

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING

Respons

NR 2 – 2025

Nu har hon en bättre relation till sig själv

Sigrid Bernson om åren
med psykisk ohälsa

TEMA | RELATIONER





- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 3 | I vilka relationer vågar vi vara sårbara? | 20 | Ta hand om dig själv och din parrelation |
| 4 | Hon vill aldrig må så dåligt igen | 22 | Viktigt få stöd när relationen är otrygg |
| 10 | När psykisk ohälsa påverkar relationen | 24 | Vem är du egentligen? |
| 12 | De blev vänner genom kamrattstöd | 26 | Stor förändring att flytta hemifrån |
| 14 | När en förälder har psykisk ohälsa | 28 | Hälsningar från styrelsen för Psykosociala föreningen Rågblomman |
| 16 | Vilka normer förs vidare från generation till generation? | 30 | Kursverksamhet 2025 |
| 18 | De ger vägledning genom separationen | | |

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

PÄRMBILD: Fotograf Kajsa Göransson

TRYCKERI: Forsberg Printed Communication Oy Ab

MEDLEMS- OCH PRENUMERATIONSÄRENDE: 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

I vilka relationer vågar vi vara sårbara?

JAG VILL BÖRJA med att säga varmt tack till alla som bidragit till detta temanummer om Relationer. Det är ett intressant tema, eftersom relationer är någonting som vi alla har erfarenhet av. Jag har länge fascinerats av relationer och sårbarhet: vilka är de saker som tar oss närmare varandra, och vilka medför klyftor? I vilka relationer vågar vi vara känslomässigt sårbara?

Tidigare har jag jobbat inom barn- och ungdomspsykiatri, både på den så kallade öppna vården och på avdelning. Avgörande för familjernas välmående var förmågan och kulturen att prata. Det var inte ovanligt att det fanns en del saker som med hjälp av utomstående behövde omformuleras och sägas högt.

NÄR JAG STUDERADE till familjeterapeut, var en av de viktigaste lärdomarna att säga högt det alla vet att vi behöver prata om, att inte gå som katten runt het gröt – det har familjen redan gjort, varit med om.

Tempot att behandla händelser och känslor kan variera hos varje familjemedlem. Det kan även vara så att medlemmarna har väldigt olika uppfattningar om vad som hänt, eller varför något har hänt. Vi har också olika lojalitetsband som påverkar hur vi är i relation med varandra.

NÄR VI INOM erfarenhetsexpertutbildningen gör upp våra livslinjer, pratar vi om olika händelser som vi varit med om och vilka korttids- och långtidskonsekvenser de haft på oss. Vi ritar även upp våra släkträd för att bättre förstå varifrån vi kommer, vilka värderingar vi har

i bagaget och vilket socialt arv vi bär med oss från tidigare generationer. Vilka är de mönster som följer med oss i flera generationer? När vill vi bryta vissa mönster, och när väljer vi att värna om dom? Det kan till en början kännas komplext och svårt att ta fram saker från sitt förflutna, samtidigt som man märker att det är rätt självklart att vissa händelser man varit med om påverkat känslor, relationer och val man gör, beslut man fattar.

DET KRÄVS MOD, trygghet och tillit att våga prata. Att känna att man inte "förlorar sitt ansikte". Inte ens då när vi blivit sårade, eller när vi sårat någon.

När vi sorterar våra tankar och känslor, bär det oss vidare till morgondagen. Även relationer behöver ha resiliens. Vi växer i växelverkan. Vår självbild förstärks i relationer med varandra, via de ögon som tittar på oss. Vi behöver alla få uppleva beundrande ögon som är fyllda av värme och förståelse. Dina ögon kan vara just såna för en annan människa. ●



PETRA NUMMELIN

Verksamhetsledare på Psykosociala förbundet



Hon vill aldrig må så dåligt igen

Som professionell dansare var hon övertygad om att hon kände sig själv och sin kropp väldigt väl. Men efter utmattning, depression och återhämtning inser hon att det var mycket hon inte visste. Vi fick en pratstund med Sigrid Bernson, för att prata om boken hon skrivit och hur hon ser på relationen till sig själv idag.

TEXT PERNILLA NYLUND

FOTO KAJSA GÖRANSSON





SIGRID BERNSON DANSADE i många år i teveprogrammet Let's Dance i Sverige.

Året då hon kraschade i utmattningssyndrom, 2019, medverkade hon i sin sjunde säsong av programmet, samtidigt som hon fick förfrågningar om att delta i många olika projekt. I boken "Jag vill aldrig

må så dåligt igen" (Norstedts förlag, 2024) berättar hon att året då hon kraschade hade hon minst fyra olika jobb på gång samtidigt och hon ville ge 100 procent av sig själv i alla.

- Jag trodde det var allas rätt att få tillgång till min energi, skriver hon i boken.

I Sverige är utmattningssyndrom en diagnos. I Finland behöver diagnosen vara depression för att möjliggöra långtidssjukskrivning med rätt till sjukdagpenning. I artikeln har vi valt att härifrån använda termen utmattning. (Från år 2028 försvinner diagnosen i Sverige när WHO:s nya diagnossystem ICD-11 införs).

Innan Sigrid blev sjuk levde hon med känslan av att hon kan klara av nästan vad som helst. Hon berättar att hon hade ganska liten respekt och förståelse för vad utmattning innebär, att hon givetvis hade hört talas om att man kunde bli sjuk av stress, men hon var säker på att det aldrig skulle hända henne.

- Jag kan nästan inte förstå hur sjuk jag faktiskt blev. Det är en ganska sorglig tanke att tänka tillbaka på sjukdomstiden. Jag var väldigt sjuk i över två år, säger hon.

I BOKEN BERÄTTAR hon om sina erfarenheter av psykisk ohälsa – hon

"Jag kan nästan inte förstå hur sjuk jag faktiskt blev. Det är en ganska sorglig tanke att tänka tillbaka på sjukdomstiden."

SIGRID BERNSON

och hon hade svårt att bedöma avstånd.

- Som dansare var jag bombsäker på att jag kände min kropp. Jag trodde att jag hade koll på mina gränser och mina behov. Men när luftsloppet sprack insåg jag att jag inte kände mig själv alls. I efterhand tappar jag nästan respekten för mig själv när jag ser alla varningssignaler uppradade efter varandra. Men det som är så tydligt nu var inte lika tydligt för mig då. Mitt liv innehöll så mycket mer än varningssignaler.

- Jag tror att det är svårt att ha sjukdomsinsikt före kraschen. Vi har inte lärt oss att tolka såna signaler. Det är först i efterhand man kommer till insikt, säger hon.

SIGRIDS KRASCH kommer när hon är på en jobbresor i Grekland. På flygplatsen, när hon ska resa hem till Sverige, slutar både kroppen och hjärnan att fungera. Hon lägger sig på en bänk inne på flygplatsen och har ingen aning om hur hon ska ta sig hem. Hur ska hon orka stiga upp från bänken? Och hitta till rätt gate? Det kändes fullständigt omöjligt, berättar hon.

Till slut ringer hon sin kille hemma i Sverige och ber honom vägleda henne med hjälp av telefonen.

I fyra månader förnekar hon hur allvarligt sjuk hon är. Först när Sigrid, som hon själv beskriver det, når botten, tvingas hon acceptera läget. Först då kommer vändpunkten.

- Jag var helt slut och orkade inte kämpa mer. I och med sjukskrivningen lät jag mig själv vara sjuk, och kanske var det just det som gjorde att jag sakta började läka.

DEN FÖRSTA TIDEN som sjukskriven känns som ett tomt hål, berättar hon. Hon tillbringar sin tid i sängen eller i fåtöljen i vardagsrummet.

- De första veckorna var min energi nere på noll och jag fick välja om jag skulle försöka gå en promenad på fem minuter eller om jag

SIGRID BERNSON

Ålder: 36 år

Familj: Sambo Robin Bengtsson, två barn, Viggo och bonussonen Wille.

Jobbar som: Inspiratör, dansare, musiker, författare, föreläsare etc.

Beskriv dig själv med tre ord: Kreativ, närvarande, lugn

Drömmer om: God hälsa för mig och min familj

Har skrivit boken: "Jag vill aldrig må så dåligt igen" (Norstedts förlag 2024)

skulle ta en dusch – sedan var energin slut för dagen.

Så småningom får hon tillbaka lite energi och klarar av att utföra enklare hemmasysslor som att laga mat, tvätta eller plocka ur diskmaskinen – men bara om hon själv får välja tidpunkt och om det känns kravlöst.

- Det hade varit lätt att beskriva min sjukdomstid som att jag enbart vilade, men det är mycket mer komplicerat än så. Symptomen fanns kvar, men jag kunde också ha dagar med lite mera energi. Och även om jag mådde dåligt fanns det ljusare stunder, berättar hon.

DET TAR TID innan Sigrid har tillräckligt med energi för att orka jobba med sig själv och sitt mående. Hon går inte heller till någon psykolog.

- Jag behövde få vara hemma, och även om det kanske hade hjälpt mig att få verktyg för att hantera min ångest och oro, var jag inte kapabel att ta in ny information. Jag försökte vara så snäll mot mig själv som jag bara kunde. En enkel tanke som jag ofta återkom till var "vad kan jag göra just nu för att må lite bättre?".

berättar om tiden före utmattningen, om sjukdomstiden, och om återhämtningen.

- Det var så många pusselbitar som jag inte hade koll på, som gjorde att tornet rasade. Jag gick ofta omkring med ett stresspåslag i kroppen. Allt skulle göras effektivt och snabbt. Jag var inte alls bra på att sätta gränser och hade en känsla av att jag behövde prestera för att må bra, säger hon.

Ett halvår innan kraschen signalerade hennes hjärna att den var överbelastad och inte orkade med fler intryck. I boken skriver hon att världen ibland kändes "överklig"



”Jag gick omkring med en ständigt oro för att jag kanske hade förstört min hjärna och mitt liv”

SIGRID BERNSON

Ovissheten kring sjukdomen skrämmar henne. När hon söker information om utmattning är svaren luddiga – vissa som drabbades var sjuka i några månader, andra i flera år...

