



Psykosociala  
förbundet

## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023**

## Innehåll

<b>1. Allmänt om Psykosociala förbundet</b>	<b>3</b>
<b>2. Administration och ekonomi</b>	<b>6</b>
<b>3. Medlemsföreningar</b>	<b>7</b>
<b>4. Grundläggande organisationsverksamhet</b>	<b>9</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>14</b>

## 1. Allmänt om Psykosociala förbundet år 2023

### ***”Nothing about us without us – Ingenting om oss utan oss” sedan 1984***

Psykosociala förbundet är ett ideellt, politiskt och religiöst obundet förbund. Verksamhetsområdet är riksomfattande och förbundets språk är svenska. Förbundets syfte enligt stadgarna är att stöda personer med psykisk ohälsa och psykiska funktionsnedsättningar, bevaka deras intressen, skapa förutsättningar för återhämtning och bättre livskvalitet, förebygga psykisk ohälsa och stöda närstående till personer med psykisk ohälsa och psykiska funktionsnedsättningar.

*Psykosociala förbundets vision är:*

**Vi är en framåtsträvande, engagerande och känd expertorganisation på svenska inom området psykisk hälsa i Finland.**

De fyra pelarna i Psykosociala förbundets verksamhet är:

**Vi jobbar för att förstärka och utveckla kamratstöd, erfarenhetsexpertis och volontärarbete:** via vår psykosociala kurs- och rådgivningsverksamhet, via våra medlemsföreningar och vår allmänna verksamhet, såsom via styrelsearbete och olika projekt.

**Vi har, och tar, en aktiv roll i påverkansarbete och intressebevakning inom området psykisk hälsa:** via nätverksarbete med andra aktörer såsom SAMS, Nätverket för psykisk hälsa i Finland, välfärdsområden och läroanstalter, via deltagande i olika evenemang och projekt, och via olika kanaler för påverkansarbete och intressebevakning.

**Vi har även fenomenbaserad verksamhet med fokus på förebyggande och hälsofrämjande arbete för psykisk hälsa:** via vårt YAM-arbete, föreläsningar och olika projekt samt övrig verksamhet som stöder ändamålet.

**Vi är en flexibel och stödjande arbetsgivare och arbetsgemenskap:** via bland annat flexarbetstid och hybridarbetssätt, par-/teamarbete, utvecklingsdagar, utvecklingssamtal, personalmöten, fortbildningsmöjligheter, e-passi, företagshälsovård samt via ett aktivt samarbete med och i styrelsen.

**Våra värdeord** som genomsyrar all verksamhet är: Delaktighet, Jämställdhet och Respekt. Vi har ett lösningsorienterat förhållningssätt i vårt arbete - vi ser möjligheter och bygger broar.

### **Personal och lokalteter**

Förbundet hyrde kansliutrymmen för centralkansliet i Jakobstad på Kanalesplanaden 19 och regionkansliutrymmen i centrala Helsingfors i SFV-huset G18. Förbundet äger inga egna fastigheter.



*På bild fr.v: Ann-Charlott Rastas, Christian Nyman, Sonja Wickman, Anne Ahlefeldt, Susann Gleisner, Pernilla Nylund, Camilla Roslund-Nordling. Denna nya bild på personalen togs i augusti 2023 i Jakobstad. Personalen hade även möjlighet att förnya sina personliga bilder.*

**Personalen bestod i medeltal av 8 anställda**, både på hel- och deltid. De anställda var:

Chef för kurs- och rådgivningsverksamhet/ YAM-utvecklingschef Ann-Charlott Rastas, som har arbetat både med AK2 (= kurs- och rådgivningsverksamhet) och med YAM-utvecklingsarbete.

Rådgivare i livshantering, Camilla Roslund-Nordling och som YAM-sakkunnig.

Från 1.3.2023-31.12.2023 anställdes kurskoordinator Christian Nyman som även jobbade som YAM-instruktör.

