



VERKSAMHETSÖVERSIKT 2024

Godkänd av styrelsen 14.3.2025

Innehåll

1. Allmänt om Psykosociala förbundet	3
2. Administration och ekonomi	6
3. Medlemsföreningar	7
 4. Grundläggande organisationsverksamhet	
 4.1 Trygga rättigheterna för människor med psykisk ohälsa via aktivt och proaktivt påverkansarbete och intressebevakning inom området psykisk hälsa	10
 4.2 Förstärkandet och vidareutvecklandet av kamratstödet, erfarenhetsexpertisen och volontärarbete/ frivilligarbete	19
 4.3 Förbundet har fenomenbaserad verksamhet med fokus på förebyggande och hälsofrämjande arbete för psykisk hälsa	22
 4.5 Riksomfattande kurs- och rådgivningsverksamhet 2024	23
 4.6 Annan verksamhet – förebyggande och hälsofrämjande arbete	26
 5. Sammanfattning	28

1. Allmänt om Psykosociala förbundet år 2024

”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 fenomenbaserad verksamhet med fokus på förebyggande och hälsofrämjande arbete för psykisk hälsa: via vårt YAM-arbete, evenemang, tillställningar 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: Delaktighet, Jämställdhet och Respekt. Vi har ett lösningsorienterat förhållningssätt i vårt arbete - vi ser möjligheter och bygger broar.

Personal och lokalteter

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

Under året 2024 framkom behovet av att under 2025 hitta nya arbetsutrymmen i Helsingfors pga renoveringar på SFV-huset som påbörjas hösten 2025.

I Jakobstad hade både FinFami Österbotten och USM rf. tillgång till Psykosociala förbundets utrymmen avgiftsfritt enligt behov, och så att det inte stör Psykosociala förbundets egen verksamhet. Samarbetet fortsätter också 2025.

Personalen bestod i medeltal av 8 anställda, både på hel- och deltid. Psykosociala förbundet genomgick omställningsförhandlingar under vårterminen 2024, pga ekonomiska orsaker. Behov uppstod också för att bättre motsvara produktionen, dvs innehållet i verksamheten. Psykosociala förbundet har under några års tid förbättrat sina interna och externa processer, därmed stod det klart att befattningarna behöver ändras.

Följande ändringar gjordes:

Ekonomens befattning ändrades från 65% till 50%

Verksamhetskoordinatorns befattning 100% ändrades till specialsakkunnig 80%

Verksamhetssekreterare ändrades till planerare, som även koordinerar medlemsföreningsarbete

Informatör 100% ändrades till 80% ledande kommunikator

De anställda var:

Chef för kurs- och rådgivningsverksamhet/YAM-utvecklingschef Ann-Charlott Rastas, som har arbetat både med AK2 (= kurs- och rådgivningsverksamhet) 50% och med YAM-utvecklingsarbete 50%.

Rådgivare i livshantering 50% Camilla Roslund-Nordling och som YAM-sakkunnig 50%.

Kurskoordinator 50% Christian Nyman som även jobbat som YAM-instruktör 50%.

Planerare Sonja Wickman 100%.

Ledande kommunikator Pernilla Nylund 80%.

Ekonom Susann Gleisner, 65%, 50% juni till augusti 2024.

Specialsakkunnig Eva Roos 80% fr.o.m augusti 2024.

Verksamhetsledare Petra Nummelin 100%.

På grund av att ekonomen sa upp sig, och slutade sitt arbetsförhållande på Psykosociala förbundet, valde förbundet efter noggrann utvärdering att inte anställa en ny ekonom. Detta pga osäkra tider för STEA-finansiering. Ärendet diskuterades med STEA, med styrelsen och med de anställda. Arbetslaget och styrelsen beslöt att istället för anställning ta konsult hjälp av en sakkunnig ekonom, samt fördela vissa av ekonomens arbetsuppgifter mellan planeraren, chef för kurs- och rådgivningsverksamheten samt verksamhetsledaren.



