

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING

Respons

NR 4 – 2025

Ilon är ambassadör för psykisk hälsa

"Uppdraget känns väldigt meningsfullt"

TEMA | SÅRBARHET



- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 3 | Sårbarhet är en grundläggande del av att vara människa | 22 | Välmående studerande skapar hållbar framtid |
| 4 | Psykosociala förbundets första ambasadör för psykisk hälsa | 23 | Mentalhälsopris till Livslust-projektet |
| 8 | "Att släppa fasaden blev vändpunkten i mitt liv" | 24 | Det komplexa påverkansarbetet för sårbara grupper |
| 10 | När pengarna inte räcker till | 26 | Vad betyder sårbarhet för mig som läkare |
| 12 | "För mig är det stort att vara liten" | 29 | Möt våra medlemsföreningar |
| 16 | Ny podd om erfarenheter som gör skillnad | 30 | Stor variation på frågorna till rådgivningen |
| 18 | YAM fortsätter att växa | 31 | Psykosocial kursverksamhet 2026 |
| 21 | Sårbarhet som resurs inom teamet på psykiatri | | |

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: Ilon Adlercreutz foto: Psykosociala förbundet

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



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

**AMOS
ANDERSONS
FOND**

Sårbarhet är en grundläggande del av att vara människa

SÅRBARHET KAN TA sig uttryck på många olika sätt och påverkar oss alla, oavsett bakgrund eller livssituation. Inom området psykisk hälsa har sårbarhet länge setts som något negativt, något som bör döljas eller undvikas. Men på senare tid har synen förändrats, och allt fler ser sårbarhet som en källa till styrka, utveckling och gemenskap.

Att vara sårbar innebär att våga visa sina känslor, behov och begränsningar. Det kan handla om att erkänna att man mår dåligt, att be om hjälp eller att dela med sig av sina innersta tankar. För många är detta förknippat med skam eller rädsla för att bli dömd. Samtidigt visar forskning att öppenhet kring sårbarhet kan minska känslan av ensamhet och bidra till psykisk hälsa. När vi vågar visa oss sårbara, skapas ofta djupare relationer och större förståelse mellan människor.

Sårbarhet kan också vara en riskfaktor. Det är därför viktigt att samhället erbjuder stöd och resurser för att stärka vår motståndskraft och framför allt skapa trygga miljöer där sårbarhet accepteras som en resurs och inte automatiskt ses som något negativt. För att vi ska kunna visa våra sårbara sidor behöver vi känna tillit till den person vi delar dem med. Därför är gemenskaper som den vi har byggt upp tillsammans i Psykosociala förbundet livsviktiga.

Sårbarhet kan också vara en drivkraft för förändring. Vi vet att svåra livssituationer eller perioder av psykisk ohälsa kan leda till personlig utveckling, ökad empati och en djupare förståelse för sig själv och andra. Genom att prata öppet kan vi skapa ett mer inkluderande samhälle där alla får möjlighet att må bra! Att skapa utrymme för öppenhet, gemenskap och stöd, så att fler kan känna sig trygga, är något som både jag och Psykosociala förbundet verkligen brinner för.

Avslutningsvis vill jag rikta ett varmt och ödmjukt tack för de tre åren jag fått verka som ordförande för Psykosociala förbundet. Det har varit en stor ära att få arbeta tillsammans med så engagerade och kunniga styrelsemedlemmar under mina totalt åtta år i styrelsen, och jag är djupt tacksam för det förtroende ni visat mig. Ett särskilt tack vill jag också rikta till personalen, vars engagemang och professionalitet har varit avgörande för förbundets framgångar och utveckling.

Jag ser nu fram emot att följa Psykosociala förbundets viktiga verksamhet från sidan, utan ordförandeklubban i handen. Tillsammans har vi lagt en stark grund för fortsatt arbete för psykisk hälsa och allas rätt till stöd och gemenskap. Tack för allt! ●



JOHANNA CRESSWELL-SMITH

Avgående ordförande för Psykosociala förbundet

Psykosociala förbundets första ambassadör för psykisk hälsa

Ilon Adlercreutz är musiker och låtskrivare och använder artistnamnet ILON. Hon kommer att fungera som ambassadör för psykisk hälsa under året 2026. Som ambassadör för psykisk hälsa kommer Ilon att synas i våra kanaler på sociala medier och även lyfta upp temat psykisk hälsa i sina egna kanaler samt delta vid olika tillfällen. Vem är Ilon när man frågar henne själv inför uppdraget?

TEXT EVA ROOS

FOTO PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

KONSTNÄR, MER ÄN bara artist, säger Ilon i slutet av sitt svar. Först sitter hon länge tyst och funderar på svaret på frågan "vem är Ilon?". Jag hinner tänka hur modigt sårbart det är att våga stanna i pausen och tystnaden, hur ofta vi börjar svara utan att svaret ens hunnit bli

tänkt. Ilon vågar ta sin tid på ett sätt som säkert få i hennes ålder vågar eller förmår. Ilon är 26 år gammal, uppvuxen i Kyrkslätt. Hon har fått sitt namn efter Ilon Wikland, som är illustratör till många av Astrid Lindgrens böcker. Ilon Wikland är en stor inspiratör och idol.

MUSIKEN ÄR ETT av Ilons redskap för konst och kreativitet. Ett annat viktigt verktyg i barndomen var penna och papper. Ilon ritade jättemycket och hela tiden. På frågan om hon fortfarande ritar sva-

rar Ilon att tyvärr alltför lite men att hon nyligen faktiskt ringde sin farfar om tips för att komma igång med att rita.

Musiken har alltid funnits i Ilons vardag och uppväxt. Både pappa och farfar spelade piano. Även Ilon tog pianolektioner från att hon var 6 år tills att hon var 14 år, men det var ingen lätt uppgift att få Ilon att gå på lektionerna. Knepet var: pepparkakor!

- Ja, så var det och idag är jag tacksam för att mamma och pappa lät pepparkakorna jobba, så mu-

Som ambassadör för psykisk hälsa kommer Ilon att lyfta upp hur hon själv tar hand om sig.





ILON ADLERCREUTZ

Ålder: 26 år

Bor: i Helsingfors

Gör: låtskrivare, musiker, konstnär, och Psykosociala förbundets första ambassadör för psykisk hälsa

Om mig: "jag är en människa som söker mening i mycket och som både vill hålla mig i rörelse och hitta lugn"

Lyssnar på: Bland annat MARO, Patrick Watson, Veronica Maggio, Still Woozy

Instagram/Tiktok/YouTube: onlyilon

"It's gonna get a little ugly.
'fore it gets good, 'fore its
gets real pretty
Before you get a little flesh
on your bones
You're gonna feel a little
stupid,
A little misunderstood,
wishing you would fit in
Only to realize it's a bles-
sing you don't"

ILON ADLERCREUTZ

En vers ur en sång, som
inte släppts ännu

siken blev en del av mig även via pianospelandet och rutiner, säger Ilon.

ILON TYCKER INTE alls om att uppträda, men redan som 9-åring tror hon att hon själv började tänka på att sjunga mer. Som 11-åring hade

"Tanken att min musik på olika sätt tjänar också andra än mig själv känns väldigt meningsfullt."

hon en känsla av att hon kanske kunde bli artist inom musiken och sjöng andra artisters låtar, som hon publicerade på Youtube. Den första halvfärdiga låten hon minns orden till skrev hon när hon var 14 år. Låten hette "Uncurable love" (obotlig kärlek). Ilon hade dock skrivit låtar på både engelska och svenska redan i lågstadieåldern.

- Mitt sätt att leva musiken var också att titta på massvis av musikvideor, bland andra Justin Biebers, medger Ilon.

- Hans resa till artistskap fick sin

början via hemgjorda covervideon på Youtube, vilket inspirerade mig att göra detsamma, öppnar hon.

ILON SÄGER SIG vara besatt av skapandet och att hon drivs väldigt mycket av mening. Att tacka ja till uppdraget som Psykosociala förbundets första ambassadör för psykisk hälsa var lätt, eftersom uppdraget genast kändes meningsfullt.

- Om jag via det här uppdraget kan vara med och skapa stöd, hopp och lite mening för någon annan,

så är det en resa och process jag vill vara med på, förklarar Ilon.

- Tanken att min musik på olika sätt tjänar också andra än mig själv känns väldigt meningsfullt. Jag hoppas den musik jag via det här uppdraget når ut med gör gott för dem som lyssnar, fortsätter Ilon.

SOM AMBASSADÖR FÖR psykisk hälsa kommer Ilon att lyfta upp hur hon själv tar hand om sig, vad som är hållbart för just henne där hon är just nu. Hon märker att det är ohållbart om hon inte sover, lagar mat eller tar hand om sina viktigaste relationer, så det är något hon försöker prioritera.

- Hållbart är att jag tar hand om mina människor och att jag inte överbokar min kalender. Jag behöver känna frihet, berättar Ilon.

ILON SÄGER SIG behöva mycket egentid och hon behöver också tänka på att göra saker långsammare.

Samtidigt som hon är känslig för intryck från sin omgivning, så är det också väldigt många idéer och funderingar som konstant snurrar i huvudet, vilket hon behöver beakta i sin vardag och sitt välmående.