Verksamhetssekreterare Sonja Wickman, 100%

Verksamhetskoordinator Anne Ahlefeldt från och med februari till december, 100%

Informatör Pernilla Nylund som jobbade deltid under året 2023.

Ekonom Susann Gleisner, 65%.

Verksamhetsledare Petra Nummelin, 100%.

Utöver detta köptjänster av Sonja Finholm (tidningen Respons).

### ***Verksamhetsstrukturen och Psykosociala förbundet som arbetsgivare***

Under 2022 hade arbetslaget tillgång till coaching av Christine Suvanto, både som grupp och individuellt, på grund av många förändringsprocesser. Samarbetet med Suvanto fortsatte 2023 i form av strategiarbete. Både personalen och styrelsen deltog på våren i en process som avslutades med en fin dag på G18 i Helsingfors där riktlinjer för den nya strategin skapades. Senare på vårterminen 2023, på utvecklingsdagen, jobbade arbetslaget vidare med strategiska steg, bland annat i form av att hitta rätt i Psykosociala förbundets målgrupp tillsammans med företaget SomeOne/ Pamela Hansson. Vid vidareutvecklandet skapades bland annat en kommunikationsstrategi till förbundet som gjordes av verksamhetskoordinatören och informatören i samarbete med hela arbetslaget. Det har även uppstått ett behov av att uppdatera förbundets stadgar samt en del styrdokument.

Personalmöten hålls fortsättningsvis regelbundet varje måndag. Personalen har i sin Outlook-kalender en egen sida som heter "gemensam" för att hålla varandra ajour om var och hur var och en jobbar. Utöver personalmöten hade arbetslaget utvecklingsdagar och individuella utvecklingssamtal. Under året 2023 jobbade vi aktivt fram olika arbetssätt med fokus på att få smidiga processer. Vi använder oss av "Blåa oceanens strategi", det vill säga: våga lämna bort det som inte behövs, förstärka och utveckla där det behövs.

Psykosociala förbundet har som arbetsgivare velat stöda ork i arbetet bland annat i form av e-passi, smidig tillgång till företagshälsovård och hybridarbetssätt samt att stöda fortbildningsbehov hos personalen. Verksamhetsstrukturen har även bestått av olika arbetsgrupper; såsom för Understödsfonden och redaktionsråd för tidningen Respons.

Till förbundets verksamhetsstruktur hör även vår- och höstmöte samt olika tillfällen med medlemsföreningar och samarbetspartners. Styrelsearbete är en viktig del av förbundets verksamhetsstruktur.

Styrelsen hade regelbundna möten under hela året. Styrelseordförande för 2023 var Johanna Cresswell-Smith, och vice ordförande Pamela Kinnunen, ledamöterna var Henrik Lagerberg, Paavo Rantala, Eivor Back, Camilla Karlsson, Marja-Lena Södergård och Nonni Mäkikärki.

### **2.Administration och ekonomi**

Administrationen av förbundets verksamhet och ekonomiförvaltning sköttes från centralkansliet i Jakobstad. Förbundet köpte bokförings- och löneutbetalningstjänster av bokföringsbyrå Rantalainen. Verksamhetsbidrag utbetalades till 7 medlemsföreningar från ett riktat verksamhetsbidrag från STEA på basen av de avtal om överföring av bidrag som uppgjorts med föreningarna.

I övrigt har förbundet använt understöd och bidrag enligt bidrags- och understödsgivarnas beslut. Mottagna medel redovisas i enlighet med de tidsramar som bidrags- och understödsgivare fastslagit i sina understödsbeslut. Balansboken ger noggrannare information om ekonomin i sin helhet.

För det riktgivande understödet AK2, kurs- och rådgivningsverksamheten har ett överskott uppstått bland annat pga sena avbokningar av kursdeltagare.

