



PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING

Respons

NR 3 – 2025

Stillhet i vardagen gör gott

Kan vi oftare välja det långsamma framom det effektiva och snabba?

TEMA | DET LÅNGSAMMA I LIVET



- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 3 | Långsamhet som möjlighet och utmaning | 18 | Här landar hon i lugnet |
| 4 | Ekkulla både tar och ger tid | 20 | Hälsningar från nattskiftet |
| 8 | Det finns en tid bortom ekorrhjulet | 21 | Långsam rörelse är också rörelse |
| 10 | I livets snabba tempo ska hjälpen vara lätt att nå | 22 | Tempot i mitt liv |
| 12 | När kronisk smärta blir det långsamma livet | 24 | När tid inte längre är en bristvara |
| 14 | Behovet av kontakt och dialog kommer inte att gå ur tiden | 26 | Bibliotek - en källa till det långsamma |
| 16 | I skärgården snurrar inga ekorrhjul | 30 | Högläsning gör gott |
| | | 31 | Skrivarverkstad |
| | | 32 | Kursverksamhet 2025 |

Respons

UTGES AV: Psykosociala förbundet rf

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

ANSVARIG UTGIVARE: Psykosociala förbundet tel. 050-525 1243

LAYOUT: Sonja Wickman, tel. 050-548 8951

PÄRMBILD: Ann-Katrin Andersson

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

Långsamhet som möjlighet och utmaning

VAD VÄCKER ORDET långsam och långsamhet hos just dig? För mig är långsamt mer dröjande och sävligt än släpigt, långtråkigt och söligt. Alla är de synonymer till ordet långsam. Vi upplever både ord och livet på så olika sätt, utgående från våra erfarenheter och personligheter samt behov. Tempot i livet varierar och alltid kan vi inte själva påverka tempot, men kan vi välja mer av det som hjälper oss att må bättre där vi är i vårt mående och vår process?

När vi funderade på namnet till detta nummer av Respons insåg vi hur mycket det lilla kan göra skillnad. För visst är det en stor skillnad mellan Det långsamma livet och Det långsamma i livet? På Ekkulla i Svartå väljer Rafael och Ninni långsamma lösningar samtidigt som kaféet under högsäsongen kryllar av besökare. Livet är både långsamt och det tvärt motsatta - vila och arbete. Men tänk att kunna känna tacksamhet över att alltid få vara hemma, som Ninni!

I boken långsamhetens lov skriver författaren "att läsa fordrar uppmärksamhet samtidigt som det skapar ro. Att läsa något högt - för sig själv eller tillsammans med någon - ger sammanhang och mening." Även här gör våra medlemsföreningar ett så fint arbete med att möjliggöra både läsande och skrivande för vår målgrupp - det kan du läsa mer om i denna tidning.

VI HAR BLIVIT SÄMRE på att hålla pauser och låta hjärnan vila från alla intryck, men de finns där, vilans zoner. Kanske vi tillsammans kan bli bättre på att dröja i de goda samtalen, låta frågor och tankar ta tid, lämna mobiltelefonen hemma under promenaden och i väskan under samtalen. Kanske vi oftare kan välja det långsamma framom det effektiva och snabba, stanna kvar hos den för vilken det långsamma inte är självvalt och som drömmer om mer - inte mindre - inslag i sin vardag, vilket ofta kan vara fallet vid psykisk ohälsa.

Enligt Hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT) har till och med en liten mängd motion en viktig inverkan på välmåendet och minskar sannolikheten för psykisk belastning.

HAR DU NÅGONSIN tänkt på läsning som ett träningspass för hjärnan? Läsning är återhämtande men inte för alla och inte alltid. Om man till exempel har eller haft psykisk ohälsa kan det kännas övermäktigt att försöka läsa en hel bok även om man gärna skulle göra just det. Vi bad ett bibliotek om tips på böcker att komma igång med.

Läsandet är fortfarande en av våra favoritsysselsättningar och i genomsnitt läser finländare 16 böcker per år - det låter mycket. Några läser jättemycket och en stor del knappt alls. Kan vi läsa långsammare och med mer eftertanke och kan vi möjliggöra läsandets välgörande kraft till allt fler? Det handlar inte om mängden eller resultat, utan om hur vi mår när vi gör det vi gör. Det långsamma i livet kan för en del vara att läsa, för någon annan kan vilan vänta i det kreativa och fysiska: i en stickad tröja, en skriven text, en med tid bakad kaka, ett städlat förråd, en fixad cykel, ett lappat hål i bambarnets byxor...

VI HAR ALLA NÅGOT vi kan öva på att bli bättre på för vårt välmående. Självt har jag övat på att vara utan smarttelefon och alla applikationer, och det är något jag verkligen kommer att fortsätta öva på. Livet blir inte långsammare, men jag kommer närmare det långsamma, varaktiga i livet och det känns bra.

Långsamt leder också någonstans. ●

Källa: Suomi-lukee-2025-medialle.pdf



EVA ROOS

Specialsakkunnig i psykisk hälsa på Psykosociala förbundet

Ekkulla både tar och ger tid

Enligt hemsidan är Ekkulla i Svartå odling, kafé och butik. Det är också ett hem för en familj och mycket lokal historia. Ekkulla representerar det långsamma i livet för många. Enligt en kund är det som att gå på spa när man stiger in på Ekkulla, berättar Ninni och Rafael Donner.

TEXT: EVA ROOS

FOTO: EMILIA NYBERG OCH PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

EKKULLA OCH PARET DONNER är bekanta för många via tv-serien "Längtan till landet" (YLE Arenan), där man får följa med renoveringsprojektet från början. Ekkulla är ursprungligen en folkskola, som öppnade klassrumsdörrarna 1903 och slutligen stängde dem 1970. Därefter har Ekkulla fungerat som samlingslokal för kommunen.

- Namnet berättar mycket: det är en kulle med ekar, sammanfattar Rafael och fortsätter tala om det långsamma i ekarna:

- Man brukar säga att ekarna växer i 300 år, lever i 300 år och dör i 300 år.

EKEN ÄR ALLTSÅ en fin symbol för, och påminnelse om, det långsam-

ma i livet. Och visst är de otroliga, ekarna man möts av när man går upp mot kaféet – man kan inte låta bli att stanna upp och bara titta på dem en stund. Under Ekkullas mafiga ekar kan man sitta och äta sin ekkulle med en lent smakande kopp kaffe. Enligt Rafael är just de ekarna ungefär 150 år gamla och planterade av brukspatron Fridolf Linder.

DET VAR OCKSÅ Linders släkting Hjalmar Linder som kom till byn med sin första bil i början av 1900-talet. Ekkullas lärarinna lär ha varnat och påmint eleverna om att "det kan komma en bil!".

Rafael och Ninni har båda helt tydligt ett genuint intresse för den lokala historien och det mesta har

de fått höra av besökare, som antingen själva gått i skolan eller vars mor- eller farföräldrar varit elever på skolan. Ekkullas historia är i goda händer, känner jag när jag får ta del av den.

RAFAEL BERÄTTAR OM hur det blev Ekkulla för dem, och att processen började redan 2019 när han jobbade som journalist och fick någon form av livskris där han satt vid datorn hela dagarna.

- Det kändes allt motigare att skriva, och jag kände att jag gjorde något jag egentligen inte ville göra och som jag redan som ung praktikant hade känt: "jag vill aldrig sitta hela dagarna vid en dator!"





RAFAEL KÄNDE att han behövde få jobba med något fysiskt konkret och något som var kopplat till mat och miljö. Han sökte sig till en trädgårdsmästarutbildning. Det låter så lätt och linjärt, men Rafael understryker att det var det mest skrämmande beslut han någonsin fattat när han sade upp sig från sitt jobb.

- Det kändes som att plötsligt börja simma motströms istället för att fortsätta låta sig drivas med livets strömmar, funderar Rafael.

NINNI HAR STUDERAT konst och historia på universitet och hade jobbat cirka 7 år inom auktionsbranschen, vilket hon hade trivts med men ändå inte längre kände sig hemma i

det hon jobbade med.

- När jag funderat på vad jag skulle göra om livet kastades omkull och jag skulle välja på nytt, så har jag alltid kommit fram till att jag skulle vilja utbilda mig till bagare-konditor, berättar Ninni. Jag vill inte vänta på att livet bara ska hända mig. Jag vill aktivt själv välja.

Medan Rafael var på repetitionsövningar sökte Ninni runt på lämpliga utbildningar, hittade en, ringde upp, åkte och bakade med gruppen och svarade ja på frågan: "Det finns en plats kvar, kommer du med?"

RAFAEL OCH NINNI menar att dessa första kliv in i det nya och obekanta, gjorde att klivet till Ekkulla var lättare: man vågar mera bara man vågar mera!

Så var de där i sina "nya liv" och behövde fundera på hur förverkliga och ta vara på det? De kände båda att Raseborg lockade, särskilt Rafael längtade hem till Västnyland efter

flera år i Helsingfors. Huset skulle ha en själ, det skulle vara hyfsat nära Helsingfors och vackra träd var ett måste. I över ett år bara tittade de på annonser och sökte runt, men de var aldrig på någon visning: inget kändes så pass rätt. När sedan Ekkulla kom till öppen auktion i januari 2021 sa det klick! Efter första besöket kändes det ännu mer rätt och både Ninni och Rafael såg husets potential. I april samma år fick de nycklarna.

- Ibland behöver man hoppa i i djupändan och lära sig simma, säger Rafael om beslutet att ta sig an renoveringen av ett gammalt hus utan någon som helst erfarenhet av något liknande.

NINNI BERÄTTAR att hon haft hjälp av den mentalitet hon fått som gåva: att man behöver ta i för att det ska hända. Livet på Ekkulla är en livsstil med ständigt nya projekt och saker att lära sig - det blir aldrig fär-

"Ju snabbare livets
ekorrhjul snurrar,
desto fler saker faller
bort."



digt och det är så det får vara.