- Hur tar man in det? Att man är sjuk på obestämd tid? Det fanns inte heller någon som kunde säga vad jag skulle göra för att bli frisk igen.

- Jag gick omkring med en ständigt oro för att jag kanske hade förstört min hjärna och mitt liv. Så förutom alla fysiska symptom och all orkeslöshet kom tankarna, oron och ångesten.

HON BESKRIVER att många existentiella frågor börjar hopa sig, såsom ”vem är jag om jag inte kan jobba?”

och ”vem är jag om jag inte kan dansa, sjunga, träna, gå på möten, skriva musik, umgås med vänner?” och så vidare. Hon säger att hon tappade bort sig själv när hon inte kunde göra något av detta.

- Jag befann mig i en situation där jag inte kunde prestera mig frisk och jag var väldigt arg på mig själv.

- Att ha en hjärna som inte fungerar är väldigt skrämmande. Det är nästan omöjligt att förklara hur det känns.

UNDER SJUKSKRIVNINGEN inser hon att hon har två val – att antingen göra sig själv till ett offer och skylla sitt illamående och omständigheterna på någon eller något annat. Eller - att skapa förändring i livet, hållbar förändring.

- Jag var tvungen att se mina egna brister och beteenden och hur jag hanterar krav och olika situationer. Jag var tvungen att lära mig sätta gränser och prioritera mig själv på ett annat sätt än tidigare. Idag vet jag att om man är ödmjuk inför att våga

förändras så kommer man att komma till en bättre plats. Så har det i alla fall varit för mig, säger hon.

HON FÅR HJÄLP på Stressmottagningen*, men resan mot att hitta tillbaka till sig själv är lång.

Efter att ha levt med utmattning 24 timmar om dygnet i några år har hon insett att sjukdomen rymmer oändligt med känslor och utmaningar.

- Att ta sig vidare från utmattning är ett stort arbete. Du måste våga se det som gjort dig sjuk och vilja göra en förändring. Utan förändring är risken överhängande att du kommer att falla tillbaka i utmattning igen, säger hon.

- Något jag har förstått när det gäller utmattning är att ingen resa är exakt den andra lik. Därför finns det inte heller ETT sätt eller EN mall för hur man tar sig ur det. Det är en sjukdom där vardagen och livets alla pusselbitar spelar roll för både insjuknande och tillfrisknande, och just därför är det en labyrint för den drabbade att hitta rätt väg, verktyg och vård.

IDAG HAR SIGRID en bättre och tryggare relation till sig själv. Hon säger att hon känner sig själv bättre nu, och mår bra. Men hon har svårt för att använda ordet "frisk".

- Jag kan jobba och göra samma saker som förut, om jag anpassar efter min energi. Framförhållning på jobbet är jätteviktigt – jag ogillar att vara spontan! Tydliga gränser har jag blivit bättre på och jag tar mera pauser i vardagen. Allt handlar om energibalansering. Jag kan inte prestera på samma sätt som tidigare, men jag lever ett bra liv. Den största skillnaden är nog rösten i huvudet, min inre röst är mycket snällare mot mig nu, säger hon.

- Och när det blir stökigt i hjärnan så mediterar jag. Meditationen betyder mycket för mig och är en av de stora förändringarna som har kommit med min sjukdomsresa. Med hjälp av meditationen lugnar jag mitt nervsystem, förklarar hon. ●

**Den fysiska Stressmottagningen, en specialistmottagning i Stockholm för behandling av och forskning kring stress och stressjukdomar, lades ner i juni 2023. Den nuvarande, virtuella Stressmottagningen, är ett nätverk av specialister inom förebyggande och behandling av stressrelaterad ohälsa. (Källa: www.stressmottagningen.se)*



SIGRIDS SYMPTOM PÅ UTMATTNING

De här symptomen upplevde Sigrid under delar av sin sjukdomstid. Hon är noga med att påpeka att alla reagerar olika på utmattning. De symptom som beskrivs här är några av Sigrids symptom, i boken berättar hon om fler.

Jag kände mig som 100 år. "Jag rörde mig långsamt och allt kändes tungt, som att gå i vatten. Jag var proffsdansare och elitidrottare men orkade inte ens att ta en promenad på fem minuter."

Jag förstod inte vad folk sa till mig. "Jag såg att folk pratade med mig, jag hörde orden de sa, men jag kunde inte ta in vad de berättade. Om flera personer pratade samtidigt var det nästan omöjligt att vistas i samma rum då alla orden fastnade i min hjärna och skapade ett mentalt kaos."

Mentala hinder i hjärnan. "Alla tankar gick trögt, som om de fastnade i en kletig röra i huvudet. Vissa vardagliga sysslor, som att bre en smörgås eller hämta en gaffel, var som att bestiga världens högsta berg."

Dåligt minne. "Jag hade svårt att komma ihåg namn, ord, ansikten, platser, koder och siffror. Till och med mina nära vänner kunde jag ha svårt att hitta namnen på."

Ljuskänslig. "Vanligt dagsljus kändes för ljust och starkt för min hjärna. Ljuset från tv:n kändes starkt och bilderna rörde sig så fort att det var svårt för mig att titta på tv."

Ljudkänslig. "Alla ljud gick rakt in i huvudet, som om någon slog på en stor trumma i hjärnan. Ljud som jag aldrig lagt märke till tidigare kändes höga och jobbiga."

Synstörningar. "När hjärnan inte orkade tolka alla intryck påverkades min syn. Jag kunde stirra på föremål, men det var som om jag ändå inte såg dem. Jag hade svårt att läsa – både text i telefonen, i böcker och i tidningar. Det var som om informationen inte gick in och jag förstod inte längre innebörden i det jag läste."

Yrsel. "I mitt yrke som dansare var jag van vid att kunna snurra snabbt och ändå ha kontroll på min balans, men när jag blev sjuk räckte det med att jag rörde huvudet från höger till vänster för att jag skulle känna mig yr."

Migrän och smärta i nacken. "Jag hade dagligen migrän och ont i nacken. Jag upplevde även ett tryck inuti huvudet, som om det spände och drog på insidan, framför allt runt tinningarna."

Sömnpblem. "Vissa nätter sov jag nästan ingenting alls. Det enda jag ville var att få sova, men hjärnan gick på högvarv och stressen över att inte få någon sömn gjorde det omöjligt att komma till ro."

Nedstämdhet, oro och ångest. "Jag var konstant ledsen och grät flera gånger om dagen. Jag som tidigare sett mig själv som en glad tjej hade svårt att förhålla mig till att tårarna aldrig verkade ta slut. Jag var konstant orolig och rädd. Mest var jag rädd för att jag inte förstod vad det var som hände, och jag var orolig för att jag aldrig skulle bli bra igen."

Källa: Boken "Jag vill aldrig må så dåligt igen" av Sigrid Bernson (Norstedts förlag, 2024)

När psykisk ohälsa påverkar relationen

Hur ser en bra parrelation ut? För de flesta par finns en fungerande kommunikation högt på önskelistan. Det kräver en kontinuerlig och aktiv insats från båda parter. När psykisk ohälsa påverkar parrelationen kan kommunikationen och förståelsen bli utmanande, vilket kräver ännu mer tålamod och ansträngning från båda.

TEXT CAMILLA PITKÄNEN, KURSLEDARE

ATT DRABBAS AV psykisk ohälsa påverkar förmågan att kommunicera och uttrycka sig. Man kan känna sig oförmögen att engagera sig i andra och att lyssna och vara närvarande kan kännas omöjligt. Skuld- och skamkänslor uppstår när man märker att man inte fungerar som tidigare. Negativa känslor kan bli så överväldigande att man har svårt att hitta konstruktiva lösningar. Man känner sig sårbar och kämpar med låg självkänsla, vilket över tid kan förvränga självbilden och påverka hur man tolkar andras sätt att kommunicera.

Psykisk ohälsa kan göra att man har svårt att förklara sina kän-

lor, både på grund av sjukdomens påverkan och för att man inte vill belasta sin partner. Partnern kan uppleva det frustrerande att försöka förstå och uppfylla de verkliga behov som den andre har. Den tidigare goda kommunikationen ersätts av tjafs, gräl, undvikande, tystnad eller endast ytliga konversationer om praktiska saker.

PÅ PSYKOSOCIALA förbundets kurs för par diskuteras ofta balansen mellan att våga kommunicera ärligt om sina känslor eller att undvika samtalsämnen som kan leda till negativa känsloreaktioner. Att undvika svåra samtalsämnen kan förvärra kommunikationsproblemen, eftersom bådass känslor för-



Camilla Pitkänen är kursledare på kursen för par.



blir ouppmärksammade, vilket förstärker känslan av distans och isolering till varandra.

DET FINNS ALLTSÅ ingen quick-fix som förbättrar parrelationen. En bra utgångspunkt är dock att båda måste prioritera att förstå sig själva och sina känslor och reaktioner först, annars kan man inte kräva att partnern ska förstå en. Parkursen innehåller många praktiska övningar med syfte att hitta parets kommunikationsmönster, identifiera i vilka situationer kommunikations-svårigheterna uppstår och hitta effektivare sätt att uttrycka sina känslor, behov och önskemål på.

Varje parrelation är unik och nyckeln till en meningsfull parrelation gömmer sig i parets gemensamma historia samt i de erfarenheter man har med sig från tidigare nära relationer. •

KURS FÖR PAR

Välkommen med din ansökan till Psykosociala förbundets kurs för par som i år hålls vid Ruissalo Spa i Åbo 23-26.10.

Mer information hittar du på sidan 31, och på förbundets hemsida www.fspc.fi.

