annan också tänkt och känt i liknande banor. Många upplever att de

får hopp om en vardag "på andra sidan diagnosen/sjukdomen/ångesten" tack vare kamratstödet, då de får höra om hur någon annan lärt sig leva med sjukdomen eller tillfrisknat t.ex. från en utmattning.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET erbjuder kamratstöd genom sina 13 medlemsföreningar. I Åbo startade även två kamratstödsgrupper hösten 2024. Den ena för personer som är, eller riskerar att bli, utmattade och den andra riktar sig till personer som har levt eller lever i en dysfunktionell livsmiljö. Förbundet är också med i ett projekt där målet är att erbjuda kam-

"Kamratstöd är att låna hoppets gnista och mod till en medmänniska."



ratstödsgrupper på svenska i bl.a. Ingå och Sjundeå.

“Visst har jag fått mycket hjälp av vården också och jag jobbar också själv inom social- och hälsovården. Men när jag själv försökt få hjälp och har pratat med människor som är erfarenhetsexperter, har jag upplevt en jättestor samhörighet och en känsla av att äntligen är det en människa som förstår vad jag pratar om, på en helt annan nivå”, säger Linda Kyrklund, som är utbildad erfarenhetsexpert och leder en av Psykosociala förbundets kamratstödsgrupper i Åbo, i en intervju för YLE Åboland: Nu erbjuds kamratstöd på svenska i Åbo: “Det är mindre

sjukdomstänkande och mer fokus på det mänskliga” (1.10.2024)

På Psykosociala förbundets kurser är kamratstöd i fokus och frågan “Har du fått kamratstöd?” får betyget: 4,5/5 vid kursutvärderingen.

DET FINNS EN stor, outnyttjad potential i kamratstödet. Tillsammans kan vi möjliggöra att allt fler får tillgång till denna form av stöd vid psykisk ohälsa, både drabbade och anhöriga. Det finns erfarenhetsexperter som har utbildningen att stöda personer med olika former av psykisk ohälsa på svenska. Vi behöver värna om frivilligverksamhet och kamratstöd genom att inse att det behövs

VARFÖR KAMRATSTÖD?

- Skapar gemenskap
- Minskar känslan av ensamhet och utanförskap
- Snabb tillgång till stöd, både praktiskt och emotionellt
- Minskar stigma
- Empati istället för sympati
- Minskar känslan av att vara bara sjuk eller svag
- Kanal till information om hur få vård, ekonomisk hjälp osv.
- Stärker självkänslan
- Stärker känslan av att vara behövd och sedd.

både koordinering och långsiktigt samarbete för att verksamheten ska komma i gång, fungera och ha effekt. I detta arbete behöver tredje sektorn både kommuner och välfärdsområden!

DET FINNS INTE så mycket forskning kring kamratstödet betydelse för psykisk ohälsa och återhämtningsprocessen och framför allt inte ur ett svenskspråkigt perspektiv. Så om du är intresserad av samarbete kring detta viktiga tema: kontakta oss! ●

Erfarenhetsexpertis i kursverksamheten

Psykosociala förbundets kursverksamhet skulle inte vara det den är utan kamratstödsledarna och den erfarenhetsexpertis de bidrar med. Det har varit ett långsiktigt mål att ha kamratstöd med i kursverksamheten. Ann-Charlott Rastas, chef för kurs- och rådgivningsverksamheten på förbundet, berättar här om det viktiga kamratstödet.

TEXT OCH FOTO EVA ROOS

MODELL TOG MAN i tiderna genom ett samarbete med Centralförbundet för mental hälsa (MTKL), som använde sig av den så kallade "triometoden". Metoden går ut på att det i kursledarteamet finns två professionella och en erfarenhetsexpert/kamratstödsledare.

- På kursen Sorgens stig är kamratstödsledaren med under hela kursen, vilket gör stor skillnad för deltagarna, som bär på en oftast komplicerad sorg och förlust av en närstående som dött genom självmord.

- På kurserna Ångestskolan och Att lära mig leva med bipolär sjukdom är kamratstödsledarna med under en del av kursen då de delar med sig av sina

erfarenheter. Kamratstödsledare med egen erfarenhet av sorg eller psykisk ohälsa kan bidra med viktigt hopp om att återhämtning är möjligt, säger Ann-Charlott. Kamratstödsledarna får ersättning för sin insats under kursen, vilket är naturligt för oss men inte självklart för finansierarna av förbundets verksamhet. För Psykosociala förbundet är det viktigt att kamratstödsledarna värdesätts för det viktiga arbete de gör, det handlar om att alla är lika värda i sin jobbinsats inom förbundets verksamhet.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET ordnar också erfarenhetsexpertutbildning i samarbete med sin medlemsförening Livsgnistan. Många

av Psykosociala förbundets kamratstödsledare har gått denna utbildning, där man bl.a. ger och får kamratstöd och som ger färdigheter i att leda just gruppverksamhet.