Ninni känner att allt hon gör på och för Ekkulla har en mening, och känner djup tacksamhet för att hon får bo och leva just här.

- Att Ekkulla är det långsamma för så många är jag jätteglad över, säger Ninni och tillägger att istället för att känna att hon alltid är på jobb verkligen känner att hon alltid är hemma genom att få jobba sida vid sida med Rafael.

FÖR ÄVEN OM tempot på Ekkulla är högt under högsäsongen, så väljer man långsamma lösningar och har en långsam värdegrund. På bordet tänder man levande ljus, i varje liten vacker vas finns det levande blommor och även de färgstarka pionerna som säljs är levande. Livet på Ekkulla följer naturens rytm: på våren exploderar allt och dagarna blir längre, arbetsuppgifterna fler. Med frosten kommer sedan lugnet och alla Rafaels tusentals "chefer"

ute på odlingarna säger tack för i år och vi ses igen nästa år! Rafaels och Ninnis lilla dotter ser också till att det blir annat än bara jobb på Ekkulla under högsäsongen.

- Allt tar tid på Ekkulla, konstaterar Rafael.

DET SOM TAR TID, ger ju också tid, eller? I tv-serien nämner Rafael att han alltid varit rädd för att misslyckas, att det är en inbyggd instinkt hos honom att allt går åt skogen. Huset har hjälpt honom framåt och både han och Ninni känner att Ekkulla var rätt på alla sätt för just dem.

- Hur det än går, så är och blir det här en lyckad berättelse, säger Rafael.

MOT SLUTET AV intervjun begrundar Rafael ännu långsamhet och att problemet i dagens samhälle är att allt som är i marginalen alltför lättvindigt faller bort.

- Ju snabbare livets ekorrhjul snurrar, desto fler saker faller bort. Vi behöver ha tid för den egna familjen och de nära, tid för vår relation, tid att laga mat, tid för samhällsengagemang och miljön. Vi behöver mer engagemang och flera marthor, menar Rafael.

DET STÄNDIGA och osunda höga tempot gör att limmet i livet tappar greppet. Det långsamma och hållbara i livet är limmet. ●

EKKULLAS ÖPPETTIDER

Ekkulla håller öppet under sommarmånaderna och även vid jul.

www.ekkulla.fi

Det finns ett liv bortom ekorrhjulet

Katarina Jansson och Lotta Nordin har jobbat ihop med Bortom Ekorrhjulet i två år – podcasten som numera även har en gemenskap på sociala medier med över 17 000 medlemmar. Men allt startade tidigare än så, redan 2018, när Katarina och hennes syster sökte inspiration kring att skapa sin egen bästa vardag, genom att gå emot normerna om att man "ska ha" ett visst slags tempo i livet. När de inte hittade det de sökte bestämde sig systrarna för att starta en podcast om en vardag bortom det så kallade ekorrhjulet.

TEXT: EVA ROOS

FOTO: PRIVAT

VAD GÖR VI egentligen med våra liv och varför gör vi allt det vi gör? var frågor som Katarina (Katta), hennes syster och Lotta ställde 2018, och fortsätter att ställa, både sig själva och andra. Vilka alternativ finns till normen om att bo i storstaden, jobba heltid och konsumera enligt samhällets förväntningar? De märkte fort att te-

mat landade väl och att det fanns en tydlig efterfrågan.

- Vi jobbade på samma arbetsplats och jag började följa med i hur Katta reflekterade över sitt liv, hennes val och tempot i livet, säger Lotta, som några år tidigare hade flyttat bort från storstadslivet i Stockholm.

Flytten blev en viktig del av Lottas "uppvaknande": livet blev både enklare och lugnare när sinnestrycken blev färre och hjärnan fick vila. Närheten till naturen började också göra sitt, och förväntningarna på de "rätta" kläderna och inredning var som bortblåsta och

gav utrymme för annat.

- Det blir ju lätt så att ekorrhjulet handlar om att man måste jobba för att köpa allt det man tror sig behöva, reflekterar Lotta.

UTTRYCKET "EKORRHJUL" syftar på hur en ekorre springer i ett hjul – ekorre rör sig hela tiden, men kommer ingenstans.

Katta säger att hon tycker om att jobba och behöver just därför satsa mycket på att återhämtningen är tillräcklig och av hållbar natur. Även för henne är det lättare att återhämta sig genom att bo så att naturen är tillräckligt nära.

"Uttrycket "ekorrhjul" syftar på hur en ekorre springer i ett hjul – ekorre rör sig hela tiden, men kommer ingenstans"



Katarina Jansson och Lotta Nordin jobbar ihop med podcasten Bortom Ekorrhjulet.

Tidigare tänkte hon att frihet i arbetet är det viktigaste för henne, men längs med vägen har hon insett att även variation och att få lära sig nytt är viktiga delar av hennes välmående bortom ekorrhjulet.

TILLSAMMANS REFLEKTERAR de över vad "att göra karriär" egentligen handlar om och att vi oftare kunde tänka i banor som att göra vår karriär i livskvalitet, inte bara via jobbet, som inte heller är lika tillgängligt för alla. Ett liv bortom ekorrhjulet handlar om att våga stanna upp längs med livet och

reflektera, våga hålla sig öppen för hur man känner sig och vad man behöver för att vardagen ska bli så hållbar som möjligt.

- Det tar tid att hitta det man behöver och vi förändras ju längs med livet, säger Lotta.

Hon trivdes länge i sitt jobb som marknadsförare, men känner att hon nu behöver färre skärmar och står i ett vägskalet utan att veta exakt vart det bär. Mindre konsumtion har lett till ett minskat behov av att jobba mer och det i sin tur har gett mer tid för barnen och annat som är viktigt i livet.

HUR SKULLE VÅRT samhälle se ut om flera av oss hade mer tid för våra närmaste? De goda relationernas betydelse för människans hälsa är ju så viktig.

- Vad skulle hända om vi hade mer tid för de äldre och mer tid för frivilligarbete? Det skulle vara nationalekonomiskt intressant att forska vidare i, konstaterar Katta.

MED BORTOM ekorrhjulet vill Katta och Lotta på ett mångsidigt sätt lyfta fram att det går att leva livet på många olika sätt och att det finns alternativ till normen om att bo i storstaden, jobba heltid och konsumera enligt samhällets förväntningar.

De påminner om att samtidigt som människan bränner ut sig via jobbet och i ekorrhjulet, så sätter vi planeten i ett ohållbart ekorrhjul när vi lever över dess tillgångar.

- Det blir ju faktiskt hela tiden mindre coolt att ha stressigt och ständigt bråttom, summerar Katta. ●

Intresserad av ett liv bortom ekorrhjulet?

Lyssna gärna på podcasten Bortom Ekorrhjulet, för inspiration, t.ex. på avsnitt nummer 126: *10 tips för att lämna ekorrhjulet*, nummer 8: *Sårbarhetsdepartementet*, nummer 142: *Slow life, kaffe och samhällsrevolten*, eller nummer 128: *Drömmen om ett annat liv*.

Instagramkonto

Bortom ekorrhjulet

Facebook-gruppen

Bortom ekorrhjulet - när, var, hur?

Hemsida:

www.bortomekorrhjulet.com

I livets snabba tempo ska hjälpen vara lätt att nå

Tydliga och tillgängliga social- och hälsovårdstjänster är motgiftet mot den tillitsbrist som livets snabba tempo göder, skriver Nico Vehmas som är läkare under specialisering inom hälso- och sjukvård, samt ledande specialsakkunnig i Västra Nylands välfärdsområde.

TEXT: NICO VEHMAS, LÄKARE OCH SPECIALSAKKUNNIG, VÄSTRA NYLANDS VÄLFÄRDSOMRÅDE
FOTO: TAPANI VEIJA

JAG BÖRJADE STUDERA medicin år 2011. Det betyder att jag i snart femton år har kunnat betrakta den finländska social- och hälsovården på djupet.

För tre år sedan tog arbetet med det då nybildade välfärdsområdet mig från kvinnosjukdomar till första parkett i vårdreformen. Jag ville se hur det nya systemet formas i praktiken. Hur skulle en historiskt stor förändring te sig – med alla sina utmaningar och möjligheter?

”En god kundupplevelse uppstår när den hjälp och de tjänster som välfärdsområdet erbjuder hittas snabbt, enkelt och utan krångliga vägar.”

I eftersvallet av vårdreformens start har det mest intressanta varit diskussionen om vart den offentliga hälso- och sjukvården i Finland egentligen är på väg.

TIDIGARE FRÅGADE FOLK mig om råd vid val av preventivmedel eller inför en kommande förlossning. På senare tid har många i min närhet i stället undrat om jag fortfarande tror på den finländska hälso- och sjukvårdens framtid? Mitt svar har alltid varit detsamma: jag litar på den – djupt och fullt ut.

Den offentliga hälso- och sjukvården i Finland är resultatet av årtionden av arbete. Den kan vara i behov av en omfattande renoivering, men jag tror inte för en

sekund på att systemet plötsligt skulle kollapsa.

ÄNDÅ VITTNAR sådana frågor om att förtroendet håller på att urholkas. Detta syns också i de undersökningar som ministerier och medier har genomfört de senaste åren.

Också i sommar har jag bokstavligen vaknat mitt i natten och funderat på varför förtroendet minskar? En förklaring är tydlig: livet accelererar. Problemen blir mer komplexa. Människor har mindre tid att vänta, leta och reda ut. Vårt vårdssystem borde förändras i takt med tiden – men det har ännu inte skett.

EN GOD KUNDUPPLEVELSE uppstår när den hjälp och de tjänster som välfärdsområdet erbjuder hittas



snabbt, enkelt och utan krångliga vägar. När behovet av stöd uppstår ska man inte behöva fundera på vilken dörr man ska knacka på.