CA 7/10

FINLÄNDARE LEVER I ETT
PARFÖRHÅLLANDE

KÄLLA:
FAMILJEBAROMETERN 2024, BEFOLKNINGSFÖRBUNDET

24%

AV FAMILJERNA ÄR FAMILJER MED EN
FÖRÄLDER

KÄLLA:
FAMILJER 2023, STATISTIKCENTRALEN

47%

AV PARRELATIONERNA SOM INLETTS ÅR
2020 HADE FÅTT SIN BÖRJAN VIA SOCIALA
MEDIER ELLER INTERNET

KÄLLA:
FAMILJEBAROMETERN 2024, BEFOLKNINGSFÖRBUNDET

1,33 MILJONER

FINLÄNDARE ÄR ENSAMBOENDE

KÄLLA:
BOSTÄDER OCH BOENDEFÖRHÅLLANDEN 2023, STATISTIKCENTRALEN

DRYGT 36%

AV FAMILJERNA ÄR GIFTA ELLER
REGISTERADE PAR UTAN BARN

KÄLLA:
FAMILJER 2023, STATISTIKCENTRALEN

De blev vänner genom kamratstöd

Mikaela och Lotta har känt varandra i mer än 15 år. Deras män insjuknade ungefär samtidigt och båda makarna fick diagnosen bipolär sjukdom. I det skedet var familjerna obekanta för varandra, trots att de bor ganska nära. Via en föreläsning med information om en samtalsgrupp för anhöriga kom Mikaela och Lotta i kontakt med varandra, och tack vare kamratstödet är de nu goda vänner.

TEXT HEIDI NYLUND (FINFAMI), MIKAELA HJULFORS OCH LOTTA BJÖRKVIK

FOTO PRIVAT

MIKAELA HJULFORS och Charlotte "Lotta" Björkvik deltog för många år sedan i en föreläsning vid Psykosociala föreningen Contact rf i Jakobstad, som ordnades av den numera nedlagda Svenska Österbottens Anhörigförening rf. Vid tillfället informerades om att en samtalsgrupp för anhöriga i regionen skulle ordnas. Intresse väcktes hos både Mikaela och Lotta att delta i gruppen och på det sättet få möjlighet att lära känna andra anhöriga. Det här blev starten på ett värdefullt kamratstöd som med tiden övergått i en trygg och pålitlig vänskapsrelation.

GENOM ÅREN HAR Mikaela och

Lotta deltagit i olika föreläsningar, kurser, grupper, Må Bra-veckoslut och familjeläger, där de även lärt känna andra anhöriga. För några år sedan startade de en Whatsapp-grupp tillsammans med andra anhöriga, för att hålla kontakten. Gruppen har som mest haft sex medlemmar, men några har slutat i gruppen på grund av livsförändringar och ändrat behov. Idag är tre personer kvar.

Gruppen har varit ett ovärderligt stöd, säger de.

- Han har vari guld värd, han gruppen, säger Mikaela på dialekt.

LOTTA HÅLLER MED och säger att hon aldrig kan tän-

ka sig gå ur den gruppen. Ibland är det tyst i Whatsapp-chatten. Behovet av kamratstöd är inte lika stort eller tätt mera, men gruppen behöver finnas kvar så de kan kontakta varandra vid behov. I chatten kan de skriva om sina känslor under en jobbigare period och i chatten finns det alltid någon som hör och förstår.

- Ibland räcker det med att man får skriva av sig och får ett par hjärtan som svar, säger Lotta.

MEDLEMMARNA I gruppen upplever att de alltid kan fortsätta chatten där de slutade. De vet att livet rullar på för alla och det är inget konstigt om de inte är i



Fr.v. Mikaela Hjulfors och Lotta Björkvik

kontakt med varandra på en tid.

Behovet av kontakt varierar beroende på hur det ser ut på "anhörigfronten". De diskuterar även annat med varandra, såsom jobb, familjerna, barnen eller annat som är aktuellt i deras liv. Ibland träffas de alla tre på kafé eller hemma hos någon. Humorn märks tydligt i både Whatsapp-chatten och när de träffas. De använder sig till viss del av svart humor som en slags överlevnadsstrategi. Även när Mikaela och Lotta pratar med varandra märks det att de har lätt för skratt.

DE SÄGER ATT kamratstödet har haft en livsviktig funktion för att

klara av vissa stunder i livet.

- Behovet av kamratstöd finns fortfarande, men inte lika ofta som tidigare. Vi har båda mer erfarenhet nu och upplever att det gör det enklare att hantera anhörigsituationen.

- Förut hade vi mer behov av att tillsammans bearbeta upplevelsen av att vara anhörig, säger de.

MIKAELA OCH LOTTA säger att det bästa med deras vänskap är att de kan vara sig själva och inte behöver försköna någonting för varandra. Den andra förstår, har haft samma känslor och varit med om liknande händelser och situationer. ●

MIKAELAS OCH LOTTAS HÄLSNING TILL ANDRA ANHÖRIGA

Personer som inte har varit med om samma, eller liknande saker kan ha svårt att förstå fullt ut, därför är kamratstöd så viktigt. Om du möter en anhörig är det tillräckligt att lyssna och vara en medmänniska. Ofta är fokus på personen med psykisk ohälsa, men det är även viktigt att fråga av den anhöriga "Hur mår DU?".

Kom ihåg att du inte är ensam, det finns andra i liknande situation! Ta hand om dig själv och försök att prioritera din egen ork. Det är okej att be om hjälp. Du kan ta kontakt med en anhörigförening, till exempel din närmaste FinFami-förening, eller be om hjälp från välfärdsområdet.

FINFAMI ÖSTERBOTTEN RF

Erbjuder avgiftsfritt stöd åt anhöriga till personer med psykisk ohälsa på svenska, finska och engelska

- Föreningen har kontor i Vasa (5 anställda) och Karleby (2 anställda), och är verksam i hela Österbotten och Mellersta Österbotten, samt erbjuder svenskspråkigt stöd på distans till anhöriga i hela landet
- Erbjuder samtalsstöd, samtalsgrupper med kamratstöd, föreläsningar och evenemang både på plats samt online
- Föreningens takorganisation är centralorganisationen FinFami och det finns flera FinFami-föreningar runt om i Finland
- Det räcker med en oro för någons (t.ex. familjemedlem, vän, arbetskamrat) psykiska hälsa för att ta kontakt!

Källa: www.finfamiosterbotten.fi

När en förälder har psykisk ohälsa

Boken "Min pappa är världens bästa pappa" kom nyligen ut - en varm och viktig berättelse om ett barn som har en pappa med psykisk ohälsa. Tiina Vesterlund har skrivit boken, Tanja Aumanen har illustrerat, och Psykosociala förbundet finns med som samarbetspart. Boken kommer även ut på finska.

TEXT EVA ROOS

UNDER ÅR 2024 inleddes ett samarbete kring barnboken "Min pappa är världens bästa pappa", som handlar om psykisk ohälsa hos en förälder och riktar sig till barn i åldern 6 till 10 år. Författaren Tiina Vesterlund kontakta- de oss på Psykosociala förbundet och föreslog ett samarbete kring illustrationer till boken. Vi tyckte det var ett fint sätt att vara med och få synlighet för psykisk hälsa och sprida kunskap, minska på stigma, via ett helt nytt format. Vi har bland annat fått vara med och tycka till om boken och planera stödfrågor till läsarna.

I BOKEN FÅR läsaren ta del av barnets vardag med och utan pappa, samt barnets små och stora funderingar. Enligt mamman i boken är pappan inte riktigt som andra pappor. Barnet

får inte bo med pappa, bara hälsa på hos honom och bara "när han mår bra". Detta väcker stora känslor hos barnet, som försöker förklara hur snäll pappan är, och hur mycket roligt de alltid gör tillsammans.

I barnets ögon är pappan världens bästa pappa.

Barnet i boken lär sig älska och bli älskad trots psykisk ohälsa – vad tänker du om det? Vad behöver ett barn, en pappa, en familj i motsvarande situation?

- Om ett barn älskas ovillkorligt, så är detta vad barnet lär sig. Alla behov, är värda och har rätt att bli accepterade, förstådda och älskade - oavsett livssituation, sjukdom, handikapp eller något annat. Förståelse, tänker jag, uppnås genom kunskap och öppen-

het. Våga prata om saker! Var nyfikna! Läs på! Psykisk ohälsa är inte något fult, som ska tystas ner och gömmas i en gammal fuktig källare. Vem som helst kan drabbas av psykisk ohälsa och det är inte något skamligt över det. Barn lär sig av vuxna, inte enbart det vuxna lär ut genom uppfostran, utan barn anammar ofta även de vuxnas beteenden, fördomar och attityder. Om vuxna är öppna och accepterande om saker, så är barn det också, säger Tiina.

Barnet i boken har ett litet, starkt skyddsnätverk – hur ska vi tänka om dem som saknar detta?

- Det kan vara väldigt traumatiskt och otryggt att inte ha ett skyddsnätverk. Det behöver nog alla människor. Däremot tror jag inte att det behöver



vara stora, märkvärdiga saker som ger trygghet och stabilitet. Jag tror kunskap och öppenhet är något som ger trygghet och alla behöver nog åtminstone en trygg och stabil människa i sina liv som de kan vända sig till, fortsätter hon.

TIINA BERÄTTAR ATT boken är en dröm som funnits länge:

- Den här boken är boken jag önskar att jag själv haft när jag växte upp.

Boken är inte en självbiografi, utan ett hopplöck av Tiinas erfarenheter, både som barn och vuxen.

- Stödet, förståelsen och tryggheten som barnet i boken har, hade jag önskat mig själv och alla andra barn, reflekterar Tiina.

- Trots sin sjukdom, och svårigheterna kring den, var min pappa aktivt

närvarande i mitt liv. Han såg mig, brydde sig om mig, han lät mig kravlöst vara mig själv och älskade mig som jag var. Han var snäll, omtänksam och kärleksfull. Precis som pappan i boken, summerar Tiina.

TANJA AUMANEN JOBBAR som yrkeslärare i konstämnen, men också med egna bilderböcker i kombination med yrket som bildkonstnär. När Tiina kontaktade henne om illustrationsjobbet ville hon försäkra sig om att både ha tid och ork att via illustrationer göra textens viktiga, men också känsliga teman, rättvisa.