Verksamhetsstrukturen och Psykosociala förbundet som arbetsgivare

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 man jobbar. Utöver personalmöten hade arbetslaget utvecklingsdagar och individuella utvecklingssamtal. Under året 2024 jobbade vi aktivt fram olika arbetssätt med fokus på att få smidiga processer - pga detta och finansieringen hade Psykosociala förbundet omställningsförhandlingar där en del befattningar ändrades (som nämndes tidigare).

På Psykosociala förbundet använder vi oss av "Blåa oceanens strategi", det vill säga: vi vågar lämna bort det som inte behövs, förstärker och utvecklar där det behövs, samt gör SWOT-analyser.

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 tillgång till fortbildning enligt behov.

Till förbundets verksamhetsstruktur hör även vår- och höstmöte samt olika tillfällen med medlemsföreningar och samarbetspartners. Styrelsearbete är en viktig del av förbundets verksamhetsstruktur. Styrelsen har haft regelbundna möten och ordförande samt viceordförande har deltagit på personalmöte under omställningsförhandlingar. Personalen deltog även aktivt i rekryteringsprocessen för den nya specialsakkunniga.

Styrelseordförande för 2024 var Johanna Cresswell-Smith, och vice ordförande Pamela Kinnunen, ledamöterna var Gun Lagerberg, Paavo Rantala, Eivor Back, Camilla Karlsson, Jarkko Pirttipä och Nonni Mäkilä. Pamela Kinnunen valdes till ordförande för SAMS - samarbetsförbundet kring funktionshinder rf.

2. Administration och ekonomi

Psykosociala förbundet jobbade för att noggrant se över sin verksamhet samt ekonomi pga ett underskott på 12.000€ år 2023. Psykosociala förbundet lade in STEA-ansökan med höjning till AY1-verksamheten, en anställd till samt löneförhöjningar, och till AK2 löneförhöjningar samt utvidgande av verksamhet med kamratstödsledare. AY1 fick en liten höjning av STEA men inte det som ansöktes. AK2 fick ingen höjning. Samtidigt blev det klart att nya, stora, indragningar av STEA-medel är på kommande inom en snar framtid. Detta lade en större press på att få förbundets ekonomi i balans.

Tack vare omställningsförhandlingar och extra bidrag från fonder och stiftelser till Psykosociala förbundets jubileumsår, har förbundet kunnat driva sin verksamhet långt enligt verksamhetsplanen med betoning på utveckling. Psykosociala förbundets överskott på ca 52.000€ beror till stor del på de åtgärder som gjordes proaktivt med tanke på år 2025.

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

Resultatet för förbundet:

Kstn 1000 (AY1) Allmänna verksamheten

STEA Understöd: 314 000,00 år 2023 och 329 700,00 år 2024

Resultat: -8200€ år 2023 och +52 315,53 år 2024 som överförs till 2025

Kstn 3000 (AK2) Kurs- och rådgivningsverksamhet har gått +7210€ år 2024 som överförs till 2025.

Kstn 7000 (AK6) STEA-medel, utdelning till medlemsföreningar är + -0

Kstn 8010 YAM har gått +103 404€ som överförs till 2025 samt reserveras för 2026.

Psykosociala förbundets intäkter år 2024: 913.437,46€ och kostnader: 750.507,54€

Bokslut som bilaga 1.

Revisionssammansättning, berättelse som bilaga 2.

Manager KHT/CGR | Assurance
Ernst & Young Oy

Psykosociala förbundet köpte bokförings- och löneutbetalningstjänster av bokföringsbyrån 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.