Förbundet utbildar alltså erfarenhetsexperter, som bl.a. kan fungera som kamratstödsledare, som möter människor med psykisk ohälsa och förluster. Det innebär att varje kamratstödsledare behöver handledas och tas hand om före, under och efter uppdraget. Det här kräver tid av de anställda, och den tiden måste finnas och är en del av en hållbar kamratstödsverksamhet.

Enligt Ann-Charlott Rastas är visionen att varje kurs skulle ha en kamratstödsledare med i kursledarteamet från bör-



Vem deltar i vår kursverksamhet?

År 2023 var ca 30% unga, 30% löntagare och 20% pensionärer.

"Via kamratstöd kan jag dela min gnista av hopp till en medmänniska som behöver just den lilla gnistan i sin återhämtningsprocess."
- en erfarenhetsexpert

jan av kursen till kursens slut.

- Kamratsstödsledarna, våra erfarenhetsexperter, är en så otroligt viktig del av hoppet under kurserna. Enligt statistiken så återhämtar sig ca 2/3 från psykisk ohälsa och här är kamratstödet jätteviktigt och något vi behöver stärka och utveckla, och framför allt värdesätta, konstaterar Ann-Charlott.

MÅNGA KURSDELTAGARE har under kursens gång fått kamratstöd för allra första gången. Tillgången till, och utbudet av, kamratstöd på svenska är något Psykosociala förbundet vill utveckla och stärka. I april 2025 blir igen flera erfarenhetsexperter färdiga. Färdiga att anlitas för uppdrag via Livsgnistan! ●

Vad är en erfarenhetsexpert?

En erfarenhetsexpert (EE) är en person som har erfarenhet av t.ex. psykisk ohälsa eller missbruk (antingen som anhörig eller personlig erfarenhet), har distans till sina erfarenheter och tillräckliga resurser att processa dem, och har genomgått en utbildning.

Hur blir man erfarenhetsexpert?

Man går igenom en EE-utbildning vid någon av de tillgängliga utbildningarna. Hösten 2024 startade en ny utbildning med Livsgnistan och Psykosociala Förbundet.

Vad gör en erfarenhetsexpert?

En erfarenhetsexpert kan t.ex. föreläsa, bidra med kamratstöd, agera som stödperson eller sprida information om sina erfarenheter. Detta bidrar till öppenhet och en minskad skam runt svåra ämnen t.ex. psykisk ohälsa eller missbruk.

Vi gör människans röst hörd

TEXT OCH FOTO PERNILLA NYLUND

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET arbetar aktivt med intressepolitiska frågor. Syftet är att väcka debatt, påverka och idka intressebevakning i frågor som rör psykisk hälsa. Vi vill bland annat säkerställa att du får den vård och service som du har rätt till.

- **Vi gör människans röst hörd**
- **Vi gör anti-stigmaarbete**
- **Vi synliggör minoriteten i minoriteten**

PÅVERKAN SKER bland annat genom att lyfta och satsa på gemensamma frågor med olika samarbetsnätverk - både på svenska och finska. Vi påverkar till exempel i olika välfärdsområden, kommunalt, via tjänstemän, ministrar och så vidare. Vi vill även förstärka tankesättet "mental health in all policies", det vill säga - tvärsektorielt samarbete behövs eftersom ärendet psykisk hälsa ligger på allas bord.

HUR GÅR Psykosociala förbundets påverkansarbete till då? Jo, påverkansarbete sker på flera olika nivåer, ofta samtidigt. Det kan handla om att vi tillsammans med flera andra aktörer har ett möte i riksdagen för att diskutera psykisk hälsa med någon minister. Eller att vi skriver ett gemensamt pressmeddelande tillsammans med någon samarbetspart. Påverkansarbete handlar också om att sprida in-



formation om psykisk hälsa, och ofta syns vårt påverkansarbete i förbundets sociala medier.