- Jag är så glad att jag tackade ja. Samarbetet har fungerat jättefint med alla samarbetsparter och det har varit ett roligt jobb! Vi har varit lyhörda för varandras visioner och önskemål och

jag har fått fria händer i hela illustrationsprocessen, berättar Tanja.

- Jag försökte fokusera mycket på minner och kroppsspråk och via dem förstärka textens innehåll i bild.

TIINAS ÖNSKEMÅL VAR att huvudkaraktären skulle vara ett genusneutralt barn. Det var enligt Tanja en större utmaning än vad hon hade föreställt sig från början. Bokens farmor skulle enligt önskan vara rund och god, med lockigt hår. Tanja valde att modernisera bilden lite, så farmor fick rosa hår och en tatuering. Farfar skulle vara lite tyst och butter. Pappan försökte Tanja skapa på ett sätt så att han kunde framställas i olika skeden av måendet.

- Jag tycker väldigt mycket om just pärmbilderna. De har ett extra starkt symboliskt värde för min del: att man behöver närhet och kärlek både när allt är bra och när man har det kämpigt, och att man är precis lika värdefull och värd att älskas, även om man har det kämpigt, förklarar Tiina.

FÖR PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET är det viktigt att vi vågar tala om psykisk hälsa även med barn, och boksamarbetet är en del av det arbetet. ●

Barnboken "Min pappa är världens bästa pappa" är ett samarbete mellan författaren Tiina Vesterlund, illustratören Tanja Aumanen, och Psykosociala förbundet.

Boken kom ut i Finland i april 2025, via förlaget Libraria. Samarbetet fortsätter under 2025 bl.a. med bokmässan i Helsingfors i oktober.

Vilka normer förs vidare från generation till generation?

I PÅSKAS SATT VI en hel kväll tillsammans med mina två äldre systrar och gick igenom alla mammas fotoalbum. Vår mamma dog för tio år sedan, men först nu infann sig en lämplig tidpunkt att titta igenom fotografierna och dela upp dem mellan oss tre och våra barn.

Bilderna förde oss på en tidsresa med starka minnen. Mamma var en underbar person och jag överrumplades av en sedan länge slumrande saknad. Hon hade ett strålande leende och en air av klassisk kvinnlighet. Men förutom hennes skönhet slogs jag kanske mest av hur slank och liten hon såg ut på bilderna från vår uppväxt. Det gick tvärtemot den självbild mamma bar på.

VARJE TID FORMAR egna ideal för kvinnlighet och kvinnorna i mammas generation präglades av normer som ofta fick dem att spåka sig själva. De lärde sig att ett kvinnoansikte bör le. Att en kropp ska formas, förmins-kas och hållas tillbaka. Att man kan ta plats – men helst inte för mycket.

Jag har på sistone ägnat mycket tid åt att begrunda mor-dotter-relationen ur många olika perspektiv. Första säsongen av min Ylearena-serie *Min kvinnliga yta* handlade om kvinnligt utseende och åldrande. Nu ska den få en andra säsong och den här gången vill jag utforska hur ideal och förväntningar på kvinnliga attribut och skönhetsnormer förs vidare från generation till generation. Vad har jag arvt från min mamma, vad överför jag till min egen dotter? Ingen börjar sitt kvinnoskap från noll.

JAG HAR ALDRIG ännu stött på en kvinna, som inte skulle ha påverkats av sin mammas sätt att se på sig själv. Mammornas blick ger döttrarna en modell för vem de

ser i spegeln. En av de viktigaste blickarna på mig har varit min mammas. Hon var med och skapade min självbild med sina kommentarer, som var uteslutande positiva och hyllande. Men samtidigt uttalade hon ofta sitt missnöje om sin egen kroppsform. Mamma var mer eller mindre på en livslång bantningskur och oavsett hennes kärleksfulla blick på mig, lärde jag mig att det hör till en kvinnas livsstil att aldrig vara tillfreds med hur hon ser ut.

NU, SOM MAMMA till en ung kvinna, är jag hypermedveten om att jag utgör hennes primära rollmodell. Och jag vet att jag antagligen omedvetet överför osunda och onödiga beteendemönster. Min dotter har över-sköljts av foton och rörliga bilder på sig själv sedan hon föddes. De sociala medierna kryllar av trender och trix för hur hon kan skapa den perfekta kroppen, make-upen eller looken. Hur påverkar det hennes utveckling från barn till kvinna? Lyckas jag skydda henne från att påverkas negativt av den rådande hetsen kring utseende då jag själv är så brydd om mitt utseende? Bär jag på ett arv jag inte kan låta bli att föra vidare? ●



EVA KELA

Journalist och mamma

På bilden: Eva med sin mamma år 2006

Kamratstödsgrupp med tema utmattning

EN FÖRNYAD VERSION av kamratstödsgruppen i Åbo startar i september 2025. Alla som vill veta mer om kamratstödsgruppen och temat utmattning är välkomna på vårt kick off-webbinarium 2.9. Kamratstödsgruppen träffas därefter live sex gånger under hösten i Åbo.

VERKSAMHETEN RIKTAR SIG till vuxna personer med risk för att bli utmattade eller som känner igen utmattningssymtom och vill jobba med sig själva för att hålla sig i balans. Vi får kraft av att ventilerar och reflektera tillsammans. Varmt välkommen med!

Kamratstödsgruppen är en del av



Psykosociala förbundets verksamhet, och denna grupp leds av Daphne Jensen. Mer information finns på Psykosociala förbundets hemsida, www.fspc.fi. ●

Om negativa upplevelser i barndomen

NEGATIVA UPPELVELSER i barndomen kan ha långtgående konsekvenser för det egna välbefinnandet och våra människorelationer. Negativa barndomsupplevelser, kallat ACE (Adversed Childhood Experience) delas grovt in i tre olika kategorier: våld mot ett barn (fysiskt, psykiskt, sexuellt), försummelse (fysiskt, psykiskt) samt olika former av problem inom familjen (t.ex. skilsmässa, våld, missbruk, psykisk ohälsa).

Dessa negativa barndomsupplevelser och olika utvecklingstrauman kan ännu i vuxen ålder komma till uttryck i form av ett missvisande och skadligt förhållningssätt till sig själv, andra människor och omgivningen.

VI BEHÖVER STÄRKA kunskapen om ACE både hos ungdomar och professionella som arbetar med unga.

Vi behöver vara fler som förstår att de utmaningar som syns nu hos den unga kan böttna i tidiga upplevelser. Vi behöver skifta perspektivet från frågan "Vad är det riktigt för fel på dig?" till "Vad har du varit med om?".

YRKESHÖGSKOLAN LAUREA genomför tillsammans med Tammerfors och Åbo yrkeshögskolor ett projekt där man utvecklar en utbildningshelhet kring traumainformerat arbetssätt för en mångprofessionell arbetsgrupp. Projektet utförs inom Västra Nylands, Birklands, Egentliga Finlands och Päijänne-Tavastlands välfärdsområden. ●

Källa: THL: 9.7.2020, *Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta*

NOTISER

Har svenskspråkiga fler vänner?

BEFOLKNINGSFÖRBUNDETS projekt Sociala nätverk i en åldrande befolkning undersöker skillnader mellan olika sociala gruppers nätverk med släkt och/eller vänner. Svenska litteratursällskapet är med och finansierar projektet.

Enligt resultaten som nyligen presenterades uppgav de svenskspråkiga som svarade på enkätundersökningen att de har fler nära vänner än de finskspråkiga. Enkäten har skickats till två generationer: 68-73-åringar och 19-56-åringar. Resultaten visar att yngre har färre vänner än äldre.

Källa: FinNät,
Befolkningsförbundet

Vi är med på Pride 2025!

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET finns igen med på Helsingfors Pride. Efter paraden 28.6 hittar du oss i Brunnsparken, vid Svenska hörnan-tältet, tillsammans med SAMS, Folkhälsan, Finlands Svenska Idrott, Luckan, Regnbågsalliansen, Sekasin-chatten och Helsingfors mission.

Vi hoppas många tittar förbi tältet och passar på att via våra två postlådor skicka en hälsning till beslutsfattare samt önskemål till tredje sektorns aktörer!



De ger vägledning genom separationen

När parrelationen tar slut, eller föräldrar funderar på att separera, uppstår inte bara känslomässiga frågor, utan också praktiska frågor att processa och ta ställning till. Inom Österbottens välfärdsområde erbjuder handledarna Sam och Tilda vägledning genom processen. Fokus ligger på barnets välmående och att stöda båda föräldrarnas fortsatta föräldraskap.

TEXT OCH FOTO PERNILLA NYLUND

HANDELDARNA Sam Jansson och Tilda Kalliokoski har arbetat tillsammans sedan år 2022. Separationsarbete i barnfamiljen är en del av Österbottens mödra- och skyddshem rf:s öppenvårdstjänster och innebär att man erbjuder lågtröskelvägledning när par funderar på att separera, vill ha stöd i separationsprocessen eller i föräldraskapet efter separationen. Ingen remiss behövs, samtalen är konfidentiella, och tjänsten är avgiftsfri.

”En separation kan ju se olika ut ur varje familjemedlems synvinkel.”

SAM JANSSON

- Tillsammans med oss har föräldrar möjlighet att sätta ord på och reflektera kring sin situation, och vi kan bidra med att se på situationen ur olika perspektiv. Vi försöker bland annat få föräldrar att se saker från barnens perspektiv. En separation kan ju se olika ut ur varje familjemedlems synvinkel, säger Sam.

- Vi stöder både föräldrar och barn i den här processen. Alla barn har rätt att känna sig trygga. Jag tycker om att berätta för barnen om deras rättigheter. Det skapar en känsla av att kunna ge något till barnen. Som handledare ger man också mycket till barnen genom att jobba med föräldrarna. Vi lyssnar, och vi ger hopp, men vi är inga terapeuter. Vi är handledare, säger Tilda.