Hon har ett stort behov av att koppla bort från det hektiska och att stanna upp och känna efter vilket tempo som passar henne just där hon är.

- Tempot kan och får ändra under livet. Det är ju så vi möter de människor vi behöver i olika skeden av livet: när vi vågar tillåta oss att leva i ett tempo som är vårt eget.

- Det finns vissa människor jag bara blir lycklig av att se och vara tillsammans med, säger Ilon.

TÄNK ATT FÅ vara den människan för någon!

FÖR ILON HAR det varit viktigt att våga tillåta sig själv att låta saker

ta tid och att hitta ro i det osäkra. Ofta handlar det enligt henne om att våga ta steg framåt utan att veta vad som är framför och om att inte ha brådska med att definiera sig själv.

- Det är ju ingen lätt uppgift att försöka vara närvarande i ett liv där man hela tiden förväntas ta nästa steg och samtidigt vara beredd på därpå följande steg, påpekar Ilon.

- Ilon Wikland var förresten "stora Ilon" och jag var "lilla Ilon", berättar hon ännu när intervjun går mot sitt slut.

Och svaret på frågan om vem Ilon är?

- Det är nog något jag försöker klura ut själv som bäst också. Jag har bland annat insett att jag är mer okomplicerad än jag trott.

- Jag är en människa som söker mening i mycket och som både vill hålla mig i rörelse och hitta lugn.

Kanske någon känner igen sig? ●

Vad är en ambassadör?

En ambassadör är ett sändebud som representerar något och fungerar som en länk mellan olika parter.

I detta fall är den ena parten Psykosociala förbundet, Ilon och rösten för psykisk hälsa, och den andra parten är alla som behöver stöd, hopp och kunskap.

Språk, bemötande och tillgänglighet



ANSTÄLLDA OCH STUDERANDE inom social- och hälsovården, som möter personer med psykisk ohälsa och deras närstående, är otroligt värdefulla, och de behöver ha tillgång till tillräcklig kunskap om det stöd och den verksamhet som finns på svenska. Sjukskötarna gör en stor och värdefull del av detta bemötandearbete och vi vill hjälpa till så att allt fler kan hänvisa vidare till det stöd och den verksamhet som finns. Därför fanns Psykosociala förbundet med på Sjukskötardagarna som ordnades i Helsingfors den 6-7 november. Tillsammans kan vi förmedla känslan av "Du är inte ensam!"

Under året har Psykosociala förbundet vid flertalet tillfällen lyft upp vikten av att språket, bemötande och tillgängligheten tas i beaktande inom social- och hälsovården.

På vår hemsida www.fspc.fi kan du läsa en text av Nico Vehmas som är läkare under specialisering inom hälso- och sjukvård, samt ledande specialsakkunnig i Västra Nylands välfärdsområde. Texten har publicerats i vår tidning Respons 3/2025 med rubriken "I livets snabba tempo ska hjälpen vara lätt att nå".

"Att släppa fasaden blev vändpunkten i mitt liv"

Att visa sin sårbarhet kan kännas skrämmande. Under större delen av livet har Lena Norrback försökt dölja sin psykiska ohälsa. Men när hon till slut vågade släppa fasaden, öppna upp och visa sig sårbar, började den verkliga återhämtningen. Det här är Lenas tankar om sårbarhet.

TEXT LENA NORRBACK

FOTO LINDA TALLROTH-PAANANEN

JAG HAR LEVT med både psykisk och fysisk ohälsa under största delen av mitt liv och alltid hållit mycket av mina tankar och känslor inom mig.

Jag har gjort mitt bästa för att hålla masken och inte visa åt någon hur jag mår, vad jag känner eller varför jag i långa perioder inte klarat av att jobba. Det var som om jag hade en mur runt mig och varken ville eller vågade släppa in någon innanför den. Jag var så

rädd för att någon skulle se mitt rätta jag, hur skör och misslyckad jag var. Tyvärr vågade jag inte heller släppa vårdpersonal innanför min mur, och därför var det också väldigt svårt för någon att hjälpa mig på rätt sätt.

UNDER ÅREN GICK JAG i samtalsterapi och psykoterapi i olika omgångar, men eftersom jag inte var redo att på riktigt gå på djupet, så kunde jag inte heller bearbeta alla svåra händelser jag varit med om. Men när jag för några år sedan höll på att tappa fotfästet i tillvaron igen så insåg jag att jag måste göra en förändring och börja ta min psykiska hälsa på allvar. Jag började gå i psykoterapi igen och bestämde att den här gången skulle jag

lyfta fram och bearbeta allt, trots att det var otroligt jobbigt att våga börja prata.

Så småningom kunde jag ändå börja berätta om sånt som jag aldrig tidigare pratat om, och det var en enorm lättnad, samtidigt som det krävde oerhört mycket energi och mod. Det svåraste var att ta det första steget!

ETT ÅR EFTER att jag börjat i psykoterapi igen såg jag en annons om en utbildning till erfarenhetsexpert och då kändes det helt rätt att söka. Under utbildningen fick jag bland annat öva på att berätta om mina erfarenheter och visa min sårbarhet i en trygg grupp, även utanför terapirummet.

"Tycker man illa om sig själv är det svårt att göra bra val som stöder återhämtningen!"

LENA NORRBACK



Det bästa av allt var att märka att ingenting farligt hände! Det enda som hände var att jag fick både dela mina och ta del av andras berättelser, utbyta tankar, visa känslor och empati. Jag, som inte hade gråtit en enda gång under mina hundratals timmar i samtals-terapi, började gråta inför mina studiekamrater och det var så befriande att kunna göra det utan att känna skam. Det kändes som om jag äntligen kunde acceptera att jag är både mänsklig och skör, och att det är okej.

ATT VÅGA VISA mig sårbar, men också att själv acceptera att jag är sårbar, har varit en av de största och viktigaste faktorerna i min återhämtning. Först då jag själv insåg att det är okej att behö-

va hjälp och att jag inte är en sämre människa på grund av min psykiska och fysiska ohälsa, kunde jag börja ta emot hjälpen som funnits runt omkring mig hela tiden.

Jag kunde också på riktigt börja ta hand om mig själv istället för att hela tiden tänka negativa tankar om mig själv och mina upplevelser. Tycker man illa om sig själv är det svårt att göra bra val som stöder återhämtningen!

JAG HAR DESSUTOM märkt att ju mer jag vågar dela med mig av det som känns svårt, desto mer öppnar sig också andra. Att hålla en perfekt fasad kostar energi – och gör att man går miste om gemenskapen som finns i att dela både glädje och sorg. ●

LENA NORRBACK

Ålder: 42 år

Bor: i Jeppo, Österbotten

Familj: man och två barn som är 17 och 23 år

Är invalidpensionär på deltid, har även ett företag på deltid som sysslar med olika erfarenhetsexpertuppdrag

Aktiv inom föreningen Livsgnistan och medlem i Psykosociala förbundets styrelse

Älskar katter och har en lurvig sibirisk katt och en bondkatt

Tycker om att pyssla och vara kreativ, att vara ute i naturen, att läsa, gå på loppis och att umgås med familj och vänner

När pengarna inte räcker till

”Vi hade aldrig levt över våra tillgångar, aldrig tagit snabblån eller slösat. Ändå började räkningarna staplas. Beslut dröjde, ersättningar uteblev. Jag ringde myndigheter, skickade papper, väntade. Ofta förgäves.”
Det här är en text om ekonomisk sårbarhet. Om hur det kan vara att leva utan tillräckligt med pengar samtidigt som man kämpar med svåra sjukdomar. Artikeln publiceras undantagsvis anonymt.

FOTO PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

- **MAMMA VARFÖR TAR** roskisbilen vår roskis?

Gröten hade hunnit kallna lite. Barnet satt mittemot mig vid köksbordet, dinglede med benen och ville ha mer äppelmos. Utanför fönstret stannade sopbilen. I vanliga fall tömde den tunnelnan och körde vidare. Men den här gången lyfte de hela kärlet och tog det med sig.

Jag tvingade fram ett leende och sa att de bara byter ut den gamla. Barnet nickade, nöjt med svaret, och fortsatte äta. Själv stirrade jag ut på den tomma fläcken på gården. När roskisen släpades bort från vår gård släpades också en bit av min värdighet med, och landade

bland soporna. Jag visste varför den försvann, även om jag inte sa det högt.

NÅGRA ÅR TIDIGARE hade vi haft planer, drömmar, en framtid. Vi skulle gifta oss, resa, leva. Sen kom mannens sjukdom, operationen, komplikationerna. Jag minns sjukhuslukten, nätterna utan sömn, rädslan för att vakna ensam. Mitt i allt fick jag veta att jag väntade ett barn till. Det fanns ingen tid att känna efter, bara att orka nästa dag, nästa natt, nästa sjukhusbesök.

Han överlevde, och barnet föddes friskt. Men när allt verkade lätta, föll jag själv. Kroppen och hjärnan orkade inte mer. Sjukskrivningarna avlöste varandra. Räkningar, läkarintyg, väntan på beslut. Det var som att livet långsamt torkade ihop till siffror och blanketter.