Enligt forskning finns det dock en överraskande faktor som är avgörande för en riktigt bra upplevelse: känslan av att det inte är bråttom. *Slow living* hör alltså också hemma i högkvalitativ social- och hälsovård.

ATT DET INTE känns bråttom betyder inte att man arbetar långsamt. Det är en känsla – att det finns utrymme att andas och bli hörd. Den känslan kan skapas på många sätt. För välfärdsområdets tjänster är det avgörande att yrkeskunniga inte behöver lägga för mycket tid på dokumentation och administra-

tion. Den tiden behövs istället för det väsentliga – för mötet mellan människor.

KUNDENS STRESS minskar också när hen genast hittar rätt sätt att ta kontakt. Bara känslan av att man ringt rätt nummer kan lätta på trycket och skapa en upplevelse av lugn.

Därför har vi på välfärdsområdet börjat förenkla kontaktvägarna. Till exempel inom socialvården för vuxna och familjer ersätts de många olika telefonnumren i höst av ett gemensamt nummer för rådgivning och vägledning. Man behöver inte veta vilken enskild tjänst ens behov hör till – det räcker att ringa. Samma tydlighet bör också gälla när det handlar

om att lotsa människor vidare till det värdefulla stöd som föreningar erbjuder.

NÄR VI FÖRÄNDRAR servicesystemet måste vi lyssna på dem som använder tjänsterna. Det betonade även Barnmorskeförbundets ordförande Päivi Oinonen i en intervju om förlossningsvården i Helsingin Sanomat: "Nu måste vi tänka att vi arbetar i en servicebransch och att systemet ska utvecklas till något som människor efterfrågar."

LIVETS TEMPO KOMMER inte att sakta ner – tvärtom. Om vi vill återvinna förtroendet för hälso- och sjukvården måste vi bygga ett system som följer med tiden – och ibland gå ett steg före. ●

När kronisk smärta blir det långsamma i livet

Det långsamma i livet är inte alltid självvalt utan kan komma som en oinbjuden gäst, till exempel i form av kronisk smärta. Ylva Krokfors jobbar som sakkunnig inom social- och hälsovårdspolitik på Invalidförbundet. Ylva reflekterar kring frågor om smärta och hur det kan påverka tempot i livet.

TEXT YLVA KROKFORS

FOTO: PRIVAT

PÅ GRUND AV SMÄRTA kan man behöva börja ta det långsamt eller långsammare än man varit van med tidigare. Det kan vara en både stor och svår omställning.

En människas beteende, vanor, till och med personlighet kan förändras på grund av kronisk smärta. Då är det bra som närstående och vän att vara lyhörd, lyssna på vad den som lider av smärta har att säga, respektera hens vilja och åsikter och att inte bli ledsen eller arg om hen inte alltid kan, orkar eller vill göra det som pla-

nerats, utan istället behöver mer vila. Också här är kommunikation mycket viktigt samt att hitta nya sätt att kunna vara tillsammans så att det både lindrar smärtan och stärker känslan av gemenskap. Det handlar om att hitta det möjliga i det nya långsamma.

Med tiden kan man kanske ändå börja se att man tack vare smärtan får, och ska, ta det långsamt.

I INVALIDFÖRBUNDETS TIDNING 8/2024 berättar Auli Malimaa om sitt

liv med kronisk smärta. Som 15-åring gav hon ett löfte till sig själv att aldrig bli bitter, och det löftet har hon hållit. Hon berättar att hon lärt sig påverka sitt dagliga mående och sina känslor. Aulis dagliga val för välbefinnande är bland annat: tacksamhet, att sträva efter att se det vackra runt omkring sig, lyssna på musik på morgnarna. Långsamma, små, återkommande val och beslut, upprepningar.

Milla Ilonen från Invalidförbundet har i sin blogg skrivit om bassängterapi som en av veckans höjdpunkter och väldigt viktigt för att hon ska klara vardagen. Tack vare vattnet lindras hennes ledstelhet och allt blir lite lättare några dagar framöver - i det långsamma.

Funktionshinder- och patientor-

”Det värsta är inte alltid själva smärtan, utan vilken multiplikations-effekt den kan ha: en känsla av att vara dålig, att isolera sig själv från andra, rädsla och känslan av att livslusten försvinner.”

YLVA KROKFORS



Ylva Krokfors, sakkunnig inom social- och hälsovårdspolitik på Invalidförbundet.

ganisationerna har en viktig roll i att möjliggöra kamratstöd för olika målgrupper. Invalidförbundet och dess medlemsföreningar erbjuder bland annat kamratstöd, gemenskap, rådgivning och information. Att träffa människor som är i en liknande livssituation, att kunna prata öppet om också svåra saker som kronisk smärta och hur det påverkar livet, att dela på bra tips för smärtlindring, trevlig sysselsättning, kan ge hopp, en känsla av delaktighet, meningsfullhet och livsglädje.

EN DEL KAN UPPLEVA - efter att de blivit skadade, fått en funktionsnedsättning eller drabbats av en sällsynt sjukdom och kommit med i funktionshinderföreningsverksam-

heten - att de fått mycket hjälp och stöd och vill i sin tur själva hjälpa, skapa hopp och påverka. ●

Invalidförbundet rf

Invalidförbundet rf, Invalidiliitto, är en nationell organisation för personer med fysiska funktionsnedsättningar och nedsatt funktionsförmåga. Förbundet deltar i internationellt, nationellt och lokalt påverkansarbete, ordnar träffar, kurser, webinarier, utbildar erfarenhetsexperten i våra lokala medlemsföreningar. Förbundets motto är: "Ett jämlikt och tillgängligt Finland".

Till förbundet hör över 140 medlemsföreningar, med cirka 23 000 medlemmar.

Vad är smärta?



Foto: Pixabay.com

Utan smärta skulle vi klara oss väldigt dåligt i farliga situationer som vi stöter på i vår livsmiljö. Smärta är kroppens varningssystem, och tack vare det lär vi oss att t. ex. inte röra hett vatten och att söka upp en läkare då smärtan ökar.

Smärta är alltid en subjektiv upplevelse som påverkas av biologiska, psykologiska och sociala faktorer.

Tidigare erfarenheter av smärta påverkar också hur man upplever, känner och kan hantera det.

Dåligt behandlad smärta lämnar ett minnesspår som påverkar upplevelsen av nästa smärtsamma händelse.

En människas beskrivning av en smärtsam upplevelse ska accepteras som den är och respekteras.

Långvarig smärta

Långvarig, det vill säga kronisk, blir smärtan när den pågått i över 3–6 månader.

Närmare var femte vuxen lider av långvarig smärta.

Hos de flesta är smärtan lindrig och kan huvudsakligen kontrolleras med hjälp av läkemedelsfria behandlingsmetoder.

Sju procent av kvinnorna och fem procent av männen lider av mycket svår, långvarig smärta som påverkar funktionsförmågan.

Källor:

<https://www.terveyskyla.fi/sv/smartkontrollhuset/basinformati-on-smarta>

<https://www.terveyskyla.fi/sv/smartkontrollhuset/lang-varig-smarta/vad-ar-langvarig-smarta>



”Behovet av kontakt och dialog kommer inte att gå ur tiden”

Petra Kouvonen, rektor för Svenska social-och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet, säger att skolan har många studerande fysiskt på plats, vilket är en medveten linje. ”Det är oerhört viktigt att vi skapar rum för att mötas, att studerande får social färdighetsträning som bland annat blivande socialarbetare, socialpsykologer eller journalister”, säger hon.

TEXT: EVA ROOS

FOTO: SOC&KOM

SOC&KOM ÄR ETT viktigt och livs-

”Dagens unga är i mångt och mycket mer medvetna än tidigare generationer”

PETRA KOUVONEN

kraftigt svenskt rum mitt i centrum av Helsingfors. Det är tydligen inte en och två gånger man hört någon smått förvånat uttrycka ”oj, så många, som är på plats!” när de öppnar dörren till Svenska social-och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet. Jag kan bara

instämma efter att ha besökt skolan ett antal gånger under våren tack vare samarbetet kring kursen Socialt arbete som praktik.

Stämningen är socialt uppmuntrande och stärkande: man vill både dröja och komma tillbaka.

"På Soc&kom försöker man påminna de studerande om att både arbete och studier får och kan vara roligt.

PETRA KOUVONEN

VI VILLE HÖRA rektor Petra Kouvonens tankar om tempot i livet för dagens studerande. Själv kom hon till Soc&kom från stiftelsevärlden där hon var omringad av vuxna och ett annat slags tempo. Hon talar varmt om de unga och studerande, som hon säger är reflekterande.

- Det är sunt att de unga reagerar på att allt inte är bra, för det är väldigt mycket i dagens samhälle som orsakar både stress och ovisshet.

PETRA REFLEKTERAR ÖVER samhällsklimatet där målet många gånger är att bli färdig "i tid" och där alla och allas resultat mäts hela tiden. Det här tänket är ständigt närvarande både bland studerande och vuxna och kan bli både utmattande och utmanande: vad räcker för just mig och våra studerande? Konkret syns detta resultatstyrda tänk till exempel i att allt färre åker på utbyten.

Då man frågar de studerande om orsakerna nämner de att det är bort från studietiden ifall allt inte kan räknas till godo. Det syns också i att många väljer bort att vara aktiva under studietiden för att hinna bli färdig "i tid".

- Det är ändå otroligt viktigt att vi uppmuntrar och möjliggör sådant som inte är ren prestation där endast studier och examensdatum är i fokus, betonar Petra.

SOC&KOM HAR EN aktiv studentförening, något man från rektorns håll uppskattar och också tar med i verksamheten. Petra träffar dem till exempel på "rektorskaffe" just för att höra de studerandes tankar och önskemål. Den nuvarande situationen på arbetsmarknaden orsakar stress bland de studerande.