SAM OCH TILDA tar emot mig i Vasa, i de utrymmen där föräldrar eller barn (eller alla inblandade tillsammans) möter handledarna för samtal. Rummet är ljust, välkomnande och rymligt, med en hörnsoffa, ett litet kök, ett stort avlångt bord, och ett antal fåtöljer placerade i en ring runt ett mindre bord.

Här erbjuds individuella samtal, par- och familjesamtal samt kamratstödsgrupper för både föräldrar och barn.

FÖRÄLDRAR SOM separerar är ofta småbarnsföräldrar. Bristande kommunikation är något som ofta ligger till grund för separationen, berättar Sam och Tilda.

- Kanske pratar man inte till-



Handledarna Sam Jansson och Tilda Kalliokoski

"En separation kan upplevas som en nästan desperat situation."

TILDA KALLIOKOSKI

räckligt mycket om förväntningar, om hur man vill att vardagen ska vara, vad man behöver för att må bra, vad man tänker om ekonomi och jobb, och så vidare. Kanske tar vi oss inte tid att stanna upp och reflektera över tillvaron så mycket? Och tid tillsammans som par eller tid tillsammans som familj, finns den? funderar de.

TILDA BERÄTTAR att det ibland händer att någon förälder ringer nästan

i panik, i chocken som kan uppstå i samband med en separation.

- En separation kan upplevas som en nästan desperat situation. När det är kaos behöver vi börja med att hitta stabilitet och en grund att stå på, för att sedan kunna jobba med föräldraskapet, förklarar hon.

- Det är ingen quick fix. Vi pratar och diskuterar och vänder och vrider på situationen för att hitta en bra väg framåt, för alla. Om det blir för mycket åltande eller negativitet så avbryter vi och styr in samtalet på något annat.

- Vi vill komma till en punkt där båda föräldrarna är villiga att samarbeta. För barnets bästa, säger Sam. ●

SEPARATIONSARBETE I BARNFAMILJEN

För vem?

Tjänsten riktar sig till föräldrar inom Österbottens välfärdsområde som funderar på att separera eller har separerat, deras minderåriga barn och de som lever i en nyfamilj.

Hur?

Kontakta någon av handledarna per telefon, e-post eller genom att boka tid via tidsbokningssystemet på Österbottens mödra- och skyddshem rf:s hemsida: www.petk.fi



Ta hand om dig själv och din parrelation

Parrelationen är för många en av de viktigaste anknytnings- och kärleksrelationerna i vuxen ålder. Hur bra du mår och hur trygg du känner dig i ditt parförhållande återspeglas i alla områden i livet – i föräldraskap, vänskaps- och familjerelationer, förmågan att arbeta, studera och fungera, men framför allt i det allmänna välbefinnandet.

TEXT LAURA HUUSKONEN, SAKKUNNIG VID VÄESTÖLIITON PARISUHDEKESKUS KATAJA

NÄR EN PARRELATION fungerar ger den stöd, tröst och glädje även i

svåra stunder. Å andra sidan kan svårigheter i livet också återspeglas i parförhållandet, eller så är det utmaningarna i förhållandet som belastar det övriga livet. Då är det viktigt att vi vet hur vi ska söka hjälp för vår parrelation.

Det finns en hel del du kan göra för att stärka din egen parrelation

och göra den mer resilient, motståndskraftig, vilket behövs vid motgångar. Det är av största vikt att värna om att förhållandet är tryggt för alla parter. I ett parförhållande behöver bådass tankar, känslor och gränser respekteras. I ett jämställt parförhållande har båda rätt till integritet.

”Vi behöver få vara oss själva i en relation där alla livets känslor ryms med”

LAURA HUUSKONEN

"Det finns en hel del du kan göra för att stärka din egen parrelation."

LAURA HUUSKONEN

ATT RESPEKTERA EN annan person precis som hen är, är inte alltid lätt. I början av ett parförhållande upplevs den andra personen ofta oändligt intressant och till och med helt felfri, men denna förälskelsefas följs ofta av en fas, där vi märker att vi ibland behöver helt olika saker än vår partner: mer eller mindre tid tillsammans, diskussioner eller sex. Det är viktigt för parrelationen att acceptera att du inte alltid behöver vilja samma saker som din partner. Samtidigt är det viktigt att vi får tillräckligt av det vi behöver från relationen - uppskattning, närhet, meningsfullhet.

IBLAND ÄR DET SVÅRT att skilja på vad man vill ha eller behöver i en parrelation från de kulturella relationsnormer som omringar oss. Filmer, tv-serier, sociala medier och reklam skapar en bild och stärker vår uppfattning om hur en parrelation "ska" se ut, vad som "ska" hända i en parrelation och hur den "ska" kännas. Det kan vara svårt att hitta sin egen vilja och sina egna behov när bilden som erbjuds av en relation är snäv, till exempel att en relation förväntas utvecklas på ett visst sätt under en viss tid.

VISSTE DU ATT

År 2024 knöts 20995 äktenskap i Finland och 11475 äktenskap ledde till skilsmässa. Det innebär att sannolikheten för att ett äktenskap ska sluta i skilsmässa nu är större än att äktenskapet ska hålla.

Källa: Statistikcentralen, *Ändringar i civilstånd 2024*

DET ÄR VIKTIGT att hitta sitt eget sätt att vara nöjd i sitt parförhållande, även om det för just din relation innebär att ni t.ex. sover i olika sovrum, åker på separata semestrar eller öppnar förhållandet för parallella relationer. Det är bara du och din partner som kan avgöra vad som gör dig och er lyckliga.

PARRELATIONEN FYLLER ofta en stor funktion i vuxen ålder: behovet av att älska och bli älskad, behovet av att bli accepterad som den du är, behovet av att bli tröstad.

Meningsskiljaktigheter skapar osäkerhet i just dessa frågor: är jag älskad även om jag inte håller med? Blir jag accepterad även när jag är ledsen eller arg? Får jag tröst när jag behöver det? Våra erfarenheter från tidigare relationer och vår barnfamilj samt hur vi har blivit bemötta leder till olika känslor av oro och rädsla i motsvarande situationer i vuxen ålder. Därför är det viktigt att vi tillsammans med vår partner bygger upp en tillräckligt trygg relation där vi kan försäkra varandra om att vi är älskade och värdefulla även mitt i meningsskiljaktigheter. Vi behöver få vara oss själva i en relation där alla livets känslor ryms med. ●

WEBBINARIUM 7.10:

VÄXELVERKAN I PARRELATIONER

Psykosociala förbundet och Väestöliiton Parisuhdekeskus Kataja ordnar **7.10 kl 17-18.15** ett webinarium med temat Växelverkan i parrelationer.

Mer information om webinariumet kommer i våra sociala medier under hösten.



BOKTIPS

Hundra dagar hemma

Författare: Matilda Gyllenberg
Förlag: Förlaget M
Antal sidor: 170
Utgivningsår: 2022

DE KALLAS

ibland hemmasittare, dessa växande barn och unga, som av olika orsaker inte kan eller vill gå till skolan på en lång tid. Hu-

vudpersonen Nike är en av dessa. Nike är 11 år och går i årskurs 5. Hon har en vän, bästisen Mia, i vars sällskap Nike kan känna att hon är tillräcklig som hon är. Nike vill vara som alla andra och gå till skolan, men efter jullovet kan hon inte längre.

Det är en varm berättelse om behovet av att bli förstörd och sedd just där man är, som man är. Ibland kan det vara överraskande personer som får en att känna sig sedd och delaktig, så även i denna bok. En fin läsoplevelse även för det vuxna sinnet.

EVA ROOS, text



Psykosociala förbundets vårmöte

Stort tack till alla som deltog på Psykosociala förbundets vårmöte den 24.4.2025. Mötet behandlade bokslutet, verksamhetsöversikten för 2024 samt revisorns utlåtande.



Viktigt få stöd när relationen är otrygg

Vid föreningen FRIDA-fri från våld rf i Jakobstad finns en samlad erfarenhet av arbete med våld i nära relationer som sträcker sig snart 40 år tillbaka i tiden. I de årtiondena ryms otaliga människomöten och samtal om våld och otrygga relationer. Men i de årtiondena ryms också många människomöten där människor med mycket svåra upplevelser av våld lyckats återskapa tryggheten och kunnat gå vidare i sina liv och skapa nya, trygga relationer.

TEXT LINDA FAGERUDD, HANDLEDARE PÅ FÖRENINGEN FRIDA – FRI FRÅN VÅLD RF

FÖRENINGENS VERKSAMHET har utvecklats och anpassat sig enligt de samhällsbehov som finns och idag kan vi erbjuda stöd till våldsutsatta barn och vuxna samt stöd till unga i åldern 13-29 år med erfarenhet av sexuella övergrepp. Vi stöder även utövare till att sluta använda våld.

Genom individuella stödsamtal, möjlighet till kamratstöd via gruppverksamhet och föreläsningar i skolor i nejden, arbetar vi för att bidra till ett tryggare samhälle.

JAG VILL HÄR BERÄTTA lite mera om Respect!, vilket är den del av verksamheten som jag främst jobbar med. Inom Respect! erbjuder vi

individuella stödsamtal och stödgruppsverksamhet för 13-29-åringar som blivit utsatta för sexuella övergrepp.

Det är vanligt, och okej, att tvivla på att livet kan bli meningsfullt igen då någon trampat över ens gränser bortom allt vad respekt heter. Men vid FRIDA ser vi det ofta ske. Trots att man varit utsatt för övergrepp finns det hopp. Människor har en otrolig förmåga att bearbeta och återhämta sig. Att prata om det som hänt, att bli lyssnad på och mött med förståelse kan vara första steget mot att återerövra sig själv och sina relationer. Tilliten behöver återuppbyggas, negativa mönster kan behöva utmanas, känslor av skam och skuld behöver hanteras och en ny karta behöver ritas upp vad gäller de egna gränserna och behoven.

NÄR NÅGON UTSÄTTS för ett sexu-

ellt övergrepp kan världen plötsligt kännas som en osäker plats och andra människor kan upplevas som möjliga hot. Det kan leda till att den drabbade kan börja undvika nära relationer, eller tvärtom söker sig till destruktiva och kontrollerande förhållanden där det finns en risk att mönstret av övergrepp uppre-



Linda Fagerudd, handledare på föreningen Frida. Foto: privat

”En som blivit utsatt för ett övergrepp ska inte tvingas till att bygga upp de relationer som skadats.”