Vi hade aldrig levt över våra tillgångar, aldrig tagit snabblån eller slösat. Ändå började räkningarna staplas. Beslut dröjde, ersättningar uteblev.

Jag ringde myndigheter, skickade papper, väntade. Ofta förgäves.

EN ANNAN GÅNG satt vi i vardagsrummet. Det ena barnet lekte på mattan, radion mumlade i bakgrunden. Ett kort, torrt klick, sedan mörker. Allt tystnade.

- Mamma, blev det elavbrott?
Den ljusa rösten skar genom tystnaden. Jag sa ”ja, det blev elavbrott”, och reste mig för att tända ljus. Utanför lyste det i grannarnas fönster. Jag drog för gardinerna, så att barnen inte skulle se. Jag visste varför elen försvann.

Det var bara en kort stund, men stunden etsade sig fast. Känslan av maktlöshet, skammen över att inte klara det mest grundläggande.

ATT LEVA UTAN PENGAR samtidigt som man kämpar med svåra sjukdomar är som att andas genom ett sugrör. Allt går, men långsamt, med ansträngning. Du blir mindre. Du drar dig undan.

”Att leva utan pengar samtidigt som man kämpar med svåra sjukdomar är som att andas genom ett sugrör.”



Kreditvärdigheten försvinner, och med den rätten att delta. Allt blir dyrare: försäkringar, telefon, kläder till barnen. Det är paradoxalt, men det är dyrt att vara fattig.

Men ekonomisk utsatthet handlar inte bara om plånboken. Den kryper in i kroppen, i relationerna, i barnens frågor. Det är en närvaro av oro. En vaksamhet som äter sig in i relationerna, i tilliten, i förmågan att slappna av. Den skapar en ständig beredskap, ett inre larm som aldrig tystnar. Beredskapen finns på så många plan, men det är svårt att förklara för någon som inte har levt i den, för den syns inte utåt. Den sitter i kroppen, i huden, i hjärtat

som aldrig riktigt slappnar av. Det är som att hela tiden gå med ett svagt bakgrundsljud i huvudet, ett larm som viskar "tänk om".

Tänk om bilen går sönder. Tänk om barnet blir sjukt. Tänk om försäkringsbolaget förkastar mitt ärende. Det är en oro som aldrig vilar, en vaksamhet som gör att man alltid tänker ett steg framåt men ändå aldrig vågar planera framtiden. När barnet ska klä ut sig till halloween undrar man inte vad det vill vara, utan vad det kostar. När det samlas in pengar för julgåva till läraren, eller någon fyller år och det behövs en present, börjar samma tysta räknande i huvudet. Man säger nej tack till cafébe-

sök, till frisören, till tandläkaren och till slut också till människor. Till livet.

TILLITEN TILL SAMHÄLLET sprack också. Vart vi än vände oss för att få hjälp möttes vi av en vägg. Blanketter, beslut, handläggningstider... Ingen såg helheten, ingen såg vår nöd. Den sortens maktlöshet etsar sig djupt.

Så småningom reste vi oss. Det tog år av terapi, mediciner och små steg framåt. Vår ekonomi är stabil nu, men vi betalar fortfarande skulder från den tiden. Skuggan finns kvar, men den styr inte längre våra dagar. Jag vet att vi hade tur. Alla har inte det.

Det sägs att samhället har ett skyddsnät. Jag vill tro på det. Men jag vet också hur stora maskorna kan vara, hur lätt man faller igenom dem, och hur ont det gör att slå i botten. Ingen väljer att bli sjuk. Ingen väljer att stå med barn i famnen och se sopbilen ta ens roskis.

Än i dag, när vår ekonomi är stabil, märker jag hur det sitter kvar. Jag vet fortfarande vad en liter mjölk kostar, följer med erbjudanden och känner en ilning av oro när jag öppnar nätbanken. Kroppen minns. Den minns hur det var att stå utan kontroll, och den lär sig inte av med larmet fast det nu finns pengar på kontot.

DET ÄR MÄRKLIGT, nästan ironiskt, att tala om öppenhet och samtidigt skriva anonymt. Men kanske är det så förändring börjar, med att viska innan man vågar tala högt.

Jag vill tro att det går att gå vidare, trots allt. Att livet kan fortsätta, även med ärr. Och att man kan leva gott, också i visshet om hur snabbt allt kan rämna.

Vi kom vidare, långsamt men säkert. Och om du just nu befinner dig där vi en gång var vill jag bara säga: du är inte ensam. Det går att resa sig, även när allt verkar förlorat. ●

Artikeln publiceras anonymt eftersom vi i detta fall vill värna skribentens integritet, vilket samtidigt synliggör det komplexa och sårbara med just detta tema.

"För mig är det stort att vara liten"

Tomi Puikkonen var en av Yles sommarpratare denna sommar. I sommarpratet berättar han om sin egen väg mot att vara mera öppen med hur han tänker, känner och mår. Vi träffade Tomi i Helsingfors, för att prata sårbarhet och det stora i att vara liten. Och om tyngden som lättar från axlarna när man slutar bära alla tankar och känslor ensam.

TEXT PERNILLA NYLUND FOTO PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

HAN GÅR MED GLADA steg, Tomi Puikkonen, och sträcker fram en varm och stadig hand när han hälsar. Det är tidig förmiddag i centrala Helsingfors, och 50-årige Puikkonen har kommit körande från Vanda. Han säger att han mer än gärna ställer upp på en intervju för att prata om psykisk hälsa, sårbarhet och mänsklighet. För han menar att det här med att prata om svåra saker, det är en del av att "vara människa".

- Jag tror att alla människor bär på sår. Men vi läker våra sår på olika sätt, och det formar oss som människor. För mig har det blivit allt viktigare att vara öppen och ärlig med hur jag känner och hur jag mår. Kriserna i livet har format mig och numera kan

jag inte vara något annat än öppen och ärlig, säger han.

EN AV KRISERNA kom när Tomi var sju år och hans föräldrar skilde sig. Han kände inga stora känslor just då, men som vuxen har han insett hur föräldrarnas skilsmässa, och tiden som följde, kan ha påverkat honom.

Tomi säger att han, "såsom många andra", hade ett ganska stort ego tidigare i sitt vuxenliv. Allt skulle vara stort och bra – bilen, huset och så vidare... Nu i efterhand ser han tydligt hur han kompenserade för någonting.

- Kanske var jag rädd för att bli lämnad eller utanför... känslorna från mina barndomsupplevelser fanns kvar i mig, säger han.

MÅNGA ÅR SENARE, i samband med sin egen skilsmässa, "som också var en kris, men ändå världens finaste skilsmässa", kom Tomi till en punkt då han fick ett stort behov av att förstå sig själv bättre – sina tankar, beteenden, behov. Han säger att han alltid har haft ett stort intresse för vad som händer i huvudet och själen och hur saker och ting hänger ihop. Så Tomi började jobba intensivt med sig själv. Han gick i psykoterapi och lärde sig mera om emotionellt ledarskap och vikten av att våga vara sårbar. Han berättar om hur befriande det kändes när han inte längre behövde bära alla tankar och känslor inom sig, ensam.

- Det är en sådan lättnad att förstå





"Just nu är jag precis så som jag vill vara. Öppen och ärlig både utåt och inåt."

TOMI PUIKKONEN

sig själv bättre och inse varför man tänker, känner och gör som man gör. Och hur mycket som grundar sig i det man har upplevt som barn.

ETT PAR ÅR SENARE kom följande kris. Coronakrisen. En kris som drabbade Tomi Puikkonen hårt, eftersom han är i restaurangbranschen. Allt stannade upp.

- Som krögare kände jag en enorm stress under den här perioden, och där och då visste jag inte vad jag skulle ta mig till, säger han.

Han konstaterar ändå, med de här livskriserna i bagaget, att de svåra stunderna egentligen har varit lärdomar och utveckling.

- Det är kriserna som gör att vi växer, säger han.

HAN MENAR, ATT det här med pengar och status och att jaga lyckan egentligen inte har någon stor betydelse.

- Det är tydligt för mig nu. Det som händer på insidan är viktigare, hur vi är som människor och hur vi vågar möta våra egna, och också andras, känslor.

- Vi behöver mera trygghet i vårt samhälle. Mera trygga platser där vi kan tala öppet om hur vi känner och hur vi mår. Både mäns och kvinnors psykiska välmående skulle öka om de trygga platserna blev fler.

Kan du berätta mer om hur du tänker?

- Jo, jag tänker att det är våra egon som ofta hindrar oss från att prata om svåra saker. Och rädslor. Ta vilken arbetsplats som helst som exempel. Vågar man säga hur man mår till de andra på kaffepausen? Vågar man visa sårbarhet och tala om svåra saker? Jag tror inte att det är så vanligt, ännu. Om jag på något sätt kan bidra till att fler vågar öppna upp och prata om svåra saker så vill jag gärna göra det, säger Tomi.

Tack vare sina erfarenheter har han lärt sig att det inte gör något om man

TOMI PUIKKONEN

Ålder: 50 år.

Bor: I Vanda

Gör: Entreprenör, bloggare, tidigare verksamhetschef för Handbollsförbundet i Finland. En av Yles sommarpratere 2025.