I sin helhet ett utmanande år återigen för AY1 på grund av STEA-bidrag som inte täcker alla kostnader. Styrelsen behövde under året 2023 månatligen följa upp kassabudgeten och utvärdera verksamheten. På den operativa sidan lades stor vikt på att utvärdera till vilka evenemang som vi kunde delta i, och vilka redskap mm som kunde köpas? Förbundet har kunnat driva sin verksamhet långt enligt verksamhetsplanen med betoning på utveckling, men nog behövt lämna bort en hel del verksamhet som krävt fysisk närvaro, och material för påverkansarbete som inte kunnat köpas/skapas, och fortbildningar som har behövt bedömas noggrannare.

### **Resultatet för förbundet 2023 visar:**

Kstn 1000 (AY1) Allmänna verksamheten har gått **-8 121,13 €**

Kstn 3000 (AK2) Kurs- och rådgivningsverksamhet har gått + 11 167,97 € och är flyttat som STEA överföring till 2024.

Kstn 7000 Utdelning till medlemsföreningar är + -0, STEA Ak6 är utdelat till medlemsföreningar i sin helhet.

Kstn 8010 YAM har gått + 5 147,98 € och är överfört som kommunpengar till 2024.

Så hela förbundet har då gått **-8 121,13 €**

\*Med överskotten så har hela förbundet egentligen gått + 8 194,82 € men i och med att vi flyttar överskotten så blir det **-8 121,13 €** i bokslutet.

Bokslut som bilaga 1.

Revisionsammansättning, berättelse som bilaga 2.

**Sofie Dalkarl** | Manager KHT/CGR | Assurance

Ernst & Young Oy Mobile: +358 405 113 340 | [sofie.dalkarl@fi.ey.com](mailto:sofie.dalkarl@fi.ey.com)

## 2. Medlemsföreningar

Psykosociala förbundet hade 13 registrerade regionala och lokala medlemsföreningar. Dessa är patient-, intresse- och psykosociala föreningar. Antalet medlemmar per 31.12.2023 var 1712 stycken. Medlemsregistret upprätthölls av förbundets verksamhetssekreterare.

### Medlemsföreningarna med hemort (och verksamhetsregion):

1. Psykosociala föreningen Svalan r.f., Närpes (Sydösterbotten)
2. Psykosociala föreningen Contact r.f., Jakobstad, (Jakobstad och Pedersöre med omnejd)
3. Psykosociala föreningen Sympati r.f., Helsingfors (Helsingfors med omnejd)
4. Ålands Intresseförening för psykisk hälsa Reseda r.f., Mariehamn (Åland),
5. Rågblomman r.f., Vörå (Vörå med omnejd)
6. Kompis r.f., Raseborg (Raseborg med omnejd)
7. Duetto r.f., Pargas (Väståboland)
8. Cronblomman r.f., Kronoby (Kronoby med omnejd)
9. Borgå psykosociala förening Ringen r.f. (Borgå med omnejd)
10. Psykosociala föreningen Träffpunkten r.f., (Malax med omnejd),
11. La Lotta – stödföreningen till Lotta Näses minne r.f. (Kimitoön),
12. Psykosociala föreningen Primula r.f., Kristinestad (Kristinestad med omnejd)
13. Livsgnistan r.f., Raseborg (Västra Nyland)

På våren 2023 besökte Psykosociala förbundets nya verksamhetskoordinator de olika medlemsföreningarna och lyfte fram medlemsföreningarnas verksamhet i sociala medier. Även i tidningen Respons presenterades medlemsföreningarna, och en föreningsträff ordnades i Helsingfors. Utöver det hade bland annat verksamhetsledarna gemensamma möten och en erfarenhetsexpertutbildning ordnades i samarbete med föreningen Livsgnistan rf och Psykosociala förbundet.