Varje vecka har vårt påverkansteam möte för att diskutera vad som är på gång och vad vi ska prioritera. Hur synliggör vi bäst vad vi arbetar med just nu, och när är tajmingen kring marknadsföringen bäst?

DEN HÄR TYPEN av frågor diskuterar vi på våra möten. Här har vi listat några saker som visar hur vi arbetar med påverkansarbete:

- Vi samarbetar ofta och gärna med andra aktörer
- Vi skriver gemensamma utlåtanden/pressmeddelanden/insändare
- Vi deltar i olika kampanjer under året

· Sociala medier och tidningen Respons är viktiga informationskanaler för oss

· Vi ger kommentarer/intervjuer i media

· Vi sprider information om psykisk hälsa (själva eller i samarbete med andra)

· Övrig verksamhet inom vårt förbund räknas också som påverkansarbete - vi sprider alla information om psykisk hälsa! ●

TA KONTAKT om du vill diskutera ett eventuellt samarbete! Hör av dig till Psykosociala förbundets verksamhetsledare Petra Nummelin, petra.nummelin@fspc.fi

Viktigt få rätt stöd i rätt tid

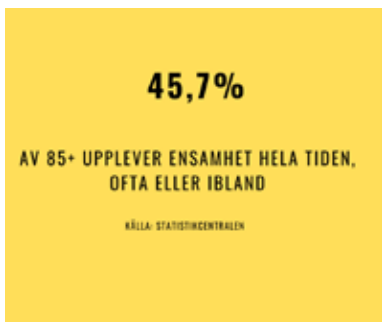
PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET fick en begäran om skriftligt hörande gällande Barn och ungas terapigaranti av Social- och hälsovårdsutskottet hösten 2024.

Psykosociala förbundet börjar sitt utlåtande med att lyfta fram språkets betydelse, på grund av att vi är mycket medvetna om hur viktigt det är att få rätt stöd i rätt tid och på eget språk. Språkfrågan är ännu väsentligare när det gäller barn och ungas samt familjernas stödtjänster.

Psykosociala förbundet tar upp jämlikhetsaspekten i sitt utlåtande samt vikten av en åtgärdsplan: vid förverkligandet av Barn och ungas terapigaranti är det av oerhörd vikt att servicen även tryggas i välfärdsområden likvärdigt på svenska. Psykosociala förbundet be-

tonar därmed vikten av att språkliga rättigheter samt tillgång till barn och ungas terapigaranti på svenska i hela Finland har en åtgärdsplan som noggrant följs upp.

TROTS TERAPIGARANTIN, som är en viktig del av förstärkning av tjänster som stöder barn och unga, vill Psykosociala förbundet understryka behovet av att bygga upp olika möjligheter för att främja den psykiska hälsan via vardagliga insatser. En meningsfull vardag gynnar alla i samhället och investeringar i främjande åtgärder gynnar även personer med erfarenhet av psykisk ohälsa. Det är fortsättningsvis viktigt att terapigarantin är behovsorienterad, inte metodorienterad. Och att bemötande alltid har en avgörande roll. ●



NOTISER

Ordförandeskap i Nätverket för psykisk hälsa i Finland 2023-2024

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET har haft ordförandeskapet för Nätverket för psykisk hälsa i Finland (tidigare Mentalhälsopoolen) de senaste två åren. Nätverket innefattar över 30 aktörer som arbetar inom området psykisk hälsa.

- Det har varit en extra intressant, men också en extra krävande tid på grund av de rådande omständigheterna i civilsamhället. Samtidigt har det varit viktigt att lyfta fram psykisk hälsa-frågor i olika forum i samhället, allt från Terapigarantin till demokratifrågor, säger Psykosociala förbundets verksamhetsledare Petra Nummelin.

Psykosociala förbundet fortsätter i nätverket, och i nätverkets arbetsutskott, som en av medlemmarna som i tiderna grundade nätverket.

NÄTVERKETS MÅLSÄTTNING är att befrämja medborgarnas psykiska hälsa och förbättra vårdtjänsterna för personer med psykisk ohälsa och förbättra klienternas/patienternas, de anhörigas och närståendes ställning, samt förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö/arbetsförhållande och att i samhället verka för att förbättra medborgarnas välmående (www.mielenterveyspooli.fi). ●

Läs mera om vårt påverkansarbete på www.fspc.fi.