Lyssna på sommarpratet här: arenan.yle.fi/poddar – sök på "Tomi Puikkonen".

Är nybliven bloggare:

www.murukultarakas.fi (på finska).

Vill: bidra till att öka människors psykiska välmående och ökat välmående i relationer.

faller. Efter sina egna kriser, terapi och mycket självreflektion, är han nu mera ärlig med sina känslor, och han tycker att det är stort att vara liten.

- Just nu är jag precis så som jag vill vara. Öppen och ärlig både utåt och inåt. Jag har en stor inre trygghet. Och oavsett om jag skriver eller talar så kommer det alltid från hjärtat. ●



Julkrysset



										↓	JAVA, SULA- WESI	DIVIDERA	SMÅ- SJUNGER	HETTE ETT LEJON	GÖRA EN KAKA TAPPAR ANDAN		BE- SKÄRDA DELARNA
									ERKÄN- NER INTE								
									SOM FINA DAMER								
									HON FRÅN SHIRAZ								
									TJUV- AKTIG FÄGEL ANTIMON		SLÄPAT I SKÅNE	INDISKT BRÖD FÅNGA				STYRET PÅ SJÖN	
									↪					TVHASSE			
BAKVERK GJORD PÅ STRIMMIG BEST?	BOR I DUBLIN	DEN BAKAR MÅNGA I	SNICKAR FINT	FÖR SEGEL PÅ SKEPP	0,2 GRAM FÖR AU	TILL- VERKAR SPEL- KONSOLER	ÄMNAR	EN TYP AV MARK- NAD							FRIDEN LAT. ÅR		
									SÅ GOD KAN MAN VARA SKÖNJA				SLITA		JORD...		
RASANDE SOM GALNA HUNDAR								LEDER UT TILL GRÅS FAMILJ		▼							
SLÅ							LED SOM BÖJS VID GÅNG				DE ÄR FÖR SPEL VITAMIN	BRAXEN			AVKOPPL. STÄLLE		
ÅSKAR							FOGA IHOP DE ÄR KOR FÖR ARMT FOLK						JAMES, SÅNGER- SKA UPPREPA			FÅ IGÅNG SPEL	
JE	VALIDA FULL- BLODET			JÄMKA					DET ÄR FÖR FISK- RÖKNING		NEMOBÄT						RÄNNER RUNT
JANUS HAR TVÅ SÅDANA					LÄNKAR	KINA- FILOSOF			DINO- SAURIER I NÄR- ADRESS								
TILL- FLYKTS- ORT							DÅRAR MED ORM			▼		SYNLIGT				FÖRUTSE	
LUSTIG EPISOD							ROMBEN FÖRE KNEKTEN NOA-ERIK										
LILLA STUGAN VILD- HJÄRNA		TROR EJ			KOBOLT	VALUTA			TOLE- RANT					RADIKALA		LETAL DOS	
			STATION	ÖKSTOPP					MED RENA BLICKAR SÅDOR						GLASERA		
EFTER SKATT GRIS- TÅTA?					FR. FLOD	KJELL TIMELL		TÄNKTE TILL								EKONOMI- BYGG- NADER	
	GETING- MOPED							MED EU- TRYCK PÅ BENGET					ISFISKA				VARA SOM BARN
FÄRDMAT			RAGDOLL				INDIAN- BOSTAD MOUS- KOURI				JOD	PERFEKT GJORDE DEN GLADE		WOBBLER			
DE ÄR FEMTIO DÅR I VÄST				ETT ...		JASMIN			KNÅPADE		ARABSON						
BALKONG- BLOMMAN PORTION					RÄCKA				FÅ NÅGON ATT BLI INTRES- SERAD OCH DELTA					?	BELASTA		↩
				ÄR LITTE- RÄR IOR.		↪											



Ny podd om erfarenheter som gör skillnad

I podden Gnistor av hopp får utbildade erfarenhetsexperter dela med sig av sina berättelser om psykisk hälsa, beroende och andra livsutmaningar. Bakom initiativet står föreningen Livsgnistan, som vill skapa förståelse, minska stigma och påminna om att vi alla bär på en historia. Podden är gjord av Pamela Kinnunen och Lena Norrback. Här berättar de mer om hur podden kom till.

TEXT PAMELA KINNUNEN OCH LENA NORRBACK

FOTO PRIVAT

IDÉN TILL ATT starta en podd uppstod när vi, Pamela och Lena, började prata om hur vi kunde nå ut till fler människor med föreningen Livsgnistans samlade erfarenhetsexpertis. Båda hade vi också tidigare

haft ett intresse för att någon gång göra en podd, men tanken blev till handling först efter att föreningen beviljats bidrag för en säsong med 15 avsnitt. Resultatet blev Gnistor av hopp – en podd där människor med

egna erfarenheter av psykisk ohälsa, beroende, sjukdom eller andra svåra livssituationer får berätta om sina upplevelser.

Poddens namn är säkert bekant för många som följt Livsgnistans

”Vi vill visa att bakom varje erfarenhet finns en människa med styrka, drömmar och framtidshopp”

verksamhet. För två år sedan gav föreringen ut boken Gnistor av hopp, där ett flertal erfarenhetsexperter delade sina berättelser. Boken finns också som ljudbok. Nu får bokens tema nytt liv i ett annat ljudformat, med nya röster och perspektiv.

Vi hoppas att berättelserna ska nå ut till nya lyssnare och en ny målgrupp. När man lyssnar till någon som berättar om sina egna erfarenheter blir det ofta lättare att förstå, känna igen sig och se människan bakom diagnosen eller beroendet. Vi vill visa att bakom varje erfarenhet finns en människa med styrka, drömmar och framtidshopp.

PODDEN BJUDER i varje avsnitt in erfarenhetsexperter som berättar om sina upplevelser. Innehållet är brett och berör många områden, bland

annat psykisk ohälsa, missbruk, arbetsplatsmobbing, kronisk smärta, medberoende, funktionsnedsättning och utmattning.

Varje avsnitt blir en påminnelse om att ingen är ensam i sina erfarenheter, och att det går att hitta mening och hopp även när livet känns mörkt.

PODDEN GNISTOR AV HOPP lanseras 10.10.2025, exakt 3 år efter utgivningen av boken med samma namn. Podden finns på både Spotify och Youtube. Nya avsnitt släpps regelbundet under hösten och vintern. ●

Föreningen Livsgnistan rf

Registrerad i Raseborg, verksamhet nationellt.

Grundades 2016.

En förening för svenskspråkiga utbildade erfarenhetsexperter.

Mer information om föreningen: www.livsgnistan.fi

(och sociala medier).

Gnistor av hopp-podden hittas på Spotify och Youtube.



GNISTOR AV HOPP PODDEN



NOTISER

Elisabeth Kajander ny ordförande för Psykosociala förbundet



PÅ PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS höstmöte den 5 november valdes Elisabeth Kajander, Raseborg, till ny styrelseordförande. Hon efterträder förbundets mångåriga styrelsemedlem Johanna Cresswell-Smith, som de senaste tre åren varit förbundets ordförande.

- Jag tar med tacksamhet och vördnad emot uppdraget som ordförande för Psykosociala förbundet. Förbundet gör ett viktigt och värdefullt arbete för psykisk hälsa på svenska i Finland.

- Detta arbete behövs idag mera än någonsin då den offentliga sektorns resurser minskar men behovet av hjälp och stöd bara ökar. Psykosociala förbundet är i nyckelposition som ett nationellt intressepolitiskt språkrör och sakkunnigorganisation, säger Elisabeth Kajander som tillträder sin post i januari 2026.

FOTO: SOFIA JERNSTRÖM

YAM fortsätter att växa

– ett viktigt stöd för samhällets barn och unga

Det är glädjande att kunna berätta att Youth Aware of Mental health, eller YAM som det ofta förkortas, fortsätter att växa och att efterfrågan är stor. Programmet är baserat på gedigen forskning, vilket gör att vi känner oss trygga i att det gör skillnad för vår framtid - samhällets barn och unga!

TEXT OCH FOTO ANN-CHARLOTT RASTAS,
YAM-UTVECKLINGSCHEF PÅ PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

UNDER ÅR 2024 rapporterade hela 90 % av årets YAM-elever att de gärna vill att YAM ska fortsätta i deras skola. Det visar tydligt att programmet är uppskattat och behövs. Att arbeta med YAM kräver dock resurser och samarbeten, men vi är övertygade om att det är värt mödan – för våra unga och för framtiden.

YAM är nu en del av den regionala elev- och studerandevårdsplanen för 2023–2025 i Österbottens välfärdsområde. Här har samarbetet med tredje sektorn varit värdefullt, eftersom många av de uppdrag som sker via orga-

nisationer utanför skolorna ofta genomförs smidigt och med liten personalomsättning. Från hösten 2025 blev YAM även tillgängligt i finskspråkiga skolor, vilket är ett viktigt steg för att nå ännu fler elever.

Även i Raseborg och Hangö fortsätter YAM-arbetet. I Hangö har Hangö stad bidragit med finansiering, och från 2026 kommer även finska högstadiet att delta. En av orsakerna till att Hangö hoppade på "YAM-tåget" är resultaten från en hälsa i skolan-enkät, som visade att det finns områden som behöver förbättras. Rektor Tanja Koivisto ansåg att resultaten var oroande och att YAM kunde bli ett viktigt verktyg för att skapa bättre hälsa och välmående för eleverna.