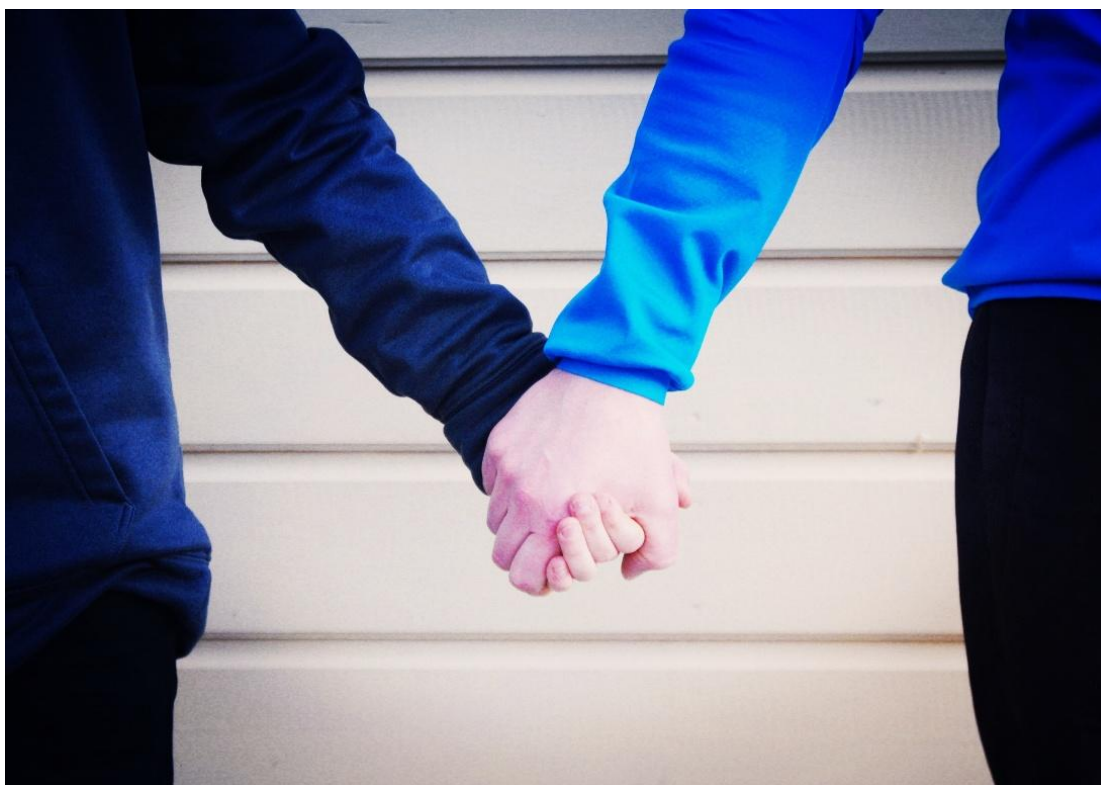
3. Medlemsföreningar

Psykosociala förbundet hade 13 registrerade regionala och lokala medlemsföreningar. Dessa är patient-, intresse- och psykosociala föreningar. Antalet medlemmar per 31.12.2024 var 1712 stycken. Medlemsregistret upprätthölls av förbundets planerare via Deskyprogrammet. Medlemsföreningarna betalar en medlemsavgift enligt medlemsantal till Psykosociala förbundet, avgiften fastställs av Höstmöte.

Medlemsföreningarna med hemort:

1. Psykosociala föreningen Svalan r.f., Närpes
2. Psykosociala föreningen Contact r.f., Jakobstad
3. Psykosociala föreningen Sympati r.f., Helsingfors
4. Ålands Intresseförening för psykisk hälsa Reseda r.f., Mariehamn (Åland)
5. Rågblomman r.f., Vörå
6. Kompis r.f., Raseborg

7. Duetto r.f., Pargas
8. Cronblomman r.f., Kronoby
9. Borgå psykosociala förening Ringen r.f., Borgå
10. Psykosociala föreningen Träffpunkten r.f., Malax
11. La Lotta – stödföreningen till Lotta Näses minne r.f., Kimitoön
12. Psykosociala föreningen Primula r.f., Kristinestad
13. Livsgnistan r.f., Raseborg



Medlemsföreningarna lyckades bland annat med följande under året 2024:

Nya besökare, svar på enkät nöjda besökare, fortsatt verksamhetsutveckling.