Medlemsföreningarna lyfte fram från året 2023 en del utmaningar, såsom:

*”Utmaning har framför allt varit det ekonomiska som gjorde att föreningen mot slutet av året inte hade möjlighet att ha flera anställda inom föreningen för att stödja vår målgrupp samt det rehabiliterande arbetet...”*

*”Ekonomi/Kassaflödet, samt att med två anställda är verksamheten sårbar...”*

*”Få fler engagerade medlemmar att del - arrangera program. Få en större bredd på deltagare...”*

*”Att nå alla medlemmar och få dem med...”*

Saker som medlemsföreningarna lyckades med var bland annat:

*”Vi hade en trevlig utfärd, och besök till Gamla stans cafe för en musikstund samt kaffe, läger på lägergård och en trevlig julmiddag...”*

*”Ge kamratstöd, rådgivning, kurser o guldkant till och genom medlemmarvåra...”*

*”Vi gick i land med att ordna verksamheten som vi planerat...”*

*”Nått ut till många nya besökare genom föreläsning och kursverksamhet...”*

Psykosociala förbundets medlemsföreningar är en jätteviktig del av förbundet. Ett bättre synergjarbete behöver skapas i framtiden. Kamratstödet och meningsfullhet i vardagen, men också den sakkunskap som finns i medlemsföreningarna, behöver aktivare tas fram i Psykosociala förbundets verksamhet. Vi är glada över att Psykosociala förbundets viceordförande Pamela Kinnunen valdes till SAMS ordförande.



Psykosociala förbundet strävar efter att tillsammans med medlemsföreningarna ha ett gott samarbete med lokala och regionala myndigheter såsom kommuner, välfärdsområden och andra intressenter.

I juni 2022 kom arbetslaget överens om att skapa ett medlemsföreningsteam som består av verksamhetskoordinatören, verksamhetssekreteraren, ekonomen och verksamhetsledaren, detta har fortsatt år 2023. Som en ny sak till 2023 var att Psykosociala förbundet skapade ett intranät till medlemsföreningarna som finns på förbundets hemsida.

Ett mycket stramt ekonomiskt läge i Psykosociala förbundet har också påverkat medlemsföreningarna, t.ex. i form av bidrag som 2023 inte kunnat delegeras som tidigare år. Psykosociala förbundet har fortsatt att ordna tillfällen/möten via teams för att underlätta



tidsanvändningen men också den ekonomiska belastningen. Samtidigt som alla är eniga om att fysiska möten och samvaro är mycket viktigt.

Psykosociala förbundet har i sin verksamhetsplan och i STEA-ansökan om att under året 2024 jobba fram, tillsammans med medlemsföreningarna, en hållbarhetsplan för frivilligarbete och tillsammans hitta finansieringskällor.

Psykosociala förbundets medlemsföreningar syns i olika medier, till exempel:

[Vad gör en erfarenhetsexpert? | Vega Söndag | Yle Arenan](#)



*BILD: Psykosociala föreningen Contact rf/ Algården, Jakobstad.*

### **3. Grundläggande organisationsverksamhet**

Informationsverksamheten innebar fortsatt informationsarbete om psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa, påverkansarbete och intressebevakning, både internt inom förbundet och externt till allmänheten, professionella och media. På förbundets hemsida [www.fspc.fi](http://www.fspc.fi) finns aktuell information om förbundets verksamhet.

Informatören, i samarbete med verksamhetssekreteraren, ansvarar för att hålla hemsidan uppdaterad.

Under året lanserades förbundets nya hemsida med nya funktioner (två nya intranät: en till medlemsföreningar och en till personal/styrelse). I samband med lanseringen valde vi att lägga ner bloggen eftersom vi upplevde att den kanalen inte gav verksamheten något mervärde.

Samma information eller texter som har publicerats på bloggen kan vi publicera på t.ex. Facebook. Förbundet är aktivt på sociala medier – främst på Facebook och på Instagram. Under året bytte vi ut den sociala kanalen Twitter för att istället börja använda LinkedIn.

Detta år har förbundet startat en ny tradition med att dela ut en utmärkelse i samband med Mentalhälsoveckan i november, utmärkelsen Årets Mentalhjälsöjälte.