I ÅBO HAR samarbetet fortsatt tack vare Egentliga Finlands välfärds-

område. Från 2026 har även Pargas svenska och finska högstadier visat intresse om att samarbeta. Här är dock finansieringen en avgörande faktor – tredje sektorn behöver en tydlig finansieringsplan för att kunna genomföra programmet långsiktigt.

Under året har vi också svarat på behovet i Mariehamn, där YAM nu är igång i två högstadier.

TILLSAMMANS HAR VI år 2025 arbetat med totalt 19 högstadier, 117 klasser och 2051 elever. Det är mycket glädjande att se att så många vill vara med och att vi kan göra skillnad för samhällets unga.

Men utmaningen är stor. Finansieringen är den största frågan just nu. För att kunna fortsätta och genomföra YAM på ett hållbart sätt är det viktigt att skapa en långsiktig plan – gärna för tre år i

"Vem skulle göra detta om inte ni gjorde det?"

SAGT AV REKTOR



taget - så att vi kan fortsätta samarbetet och nå ännu fler elever.

TACK VARE STÖD från välfärdsområden, kommuner, stiftelser och fonder har vi kunnat fortsätta vårt arbete varje år. Vi är mycket tack-samma för detta, eftersom insatsen är viktig. Världen förändras snabbt, och många unga känner oro och otrygghet. Som vuxna behöver vi finnas där för att inge framtidsstro och visa att det går att må bättre och påverka sitt psykiska välmående. Men för att kunna göra detta krävs tid och resurser – något vi fortsätter att arbeta för att säkra.

VI SER FRAM EMOT fortsatt goda samarbeten och att fler elever ska få ta del av det viktiga stödet som YAM erbjuder. Tillsammans kan vi göra skillnad! ●

SAGT OM YAM-PROGRAMMET, AV ELEVER:

- "Det ska finnas i varje dag."
- "Jättebra att lära barn om viktiga saker!"
- "Fortsätt med det ni gör, för det hjälper många!"
- "Det var roligt när man fick göra rollspel och ha diskussioner"
- "Glad att ni kan komma och lära såna här saker"
- "Det var väldigt trevligt att höra om hälsa och hur man kan hantera sina känslor"
- "Alla uppgifter och lekar vi hade så var roliga och man lärde sig om varandra och hur man ska göra i olika situationer"
- "Ni vet exakt hur tonåringar mår och det hjälper"

Mer information om YAM-programmet hittar du på Psykosociala förbundets hemsida, www.fspc.fi



YAM-instruktörerna Rolli, Linda och Heidi

MITT NAMN ÄR HEIDI BERGMAN och jag har jobbat med hälsofrämjande metoder samt psykofysisk fysioterapi. Jag har fungerat som YAM-instruktör sedan läsåret 2024–2025 och från och med augusti 2025 är jag deltidsanställd vid förbundet som YAM-koordinator på finska. Det känns oerhört spännande att få implementera den här evidensbaserade metoden för första gången i Finland, på finska! Jakobstads finska högstadium (Etelännummi) är vår pilot-skola och vi kommer även att jobba tillsammans med en liten fokusgrupp och höra målgruppens tankar kring YAM - vilket är det bästa: att tillsammans med unga skapa för unga! Det bästa med YAM-jobbet är alla fantastiska möten med unga människor och att kunna minska på stigmat kring psykisk ohälsa.

MITT NAMN ÄR ROLAND SNELLMAN, men alla kallar mig för Rolli. Det känns otroligt fint att ha fått förtroendet att anslu-

ta sig till Psykosociala förbundets team av duktiga YAM-instruktörer. De första YAM-uppdragen har varit mycket givande.

Psykisk hälsa är det jag värnar allra mest om i allt det arbete jag gör. Dels för att det är ett så intressant ämne, men också för att jag själv skulle ha haft nytta av mera info, kunskap och hjälp under skoltiderna.

Att få vara med och göra insatser för ungdomar och deras mående gör mig därför extra motiverad. Eftersom jag de senaste åren jobbat en hel del med ungdomar, så ser jag framemot vad YAM-uppdragen kommer att medföra.

Vem är Rolli utanför jobbet?

Jag är en nyfiken och aktiv 38-åring, gift med Sabine och pappa till Einar 2 år.

Förutom tid med familjen och ute vid sommarstugan, så är motorsport mitt främsta intresse. Antingen bakom kulisserna med något racingteam eller som domare/kommentator under tävlingar. Över lag gillar jag att utmana mig

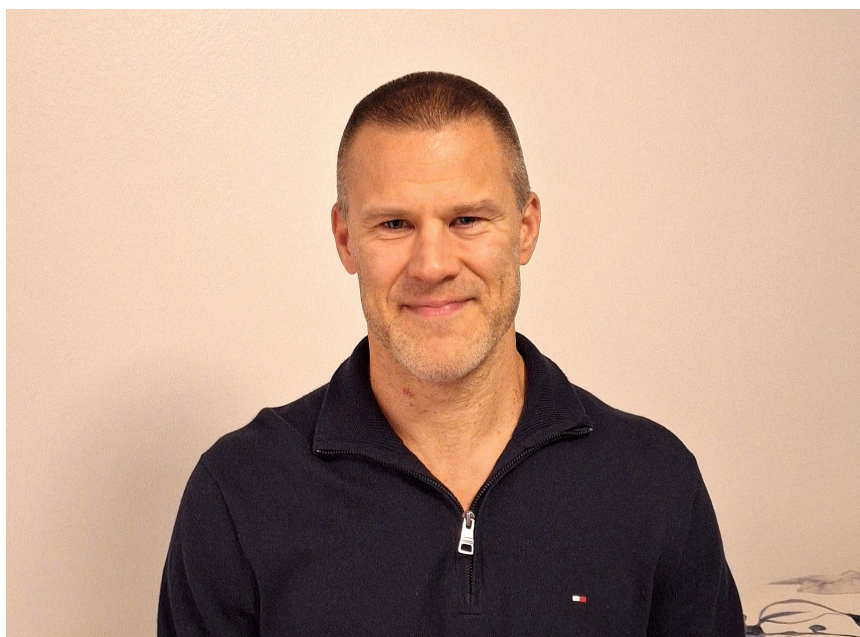
själv och hoppa in i nya situationer eller sammanhang där jag både får bidra åt andra och själv lära mig något nytt.

JAG HETER LINDA KYRKLUND, och jag har arbetat med människor under hela min arbetskarriär. Jag är utbildad närvårdare, socionom, erfarenhetsexpert och studerar nu till korttids terapeut. Att få jobba förebyggande med ungdomar känns fantastiskt. Jag är van vid att jobba där som det redan finns tunga problem, så jag lägger värde till att få vara med och bidra till att våra ungdomar ska må bra, få kunskap i hur de kan hjälpa en vän och dessutom få ge dem redskap till att ta sig igenom livets kommande utmaningar. Jag tycker att ungdomarna har många tankar och funderingar kring psykisk hälsa. För mig är det viktigt att förmedla hopp och ge möjlighet till ungdomarna att reflektera och fråga om tankar och känslor som uppstår under YAM-lektionerna. Det är ett arbete som känns viktigt och värdefullt. ●

Sårbarhet som resurs inom teamet på psykiatri

Otso Virrantaus är psykiater och har jobbat inom Finlands största universitetssjukhus HUS de senaste sju åren. Först på beroendepsykiatriska mottagningen, som är en öppenvårdsenhet, och nu på en mottagning för affektiva störningar. Från januari fortsätter arbetet inom psykiatri på Terveystalo. Vi fick en pratstund med Otso om temat sårbarhet.

TEXT EVA ROOS FOTO PRIVAT



INOM PSYKIATRIN på HUS jobbar man med mångprofessionella team i vilka ingår psykiatriska sjukskötare, socialarbetare, fysioterapeuter och andra. I arbetslaget finns det utrymme att dela med sig av olika känslor. Det kan handla om sorg, ångest, irritation, besvikelse.

- Vi är bara människor som finns till för andra människor i deras processer. Vi behöver varandra för att orka i arbetet och på bästa sätt förstå patienterna, förklarar Otso.

När det gäller patienterna behöver man tänka på sårbarhet utgående från validering, som handlar om att bekräfta, att nyfiket lyssna in den andra och om att behandla den andra som en jämlik och inte som skör.

- Utgångspunkten är alltid att inte bli för kamratlig med patienten, utan att stanna upp och lyssna på vad som behövs i patientens vårdprocess och för vårdplanen, förtydligar Otso.

Enligt Otso kan det ofta räcka med att bekräfta patientens känslor och situation genom att svara att "i din situation skulle vem som helst känna/reagera som du gör".

SJÄLV VÄLJER HAN att dra tydliga gränser för vad han öppnar sig om. Visst kan han i vissa situationer nämna att han själv har små barn och därför kan förstå en del av patientens processer. Han tänker att det är viktigt för alla att själv reflektera över vad man är redo att öppna sig om och samtidigt alltid

ha vårdplanen i fokus.