Vi har lyckats verkställa allt såsom vi beskrivit i vår verksamhetsplan för år 2024, vi har inte behövt inhibera grupper eller träffar. Medlemmarna har gett positiv feedback på verksamheten. Vi har haft tillräckligt många duktiga volontärer som är a och o i verksamheten!

Vi lyckades öka antalet besök, Styrelsen gjorde ett bra jobb med att ta ansvar vid personalfrånvaro. Vi hade många givande kurser, grupper och utflykter under året.

Två fortbildningstillfällen, mycket uppskattade. Start av ny utbildning för erfarenhetsexperter. Engagerat team som jobbar med Some-arbete.

Vi lyckades skapa en mötesplats som minskar ensamhet och främjar psykisk hälsa. Vi har öppett 42 lördagar för "cafélördag".

Mångsidigt program, nya besökare, utökat samarbete med andra aktörer i kommunen.

Utmaningarna för medlemsföreningarna under året var:

Att nå ut till fler ensamma som sitter hemma. Att hitta nya sätt att få in pengar. Att öka synligheten i samhället.

Ekonomiska och tidsmässiga utmaningar. En del mycket aktiva deltagare har fallit bort i och med coronapandemin.

Hitta tider som passar de flesta alltid svårt. Engagerande av styrelsemedlemmar känns ibland nästan omöjligt. Då dom engagerar sig så kan vi inte jobba så effektivt jag önskar att vi kunde, finns så mycket man kunde göra.

Att hitta mötesutrymmen. Locka nya besökare.

4. Grundläggande organisationsverksamhet

4.1 Trygga rättigheterna för människor med psykisk ohälsa via aktivt och proaktivt påverkansarbete och intressebevakning inom området psykisk hälsa.

Psykosociala förbundets påverkansarbete fick ett uppsving under året, eftersom vi implementerade nya arbetssätt i vår intressebevakning och vårt påverkansarbete, t.ex. har vi skapat ett påverkansteam som möts varje vecka där vi reflekterar kring påverkansfrågor och hur vi ska prioritera, kommunicera och synliggöra olika aktuella psykisk hälsa-frågor. Vi fick även en specialsakkunnig som har utarbetat nytt material (exempelvis statistik i visuellt tillgängligt format) som vi använder i vårt påverkansarbete.

Vi arbetade extra mycket med påverkansarbete under hösten, vilket resulterade i mera mediasynlighet, som dels beror på förbundets jubileumsår, dels på den nya reformen som är på kommande, och att vi har haft ordförandeskapet för Nätverket för psykisk hälsa i Finland. Vår takeover av Instagramkontot #thisissvenskfinland under en vecka i oktober gav oss också mycket synlighet och nya följare på sociala medier. Det innebär bl.a. att allt fler får information om oss och vår verksamhet: nya personer i vår målgrupp kan hitta till vår verksamhet och fler professionella kan hänvisa till oss.



Som tidigare år deltog vi också nu i så kallat "valarbete" inom påverkansarbete. I maj deltog vi i ett SAMS-samarbete kring en valdebatt på Ode i Helsingfors tillsammans med övriga SAMS-förbund. Moderator: Mikaela Remes. Tillfället strömmades. I panelen deltog 7 politiker från olika partier. Diskussionen handlade om tillgänglighet och rättigheter för personer med funktionsnedsättning och vad politikerna vill arbeta för. Publiken kunde delta antingen på plats eller via direktsändningen på Youtube. I feedbacken från politikerna kommenterade flera av dem att det var en av de bästa paneler de deltagit i inför EU-valet, och att de fick många nya insikter och värdefull information för sitt fortsatta arbete. Samarbetet med SAMS och deras övriga medlemsförbund stärktes och vi gör gärna liknande samarbeten igen.