- Finns det jobb? Vad kan jag jobba med efter att ha studerat socialt arbete? Det här är frågor de studerande ställer och som vi behöver ha tid att reflektera över med dem och tillsammans söka svar och lösningar på, säger Petra och tillägger att en arbetslivsmässa ordnas tillsammans med potentiella arbetsgivare och på studentinitiativ för första gången nu i höst.

SIGNALERNA ÄR INTE så positiva när aktörer, som både är livsviktiga samt lockande uppdragsgivare för den svenskspråkiga minoriteten, tvingas spara och skära ner. Arbetslivet upplevs av de studerande som rätt slutet, i takt med att det blivit allt svårare att få jobb. Det allmänna världsläget påverkar naturligtvis också.

PÅ SOC&KOM försöker man påminna de studerande om att både arbete och studier får och kan vara roligt. Studietiden och de första arbetserfarenheterna ska handla om att få öva sig på sina egna gränser och vad som passar just en själv.

- Dagens unga är i mångt och mycket mer medvetna än tidigare generationer, säger rektorn.

MAN KAN INTE undvika att komma in på det digitala, som enligt Petra har påverkat "det långsamma lärandet", som är så viktigt. På Soc&kom har man hållit kvar kurser där man måste läsa fysiska böcker och kurser där man träffas och möts på riktigt för att reflektera och diskutera.

- Studier på Soc&kom handlar inte bara om kunskap och fakta, utan minst lika mycket om hur våra studerande kan handskas med andra vid både kriser och andra situationer i livet. Behovet av kontakt och dialog kommer inte att gå ur tiden, inte heller att stanna upp och stärka förståelsen för människan man möter, snarare tvärtom, betonar Petra. ●

Några nyckeltal om Soc&kom:

Antal examensstuderande år 2024: 433 stycken

Antal anställda: 48 stycken + bland annat stipendieforskare.

86,3 %

AV UNIVERSITETSSTUDERANDE SVARAR ATT DE LITAR MYCKET ELLER VÄLDIGT MYCKET PÅ HJÄLP FRÅN MÄNNISKOR I SIN NÄRRETS I KRISSITUATIONER

KÄLLA: DEN NATIONELLA HÄLSO- OCH VÄLFÄRDSUNDERSÖKNINGEN AV HÖGSKOLESTUDERANDE (KOTT 2024)

34,8 %

AV UNIVERSITETSSTUDERANDE SVARAR ATT DE HELA TIDEN ELLER STÖRSTA DELEN AV TIDEN UNDER DE SENASTE FYRA VECKORNA KÄNT LUGN OCH RO

KÄLLA: DEN NATIONELLA HÄLSO- OCH VÄLFÄRDSUNDERSÖKNINGEN AV HÖGSKOLESTUDERANDE (KOTT 2024)

18,9 %

AV UNIVERSITETSSTUDERANDE SVARAR ATT DE VANLIGTVIS GÅR OCH LÄGGER SIG KL 01.00 ELLER SENARE PÅ VARDAGAR NÄR DE HAR STUDIER ELLER JOBB

KÄLLA: DEN NATIONELLA HÄLSO- OCH VÄLFÄRDSUNDERSÖKNINGEN AV HÖGSKOLESTUDERANDE (KOTT 2024)

I skärgården snurrar inga ekorrhjul

En av Psykosociala förbundets kurser är Kurs i skärgården som i år hölls 9-13.6 ute på Houtskär i Åbolands skärgård. Kurskoordinator Christian Nyman var med för tredje året i rad.

TEXT: EVA ROOS

FOTO: PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

I **KURSBESKRIVNINGEN** står det att målsättningen med kursen är att erbjuda upplevelser av psykiskt välmående genom olika gruppkativiteter i gemenskap med andra. Kursdeltagarna får ta del av föreläsningar och gruppdiskussioner om psykisk hälsa och återhämtning. Friluftsliv och skärgårdsaktiviteter är i fokus: man metar, vandrar i naturen, badar bastu och tar sig kanske ett dopp. Liksom på alla våra kurser är kamratstödet en viktig del.

CHRISTIAN BERÄTTAR att det kom in 32 ansökningar till kursen och 12 kunde erbjudas en kursplats. Deltagarna kom från både Österbotten och Nyland och åldersspannet var

30-63 år.

- Årets deltagare gav fin och värdefull feedback, berättar Christian.

- De uppskattade kamratstödet de fått av varandra och diskussionerna, både på lektionerna samt vid bastubadandet vid strandbastun på kvällarna.

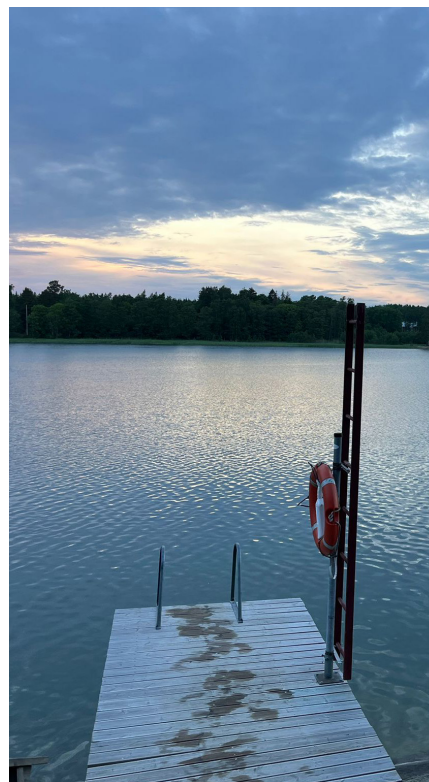
Enligt Christian uppskattade många deltagare särskilt mycket det lugna tempot och naturen. Att leva här och nu.

CHRISTIANS EGEN PÄRLA från årets kurs var båtresan från båthamnen i Hyppeis till Skärgårdsskolan som tog cirka 1 timme i strålende solsken.

- Det är rofyllt att vara på väg och samtidigt framme, säger Christian. Varje gång är det lika fint att se hur gott havsluft och lugn samvaro gör för deltagarna. Ingen har någon brådska och alla ges möjlighet till vila. ●

"Deltagarna uppskattar särskilt mycket det lugna tempot och naturen. Att leva här och nu."

CHRISTIAN NYMAN



Läs mer om våra kurser på www.fspc.fi



NOTISER

Webbinarium 7.10 om parrelationer, "Från konflikt till kontakt"

I ÅRETS ANDRA nummer av Respons skrev vi om relationer. I tidningen fanns bland annat en text med rubriken "Ta hand om dig själv och din parrelation", skriven av Laura Huuskonen som är sakkunnig på Väestöliitto Parisuhdekeskus Kataja.

Samarbetet med Väestöliitto Parisuhdekeskus Kataja fortsätter med ett webinarium tisdag 7.10.2025 kl 16-18.30. Tillsammans med parterapeut Karolina Ollilla reflekterar vi kring knutar och möjligheter i parrelationer.

Mera information och länk till anmälan hittar du inom kort på vår hemsida, www.fspc.fi.

Webbinarium för professionella om mötet med den som tänker på döden

WEBBINARIET RIKTAR SIG till personal som i sitt arbete möter personer med självmordstankar. Miriam Gottfarb är legitimerad psykolog vid enheten för personlighetssyndrom i Stockholm och processägare för den suicidpreventiva vårdkartan.

Webbinariet hålls på Teams torsdagen den 16 oktober klockan 13-15. Deltagande är gratis, men kräver förhandsanmälan.

All information kommer till vår hemsida, www.fspc.fi.



Foto: Pixabay.com

Här landar hon i lugnet

Ute i skärgården hittar Ann-Katrin Andersson det långsamma i livet. Hennes pappas barndomshem representerar rötter och närvaro och har haft en stor betydelse för välmående och återhämtning. Här berättar hon om platsen där hon landar i lugnet.

TEXT: ANN-KATRIN ANDERSSON

FOTO: PRIVAT

JAG ÄR MAMMA till en 20-årig son, sambo med hans pappa och matte till dvärgpudeln Maggie. Mitt stora intresse har alltid varit handarbete och det blev också mitt yrke - i nästan 30 år har jag arbetat som ambulerande lärare i textilslöjd på skolorna i min hemkommun. Jag trivs med mitt jobb. Sedan några år tillbaka jobbar jag deltid, tre dagar i veckan, av hälsoskäl. Det passar mig utmärkt, jag känner att jag nu har en ganska bra balans mellan jobb och återhämtning och att all min energi inte går åt till jobbet. Jag vill jobba och behöver ett socialt sammanhang för att må bra, men idag är det min kropp som bestämmer vad jag orkar med och det får jag anpassa mig till.

Två gånger har mitt liv, på grund av sjukdom, hängt på en skör tråd. Det har förändrat mig och min vardag för alltid, men det har också gett mig insikt i hur viktigt det är att leva här och nu, ta vara

på alla goda stunder och njuta av livet. Det behöver varken vara stort eller märkvärdigt, små enkla saker som en skogspromenad med hunden eller att dricka kaffe ute på terassen kan också sätta guldkant på vardagen.