Hälsningar från Social- och hälsovårdsministeriet

SÅ HÄR I NOVEMBER 2024, vill jag som representant för Social- och hälsovårdsministeriet passa på att gratulera Psykosociala förbundet till 40 år av förtjänstfullt arbete i frågor kring psykisk hälsa. Jag vill också gratulera Psykosociala förbundets alla medlemsföreningar runt om i landet och alla som är engagerade i att stödja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande i människors vardag.

Social- och hälsovårdsministeriets och Psykosociala förbundets samarbete i tvärssektoriella frågor gällande psykisk hälsa har varit intensivt och givande, och vårt arbete tar ingalunda slut här. Området psykisk hälsa är omfattande och behöver en bred skara aktörer, som bidrar till att civilsamhällets många röster hörs som stöd för beslutsfattande och verkställande på nationell nivå.

STATSRÅDETS PRINCIPBESLUT om främjande av psykisk hälsa ligger på mitt bord på ministeriet och är nu på slutrakan. Principbeslutet har förberetts i nära samarbete med företrädare från tredje sektorn. Gemensamma möten hölls under våren 2024, bl.a. Social- och hälsovårdsministeriets rundabordssamtal och gemensamma workshops med sakkunniga, medlemmar och erfarenhetsexperter från tredje sektorn.

Jag har med glädje tackat ja till varje tillfälle att delta i riksdagens Mentalhälsopolitiska delegations möten. Psykosociala förbundets roll som ordförande för Nätverket för psykisk hälsa i Finland/Miellerterveyspooli har varit en viktig del av detta nätverkssamarbete.

Ett konkret exempel på detta var workshopen som Nätverket för psykisk hälsa ordnade på försommaren – "Ihmisten ääni miellerterveyspolitiikassa" (=människors röst i mentalvårdspolitiken).

Syftet med workshopen var:

- Att föra fram tredje sektorns synvinkel och erfarenhetsexpert-rösten till Social- och hälsovårdsministeriet i beredningen av regeringens principbeslut om främjande av psykisk hälsa och strategin för psykisk hälsa.

- Stärka organisationernas roll som Social- och hälsovårdsministeriets samarbetspart och som en viktig aktör kring strategin för psykisk hälsa.

Workshopen var lyckad och vi fick höra människors berättelser ur vardagslivet, vilket djupt berörde oss lyssnare och deltagare. Under workshopen uttrycktes också oro över framtiden för tredje sektorns aktörer och de minskande resurserna.

PSYKISK HÄLSA PÅVERKAR ALLA och allas delaktighet är viktig. Principbeslutet för främjande av psykisk hälsa är en del av genomförandet av strategin för psykisk hälsa och regeringsprogrammet under denna regeringsperiod. Efter utlåtanderundan är principbeslutet nu slutfört och som stöd för verkställandet kommer Social- och hälsovårdsministeriet att sammankalla sekretariatet och representanter från tredje sektorn till en styrgrupp.

Strategin för psykisk hälsa och suicidpreventionsprogrammet som ingår sträcker sig till 2030. Civilsamhällets organisationer förverkligar strategin nära människor i deras vardag och ser till att civilsamhällets mångfald av röster hörs ända hit till ministeriet.

JAG UPPSKATTAR vårt samarbete med Psykosociala förbundet, och jag hoppas att det fortsätter trots de utmanande tiderna! ●



SOILE RIDANPÄÄ

Specialsakkunnig, Social- och hälsovårdsministeriet, Avdelningen för gemenskaper, organisationer och funktionsförmåga, Enheten för funktionsförmåga



Solisterna Cornelia Björk och Victoria Lampa-Ahlholm stod för underhållningen tillsammans med Jakobstads Sångarbröder. Bilden nere t.v. Psykosociala förbundets verksamhetsledare och Eivor Finnäs som berättade om hur förbundet fick sin början.

Psykosociala förbundet firade 40 år

FOTO MEMENTO/LINDA TALLROTH-PAANANEN

I **NOVEMBER** firade Psykosociala förbundet sina 40 år genom att bjuda in till en jubileumskonsert som arrangerades i samarbete med manskören Jakobstads Sångarbröder. Under kvällen bjöds publiken även på en inblick i Psykosociala förbundets verksamhet – Eivor Finnäs berättade om hur förbundet fick sin början och Linda Kyrklund berättade om kamratstödet stora betydelse.

För underhållningen stod Jakobstads Sångarbröder samt två solister – Cornelia Björk och Victoria Lampa-Ahlholm, och konferencier var Antti Koivukangas.