LINDA FAGERUDD



Foto: Pixabay.com

pas. Vissa berättar att det blir påtagligt att övergreppet lämnat negativa spår först då en ny och trygg relation inleds och det blir tydligt hur en bra relation ska få vara.

RELATIONER HANDLAR OM sammanhang där flera personer ingår. För att relationer ska fungera behöver det finnas ett tillräckligt mått av trygghet i dem.

Också i vår nejd utsätts unga människor för sexuella övergrepp. De allra flesta av dem sker i nära relationer och av bekanta personer. Det betyder att nära relationer skadas och påverkas.

En som blivit utsatt för ett övergrepp ska inte heller tvingas till att bygga upp de relationer som skadats. Men det är viktigt att komma ihåg att det alltid är värt att bygga upp relationen till sig själv för att på sikt kunna bli trygg i nya relationer.

Om det har gått en kort eller lång

tid sen övergreppet spelar ingen roll, inte heller att det ibland kan kännas svårt att sätta ord på det som hänt. Det viktiga är att ta hand om, att bearbeta och att få utökat stöd om det stöd vi kan ge inte är tillräckligt. Sexuella övergrepp lämnar djupa spår – inte bara i individens inre, utan också i de relationer vi formar genom livet.

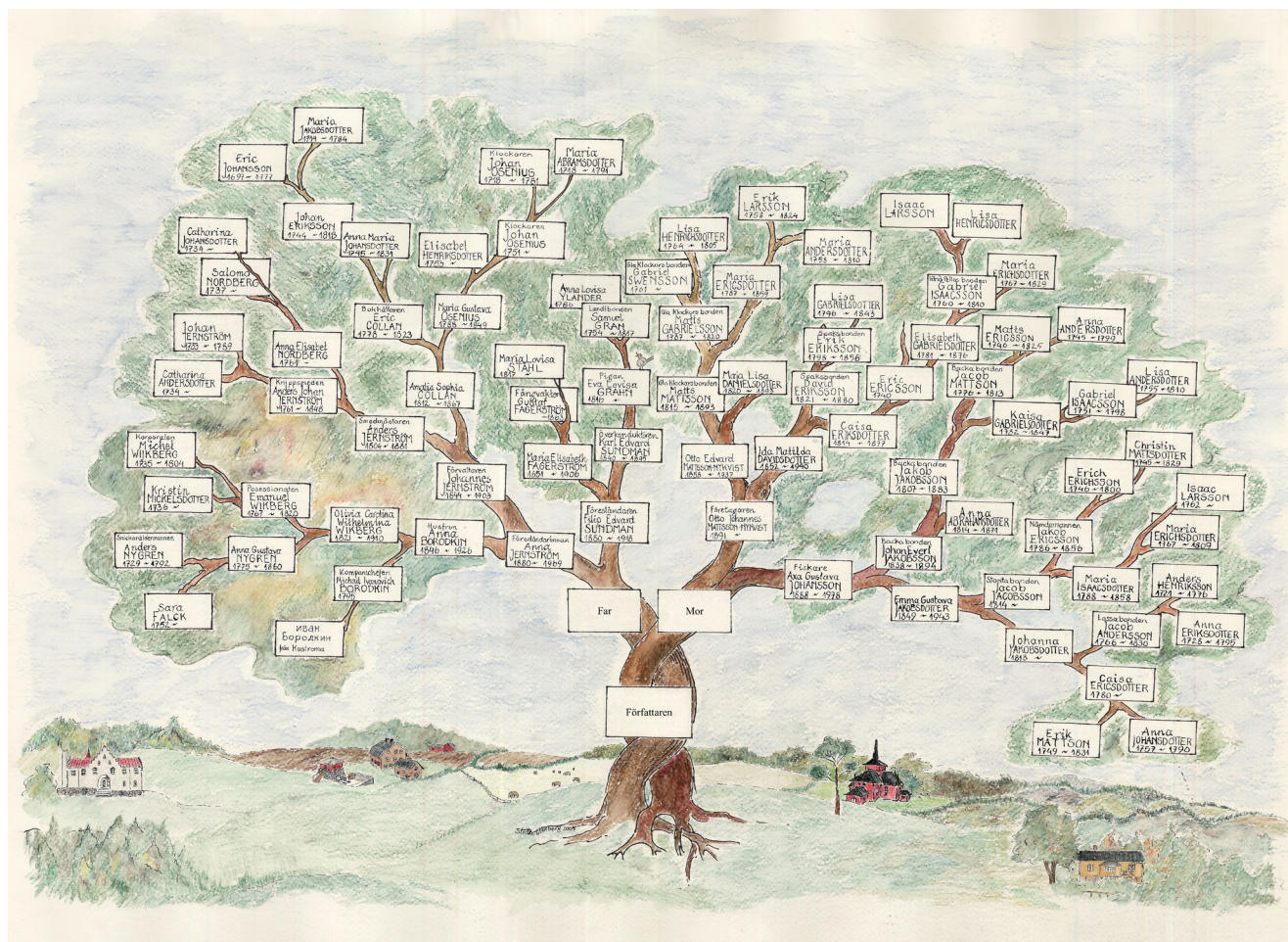
HOS OSS VID FRIDA erbjuder vi trygga rum och välkomnar dig med öppenhet och respekt. Vi är tacksamma över det samarbete vi har med Psykosociala förbundet, övriga stödinstanser inom tredje sektorn i nejden och välfärdsområdet.

Tillsammans, och med goda relationer också mellan oss professionella, kan vi förhoppningsvis erbjuda olika stödformer till våldsutsatta i vår nejd så att precis varenda en ska känna att det är värt att bearbeta det svåra och skapa förutsättningar för ett fortsatt gott liv. ●

FRIDA - Fri från våld (f.d. Kvinnojouren) erbjuder stöd och hjälp vid närståendevåld eller sexuella övergrepp. Man kan ta kontakt direkt vid en våldssituation, när våldet pågått en längre tid eller när våldet har upphört men man behöver hjälp att bearbeta sina erfarenheter. Våld är inte bara fysiskt våld utan det kan också handla om psykiskt, sexuellt, andligt eller ekonomiskt våld. Kansliet är öppet måndag-fredag kl. 8-16.

Verksamheten omfattar öppenvård i form av stödgrupper och individuellt samtalsstöd för barn, ungdomar och vuxna vid närståendevåld eller sexuella övergrepp. Man erbjuder även sorgbearbetningsgrupper samt Träffpunktsverksamhet. Verksamheten upprätthålls av Kvinnohusföreningen i Jakobstadsnejden r.f., som är en politiskt och religiöst obunden ideell förening. I dagsläget arbetar tre personer i föreningen. De som arbetar på FRIDA har tystnadsplikt.

Källa: www.frida.help



Här är ett exempel på en antavla. Artikelförfattarens föräldrars anor och deras relationer markerade som grenar och kvistar i ett träd, mot en bakgrund som visar anornas hemtrakter. Teckning: Stefan Stenberg.

Vem är du egentligen?

– släktforskning kan ge svar

Släktforskning är trendigt och har varit det en längre tid. På brittiska BBC inleds i år den 22:a säsongen av programmet "Who Do You Think You Are", där försvunna kontakter och okända familjehistorier avslöjas när personer – både kändisar och doldisar – får ta del av sina familjetråd.

TEXT CHRISTOFFER SUNDMAN, styrelsemedlem i Helsingfors Släktforskare rf

PROGRAM BASERADE på BBC:s format har också sänts i finsk teve. I Yle:s tappning hette serien "Kuka olet?" (fritt översatt: Vem är du

egentligen?). Namnet lyfter upp en av släktforskningens centrala aspekter: genom att lära känna sin släkt lär man känna sig själv bättre. Inom

många släkter finns det minneskunskap om anfäder och anmödor. Ofta har berättelserna färgats av återberättarens fantasi, och ibland har de

censurerats av missriktad omtanke om de avlidna eller nulevande. Genom släktforskning får man en bättre och riktigare bild av de förhållanden under vilka tidigare generationer växte upp och hur deras liv gestaltade sig. För tusentals finländare har släktforskningen därför blivit en intressant och meningsfull hobby, ofta ett livslångt intresse.

VID SLÄKTFORSKNING gör man en utredning av en släkt för att fastställa vilka personer som ingår i den och hur de är relaterade till varandra. Arkivmaterial finns i ökande utsträckning tillgängligt på nätet, och en stor del av den traditionella släktforskningens insamling av information och utvärderingen av denna kan nu utföras med egen dator. För nedteckningen och lagring av resultaten finns ett stort antal släktforskningsprogram.

ÄVEN OM SLÄKTFORSKNINGEN kan bedrivas vid en laptop, är den som hobby speciellt givande när den utförs i gemenskap med andra likasinnade. Tillsammans kan man lösa och rätta flera av de problem och felaktigheter som påträffas i bristfälligt utgångsmaterial. Många släktforskare i Helsingforsregionen träffas regelbundet inom ramen för Helsingfors Släktforskare. Föreningen grundades 1973 och har i dag närmare 240 medlemmar. Föreningen har en klubblokal med ett välsorterat bibliotek som står till medlemmarnas förfogande. Till verksamheten hör månadsträffar med föredrag och regelbundet sammankommande verkstäder och klubbar. Varje år ordnas också exkursioner. Föreningen utger skriftserien Uppsatser samt medlemstidningen Släktforskaren, som utkommer två gånger per år.

VILL DU VETA mer om föreningen Helsingfors Släktforskare? På <https://hsf.webbhuset.fi/start/> hittar du mer information. ●



Få en vän för livet!