*BILD: Gunilla Sandvik, yrkeslärare i Jakobstad, tilldelas Psykosociala förbundets utmärkelse Årets Mentalhjälsöjälte 2023. Ann-Charlott Rastas (t.v.), chef för kurs- och rådgivningsverksamheten på förbundet, överräckte diplom och blommor.*

*FOTO: Psykosociala förbundet*

Under året har vi bland annat figurerat i Iltalehti (stor intervju med Petra), Ålandstidningen skrev stort om YAM, notiser i tidningar (bland annat trauma-föreläsningen i en Ålandstidning), och en notis om att Johanna Cresswell-Smith fortsätter som ordförande. Pressmeddelandet om förbundets nya utmärkelse Årets Mentalhjälsöjälte publicerades i ÖT och Vasabladet.

Istället för insändare har det under året varit mera fokus på större intervjuer, pressmeddelanden och påverkansarbete via t.ex. ordförandeskapet i Nätverket för psykisk hälsa [På svenska | Mielenterveyspooli](#) och många andra nya samarbeten som främst synts i våra digitala kanaler. Psykosociala förbundet har även aktivt deltagit i de olika nätverken för de olika tvåspråkiga välfärdsområdena.

Påverkansarbete gjordes också via olika forum; förbundet var med och skrev olika utlåtanden samt deltog vid evenemang via Nätverket för psykisk hälsa i Finland under regeringsförhandlingar. Psykosociala förbundets verksamhetskoordinator besökte riksdagen tillsammans med erfarenhetsexperten Eva Oksanen från medlemsföreningen Livsgnistan:



Den interna informationsspridningen bestod också av medlemsbrev som skickades ut till alla föreningar, som verksamhetskoordinatorn skötte under året tillsammans med verksamhetssekreteraren. Medlemsbrev innehåller viktig information från alla verksamhetsområden inom förbundet.

Psykosociala förbundet har 2023 haft en styrelseplats i Förbundsarenan, och deltagit vid olika evenemang som Förbundsarenan ordnat. Samarbetet kommer att fortsätta även år 2024.

Föreläsningar och kurs i psykiska första hjälpen mm hade förbundet till olika aktörer. Som föreläsare fungerade rådgivaren, chef för kurs- och rådgivningsverksamheten samt verksamhetsledaren och koordinatören. Förbundet ordnade även ett webinarium om krigstrauma i samarbete med Diakonissanstalten och Västra Nylands välfärdsområde. Yrkehögskolorna Arcada och Novia fick även föreläsningar och presentationer av förbundets verksamhet under året till sina studerande. Vi var medarrangörer i Feelgood-dagen i Vasa som riktade sig till andra- och tredje stadiets studerande. Föreläsare under dagen var Cajsa

Tengblad från Sverige som är hälsopedagog, samtalsterapeut och författare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Informatören/verksamhetsledaren var även medlem i redaktionsrådet för tidningen FUNK, som ges ut av SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf.

Den egna medlemstidningen Respons kom ut enligt planen fyra gånger 2023 med teman: Ung idag, En fungerande vardag, På jobbet, Vård för alla. Upplagan under året var: 9100. Prenumeranter: 150 st.



### Riksomfattande psykosociala kurser via STEA 2023.

Under året 2023 genomfördes 8 riksomfattande psykosociala kurser med 108 inplanerade kursplatser. Till kurserna antogs 111 kursdeltagare. Kurserna förverkligades med 103 kursdeltagare. Avbokningar av kursdeltagare som gjordes under året var pga ohälsa och

annulleringar inkom i sista minuten. Totalt 162 kursansökningar inkom under året, varav helt nya kontakter var 103 st.

Kursen Kul för unga skedde i samarbete med USM r.f och FinFami Österbotten. Kursen Sorgens stig skedde i samarbete med Sorgbandet rf (Surunauha). Ett nytt kurstema, "Kurs för par" ordnades i samarbete med FinFami Nyland.

På kurserna, som finansierades av STEA, arbetade sammanlagt 30 kursledare (detta inkluderar samarbetsparters sakkunniga personal).