- När jag har mött unga som har ångest över att livet inte går som på räls när det gäller till exempel studier, så har jag berättat att jag själv sökte in till medicinska fakulteten otaliga gånger före jag kom in, berättar Otso.

Han blev färdig psykiater i maj 2025 men det var inget han hade i tankarna när han började studera till läkare. Arbetet inom det beroendepsykiatriska väckte intresset för psykiatri. Det han värdesätter i sitt arbete är växelverkan, bemötandena och tilliten som byggs upp med patienterna.

- Det att vi är nyfikna på och har tid för patienten bär långt, summerar Otso. ●

Välmående studerande skapar en hållbar framtid

STUDIETIDEN INNEBÄR för många studerande en period fylld av gemenskap, frihet och fest – en tid som bjuder på nya erfarenheter och möjligheter. Men med denna frihet följer också en vardag präglad av stress, höga krav och oro inför framtiden.

Att studera innebär i praktiken ett heltidsjobb. Vi studerande förväntas avlägga 60 studiepoäng per läsår, och ett studiepoäng motsvarar ungefär 27 timmars arbete. Det innebär att ett läsår, september till maj, omfattar totalt 1 620 arbetstimmar. Sprider man ut dessa timmar över hela läsåret, inklusive helger och lov, motsvarar det ungefär sex timmar arbete per dag – varje dag.

I MIN EXAMEN ingår dessutom en obligatorisk praktikperiod, där den studerande själv ansvarar för att hitta en praktikplats och att få den att passa in tidsmässigt i studierna. Om man inte lyckas hitta en praktikplats i tid kan utexamineringen fördröjas, vilket i längden kan leda till att FPA:s studieförmåner dras in och att maximitiden för studielånskompensationen överskrids.

Allt det här väcker frågan: när finns det tid för återhämtning?

FÖR PERSONER i arbetslivet är det ofta den efterlängtnade semestern som ger andrum.

För oss studerande ser situationen annorlunda ut – sommaren är tiden för att förtjäna pengar och för många utgör sommarjobbet den största delen av årets inkomster. Samtidigt har studerande (precis som alla andra) boende- och levnadskostnader att betala under sommaren. Fram till i år har FPA betalat ut bostadsbidrag under sommar-månaderna, men till följd av regeringens nedskärningar står högskolestuderande nu helt utan stöd under denna period. I praktiken innebär detta att många inte har råd

att hålla ledigt – sommaren blir istället en period fylld av arbete, utan paus för återhämtning.

Nedskärningarna riskerar dessutom att tvinga ännu fler studerande att arbeta extra vid sidan av studierna, eftersom varken sommarens besparingar eller de månatliga stöden längre räcker till.

IFALL STUDERANDE BLIR utmattade redan i utbildningsskedet, riskerar samhället att förlora både kreativitet, engagemang och hållbar arbetskraft. Det är enligt mig avgörande att vi uppmärksammar behovet av hållbara strukturer för alla studerande, det vill säga system som främjar balans och återhämtning. Välmående studerande skapar en hållbar framtid. ●



LINNEA BERGLUND

Tredje årets studerande på Soc&kom med inriktning statskunskap och förvaltning

Mentalhälsopris till Livslust-projektet

Livslust-projektet i Helsingfors tilldelas Psykosociala förbundets utmärkelse Årets mentalhälsohjälte 2025. Med utmärkelsen vill förbundet synliggöra det goda arbete som görs för psykisk hälsa ute i samhället.

TEXT PERNILLA NYLUND

FOTO PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

FÖR TREDJE ÅRET i rad delas utmärkelsen Årets mentalhälsohjälte ut. Under hösten har det varit möjligt att nominera kandidater som på något sätt lyft upp och bidragit till psykisk hälsa på ett positivt sätt.

ÅRETS UTMÄRKELSE går till Livslust-projektet i Helsingfors, vars arbete beskrivs som ett viktigt stöd i kampen mot psykisk ohälsa och specifikt ätstörningar. Projektet startade år 2012 och man möjliggör bland annat kostnadsfria möten med sjukskötare, näringssterapeut och psykiater, det vill säga specialiserad ätstörningsvård med låg tröskel. Man ger även stöd till föräldrar och närstående. Målet är att förebygga ätstörningsrelaterade problem och erbjuda stöd på svenska. Verksamheten finansieras av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.

Psykosociala förbundets verksamhetsledare Petra Nummelin träffade Ira Zetterborg (t.h. på bild) och Julia Backman som jobbar med Livslust-projektet, för att överrätta diplom och blommor. Motiveringen till Årets mentalhälsohjälte lyder:



"Livslust-projektet i Helsingfors tilldelas Psykosociala förbundets utmärkelse Årets mentalhälsohjälte 2025. För att man möjliggör tillgängliga och goda samtal både fysiskt och digitalt och genom detta stöd är en viktig del av arbetet för psykisk hälsa i Finland." •

Det komplexa påverkansarbetet för sårbara grupper

– att balansera mellan behov och möjligheter

”Nedskärningar som drabbar de mest sårbara måste stoppas!” skrev vi på FDUV i ett ställningstagande för ett år sedan. Som intresseorganisation för svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras familjer är det vårt uppdrag att lyfta fram missförhållanden och ryta till när rättigheter hotas.

TEXT VANESSA WESTERLUND, SAKKUNNIG INOM PÅVERKANSARBETE PÅ FDUV

FOTO SOFIA JERNSTRÖM

MEN DET ÄR inte alltid så lätt. Sårbara grupper är ofta stigmatiserade. Det finns många förutfattade meningar om vad personer med intellektuell funktionsnedsättning kan och inte kan göra. Deras rätt och förmåga att fatta egna beslut och vara delaktiga i

samhället ifrågasätts fortfarande, vilket leder till marginalisering.

DET ÄR LÄTT att tro att sårbarhet handlar om svaghet. Ofta handlar det i själva verket om att vara extra utsatt. Personer med intellektuell funktionsnedsättning har ofta svårare än andra att få sin röst hörd och sina behov tillgodosedda. De behöver stöd från samhället och anpassningar för att kunna leva ett gott liv på lika villkor. Även familjernas utsatta situation glöms bort. När samhällets stöd brister, faller ansvaret på

anhöriga som själva riskerar att bli utmattade.

Svenskspråkiga med intellektuell funktionsnedsättning är dessutom en minoritet inom minoriteten. Det gör dem särskilt utsatta och osynliga i samhällsdebatten. Intresseorganisationer som FDUV har därför en viktig roll i att synliggöra deras behov och försvara deras rättigheter.

SÅRBARHET INNEBÄR inte heller att man saknar förmågor. Med rätt stöd och en inkluderande attityd kan personer med intellektuell funk-

”För att uppnå förändring måste vi både kunna peka på bristerna och behovet av stöd, men även visa vad som är möjligt.”

VANESSA WESTERLUND



tionsnedsättning vara delaktiga i samhället och leva ett självständigt liv. Vi behöver därför samtidigt lyfta behovet av stöd och individens egna resurser. Det innebär att vi i vårt påverkansarbete egentligen har två till synes motstridiga budskap. Vi behöver även balansera mellan att synliggöra missförhållanden och en tro på en bättre framtid.

DEN NYA funktionshinderlagen har gjort utmaningarna med flera budskap särskilt tydlig. Vi vill gärna lyfta fram lagens möjligheter, men samti-

digt måste vi också uppmärksamma riskerna med ett snävare tillämpningsområde och minskad finansiering.

Det är idag utmanande att få gehör i samhällsdiskussionen med många budskap. Men verkligheten är komplex och just därför är det viktigt att vi håller fast vid flera olika perspektiv. För att uppnå förändring måste vi både kunna peka på bristerna och behovet av stöd, men även visa vad som är möjligt. Som en av våra medlemmar uttryckte det: "Med lite hjälp kan jag allt." ●

Det här är FDUV

FDUV är intresseorganisationen för svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning i Finland.

FDUV står för frihet, delaktighet, utveckling och valmöjligheter för alla. FDUV arbetar för att svenskspråkiga personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning och deras anhöriga ska få en jämlik ställning i samhället och service och stöd på sitt eget modersmål.

Källa: www.fduv.fi

Vad betyder sårbarhet för mig som läkare?

Hélène Rotkirch-Virrantaus är läkare, och sårbarhet är ett tema hon ofta möter och stannar upp vid i sitt arbete. Här skriver hon själv om sårbarhet.

TEXT HÉLÈNE ROTKIRCH-VIRRANTAU

FOTO PRIVAT

SOM ALLMÄNLÄKARE möter jag mycket sårbarhet. Ibland handlar det om min egen sårbarhet - när jag erkänner för patienten att jag inte vet svaret.

Ibland är det att uttala och sätta ord på något svårt, som gör patienten sårbar: "Dina symtom passar inte in på någon känd sjukdom och kan inte botas av mediciner. De kan ha samband

med stress eller rädsla, kanske på grund av ensamhet. Jag finns här för att stöda dig."

ATT SÄGA NÅGOT sådant är som att stiga ut på tunn is. Jag riskerar att patienten avfärdar mig och jag faller ner i ett hav av förlägenhet - i värsta fall skam. Men ofta möts jag i stället av en lättnad: "Det var det jag trodde, vad skönt att du också säger så."