VILL DU HA EN VÄN? Söker du någon att umgås med och dela glädje med? SAMS vänverksamhet förmedlar vänner till personer med funktionsnedsättning. SAMS vänverksamhet bidrar till minskad ensamhet och främjar delaktighet i samhället. Vänsökande och frivilliga matchas utifrån intressen och önskemål. Vi erbjuder flera olika sätt att vara vänner på: livevän, digivän, punktinsatser, väncirkel och scoutkompis.

ELLER KANSKE DU VILL BLI EN VÄN? Du kan göra en positiv skillnad i någons liv genom att bli vän till en person med funktionsnedsättning. Som frivillig hos SAMS vänverksamhet får du nya kunskaper och meningsfulla erfarenheter, en möjlighet att påverka och höra till en gemenskap, en bättre förståelse för olikheter och mycket mer. Vem som helst kan göra frivilliguppdrag vid SAMS vänverksamhet. Ingen förhandskunskap behövs och du får handledning i uppdraget.

BLEV DU INTRESSERAD? Ta modigt kontakt! Vi finns här vare sig du vill hitta en vän, eller om du är den som vill göra ett frivilliguppdrag. Alla behövs! ●

ANNA CALDÉN, text

För mer information, kontakta:

I Österbotten,
frivilligkoordinator SAMS vänverksamhet Anna Caldén,
tfn 050 431 8888

I Nyland,
frivilligkoordinator SAMS vänverksamhet Elin Svedman,
tfn 041 501 2531

Här finns mer information:
samsnet.fi/fritid

Stor förändring att flytta hemifrån

Varje år lämnar många unga vuxna sina hemorter för att studera i Helsingfors. Att flytta hemifrån är en stor förändring och medför en självständighet som kan kännas både spännande och skrämmande. Hur är det att lämna sitt föräldrahem och hela sitt sociala nätverk? Vilka motgångar kan man stöta på när man bygger upp helt nya relationer och söker efter nya gemenskaper långt borta från allt som tidigare varit bekant?

TEXT OCH FOTO STUDERANDE FRÅN SOC&KOM SOM GJORT SIN PRAKTIK PÅ PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

VI STUDERANDE ville tillsammans med Psykosociala förbundet belysa detta ämne och erbjuda några tips för den som planerar att flytta en längre bit bort i samband med påbörjandet av sina studier. Vi ville höra fler första-handserfarenheter, så vi bestämde oss för att intervjua två av våra studiekamrater från Svenska social- och kommunalhögskolan som nyligen varit med om denna stora livsomvälvning.

EMMA JANSSON, 21 år, studerar sitt första år i Helsingfors och flyttade hit från Åland. För henne var flytten från en liten ö till storstaden en stor omställning.

- Det var läskigt, jag har långt hem och är långt borta från vänner och familj. Men när jag fick studiekompisar och hittade min plats så försvann

rädslorna ganska snabbt, säger hon.

Nu upplever hon att Helsingfors känns tryggt och att det till slut kändes bra att komma hit trots att hon inte hade nära bekanta i huvudstaden från förr. Hon upplever inte att hon skulle ha känt någon stor ensamhet, eftersom hon hittade nya gemenskaper snabbt och har släkt i närheten, men hon medger att hon känner hemlängtan då och då. I dessa stunder kryper känslan av ensamhet på, men den brukar gå över.

- En vecka hemma räcker nog likasom, sen är jag redo att komma tillbaka tack, fortsätter hon skrattande.

Emma håller kontakten med sina vänner på Åland som är viktiga för henne. Hon känner att hon dras till en viss sorts personer som liknar hennes gamla vänner. Hon känner dessutom att hon fortfarande har starkare band

till sina gamla vänner trots att de inte längre träffas i vardagen.

- Det ger trygghet men det ger också en viss saknad.

HON MEDGER ATT hon själv var nervös och rädd inför ett eget liv i storstaden, men blev tröstad av sina nära, som försäkrade henne om att hon kommer att hitta nya vänner i egen takt, vilket visade sig vara sant.

- Man gör mycket med studievänner och har möjligheter; man har grupparbeten och kanske sitter man på sitsen bredvid någon man klickar med...

Att skapa nya relationer har varit ganska lätt för Emma. Speciellt under skolans introduktionsvecka är det lätt att hitta andra som flyttat från andra delar av landet och delar samma upplevelse.



Linnea Fröberg och Emma Jansson

TIPS TILL DIG SOM FLYTTAR TILL EN NY ORT FÖR ATT STUDERA

- Var öppen för människor som är olika dig – ni kan ha mer gemensamt än du först tror.
- Ge inte upp direkt – det kan ta tid att hitta sin gemenskap.
- Bidra till en positiv stämning – ibland räcker ett leende för att göra andra mer öppna och intresserade av att lära känna dig.
- Utmana dig själv – gå på evenemang och försök prata med nya människor.
- Kom ihåg att de flesta är nervösa och är i samma situation.
- Våga vara mänsklig – våga ställa "dumma" frågor, skratta åt misstag och visa att du inte alltid har koll. Det gör det lättare för andra att slappna av och vara sig själva också.
- Delta i olika evenemang, aktiviteter, grupper, hobbyer. Det kan kännas mer naturligt då ni har gemensamma intressen.

Därför uppmanar hon alla att gå på studieevenemang och att våga tala med andra. Dessutom tänker hon att hobbyn också är ett bra sätt att hitta nya vänner på.

- Det skulle ha varit skönt att ha en hobby där man får vänner utanför skolan. Alla jag känner är från studielivet, men om man är intresserad av någon hobby är det bra att fortsätta med den så hittar man vänner med liknande intressen.

LINNEA FRÖBERG, 19 år, studerar sitt första år och flyttade till Helsingfors från Ekenäs. För henne kändes flytten till en början spännande, men snart upptäckte hon att det inte fanns något att vara rädd för.

- Men en stor förändring var det nog, konstaterar hon.

Linnea kände nästan ingen i Hel-

singfors från tidigare, men för henne underlättades förändringen av att hon flyttade ihop med en bekant från Ekenäs.

- Vi fick mycket stöd av varandra, allt som kändes nytt och jobbigt kunde vi göra tillsammans.

För Linnea var det enkelt att hitta nya vänner bland studievännerna eftersom många delar upplevelsen av att ha flyttat till en ny stad. Även hon uppmanar alla att vara sociala samt att delta på olika studieevenemang.

- Jag har alltid haft lätt för att lära känna nya människor men nog var jag självklart nervös i början, det fanns en oro att "tänk om jag inte hittar nya vänner". Att bo med en tidigare bekant från Ekenäs är skönt, men det finns också en risk att man binder sig till varandra och inte talar lika mycket med nya personer.

- Jag hade höga förväntningar på studielivet innan jag började. Man har sett och hört mycket av andra som börjat studera. Dessa förväntningar tycker jag har blivit uppfyllda.

Hon anser att det är lättare att skapa nya relationer i studiesammanhang än i det vardagliga livet.

- Det är svårare att skapa nya relationer utanför skolan. Jag har inte heller vågat gå med i hobbyer, det känns främmande, jag skulle hellre göra det i min hemstad än här.

De gamla kompisarna från Ekenäs utgör en trygghet för Linnea.

- Trots att alla är på olika ställen försöker vi ses varje eller varannan vecka. Det är en trygghet att ha kompisar från tidigare. Pressen att hitta nya, genuina kompisar här är inte lika stor när man vet att de gamla finns kvar fastän de är på distans. ●

Hälsningar från

styrelsen för Psykosociala föreningen Rågblomman

DET HÄR ÄR RÅGBLOMMAN:

Rågblomman grundades på vändagen 2001, nästa år firar man 25 år. Föreningen är aktiv med mycket program och medlemsträffar en gång per månad med intressanta föreläsare.

När jag besöker Rågblomman på deras månatliga medlemsträff så har de bjudit in Rune Norrgård som föreläser om bouppteckningar och testamenten, och eftersom han är pappa till Jakob i humorgruppen KAJ så berättar han också om papparollen.

- Föreningen är väldigt flexibel, om någon kommer med bra idéer försöker vi förverkliga dem. Föreningen har lyckats bra med att få bidrag så därför kan vi ha mycket verksamhet och vi bjuder alltid på kaffe och det uppskattas, berättar de.

Ifall de vet att någon sitter ensam hemma så ringer de upp personen och bjuder med den på träffen, även fast personen inte är medlem, på så vis uppmärksammar de ensamhet. Då det ordnas resor och dylikt så ordnas de så kostnadseffektivt som möjligt.

Styrelsen består av aktiva styrelsemedlemmar och på styrelsemötena deltar också suppleanterna så de vet vad som är på gång i föreningen.

Rågblomman har en slogan som lyder "Vi är inte tillräckligt bra, vi vill bli bättre!"

VAD HAR NI PÅ GÅNG I RÅGBLOMMAN JUST NU?

- Må bra-dag på Norrvalla ordnades 28 april och i samband med det hade vi vårmöte, deltagarantalet brukar vara mellan 24-30 deltagare. Må bra-dagarna brukar bestå av olika programpunkter bl.a. massage, gymnastik, minigolf, och besök till simhallen. Vi ordnar vattenjuppa 1 gång per vecka som är mycket uppskattat.

Varje sommar ordnas en sommarresa, denna sommar går resan längs Silverlinjen och kryssning med ångbåt. Tidigare sommarresor har gått bland annat till Tankar, Replot skärgård, seglats på Lappajärvi mm. På sommarresan ordnas program i bussen, så att bussresan inte ska kännas lång. Besök till revyer och teatrar ordnas också.

- Vi deltar på Vörådagarna för att marknadsföra Rågblomman, då går vi som ett tåg genom centrum med andra aktörer.

VAD VILL NI HÄLSA TILL VÅRA LÄSARE?

- Man behöver inte vara medlem för att komma med i verksamheten! Ta kontakt och kom med! Alla är välkomna! ●

SONJA WICKMAN, text och foto

Rågblommans styrelse består av: Ann-Kristin Backlund, Kerstin Ågren, Lis-Mari Björklund, Seija Rosenberg, Karl-Göran Löfgren, Kurt Nygård, Barbro Nygård, Sig-Britt Asplund, Ella Bodbacka. Frånvarande på fotot: Per-Ole Granfors, Gun-Lis Berglund och Gun-Maj Långs.