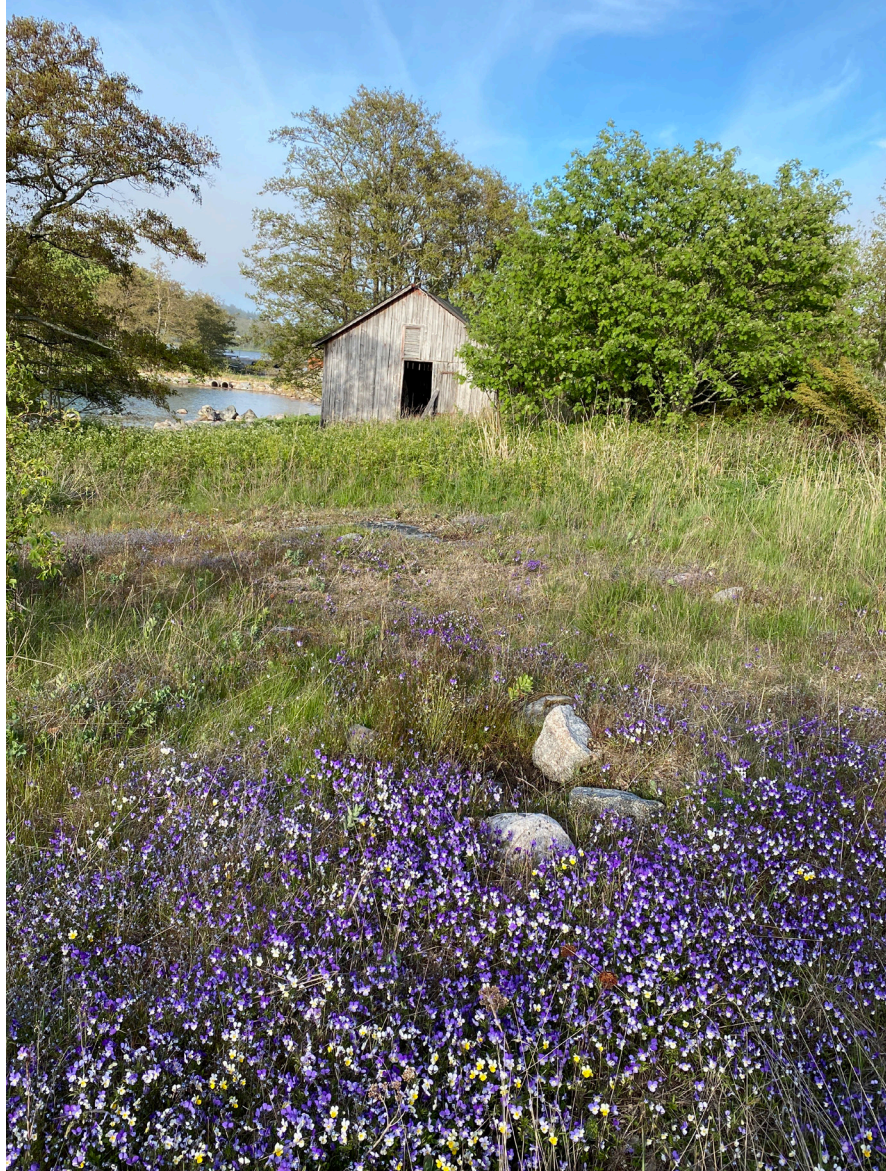
SKÄRGÅRDEN HAR ALLTID varit en naturlig och mycket viktig del av mitt liv. Långt ute i den åboländska skärgården har jag mina rötter och mitt hjärta. Nästan varje veckoslut på våren och hösten och en stor del av sommaren tillbringar vi där. Stället som har funnits i vår släkt i flera generationer, min pappas barndomshem, är mitt andningshål: där kan jag koppla av. I en liten by ute på en holme är livet långsammare. Lugnet och stillheten ger ro i sinnet.

Att vistas där väcker många minnen från min egen uppväxt och tankarna går ofta till dem som inte längre finns med

oss. För mig är det viktigt att vårda det som tidigare generationer har byggt upp



Ann-Katrin Andersson



och föra släktens historia vidare till kommande generationer. Ingen kan förutspå framtiden men jag hoppas att vår släkt ska leva vidare där i många generationer framöver.

ATT FÅ UPPLEVA olika årstider i skärgården är fascinerande. När naturen vaknar till liv på våren, ljumma sommarkvällar med vackra solnedgångar, blommor som doftar, höstens alla färger och stormarna då vinden är bitande kall och vågorna slår mot klipporna - allt har sin charm. Vågskvalpet mot strandstenarna, svalornas kvitter när de flyger ut och in i båthuset, svanparet som simmar med sina ungar i viken och doppingarna som dyker efter mat - det är naturens eget skådespel.

I tunga stunder är det befriande att bara sitta på berget eller bryggan, titta ut över havet och låta tankarna vandra...

För mig är det bra att tidvis leva i en helt annan miljö. Ibland kan det vara väldigt hektiskt innan man kommer iväg och alla är kanske inte på sitt bästa humör, men när packningen är instuvad i båten och jag stiger ombord försvinner min stress. Det är som om jag går in i ett helt annat läge, där jag helt kopplar bort arbetet och vardagen och försöker leva i nuet.

Det lyckas ganska bra när jag kan ta dagen som den kommer, får göra saker och ting i min egen takt och inte behöver passa tider. Det är en bra motvikt till mitt lärarjobb.

Jag gillar att fotografera och jag har många bilder och videoklipp från skärgården. Ganska ofta brukar jag titta på dem och med tacksamhet tänka på vilken tur jag har som får tillbringa min fritid i vår vackra skärgård. Jag önskar att alla hade den möjligheten - att få landa i lugnet! ●

Lilla förlustboken av Christa Mickelsson

"MITT LIV tog en helt ny vändning i samband med hjärnblödningen. Även om mina morgnar går till att väcka



min stela kropp, behöver jag sällan ha bråttom. Jag slipper ekorrhjulet. Och framför allt - jag lever. Det hade jag inte gjort om jag fått en lika stor stroke för femtio år sedan."

Bland annat så skriver Christa i den lilla boken, där hon reflekterar över livssorger och förluster, som vi alla upplever i livet. Hon är ärlig, sårbar och klok med en okonstlad tvist:

"Många tycker att jag har blivit klok och eftertänksam, men egentligen talar jag bara långsamt på grund av afasin."

Text Eva Roos

Tips på kravlöst konto

Instagramkontot @wolfgang2242 följer Steve Greig som adopterar seniorhundar i behov av ett kärleksfullt hem under sina sista år.

År 2012 förlorade Steve sin hund Wolfgang i en olycka och bestämde sig därefter för att hedra Wolgangs minne genom att adoptera en 12-årig chihuahua. Att ge ett nytt liv till en äldre hund gav honom tröst och mening. Sedan dess har han fortsatt att rädda seniorhundar och idag delar han sitt hem med ett tiotal äldre fyrbenta vänner.

Instagramkontot syftar till att sprida glädje genom bilder och videoklipp, samtidigt som Steve inspirerar andra till att adoptera äldre djur i behov av ett sista hem.

Text Linnea Berglund



Hälsningar från nattskiftet

Hur påverkar nattarbete sömn, dygnsrytm och välmående?
Närvårdare Mikaela Sundström delar här med sig av sina erfarenheter.

TEXT: LINNEA BERGLUND ILLUSTRATION: PIXABAY

Vem är du och hur kom det sig att du började jobba natt?

– Jag heter Mikaela Sundström och jobbar nattskift på ett korttidsboende som erbjuder intervall- och avlastningsvård för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Sedan jag blev färdig närvårdare 2018 har jag arbetat i treskift till och från. På min tidigare arbetsplats förväntades alla ta minst två nattpass per arbetslista, som sträckte sig över tre veckor. När jag började på min nuvarande arbetsplats fanns det ett stort behov av en nattsköterska, vilket resulterade i att jag efterhand övergick till att främst arbeta nätter.

Hur ser dina arbetsuppgifter och rutiner ut under ett nattskift?

– Vanligtvis inleds nattskiftet mel-

lan 20.30 och 22.00 med en rapport där vi går igenom dagens händelser och eventuella avvikelser. Arbetsuppgifterna anpassas efter vilka klienter som befinner sig på boendet. Vissa kvällar handlar det om att dela ut naturmediciner och hjälpa klienterna till sängs, medan andra kvällar kan vara lugna om alla redan har gått och lagt sig. Nattarbetet handlar i huvudsak om att finnas till som en trygg närvaro, gå ronder för att se att allt är som det ska och vid behov ge stöd – det kan till exempel handla om att trösta, hjälpa till med lägesändringar eller byta blöja. På morgonen väcker jag klienterna och hjälper till med morgonrutiner såsom hygien, medicinering och frukost. Är det vardag ser jag till att alla kommer iväg till arbete eller skola. Vid behov får jag stöd av en kollega under morgonbestyren.

Hur påverkar nattarbete din sömn och dygnsrytm?

– Nattarbetet påverkar förstås mina rutiner. Ibland sover jag bra efter ett nattskift, medan det andra gånger kan vara svårt att få tag på

sömnen, särskilt under sommarmånaderna då det är ljust ute. Det är till stor hjälp att ha ett sovrum med mörkläggningsgardiner. För mig spelar det inte så stor roll vilken tid på dygnet jag sover. Däremot är jag ofta som tröttast dagen efter ett avslutat vak. Jag förstår verkligen varför det rekommenderas att man tar några lediga dagar för återhämtning efter nattskift. Det kan ta flera dygn innan kroppen anpassar sig tillbaka till en normal dygnsrytm.

Hur upplever du att nattarbete påverkar ditt välmående?

– Eftersom jag själv har valt att arbeta natt, kan jag med gott samvete säga att jag trivs bra med detta upplägg. När man mår bra på jobbet, gynnas även den psykiska hälsan.

Jag skulle rekommendera nattarbete till personer som klarar av en oregelbunden dygnsrytm och inte har sömnproblem. Jag tror inte att åldern spelar så stor roll, utan det handlar snarare om hur man tål sömnbrist och hur väl kroppen kan återhämta sig. ●

”Jag skulle rekommendera nattarbete till personer som klarar av en oregelbunden dygnsrytm.”

MIKAELA SUNDSTRÖM

Långsam rörelse är också rörelse

Vi mår bra av att röra på oss, även om det går långsamt. Vi är gjorda för att röra på oss – vi behöver rörelse! Dagens samhälle uppmanar ändå snarare till bekvämlighet och stillasittande än till en aktiv livsstil.

TEXT: HENRIKA BACKLUND, GENERALSEKRETERARE FINLANDS SVENSKA IDROTT

DAGENS LIVSSTIL är inte längre starkt kopplad till fysiskt arbete och vistelse utomhus, och ansvaret för att upprätthålla sin fysiska funktionsförmåga ligger idag till stor del på individen själv eller på familjen. Det här har tyvärr lett till en växande polarisering mellan de som rör på sig mycket och de som har en passiv livsstil. Jag tror inte själv att det här är hållbart i längden eftersom det försätter människor, och främst barn, i en mycket ojämlig situation.