Psykosociala förbundet har, ända sedan Västra Nylands välfärdsområde grundades, deltagit i nätverket för välfärdsområdets mental- och missbruksorganisationer, ett nätverk som har möten 1 gång per månad för att diskutera aktuella ärenden samt olika samarbetsformer. I maj fanns vi med som medarrangör för ett tvåspråkigt, sektoröverskridande seminarium i Kyrkslätt med fokus på ekonomiskt trångmål och psykisk hälsa, tillsammans med Västra Nylands välfärdsområde, Kyrksläpps kommun, Kyrksläppsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf och FinFami. Bland annat talade Juha-Pekka Strömberg, servicelinjedirektör för mentalvårds- och missbrukartjänster vid Västra Nylands välfärdsområde, Johanna Cresswell-Smith, ordförande för Psykosociala förbundet och THL:s spec.sakkunniga, samt erfarenhetsexpert Celinda Byskata. Samarbetet kring detta seminarium började med att Kisu rf hösten 2023 frågade ifall Psykosociala förbundet vill samarbeta med att ordna ett seminarium. Cirka 100 personer deltog i seminariet. Via feedback-enkäten konstaterades att 85% av de svarande (33 stycken) anser att de fick med sig kunskap/insikter som de kan ha nytta av i sitt arbete. En av de svarande skriver att hen tar med sig följande i sitt fortsatta arbete: "Mera kunskap om kopplingen mellan ekonomiska utmaningar och den psykiska hälsan". En annan svarar: "Förstärkte min uppfattning om hur viktigt det är att ekonomi beaktas inom vården". En tredje svarar: "bredare uppfattning om var det brister".

***"All information som gavs på det här seminariet
pekar ändå på vikten av ett helhetstänkande!"***

Citat av deltagare vid seminariet i Kyrkslätt

I juni var vi med som samarbetspart i Helsingfors Pride och Vasa Pride. En erfarenhetsexpert och verksamhetsledaren deltog vid tältet i Helsingfors och vid planering av själva tillfället. I Vasa ordnades ett diskussionstillfälle med temat ”psykisk hälsa och hur jag kan ta hand om mig själv.” I Vasa var rådgivaren och chef för kurs- och rådgivningsverksamheten med och ledde diskussionerna.

Under hösten inleddes ett samarbete kring den tvåspråkiga barnboken *”Min pappa är världens bästa pappa”*, som handlar om psykisk ohälsa och riktar sig till barn i åldern 6 till 10 år. Författaren Tiina Vesterlund kontaktade oss och föreslog ett samarbete kring illustrationer till boken. Vi tyckte det var ett fint sätt att vara med och få synlighet för psykisk hälsa och sprida kunskap, minska på stigma, via ett helt nytt format. Vi har fått vara med och tycka till om boken och planera stödfrågor till läsarna. Vi höll ett planeringsmöte med författaren och hade aktiv kontakt med förlaget. Boken innehåller en hälsning från, och information om, Psykosociala förbundet samt frågor som hjälper läsaren att (tillsammans med en vuxen t.ex.) reflektera kring psykisk hälsa. Boken kommer ut våren 2025, först i Finland och senare även i Sverige. Samarbetet fortsätter under 2025 bl.a. inför bokmässan i Helsingfors.

Under hösten kom även nyheten att Psykosociala förbundets ordförande, Johanna Cresswell-Smith, tilldelas Förbundsarenans vandringspris ”Årets ordförande”. *”Hennes stora hjärta och enorma engagemang för psykisk hälsa har, även under utmanande tider, hjälpt förbundet att utvecklas i en positiv riktning. Detta ger henne titeln Årets ordförande 2024”*. Vandringspriset Årets ordförande delades ut för fjärde gången under Förbundsarenans Afterwork i Helsingfors den 1 oktober 2024. Syftet med Förbundsarenans pris är att lyfta fram betydelsen av engagerat och demokratiskt ordförandeskap.

I oktober fanns vi med på Bokmässan i Helsingfors tillsammans med Förbundsarenan för att sprida information om Psykosociala förbundet och vår tidning samt planera inför följande års medverkan. Vi hade en PowerPoint-presentation om Psykosociala förbundet, och vi delade ut vår tidning Respons samt diskuterade med besökarna.