Rådgivningskontakter och förfrågningar har skett via telefonsamtal, "Ställ en fråga" (på vår hemsida), och e-postkorrespondens 319 kontakter. Föreläsningar kring psykisk hälsa anordnades 9 st både fysiskt och som webinarier med 467 deltagare, samt medverkat i en podd med 314 nedladdningar. Vi deltog bland annat i World singing day, [World Singing Day | Sing together. Unite the world.](#) Sorgbearbetningsdag samt anordnade ett webinarium kring krigstrauma. Samt producerat material och text i bland annat Hem och skola-tidningen. Totalt har 2498 kontakter nåtts under året.

Kurser	Ansökningar	Nya ansökningar	Kursplatser	Antagna	Genomförda	Ort /ställe
Kul för unga	32	11	24	24	24	Himos
Bipolära	11	9	12	11	9	Backby
Skärgården	26	14	12	12	11	Houtskär
Ångestskolan	23	10	12	12	11	Norrvalle
Sömnskolan	14	10	12	12	11	Norrvalle
Sorgens stig	19	16	12	17	17	Härmä
Parkurs	26	26	12	12	12	Åbo
60+	11	7	12	11	8	Backby
<b>Totalt</b>	<b>162</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	<b>111</b>	<b>103</b>	

## **Annan verksamhet – förebyggande arbete**

### **Youth Aware of Mental Health – YAM-utvecklingsarbete**

Under året 2023 har YAM-utvecklingsarbetet fortsatt, vilket inneburit koordinering, implementering och genomförande av det förebyggande YAM-programmet. Samarbete har fortsatt med Understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård rf. (USM) och Barnavårdsföreningen rf. I avtalet ingår samarbete med samtliga skolor i Sydösterbotten och i delar av Nyland. Sammanlagt 32 samarbetsmöten har hållits med tanke på utveckling av YAM-programmet i övriga delar av landet och välfärdsområden. 15.8 ordnade Psykosociala förbundet en YAM-medhjälp-utbildning som genomfördes vid G18 i Helsingfors, 17 st deltog från våra samarbetsparter Barnavårdsföreningen och USM.

Vi föreläste åt Västra Nylands välfärdsområde och under ett slutseminarium ”Välmående barn & familjer i en digitaliserad vardag”, och deltog i Finlandssvenska barnrättsdagarna.

YAM-programmet har genomförts i 14 högstudier, totalt nåddes 1377 elever: - i Österbotten genomfördes YAM i Oxhamns skola, Zachariasskolan, Cronhjelmsskolan, Sursik skola, Ådalens skola, Petalax högstadieskola, Borgaregatans skola.

- I Raseborg genomfördes YAM i Ekenäs högstadium, Karis svenska högstadium, Höjdens högstadium och Källhagens skola.
- I Esbo genomfördes YAM i Lagstad skola.
- På Åland genomfördes YAM i Strandnäs skola både våren och hösten 2023.

YAM har finansierats genom ekonomiskt bidrag från kommunerna (Pedersöre, Jakobstad, Nykarleby och Larsmo), fonder och stiftelser.

## **SAMMANFATTNING**

Psykosociala förbundet har haft en mångsidig verksamhet under året 2023. Många fina samarbeten med kommuner, välfärdsområden och andra aktörer. Anordnande av olika föreläsningar och deltagande i evenemang som gett oss synlighet och nya kontakter. Utmaningar under året har varit krävande; både ekonomiskt och med tanke på personalbemanningen. Utöver det har samhället haft många förändringar, allt från en ny regering och nytt regeringsprogram till välfärdsområden. Detta har betytt många möten, uppstrukturering av verksamheten samt prioriteringar och utvecklande av verksamheten. Personalen har varit flexibel och styrelsen aktiv i att hitta de lösningar som behövs. Året 2024 kommer att kräva fortsatta åtgärder för att få ekonomin i balans samtidigt som det är viktigt att den grundläggande verksamheten i Psykosociala förbundet förstärks.