Den största skillnaden i finländares rörelsemönster nu och för decennier sedan, hittas i den drastiska minskningen av vardagsmotion i våra liv. Det här, menar forskare, är den mest betydande förändringen som lett till att vi numera har mycket sämre kondition än tidigare. Att öka mängden vardagsmotion under dagen är ett lätt sätt att öka mängden rörelse. Dessutom är det oftast ett miljövänligt val att röra sig mer till fots eller med cykel, än att ta bilen till alla ställen. Efter några veckor är det redan en rutin att ta trapporna istället för hissen och att promenera kortare avstånd istället för att sätta sig bakom ratten. Det som gör oss gott på lång sikt ska få ta tid även i nuet. Kan vi oftare välja det långsam-

mare alternativet?

U t ö v e r vardagsmotionen finns det hållbara och lätta sätt att röra på sig som var och en kan anpassa till den livsstil och -rytm man har. Det viktigaste är inte prestationen, utan att man rör på sig för att man njuter av det. Det sägs så träffande att *"den bästa träningen är den som blir av"*.

HAR DU TILL EXEMPEL hört om slow running? Det är den senaste trenden inom löpning som går ut på att man löper i ett medvetet långsammare tempo än vad man normalt gör. Idén är att man inte ska följa med eller stressa över sin fart eller jämföra sig med andra, utan lyssna på sin kropp och lära sig att njuta av till exempel löpning. Jag tror att det här konceptet går att tillämpa på de flesta



motionsformer. Det krävs en hel del mod att våga utöva en sport i sitt eget tempo, att inte falla in i att följa andra eller jämföra. Att hitta sitt eget tempo och sin egen rörelseform är grunden till att fortsätta med en motionsform på lång sikt.

Att kombinera rörelse utomhus i naturen eller med social samvaro ger ännu bättre hälsoeffekter än bara motionen i sig. Jag hoppas därför att alla hittar en hållbar motionsform som man trivs med och som ger välmående som belöning - för det är varje människa värd. ●

Tempot i mitt liv

Vi bad en utbildad erfarenhetsexpert skriva om sitt tempo i livet och om hur hon behövt lugna tempot och samtidigt hålla kvar det aktiva. Det behöver inte vara antingen eller, det kan vara både och! Både det långsamma OCH det aktiva i livet. Hur ser tempot i ditt liv ut?

TEXT SIGRID SUNDELL

FOTO PRIVAT

JAG HAR HAFT ett mycket aktivt tempo hela mitt liv. Jag har varit aktiv inom studielivet och hästvärlden, allt från att ha vunnit Finlands mästerskap för islandshästar till att ha studerat tyska utomlands. Psykosen som jag fick då jag studerade har satt, och lämnat, spår. Jag har behövt lugna tempot till ett mer vardagligt tempo. För mig handlar det om att sköta vardagliga sysslor med en aktiv ton: jag sköter butiksärenden, jobbar som erfarenhetsexpert och lever ett liv med min fästman i vår trivsamma lägenhet. Jag har en regelbunden rytm med innehåll som just jag mår bra av.

FRÅN ATT HA varit inlagd på sjukhus och avdelningar har jag nu hittat ett tempo som passar mig och där jag kan hållas trygg och frisk. Jag har behövt välja bort att arbeta som riksdagsassistent eller annat, som motsvarar min utbildning som magister från statsvetenskapliga fakulteten, det vill säga politics magister. Jag hade inte möjlighet att konkurrera med studiekompisar som varit på praktik här och där då jag själv insjuknat i psykos under mitt tredje studieår under ett universitetsutbyte utomlands. Tempot kulminerade så mycket att jag insjuknade i en burnout och psykos. Jag hade rest runt i Indien i 2,5 månad med

mina studiekompisar, jobbat med unghästar på Island och skött mitt jobb på ett café i centrum av Helsingfors. Samtidigt var studierna i full gång på Helsingfors universitet med studielivet på Nylands nation och alla ämnesföreningar.

DET VAR ETT under att jag klarade mig hem från Tyskland – hela jag mädde så dåligt. Jag blev genast intagen på Lappvikens sjukhus då jag kom hem och psykosmedicinen påbörjades. Medicineringen är fortfarande ett måste för mig för att jag ska klara av att sova ordentligt och må bra i min vardag. Mitt tempo är aktivt och börjar med att jag vaknar tidigt och



Sigrid Sundell berättar om tempot i sitt liv.

dricker mitt morgonkaffe samt tar en morgondusch i kyligt vatten. Jag känner mig utvilad och frisk – det är den skönaste känslan.

UNDER DAGENS LOPP umgås jag med mina kompisar och min fästman samt gör uppdrag inom Aurora sjukhus och HUS svensk-språkiga avdelning 8 som utbildad erfarenhetsexpert. Den här sommaren har gått i aktiva tecken: jag har vistats på stugan i Tenala samt varit och badat på stränderna i Ekenäs och Hangö med min mamma och resten av familjen. Min bror och min syster har varit ett stort stöd för mig under mitt insjuknande, liksom min mamma

och pappa. Hela min familj har varit förstående och stöttat mig under min process.

IDAG ÄR JAG EN lycklig 47-åring, som jobbar på gräsrotsnivå och studerar mental- och missbrukarvård på Diakonianstalten. Studien tar ett år och framför mig har jag praktik på en förening inom mental- och missbrukarvården.

Så här ser just mitt tempo ut, och jag önskar alla ett lämpligt aktivt liv – det behöver inte vara ett arbete från 8-16, utan det kan vara allt från en aktiv vardag till att sköta om sina relationer. Frivilligarbete finns också som ett alternativ om det känns lockande. ●

Vem är Årets Mentalhälsohjälte?

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET vill under mentalhälsoveckan i november uppmärksamma en person, grupp eller organisation i Finland som aktivt främjat psykisk hälsa på ett positivt sätt. Med utmärkelsen "Årets Mentalhälsohjälte" vill förbundet synliggöra det goda som görs för psykisk hälsa ute i samhället. Det här är tredje året som Psykosociala förbundets utmärkelse delas ut.

Nu kan vem som helst nominera en kandidat/kandidater för utmärkelsen "Årets Mentalhälsohjälte" genom att skicka in namn och motivering till oss. Fyll i din nominering på vår hemsida, www.fspc.fi.

Senast den 24.10.2025 behöver vi din nominering.

Årets Mentalhälsohjälte offentliggörs under mentalhälsoveckan, vecka 47.

Psykosociala förbundet på #thisissvenskfinland

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET kommer även i år att ta över instagramkontot #thisissvenskfinland under vecka 41, det vill säga veckan i oktober som även innefattar den 10.10, Världsdagen för psykisk hälsa. This is Svenskfinland är ett instagramkonto som byter aktör eller person i Svenskfinland varje vecka och som drivs av Luckan Unginfo.

Sjukskötardagarna i Helsingfors

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET är med på sjukskötardagarna som hålls i Helsingfors 6-7 november 2025. Föreningen Finlands Sjukskötare firar 100 år just i år och årets evenemang ordnas på Finlandiahuset. Temat är: Trygga din yrkeskunskap.



Foto: Pixabay.com

När tid inte längre är en bristvara

Att gå i pension är en av livets stora övergångar. Man går in i "tredje åldern" - tiden då många lämnar yrkeslivet, men fortfarande kan vara friska, aktiva och klara sig själva. Hur lång den tiden blir vet ju ingen av oss den dag pensionsbeslutet dimper ner i postlådan. Många ser fram emot pensioneringen med förväntan – äntligen ska jag få tid att göra allt det jag hittills bara kunnat fantisera om. Andra känner oro och kanske till och med rädsla: hur ska jag få tiden att gå? Blir det ensamt? Kan jag "bara vara"? Här berättar Solveig Nylund om sina erfarenheter av att bli pensionär.

TEXT SOLVEIG NYLUND

DEN OMEDELBARA förändringen är frånvaron av tidsbundna rutiner. Det finns inga tider att passa, ingen väckarklocka som ringer, inga möten i kalendern. För många av oss är det en helt ny situation – att bara själv ansvara för sin tidsanvändning. Visst är det underbart att ta en sovorgon om man vill, läsa tidningen i lugn och ro, bara vara. Den

första tiden kan kännas som en lång semester.

För mig var den här friheten ändå lite skräckblandad. Jag såg framför mig en gammal tant som hasar fram i tofflor och morgonrock utan att få något till stånd före halva dagen har gått. Tänk om min pensionärstid blir så!

Det tar ett tag att hitta sin nya rytm,

en ny vardag. För min egen del har det faktiskt blivit så att den morgonsömriga unga jag har blivit morgonpigga och vaknar tidigt utan väckarklocka. Det är ju rätt praktiskt, för då kan man till och med hasa omkring rätt länge utan att halva dagen går.

MEN LIVET SOM pensionär handlar inte

bara om att göra mindre, utan om att vara ner och ta vara på vardagen. För vissa är det trädgården, för andra är det att måla, skriva, sticka eller lösa korsord, läsa böcker, gå på bio och delta i arbiskurser.

Man har också frihet att välja bort – att inte längre ha så många måsten. Dagarna kan fyllas med små rutiner, som att handla i saluhallen, gå till biblioteket, laga nya maträtter eller umgås med barnbarn eller andra nära människor.

Allt detta har vi pensionärer inom räckhåll genom att vi plötsligt har så mycket av det som förr var bristvara – TID. Men är det tillräckligt? Blir de små, nya rutiner-na småningom futtiga och långtråkiga? Hur kan man då fylla dagarna med något som ger glädje och mening?