Psykosociala förbundets sakkunniga Eva Roos, här tillsammans med Jennifer från Svenska Hörselförbundet i Finland rf på bokmässan i Helsingfors.

Kultur och psykisk hälsa - i november fick allmänheten och inbjudna gäster ta del av Psykosociala förbundets jubileumsfest i Jakobstad, som arrangerades i samarbete med Jakobstads Sångarbröder. Vi ville erbjuda en kväll för alla, där man med låg tröskel kunde delta. Därför beslöts att kvällen skulle vara gratis för deltagarna. I programmet ingick bland annat att lyfta fram förbundets intressebevakningshistorik, frivilligverksamhet samt erfarenhetsexpertisen.

En inbjudan, med information om förbundet, skickades ut till 140 personer inför jubileumskvällen. Både vi och våra samarbetsparter Jakobstads Sångarbröder marknadsförde evenemanget på sociala medier under hösten och Österbottens Tidning skrev en artikel inför jubileumsfesten. I programbladet fanns information om förbundet, vilket nådde de 295 gästerna som deltog i evenemanget. Synlighet via sociala medier och alla de olika samarbetsparterna. Vi fick nya, värdefulla idéer och inspiration att ta med oss, ifall vi ordnar liknande evenemang i framtiden. Även spontana diskussioner på gatan, där människor tackade förbundet för kvällen.



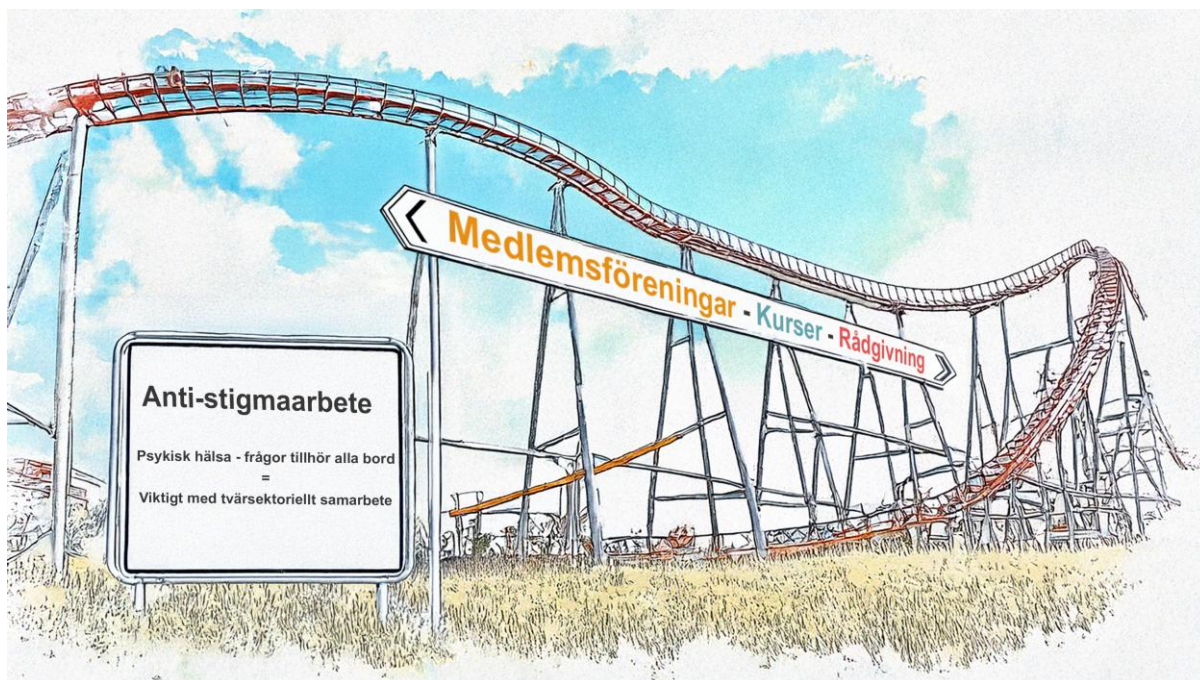
Eivor Finnäs, hedersmedlem i Psykosociala förbundet och mångårig frivilligarbetare i medlemsföreningen Contact rf, intervjuas under jubileumskvällen av konferencier Antti Koivukangas. Till vänster förbundets verksamhetsledare Petra Nummelin.