Då kommer vi in på de verkliga orsakerna till patientens besök och kan mötas som två människor, bortom de inövade rollerna av patient och läkare.

TYVÄRR FINNS DET en tradition av

kulturellt inlärda roller även inom vården av psykisk ohälsa, som fortfarande lever och frodas, trots försöken att bryta ner det stigma som det av historiska skäl förknippas med.

I vår kultur är det för många den yttersta sårbarheten att våga säga "jag är deprimerad" eller "jag har ångest". Fast egentligen är det ofta ännu svårare att sätta ord på sina känslor på ett mer naket sätt: "jag orkar inte längre", "jag är rädd hela tiden" eller "allt känns meningslöst". När man sedan gör sig sårbar och blottar sig på det sättet, möts man inte alltid av samma sårbarhet.

Kanske läkaren känner sig olus-

"När vi vågar visa vår egen sårbarhet öppnas ett rum där också den andra vågar vara människa."

HÉLÈNE ROTKIRCH-VIRRANTAU



Sårbarhet är styrka säger Héléne Rotkirch-Virrantaus.

tig och försvarar sig med hjälp av en distanstagande saklighet. Kanske har man familjemedlemmar som uppmuntrar en att "ta sig i kragen."

Kanske arbetsgivarens blick säger: "Det hade jag inte trott om honom." Sådana reaktioner vittnar om att man ännu inte blivit "du" med sin egen sårbarhet – och därför inte heller kan förstå andras.

FÖR MIG ÄR sårbarhet inte svaghet utan styrka. Alla situationer där vi kan vinna något stort innebär också en risk att förlora. Man måste våga hoppa och hoppas att det bär.

Brené Brown, en amerikansk forskare inom socialt arbete, beskriver i boken *Mod att vara sårbar* hur mod inte handlar om styrka och perfektion, utan om att våga visa sig sårbar i relationer, arbete och föräldraskap. Hon betonar att sårbarhet är en förutsättning för äkta kontakt, kreativitet och utveckling.

Jag tror detsamma gäller läkaryrket – och allt i livet. När vi vågar visa vår egen sårbarhet öppnas ett rum där också den andra vågar vara människa. ●

Porten till världsarvet Kvarkens skärgård
Portti maailmanperintö Merenkurkun saaristoon

BERNY'S
RESTAURANT & CAFE

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

God Jul och Gott Nytt År!

Läger vid hav och sandstrand!

Pörkenäs lägergård, Pörkenäsvägen 565, 68620 JAKOBSTAD
tel. 0500 369 690, info@porkenas.net • www.porkenas.net

MED ÖNSKAN OM EN

God Jul & Gott Nytt År

SAGALUNDS MUSEUM

Hoppas vi ses under 2026

Korsnäs Blomster- och Begravningsstjänst

Kyrkobyyvägen 59, 66200 Korsnäs
Tfn: 06-364 1410
God Jul och Gott Nytt År!

PEDERSÖRE
www.pedersore.fi

God Jul och Gott Nytt År!



esse elektro-kraft
www.eekab.fi
God Jul och Gott Nytt År!



NÄRPES
NÄRPIÖ
God Jul och Gott Nytt År!

KORSNÄS
KOMMUN
God Jul och Gott Nytt År!



NKAB
NYKARLEBY KRAFTVERK
God Jul och Gott Nytt År!



KRONOBY ELVERK
KRUUNUPYYN SÄHKÖLAITOS
God Jul och Gott Nytt År!



NYKARLEBY
UUSIKAARLEPY
God Jul och Gott Nytt År!



Tesses
Café
Vassorfvärd
Tfn 06-346 4392
God Jul och Gott Nytt År!

Lunch alla dagar
À la carte, pizza.
Öppet
må-fre 9-20,
lö 11-20, sö 11-20
Välkommen!
www.tessescafe.fi



Vaskiluodon Ruokala
Vasklot Matservering

Lunchrestaurang
kl. 7.00 - 14.30
Skeppsredaregatan 1, Vasa
Tel. 050-5431528
God Jul och Gott Nytt År!



JEPPPO KRAFT
ANDELSLAG
God Jul och Gott Nytt År!



Larsmo
Luoto
God Jul och Gott Nytt År!



KORSHOLM
MUSTASAARI
God Jul och Gott Nytt År!



TINAS FOTHÄLSA
MEDICINSK FOTVÅRD
044-281 0407, Jakobstad
God Jul och Gott Nytt År!

Dikt

Med nya visioner till en bättre värld

Jag är mycket tacksam för allt
glädjerikt jag uppnår av egen kraft
att dela och förnya gångna dagars
fruktgivande innehåll med glädje
och tro, hopp och kärlek som finns
i gott innehåll från lyckliga tider
med stora visioner för en bättre värld
samt genom att tillföra liten och stor
kunskap när jag får en ny fortsättning
med den goda skapelsens skattkammare
att förverkliga med en framtids goda
början till den bästa lyckliga framtid

Viva Sundman, 2.5.2025



Pixabay.com

Utmanande tider

- fyra Respons-tidningar blir två

En viktig kanal för att förmedla information om psykisk hälsa är vår medlemstidning Respons. Vi är stolta över vår tidning, och därför känns det svårt att fatta beslutet att vi, i dessa ekonomiskt utmanande tider och i och med att bland annat postkostnaderna har stigit med 12 procent under året, måste minska antalet nummer från fyra till två per år.

TEXT PETRA NUMMELIN, VERKSAMHETSLEDARE
PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

ETT FÄRGSTARKT ÅR närmar sig sitt slut. Året har varit utmanande för organisationsfältet och en viss oklarhet gällande framtiden är ännu närvarande. Vi har i olika forum lyft fram medborgarorganisationernas betydelse under året, samt vår roll som riksomfattande och svenskspråkig expertorganisation inom området psykisk hälsa. Vår målgrupp är människor med svenska som modersmål som har psykisk ohälsa, samt deras närstående. Genom att erbjuda rådgivning, psykosociala kurser, virtuellt stöd och stöd via våra medlemsföreningar arbetar vi för psykisk hälsa på svenska i Finland. Vi vill göra målgruppens röst hörd och säkerställa att man får den vård och service som man har rätt till.

En viktig kanal för att förmedla information om psykisk hälsa är vår medlemstidning Respons. Vi är mycket stolta över vår tidning, och därför känns det svårt att fatta beslutet att vi, i dessa ekonomiskt utmanande tider och i och med att bland annat postkostnaderna har stigit med 12 procent under året, måste minska antalet nummer från fyra till två per år.

Våra medlemsföreningars medlemmar får fortfarande tidningen Respons som en del av medlemsförmånerna. Och de kommer fortsättningsvis att få SAMS tidning FUNK. – Funktionsrätt i samarbete under nästa år.

De som vill prenumerera på vår tidning Respons betalar 15 euro för två nummer per år från och med 2026. 2026 års första tidning utkommer under vårvintern och den andra under hösten.

Ni får mer än gärna följa med oss också via sociala medier: Facebook, Instagram och LinkedIn – och komma och hälsa på oss under olika evenemang.

På vår hemsida www.fspc.fi finns en feedback-enkät som vi ber våra läsare att fylla i. Genom att svara på några frågor om Respons kan man hjälpa oss att utveckla vår tidning. Mer information om enkäten hittar du i notisen här intill. ●

NOTISER

Vi vill veta vad du tycker om vår tidning



TACK FÖR ATT DU läser vår tidning Respons!

Vi vill veta om tidningen har ett mervärde för dig, till exempel om din förståelse för psykisk hälsa-frågor har ökat tack vare innehållet i tidningen?

Därför har vi nu en enkät på vår hemsida. Genom att svara på frågorna i enkäten hjälper du oss att utveckla vår verksamhet. Enkäten hittar du på Psykosociala förbundets hemsida, www.fspc.fi. Senast den 31.1.2026 behöver vi dina svar. Tack för hjälpen!

Valvira blir Tillstånds- och tillsynsverket

Från och med 1 januari 2026 övergår Valvira till att bli Tillstånds- och tillsynsverket.

Till Valviras uppgifter hör bland annat att övervaka verksamheten inom social- och hälsovården och bevilja olika tillstånd. I det nya ämbetsverket samlas alla Valviras uppgifter, de flesta av regionförvaltningsverkens uppgifter och största delen av ansvarsområdet för miljö och naturresurser vid NTM-centralernas uppgifter.

Hej Margareta,

ordförande för Psykosociala föreningen Kompis rf

MARGARETA PUIRAS heter jag och är sedan några år tillbaka ordförande för Psykosociala föreningen Kompis rf som verkar i Västra Nyland, hemorten är Raseborg. Våra medlemmar kommer från Raseborg, Hangö, Ingå och Kimitoön.

Jag är ursprungligen från Oravais i Österbotten, men har bott största delen av mitt liv i Ekenäs. Jag har arbetat som sjukskötare i 20 år, sedan studerade jag teologi och blev prästvigd för 23 år sedan. Jag gillar Kompis-föreningen! Den grundades 7 december 1987 så snart får vi planera 40-årsjubileum.