OCH VAD ÄR egentligen ett meningsfullt liv som pensionär? Efter ett långt arbetsliv kan det kännas tomt att inte längre ha en yrkesidentitet. En lägre utkomstnivå kan begränsa tidigare aktiviteter.

För många pensionärer, jag själv inberäknad, kan frivilligarbete vara ett sätt att förverkliga sig själv och känna sig behövd. Man kan gå med i en pensionärsförening, ställa upp som läxhjälp, fungera som stödperson eller delta i hjälparbete inom Röda Korset. Att dela med sig av sin tid ger glädje åt andra, och skapar en känsla av samhörighet och mening för en själv.

8,9%

AV MÄN 65 ÅR OCH ÄLDRE UPPLEVER
BETYDANDE PSYKISK PÅFRESTNING

KÄLLA:
SOTKANET 2024

10,3%

AV KVINNOR 65 ÅR OCH ÄLDRE UPPLEVER
BETYDANDE PSYKISK PÅFRESTNING

KÄLLA:
SOTKANET 2024

10,3%

AV MÄN 75 ÅR OCH ÄLDRE UPPLEVER
BETYDANDE PSYKISK PÅFRESTNING

KÄLLA:
SOTKANET 2024

11,6%

AV KVINNOR 75 ÅR OCH ÄLDRE UPPLEVER
BETYDANDE PSYKISK PÅFRESTNING

KÄLLA:
SOTKANET 2024

Andra upptäcker nya intressen eller återupptar gamla. Kanske återuppta pianospelandet, börja måla igen eller lära sig fotografera? Man får vara nybörjare igen, utan krav på prestation. Att lära sig något nytt håller desutom både kropp och knopp igång. Man kan till och med skaffa sig ett nytt yrke eller bli företagare. Själv utbildade jag mig till zonterapeut och öppnade egen mottagning ett par år in i pensionstiden. Att vara företagare utan hårda krav på lönsamhet har känts rätt för mig.

MEN ATT GÅ i pension innebär också att den dagliga kontakten med kollegerna försvinner. En flytt, en skilsmässa eller ett dödsfall kan också leda till ofrivillig ensamhet. Det kan kännas svårt att skaffa sig nya vänner i pensionsåldern, men det är inte alls omöjligt – ingen är ensam om att känna sig ensam. Pensionärsföreningar och andra föreningar bjuder på tillfällena att lära känna nya människor med liknande intressen. Kanske du är den som ber någon annan komma med?

Pensioneringen är inte ett slut – den kan vara en ny början. Att bli pensionär handlar inte bara om att lämna arbetslivet bakom sig, utan framför allt om möjligheten att skapa sig ett liv med mera lugn och kanske mera av det du behövt men inte haft tid för. ●

SOLVEIG NYLUND



Pensionär sedan 2015, född och uppvuxen i Vasa, men bodde 45 år i Åbo och Esbo.

Flyttade hem till Vasa 2016. Utbildade sig till biolog och jobbade med bioteknologi inom patentbranschen.

Aktiv inom Svenska pensionärsförbundet, både lokalt och nationellt.

Har också i många år fungerat som frivilligarbetare inom Röda Korset och Folkhälsan, bl.a. med Hjälpplagret och diskussionsgrupperna Tredje Åldern.

Familjen består av en dotter med man och två barn i London, katt och kanin.

Fritiden upptas främst av arbetslägret på stugan varvat med stickning som avkoppling.

Hur har DU upplevt din pensionering?

Vi vill gärna veta vad som har varit utmanande, spännande, lärorikt, svårt osv med att gå in i "tredje åldern".

Om du vill, skriv till oss och berätta! Vi publicerar eventuellt några av era texter i kommande nummer av Respons. Hör av dig till: eva.roos@fspc.fi eller pemilla.nylund@fspc.fi

Bibliotek

- en källa till det långsamma i vardagen

Bibliotek handlar om så mycket mer än att låna böcker – biblioteken är trygga rum där vem som helst kan känna sig hemma och delaktig, och de finns till för alla oberoende av ekonomisk situation. Den tysta och stressfria miljön kan bli en viktig plats för återhämtning och lugn.

TEXT: EVA ROOS

FOTO: PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

FÖR PERSONER med ångest eller psykisk ohälsa kan biblioteket vara en av få offentliga platser dit man kan komma utan att känna krav på att man behöver prestera eller vara mer social än man känner sig bekväm med: man är inte ensam. Personer med psykisk ohälsa kan ha svårt att vara närvarande i stunden, koncentrera sig på att läsa en hel bok, eller det kan kännas som en omöjlig uppgift att hitta något att läsa bland det enorma urvalet och flödet av böcker.

- Biblioteken ställer ut ett fint urval av böcker, som tar i beaktande olika behov, och bibliotekspersonalen ställer gärna upp och hjälper till

att hitta rätt, säger personalen på Ekenäs bibliotek.

OM MAN HAR koncentrationssvårigheter rekommenderar personalen på Ekenäs bibliotek att det är bäst att välja en kort, intrigdriven roman, som snabbt drar in en i handlingen och inte släpper taget.

- Välj en genre, författare eller bok som du läst och gillat tidigare, kanske en ungdomsbok? Vid svåra koncentrationssvårigheter rekommenderar vi att börja med lättlästa böcker. Bokcirklar, fysiska eller digitala, kan vara ett sätt att hålla igång läsmotivationen, informerar personalen.

PÅ EKENÄS BIBLIOTEK ställer man ut böcker som är nya eller på annat sätt aktuella och sådana som är omtalade och efterfrågade.

- När vi väljer böcker försöker vi ha en viss bredd, så att det finns något för alla och envar, samtidigt som vi följer med vad som är populärt. Vi försöker också ha ett bra utbud på lättlästa böcker, ljudböcker och böcker på olika språk, berättar de.

Personalen på Ekenäs bibliotek påminner om att bibliotek är icke-kommersiella rum dit alla är välkomna att fördriva tid, studera, arbeta, umgås, bilda sig och så vidare. De hälsar även: Läs vad du vill! ●



Boktips inför hösten från personalen på Ekenäs bibliotek:

Camilla Davidssons Caminoserie
Jane Austen
Dinah Jefferies historiska romaner
Lucinda Riley
Mikael Crawfoord: Den dansande ryssen
Alexander McCall Smiths
lättisamma deckare
Richard Osmans dito
Karin Brunk-Holmqvist
Catharina Ingelman-Sundbergs serie om Pensionärsligan
Marianne Cedervalls serier
Colleen Hoover
Caroline Säfstrand
Jenny Colgan

Visste du att...

- det finns över 700 biblioteksserviceställen i Finland?
- det finns 9 anstaltsbibliotek?
- det finns 118 bokbussar?
- det lånades 3 572 493 svenska böcker under år 2024?
- det första biblioteket i Finland grundades i Vasa år 1794?

Källa: Regionförvaltningsverket, Statistik för allmänna biblioteken i Finland

77,7%

AV KVINNORNA I ÅLDERN 16-24 HADE LÄST
MINST EN BOK UNDER ÅRET

KÄLLA: STATFIN 2022

59,9%

AV MÄNNEN I ÅLDERN 16-24 HADE LÄST
MINST EN BOK UNDER ÅRET

KÄLLA: STATFIN 2022

82%

AV KVINNORNA I ÅLDERN 35-49 HADE LÄST
MINST EN BOK UNDER ÅRET

KÄLLA: STATFIN 2022

65,6%

AV MÄNNEN I ÅLDERN 35-49 HADE LÄST
MINST EN BOK UNDER ÅRET

KÄLLA: STATFIN 2022

72,2%

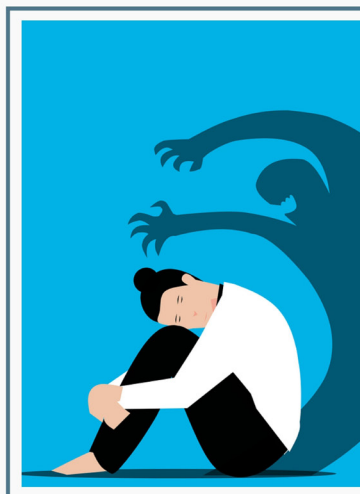
AV KVINNORNA I ÅLDERN 65-74 HADE LÄST
MINST EN BOK UNDER ÅRET

KÄLLA: STATFIN 2022

SAMS FUNKTIONSRÄTTSSSEMINARIUM

FUNKTIONS-
NEDSÄTTNING
OCH
PSYKISK OHÄLSA

29.10.2025 KL.9-15
I VASA OCH ONLINE



Vuxenpsykiater Lena Nylander och
föreläsare Mikael Andersson med flera talar
under seminariet.

Seminariet är kostnadsfritt och tillgängligt.
Lunch ingår.

samsnet.fi/seminarium
Anmäl dig senast 15.10



Porten till världsarvet Kvarkens skärgård
Portti maailmanperintö Merenkurkun saaristoon



- Bygger och renoverar
- Tapetsering,
målning inne och ute
- Kakel- och klinkerläggning
- Handikappanpassning, Invarampar mm.



SANIFAST

0500 324 120 sanifast.fi
Dejour 24h: 045 182 2658

 **TINAS FOTHÄLSA**
MEDICINSK FOTVÅRD

044-281 0407, Jakobstad

TEXTAD PÅ SVENSKA!

TRYCKERI  TEATERN

TEKSTITETTY SUOMEKSI!

22.10—5.12.2025

SATURDAY NIGHT

Fever

The musical

Biljetter: 18–28€ ★ NetTicket.fi & 019 241 5035 vardagar 9–16

Cohn • Stigwood • Oakes • McBryde • Regissör: Jermo Grundström

Översättare: Anders Albien (Sve), Kristiina Drews & Jukka Virtanen (Fi) • Västnyländska Ungdomsringen r.f

Nordic Drama Corner Oy

Dalgatan 4, 10300 Karis ★ tryckeriteatern.org

Firma Ekström
**EN HJÄLPANDE
HAND**



Vi gör det mesta:
fastighetsservice,
städning, fönstertvätt,
renovering, vedarbete,
trädgårdsarbete,
flytthjälp mm.