Genussensitivt arbete i föreningen - vad innebär det?

Under våren har vi på Psykosociala föreningen Contact rf funderat över vad genussensitivt arbete kan innebära i praktiken för verksamheten i föreningen. Orsaken är att jag, som socionomstuderande och tf verksamhetsledare vid Contact, har gått en kurs i genussensitivt arbete och ville testa hur detta ser ut i föreningens dagliga verksamhet.

TEXT EVA-MARIE BACKNÄS



UNDERSÖKNINGAR AV ungdomars psykiska hälsa visar gång på gång att transungdomar och ungdomar som hör till en sexuell minoritet i högre utsträckning drabbas av psykisk ohälsa än heterosexuella cisungdomar*. Att känna till och omfatta genussensitivitet i verksamheten är alltså viktigt för föreningar som arbetar med ungdomar och/eller unga vuxna och med psykisk hälsa.

Genussensitivitet innebär att verksamheten beaktar personer som hör till en sexuell minoritet eller en könsminoritet. Att arbeta genussensitivt kan innebära att använda ett könsneutralt språk (t.ex. genom att använda EN i stället för MAN) och att respektera de pronomen som en

person använder om sig själv. Den viktigaste aspekten av genussensitivt arbete är att en blir medveten om sina egna förhållningssätt och fördomar, och att en arbetar för att minska på dem. Med lyhördhet, respekt och god vilja kommer en långt!

Allt det här kan vid första anblicken verka invecklat och kanske lite obekvämt. En är rädd för att säga något tokigt eller känner sig vilse bland främmande termer och funderar på hur stor påverkan genussensitivitet har på verksamheten. Men det behöver inte vara svårt eller invecklat. Det kan vara små saker, som att ha könsneutrala toaletter i verksamhetsutrymmet.

GENUSSENSITIVT ARBETE är en del av det allmänna arbetet för ökad tillgänglighet, det vill säga att skapa miljöer där alla känner sig trygga och sedda. Från Psykosociala föreningen Contact rf:s sida vill vi utmana andra föreningar att tänka på sin egen verksamhet ur ett genussensitivt perspektiv. Det viktiga är inte att en gör allting rätt hela tiden, utan att en visar att alla är välkomna precis som de är! ●

**Cis är ett begrepp som betyder att en upplever att ens biologiska kön stämmer överens med det självupplevda könet. Motsatsen till cis är alltså trans.*

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.



Kurser finansierade av STEA, Social- och hälsoorganisationernas understödscentral

KURS FÖR PAR

Arrangör: Psykosociala förbundet rf i samarbete med Finfami Nyland rf.

Plats: Ruissalo Spa, Åbo

Tid: 23.10 - 26.10.2025

Ansök senast: 21.9.2025

Kursen är helt avgiftsfri inkl. kost och logi.

Målgrupp: Kursen är avsedd för par, där den ena partnern eller båda har psykisk ohälsa.

Målsättning: Att öka förståelsen för hur den psykisk hälsan/ohälsan påverkar parrelationen. Samt hur vi kan förstärka de egna resurserna och parrelationen. Kursen förverkligas genom föreläsningar, övningar, diskussioner och kamrattstöd. Samt tid för återhämtning tillsammans i en avkopplande miljö.

SORGENS STIG

Arrangör: Psykosociala förbundet rf i samarbete med Sorgbandet rf.

Plats: Härmä Spa, Österbotten

Tid: 23.10 - 26.10.2025

Ansök senast: 26.9.2025

Kursen är avgiftsfri inkl. Kost och logi i enkel eller dubbelrum.

Målgrupp: Du som är anhörig (förälder, partner, syster, 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, kamrattstöd. I denna gemenskap ges möjligheten att hitta kraft att orka vidare.

SÖMNSKOLA

Arrangör: Psykosociala förbundet rf

Plats: Solvalla, Noux, Esbo

Tid: 27.11 - 30.11.2025

Ansök senast: 26.10.2025

Kursen är avgiftsfri inkl. kost och logi i enkelrum (på denna kurs inkvarteras alla i enkelrum pga. sömnsvårigheterna).

Målgrupp: Vuxna med psykisk ohälsa och sömnproblem, t.ex. insomningssvårigheter, fragmenterad sömn eller för tidigt uppvaknande.

Målsättning: Få 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. Hitta redskap för att lära sig sova bättre. Kamrattstöd.

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 kan ansöka 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".





*Vi på Psykosociala
förbundet önskar
alla en fin sommar!*

TA HAND OM DIG!
DU ÄR VÄRDEFULL!

Handarbetsaffär Brita

Köpmansgatan 3
21600 Pargas
tel. 041 5392512



Psykosociala förbundet har sommarstängt 19.6 - 6.8.

Byskiston presenterar Vargasommar
som är namnet för årets sommar-teater
Manus och regi: Rafael Frans

Torsdag	3.7 kl.	19.00 premiär
Söndag	6.7 kl.	17.00
Tisdag	8.7 kl.	19.00
Torsdag	10.7 kl.	19.00
Söndag	13.7 kl.	14.00
Tisdag	15.7 kl.	19.00

Extra föreställningar kan
tillkomma om intresse finns.

Plats: Arstu hembygdsgård. Nybyvägen 185, 66240 Petalax
Kan bokas på netticket.fi från 08.05.2025
Kontakta Yvonne 040-8493195 om ni vill göra gruppbokningar.

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

**Korsnäs Blomster-
och
Begravningstjänst**

Kyrkobyvägen 59, 66200 Korsnäs
Tfn: 06-364 1410

**Rönholm's
blommor**

Vid Halpahalli Närpes
Tegelbruksgatan 12, 64200 Närpes. Telnr: 0500863834

VALTRA

FENDT



SAMPO ROSENLEW

VIKING
STIHL

AKU
TIGA

HUDDIG
Länneren

japa

MSA 70C-B

Batteridrivnen

Brukstid ca. 45 min (AK30)



379€

Inkl. batteri
och laddare



ERBJUDANDE!

Ultralätta motorsågar

Stihl MS 172
• Kapacitet 32 cm³ **299€**

Stihl MS 194 CE
• Kapacitet 30 cm³
• 3,6 kg **419€**

ERBJUDANDE!



Stihl MS 201 CM

- Volym 35 cm³
- Effekt 1,8 kW
- Vikt 3,9 kg

699€

SERVICE AV
LANTBRUKS-
MASKINER,
RESERVDELAR,
TILLBEHÖR,
OLJOR M.M.

Auktoriserad
Valtra, Fendt
och Sampo
Rosenlew
-service



Maskiner från oss för HUS och HEM, FRITID och ARBETE!

Stihl BR 500 LÖVBLÅSARE

- Ljudoptimerat
ryggburet blåsaggregat
med 4-MIX motor

599€



JAXAL



Fråga efter våra **erbjudanden** på gräs-
klippare, motor- och röjsågar, lövblåsare,
häcksaxar, högtryckstvättar, kompost-
kvarnar, båttrailers, släpvagnar, skydds-
utrustningar för skogsarbeten m.m.

Cirkelvägen 15,
65100 VASA

MASKINSERVICE • KONEHUOLTO

MARANDER

tel. 06 318 2950

0500 364 688

www.marander.fi • email: marander@maskin.netikka.fi



www.bykiston.fi

Petalax hembygds museum

Tema programkvällar vid museet

5.8, 12.8 och 19.8

Under juli månad har museet på kyrkbacken
öppet tisdagar kl.16-18

TINAS FOTHÄLSA
MEDICINSK FOTVÅRD

044-281 0407, Jakobstad



MALAX
MAALAHTI

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

Kanalesplanaden 19 B 13, 68600 Jakobstad och Universitetsgatan 5, 00100 Helsingfors

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



Psykosociala
förbundet

NÄSTA NUMMER AV RESPONS

I nästa tidning har vi fokus på "Det långsamma livet".

Deadline för nästa tidning är 8 augusti, tidningen kommer ut i september.

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.com

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
Verksamhetsled. Anki Sundqvist må-to
Tf verksamhetsled. Eva-Marie Backnäs fre
Rehabiliteringshandl. Lena Granlund-Stens
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
Verksamhetsledare Jessica Söderman
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?

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.

Föreningarna ordnar t.ex. medlemsträffar och möten, föreläsningar, seminarier och utflykter - och träffar med andra föreningar. Ibland träffas man bara för att diskutera livet. I medlemskapet ingår tidningen Respons.

Läs mer här: www.fspc.fi/medlemsforeningar/bli-medlem



Ett efterlängtat nytryck!

Ett land i kamp

Veteranernas insats i krigen 1939–1945

Varför lyckades Finland bevara sin självständighet efter andra världskriget, trots att man förlorat kampen mot sin stora och mäktiga granne, en aggressiv supermakt?

Orsaken till att Finland undick det öde som drabbade nästan alla östeuropeiska länder – att leva ett halvt sekel under ofrihet och tvång – var att landet aldrig ockuperades av främmande trupper. Finlands soldater gjorde därmed en insats som garanterar dem fosterlandets eviga tacksamhet. Priset de betalade var högt, med över åttiotusen stupade vid fronten och många fler sårade, men målet uppnåddes: att bevara Finlands frihet.

Boken – med Henrik Ekberg som redaktör – gavs ursprungligen ut år 1999, då det gått 60 år sedan Sovjetunionens anfall. Boken sammanfattar krigshändelserna från Finlands tre krig åren 1939–1945 på ett lättfattligt sätt, och i tillägg får skeendena djup av några finlandssvenska krigsveteraners och truppförbands erfarenheter.

Det korta formatet på 72 sidor passar perfekt som en introduktion till en yngre publik, eller för den som vill repetera sina kunskaper.

ENDAST
8,50



Ett land i kamp

Veteranernas insats i krigen 1939–1945



SFV SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER



Köp på www.boklund.fi

Bekanta dig också med alla 24 SFV-biografier över svenskspråkiga finländare som inte får glömmas bort (sök på "SFV")