I november delade vi ut utmärkelsen “Årets mentalhälsohjälte 2024” för att synliggöra det goda som görs ute i samhället för psykisk hälsa. Det är andra gången vi delar ut priset. Under hösten marknadsförde vi utmärkelsen i förbundets sociala medier och i medlemstidningen Respons. Vem som helst kan nominera en kandidat/kandidater till utmärkelsen. Vi fick in 4 nomineringar. En arbetsgrupp gick igenom nomineringarna och utsåg pristagaren, Sara Mikander, verksamhetsledare på föreningen FRIDA – Fri från våld. Pristagaren uppvaktades med blommor och ett diplom. Österbottens Tidning publicerade vårt pressmeddelande. En följd av utmärkelsen är att vi beslöt samarbeta med föreningen Frida till medlemstidning nummer 2/2025 som har tema: Relationer.

Tidningen Respons kom ut fyra gånger under året, med tre “vanliga” temanummer och ett specialnummer. Första numret var ett startskott för jubileumsåret med innehåll om förbundets historik. Specialnumret 4/2024 hade annat slags innehåll än årets övriga tidningar. I Respons 4/2024 var det mera fokus på förbundets verksamhet, som den har sett ut tidigare och hur den ser ut idag. Med tanke på vårt jubileumsår och kommande kommunalval och områdesval och att medlemsföreningar (och andra) kan dela ut denna tidning som marknadsföring, trycktes en större upplaga av tidningen.



Specialtidningen Respons 4/2024 blev en mycket informativ produkt som beskriver vårt förbund, våra medlemsföreningar, hur verksamheten har utvecklats genom åren, vad kamratstöd innebär och hur vi använder erfarenhetsexpertis i vår verksamhet.



Ett mejl skickades till alla riksdagsledamöter med länk till den digitala versionen av tidningen: detta för att sprida kunskap om vad som görs på svenska för psykisk hälsa inom tredje sektorn. Nästa steg är att få tidningen till riksdagens bibliotek. Arbetet kring tidningen ledde till att vi behövde fundera på kommande tidtabeller/tempot, planering, så det finns tillräckligt med tid för layout och korrekturläsning.

Ett viktigt resultat är bland annat en bild/illustration på en berg- och dalbana som utarbetades för denna tidning, och som beskriver förbundets och medlemsföreningarnas roll/ arbete. Besluts att bilden på berg- och dalbanan ska användas inom andra områden i förbundets verksamhet, t.ex. vid olika informationstillfällen, i sociala medier, eller på kurser. Tidningsarbete har, förutom den interna diskussionen, även gällt SAMS tidning FUNK., där vi aktivt deltagit i diskussionen kring FUNK.:s framtid och samarbete med andra partners.

Tidningen Respons sänds ut till 1887 mottagare, tidningens upplaga under år 2024 var totalt för hela året 9100 st. Prenumeranterna var 136 st.

Övrigt påverkansarbete:

Vi figurerade i nyhetsartiklar kopplade till förbundets 40-årsjubileum. Pressmeddelanden som skickades ut publicerades i olika dagstidningar (såsom utmärkelsen "Årets mentalhelsöjälte" och nya YAM-samarbeten). Vi fanns även med i en intervju på Svenska Yles nyhetssidor. Påverkansarbete gjordes också via olika forum; förbundet var med och skrev utlåtanden samt deltog vid evenemang via Nätverket för psykisk hälsa i Finland. I årets sista nummer av SAMS tidning FUNK. intervjuades vår kurskoordinator Christian.