Hur kan vi
hjälpa dig?



050 58 99 741
MALAX

www.enhjalpandehand.fi

Vad får dig att må bra i vardagen?

Elina Ervast, 22 år, studerande

– Jag mår bra av att vara ute i naturen, gärna på en promenad, en löptur eller tillsammans med min hund. Det ger mig både lugn och energi. Sen gillar jag också att träna, framför allt på gym. Det är viktigt för mig att få in tränandet som en del av vardagsrutinen. Det är också viktigt för mig att hitta tid till att umgås med vänner och familj. Men jag behöver också tid för mig själv ibland – bara få vara och ta det lugnt.



Britta Lindholm, 79 år, pensionär

– Det viktiga för mig är att få umgås med mina barn och barnbarn. Jag uppskattar även tid med mina vänner. På egen hand tycker jag om att sticka och lösa korsord, det håller mig både sysselsatt och skärpt.

Åsa Sköld, 51 år, närvårdare

– Det grundläggande för mig är att jag sover tillräckligt, äter bra, får frisk luft och motion. Efter det orkar jag ge av mig själv så att jag märker att andra också mår bra. Det är så roligt när man möter någon, kanske en äldre person som verkar ensam, och man kan växla ett leende eller några små korta meningar. Så har man gjort dagen för den.



**SAMMANSTÄLLT AV
LINNEA BERGLUND**

NOTISER

Höstmöte 5.11

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS HÖSTMÖTE hålls onsdag 5.11.2025 i Helsingfors på Universitetsgatan 5. Man kan också delta digitalt via Teams. På mötet behandlas stad-
geenliga ärenden.

Vi är med på bokmässan

BOKMÄSSAN I HELSINGFORS ordnas 23-26.10. Vi är med torsdag och fredag vid Förbundsarenans tid-
skriftsmonter med vår medlems-
tidning Respons. Kom gärna och hälsa på!

Kamratstöd på svenska i Åbo

EN KAMRATSTÖDSGRUPP för dig som vill hålla utmattningen på avstånd startar i Åbo i höst. Det är en förnyad fortsättning på kam-
ratstödsgruppen för personer med erfarenhet av utmattning eller utmattningssymtom, som startade förra hösten. Vi välkom-
nar både tidigare deltagare och helt nya deltagare.

Höstens grupp riktar sig till vux-
na personer som är i arbetslivet eller studerande och som upp-
lever att de är i riskzonen för att bli utmattade eller som känner igen utmattningssymtom och vill jobba med sig själva för att hålla sig i balans. Gruppens syfte är att stärka det psykiska välbefinnandet samt att öka medvetenhet och förståelse för både frisk- och riskfaktorer.

Gruppledare är Daphne Jensen som är erfarenhetsexpert, mental tränare, yogainstruktör och arbetslivscoach.

Mer information finns på för-
bundets hemsida, www.fspc.fi.

Högläsning gör gott

Psykosociala föreningen Sympati rf:s grupp "Läs och Lyssna" samlas varannan tisdag för att läsa högt tillsammans. Verksamhetsledaren Anne Ahlgren berättar att idén till bokcirkeln uppstod på medlemmarnas initiativ redan år 2017, efter att det visats intresse för gemensam läsning. Bokcirkeln har med tiden blivit en av de mest uppskattade aktiviteterna i verksamheten.

BOKCIRKELN ÄR öppen för alla och det är gratis att delta. Gruppen använder en gemensam bok som Sympatis gruppledare Rose-Marie Kjellberg köper. Deltagarna bestämmer tillsammans med gruppledaren vilka böcker de vill läsa, oftast blir det romaner eller noveller. Inspiration till nya läsprojekt hämtas från en mängd olika inspirationskällor, bland annat deltagarnas egna intressen, kulturupplevelser samt aktuella ämnen som lyfts fram i media och i vardagen. Målet är att böckerna ska engagera och uppmuntra till samtal.

Under sammankomsterna läser gruppen tillsammans några kapitler åt gången. Den som vill får läsa högt, men det går lika bra att bara lyssna. Mellan varven diskuterar deltagarna vad texten väckt för tankar, känslor och minnen.

Bokcirkeln fungerar även som en mötesplats där deltagarna i en trygg och trivsamt miljö kan få kamrattstöd över en kopp kaffe eller te. Ibland får gruppen besök av finlandssvenska författare. Bland annat har Claes Andersson, Merete Mazzarella och Johanna Holmström gästade bokcirkeln för att berätta om sina skrivprocesser och böcker.

Den 2.9 kl. 13-15 fortsatte bokcirkeln

"Läs och lyssna" igen efter en sommarpaus. Till träffarna varannan tisdag 30.9, 14.10, 28.10 o.s.v. är det ingen förhandsanmälan och man behöver inte heller förbinda sig till att delta precis varje gång – har man missat en träff är man alltid varmt välkommen tillbaka. ●

TEXT LINNEA BERGLUND

FOTO ANNE AHLGREN





Kursledare Lisbeth Zittra (t.v.) och deltagare i skrivarverkstaden.

Skrivarverkstad

– en plats för reflektion och gemenskap

Under våren samlades en grupp skrivsugna kursdeltagare på Svenska Gården i Jakobstad för att delta i en skrivarverkstad med biblioterapeutisk inriktning. Bakom arrangemanget för kursen står Psykosociala föreningen Contact rf och Föreningen Svenska Gårdens vänner.

TILLSAMMANS MED kursledare Lisbeth Zittra har deltagarna fått utforska sina tankar och känslor genom skrivandets konst. Att det blev just Lisbeth som höll i kursen var en självklarhet.

– Hon är den mest inspirerande och mest kunniga. Ingen kan fånga uppmärksamheten hos sin publik som Lisbeth, konstaterar Marja Leena Hyytinen, ordförande för Svenska Gården.

Tyngdpunkten i skrivarverkstaden har legat på själva processen snarare än på den färdiga texten. Genom kreativt skrivande har deltagarna fått utforska olika sätt att uttrycka sig på och fått nya verktyg för att närma sig sina tankar och känslor.

FÖR KURSDELTAGAREN Tiina Vesterlund har skrivarverkstaden varit ett tillfälle att arbeta med sig själv och sina känslor i en trygg miljö.

– Det har varit en trygghet att kunna dela med sig, konstaterar hon.

De olika skrivuppgifterna har hjälpt Tiina att utforska sina känslor och värderingar på nya sätt, samtidigt har kursen blivit en påminnelse om skrivandets läkande kraft.

Kursdeltagaren Lena Norrback har också uppskattat kursen och berättar att den har fått igång kreativiteten. Lena beskriver uppgifterna som både intressanta och tankeväckande.

– Man har fått tänka både utanför och innanför sig själv, uppgifterna har

stannat kvar i tankarna länge efteråt, säger hon.

SVENSKA GÅRDENS vänner och Psykosociala föreningen Contact rf ville med kursen skapa en meningsfull aktivitet där litteraturen får stå i centrum och detta anser arrangörerna att man lyckats med. Kursen förverkligades med bidrag från Svenska kulturfonden och Svenska Folkskolans Vänner. Med de goda erfarenheterna i bagaget blickar nu arrangörerna framåt och hoppas kunna förverkliga en fortsättning. ●

TEXT OCH FOTO: LINNEA BERGLUND

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. Kan finnas lediga platser, ta gärna kontakt.

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 psykiska hälsan påverkar parrelationen. Samt hur vi kan förstärka de egna resurserna och parrelationen. Kursen förverkligas genom föreläsningar, övningar, diskussioner och kamratstöd. 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. Kan finnas lediga platser, ta gärna kontakt.

Kursen är avgiftsfri inkl. kost och logi i enkel- eller dubbelrum.

Målgrupp: Du som är anhörig (förälder, partner, syskon, vuxet barn) till en familjemedlem som du förlorat genom självmord.

Målsättning: Att ge dig tid och möjlighet att prata om svåra saker i en trygg miljö tillsammans med andra med samma eller liknande erfarenhet, kamratstöd. I denna gemenskap ges möjligheten att hitta kraft att orka vidare.

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. 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 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 och Universitetsgatan 5, 00100 Helsingfors

Ordförande: Johanna Cresswell-Smith



VERKSAMHETSLEDARE

Petra Nummelin

050-525 1243

petra.nummelin@fspc.fi



CHEF FÖR KURS- OCH RÅDGIVNINGSVERSAMHET/ 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



YAM-KOORDINATOR (FIN- SKA)/YAM-INSTRUKTÖR

Heidi Bergman

044-562 2555

heidi.bergman@fspc.fi

FÖLJ OSS!

Vi finns på Facebook, Instagram och LinkedIn. Här hittar du aktuell information, tips och evenemang: @psykosocialaforbundet



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



NÄSTA NUMMER:

Deadline för nästa tidning är 8 november
och tidningen kommer ut i december.
Skicka gärna in material till oss!
Mejla pernilla.nylund@fspc.fi



HÖSTEN 2025 PÅ KLOCKRIKETEATERN



SYRENVÄGEN

Fyra skådespelare tolkar 15 roller
i den här moderna folkkomedin

Syreenitie suomeksi
17 & 18.9, 4 & 12.11 – Lavaklubi, Helsingfors

Syrenvägen på svenska
5 & 18.10 – Svenska Teatern, Helsingfors (Amos-scenen)

På scenen: Carl Alm, Anja Bargum, Peter Kanerva, Soila Shah
Regi: Kaisa-Liisa Logren



DIVAN

Nypremiär på Michail Durnenkovs
psykologiska drama

På scenen: Ylva Ekblad, Jon Henriksen
Regi: Dan Henriksson

9-18.10 – Svenska Teatern, Helsingfors (Amos-scenen)



KLOCKRIKETEATERN

Mer info och biljetter: klockrike.fi