I **JUBILEUMSKVÄLLENS** programblad kunde man läsa den här hälsningen från förbundets ordförande Johanna Cresswell-Smith:

”När vi blickar tillbaka på förbundets verksamhet genom åren, inser vi att det är ett stort lagarbete som har gjorts - ett arbete där vi tillsammans har utvecklat förbundet och lyft

fram betydelsen av psykisk hälsa, en meningsfull vardag, och vikten av att få stöd och vård på sitt modersmål. Tillsammans med våra medlemsföreningar, frivilliga, samarbetsparter, anställda, styrelsemedlemmar, kursledare och -deltagare, våra följare på sociala medier, erfarenhetsexperter, tidningsprenumeranter, YAM-instruktörer, finansärer och bidragsgivare... tillsammans har vi utvecklat Psykosociala förbundet.

Idag är människor överlag rätt medvetna om den psykiska hälsans betydelse för helhetshälsan, och det förs en naturlig dialog om detta ute i samhället. Det är lättare att prata om livets berg- och dalbana numera, och det är vi glada för! Men det finns fortsättningsvis mycket att göra – arbetet med att förändra attityder kring psykisk ohälsa sker kontinuerligt, och är något vi gör varje dag i vår verksamhet, genom att sprida kunskap, nätverka i olika sammanhang, arbeta förebyggande, och erbjuda kurser och kamratstöd. Vi ser fram emot att fortsätta det arbetet.” ●

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. Reseersättning 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 ansök-ningar 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.



Flera kurser är under planering ännu för 2025. De kommer att presenteras på vår hemsida, sociala medier och Respons 1/25 när de är klara.

Kurser finansierade av STEA, Social- och hälsoorganisationernas understödscentral

KUL FÖR UNGA

Arrangör: Psykosociala förbundet rf i samarbete

med FinFami Österbotten r.f och USM r.f

Plats: Himos, Särkisaari läger- och kursgård

Tid: 27-30.3.2025

Ansök senast: 23.2.2025

Kursen är avgiftsfri, inklusive kost och logi i dubbelrum. Vi hjälper till så att resan blir trygg och bra med egen buss.

Målgrupp: Unga 15-20-åringar med erfarenhet av psykisk ohälsa och/eller missbruk i familjen. Häng med och kom och njut av livet i slalombacken eller ute i skidspåret!

Målsättning: Att erbjuda möjlighet för unga att stärka sin självkänsla och få ett avbrott i vardagen genom att göra positiva och roliga saker tillsammans. Vi kommer att satsa på att alla kan välja; att skida eller åka slalom och att lära sig- den som ännu inte kan. Spela spel, umgås och ha det kul. Träffa andra som har en liknande situation, kamratstöd, prata kring hur vi kan göra för att må bättre och ha det bra.

KURS: ÅNGESTSKOLAN

Arrangör: Psykosociala förbundet rf

Plats: Norrvalla, Vörå

Tid: 10-13.4.2025

Ansök senast: 9.3.2025

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.

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.

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 RÅDGIVNINGSVVERKSAMHET/ 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



NÄSTA NUMMER AV RESPONS

Deadline för nästa tidning är 15 februari, tidningen kommer ut i mars.
Psykosociala förbundet förbehåller sig rätten att redigera insänt material.



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
Alholmsgatan 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@pp.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



PSYKISK HÄLSA FÖR ALLA

Psykosociala förbundet är en ideell, riksomfattande och svenskspråkig expertorganisation inom området psykisk hälsa i Finland. Vår verksamhet omfattar bland annat att erbjuda psykosociala kurser för dig som behöver återhämtning och kamratstöd, rådgivning, stöd och koordinering för medlemsföreningsarbete, påverkansarbete samt att ge ut medlemstidningen

Respons. Vi har 13 medlemsföreningar och våra kontor finns i Jakobstad och Helsingfors.

Psykosociala förbundet on valtakunnallinen ruotsinkielinen mielenterveyden asiantuntijaorganisaatio. Toimintaamme kuuluu muun muassa mielenterveyttä ja vertaisuutta tukevien kurssien järjestäminen, jäsenyhdistystemme tukeminen ja ohjaus sekä vaikuttamis- ja edunvalvontatyö yhdessä eri toimijoiden kanssa. Toimintaamme kuuluu myös Respons-jäsenlehden julkaiseminen. Meillä on 13 jäsenjärjestöä ja toimistomme sijaitsevat Pietarsaareissa ja Helsingissä.



**Psykosociala
förbundet**

www.fspc.fi