I FÖRENINGEN KOMPIS har vi en arbetande styrelse och inga anställda så det vi sysslar med planerar vi tillsammans och utför tillsammans inom ramen för vår ekonomi. Jag tycker att vi har ett mångsidigt program; det största projektet är det årligen återkommande Kompislägre i maj. De senaste åren har lägre hållits på Rosvik lägergård

och innehåller ett späckat program med skapande verksamhet, sång och musik, gästade föreläsare och bastu och simning för den som vågar sig i – och inte att förglömma: god mat, kortspel och det allra viktigaste - samvaro, gemenskap och glada skratt. 2026 års Kompisläger infaller 5-7 maj.

Vi samlas till månadsmöten med olika program i Ekenäs församlingsshem. Vi försöker träffas varje månad. Inför julen pysslar vi julkort och annat julrelaterat pynt, vi har julfest i december med god julmat och juligt program.

Vi har gjort utfärder till vandringsleder i näromgivningen och besökt badinrättningar, bl.a. Kasnäs Spa och Lehmiraanta Spa där vi fått vattenjumpa. Vi har också satsat på kulturella utfärder, bl.a. Chappe i Ekenäs och Teijo bruk, Hangö museum, Ekkulla i Svartå. Och ett återkommande och uppskattat pro-

gram är grillkvällen hos vår sekreterare Carita, som har varit med i Kompisverksamheten ända sedan 1988.

I Ekenäs är höstmarknaden ett viktigt evenemang och då träffas Kompisarna och dricker kaffe tillsammans. Det nya för denna höst är att föreningen subventionerar ett simhallsbesök/ månad för sina medlemmar.

MIN HÄLSNING TILL DIG som läser Respons är denna: ta vara på de tillfällen som erbjuds - månadsträffar, gemensamma utflykter, kaffestunder och bryt din ensamhet och kom med i verksamheten. Jag tror det är viktigt att vi umgås med varandra. Delad glädje fördubblar glädjen och delad sorg halverar den. Samvaron skingrar ensamheten, svåra tankar, ångest och oro. Gemenskap, respekt och tolerans behöver vi alla. ●

I DEN HÄR SERIEN presenterar vi våra medlemsföreningar och ger dig som läsare en inblick i deras verksamhet. Nu har turen kommit till Margareta Puiras, ordförande för Psykosociala föreningen Kompis rf i Västra Nyland.

MARGARETA PUIRAS

Ordförande för Psykosociala föreningen Kompis rf



Stor variation på frågorna till rådgivningen

Ibland kör vardagen ihop sig och vi ställs inför oväntade problem. Går du och funderar på något, har något problem som du inte riktigt vet vem du kan vända dig till med? Du får gärna ta kontakt hit till mig på Psykosociala förbundet med din fråga!

TEXT CAMILLA ROSLUND-NORDLING, RÅDGIVARE PÅ PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

I MITT ARBETE som rådgivare i livshantering här på förbundet, är jag den som besvarar de frågor som kommer in digitalt eller via telefonkontakt. Jag strävar efter att alltid ge ett personligt svar som baserar sig på aktuell information och fakta.

Så, med vilka frågor vänder man sig till mig? Genom åren har det, via de olika kanalerna, kommit en mängd frågor kring det mesta som har med måendet, relationerna, ekonomin, vård och rehabiliteringsfrågor att göra. Jag har svårt att peka på något ämne som så att säga skulle "stiga fram" mer än andra, eftersom variationen och bredden bland frågorna är så stor. Men just variationen på frågorna gör ju att, speciellt vår funktion "Ställ en fråga" som finns på hemsidan blir ännu mer allmängiltig, intressant och kan hjälpa också andra (via funktionen "Ställ en fråga" kan man anonymt ställa en fråga och också få kamratstöd och tips från andra).

DU FÅR GÄRNA TA KONTAKT med mig, antingen via hemsidan, per epost eller genom att ringa. Skulle du hellre träffa mig personligen så brukar det också gå att ordna. Vårt budskap är: Våga fråga!

Exempel på frågor som kommit till oss via ställ en fråga:

- "Jag skulle vilja få mera information om vad det betyder att vara medberoende?"
- "Håller jag på att utveckla någon form av ätstörning?"
- "Hur bygga upp tilliten igen efter otrohet?"
- "Jag har länge haft problem med ångest och depression vilket jag medicinerar för. Problemet är att jag saknar energi och driv."

På Psykosociala förbundets hemsida kan du ställa din fråga till oss. Du får vara helt anonym och vi svarar inom en vecka. Din fråga och svaret publiceras på hemsidan, under Frågor och svar. Frågan och svaret publiceras under den kategori du angivit och med din signatur. Frågan och svaret visas även på våra sociala medier då frågan är besvarad. ●

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDETS RÅDGIVNING

- Ta gärna kontakt!
- Gå till vår Ställ en fråga-funktion som finns på förbundets hemsida, www.fspc.fi. Välj fliken Rådgivning – Ställ en fråga.
- Skicka e-post: camilla.roslund-nordling@fspc.fi
- Ring nummer 050-409 6640 (är anrättbar främst måndagar och fredagar).

"Då man tar upp något som känns svårt eller känsligt så är det bra att utgå från sig själv, hur man själv känner och ser på saken. Det vill säga, inled inte samtalet med att anklaga den du pratar med, utan berätta hur DU upplever det, att det inte känns bra."

Camilla Roslund-Nordling
rådgivare



Psykosocial kursverksamhet 2026 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

KUL FÖR UNGA

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f, FinFami Österbotten r.f. och USM r.f.

Plats: Himos, Särkisaari läger- och kursgård

Tid: 6-9.3.2026

Ansök senast: Söndag 8.2.2026

Kostnad: Kursen är helt avgiftsfri inklusive kost och logi. Vi hjälper till så att resan blir trygg och bra med egen buss.

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

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

KURS I SKÄRGÅRDEN

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f.

Plats: Skärgårdsskolan, Houtskär, Åbolands skärgård

Tid: 8-12.6.2026

Ansök senast: Onsdag 6.5.2026

Kostnad: Kursen är helt avgiftsfri, inklusive kost och logi.

Målgrupp: Vuxna personer med erfarenhet av psykisk ohälsa som vill finna krafter via naturen.

Målsättning: Erbjuder upplevelser av psykiskt välmående genom olika gruppaktiviteter i gemenskap med andra. Föreläsning och gruppdiskussioner om psykisk hälsa och återhämtning. Få insikt om sin egen kapacitet. Friluftsliv genom skärgårdsaktiviteter som bland annat mete, vandra i naturen, bastubad och dopp. Kamratstöd.

KURSER SOM PLANERAS INFÖR 2026

Följande kurser är under planering inför år 2026:

Sömnskolan, Kurs för par, kursen Hantera vardagen och Sorgens stig.

Vi uppdaterar vår kurslista på hemsidan, och sprider information om kommande kurser via sociala medier och i nästa nummer av tidningen Respons. Håll utkik!

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 RÅDGIVNINGSVERKSAMHET/ YAM-UTVECKLINGSCHEF

Ann-Charlott Rastas

050-368 8891

ann-charlott.rastas@fspc.fi



RÅDGIVARE I LIVSHAN- TERING/SAKKUNNIG YAM-INSTRUKTÖR

Camilla Roslund-Nordling

050-409 6640

camilla.roslund-nordling
@fspc.fi



PLANERARE

Sonja Wickman

050-548 8951

sonja.wickman@fspc.fi



LEDANDE KOMMUNIKATÖR

Pernilla Nylund

050-548 8950

pernilla.nylund@fspc.fi



KURSKOORDINATOR

Christian Nyman

050-911 3295

kurs@fspc.fi



SPECIALSAKKUNNIG I PSYKISK HÄLSA

Eva Roos

050-590 3436

eva.roos@fspc.fi



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
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 15 februari och tidningen kommer ut i mars. Skicka gärna in material till oss! Mejla pernilla.nylund@fspc.fi. Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.



KOPPLA AV PÅ TEATER



"Ziliacus i solbrillor och läderrock är 50-årskrisen personifierad."
- Svenska Yle

"Maria Udd gör en av sina starkaste insatser på mycket länge."
- Vasabladet

PINSAMT ROLIGT - FAMILJEDRAMA I SVART KOMEDI

FESTERNA

OCH LIVET DÄR EMELLAN

"Festerna tarjoaa komiikkaa ja kirpeää ajankuvaa. Dialogi on kirpeän osuvaa ja ajassa kiinni."
- Ilkka Pohjainen

WASA TEATER
LOKALA UPPEVELSER | VÄRLDSKLASS

"Ett modigt och lyckat val
av Wasa Teater."

-Vasabladet

DANNY ROBINS

02:22

A GHOST STORY

EN THRILLER I EN AKT

"Jättefräsch pjäs, suveräna
ljus- och ljudeffekter!" -Publikrespons

"Wasa Teater känns fräschare, mer uppdaterad
och nutida än på länge." -Publikrespons

VINNARE: BEST NEW PLAY 2022

ORIGINALLY PRODUCED BY TRISTAN BAKER AND CHARLIE PARSONS FOR
RUNAWAY ENTERTAINMENT, ISOBEL DAVID AND KATER GORDON.