Under året har vi diskuterat hur material kan användas på nya sätt och på nya plattformar, dvs hur vi kan få mera “ringar på vattnet” och återanvända redan existerande material och berätta om vår verksamhet på nya sätt, t.ex. i våra digitala kanaler Facebook, Instagram och LinkedIn, samt hur vi kan få mera trafik till vår hemsida www.fspc.fi.

Hemsidan är vår grundplattform, den “röda tråden” i vår verksamhet där människor kan lära känna vårt förbund. De senaste åren har vi arbetat aktivt med att uppdatera innehållet på hemsidan och vi lanserade en helt ny hemsida år 2023. Utvecklingsarbetet och den nya hemsidan skapades bl.a. för att öka tillgängligheten på sidan. **Resultat:** Vi har, med hjälp av dataföretaget Njoy Production som skapat hemsidan åt oss, uppmärksammat att statistiken ser annorlunda ut än tidigare, vilket gör att vi framöver kommer att följa upp statistiken ännu mera aktivt. Det nya statistikverktyget, som används på nuvarande hemsida, tycks inte räkna statistik på samma sätt som det gamla statistikverktyget (som var kopplat till tidigare hemsida), vilket gör att statistiken inte är jämförbar. Vi ser därför ett behov av att tillsätta en fokusgrupp att intervjua, för att få mer information och statistik kopplad till vår hemsida. Vi vill även vidareutveckla hemsidan med en ny undersida för terminologi, eftersom vi har sett ett behov av sådan information.

Totalt antal sidvisningar på hemsidan år 2024 var 19158 st. Antal unika besökare på vår hemsida år 2024 var 4862 st.

Förbundets Instagramkonto hade i slutet av året ca 1250 följare (år 2023 var antalet följare 1124, dvs antalet följare på Instagram har ökat med ca 100 personer under året). Förbundets Facebook-konto har 1783 följare, varav 86% är kvinnor och 14% är män (år 2023 var antalet följare 1728, dvs antalet följare på Facebook har ökat med ca 50 personer under året).

I en gemensam insändare med de finlandssvenska funktionshinderorganisationerna inför EU-valet 2024 påtalades bland annat att personer med funktionsnedsättning ska ha samma rätt som alla andra att röra sig fritt inom EU. Det kräver fysisk, kognitiv, sensorisk och digital tillgänglighet samt service som svarar mot individuella behov. Insändaren “Ett socialt rättvist och inkluderande Europa” (30.5.2024) publicerades i Österbottens Tidning, Vasabladet, Åbo Underrättelser och Hufvudstadsbladet. Viktigt att gå samman med andra aktörer/organisationer/förbund i gemensamma frågor. Vi tror att det ger insändaren och budskapet större tyngd och genomslagskraft då vi visar att vi är många som står bakom samma budskap. Följande pressmeddelanden publicerades (på vår hemsida, i våra sociala medier, och pressmeddelandet från 19.11.2024 publicerades även i Österbottens Tidning):

PRESSMEDDELANDE: Psykosociala förbundet firar 40 år (24.9.2024)

PRESSMEDDELANDE: S:t Olofsskolan i Åbo inleder nytt samarbete för att stöda elevernas välmående (24.10.2024)

PRESSMEDDELANDE: Sara Mikander får utmärkelsen Årets Mentalhälsohjälte 2024 (19.11.2024)

Vi bjöds in för att hålla en föreläsning om tredje sektorns verksamhet till andra årets läkarstuderande tillsammans med Kristian Wahlbeck från Mieli psykisk hälsa rf och en erfarenhetsexpert. Vi tog även emot 6 studeranden från Soc&kom i samarbete med Lappvikens källa; sammanlagt 17 läkarstuderande och 6 stycken socialarbetarstuderande har fått ta del av vår verksamhet. Det är alltid värdefullt att få föreläsa med en erfarenhetsexpert och även denna gång skapades en fungerande helhet. Det är viktigt att blivande professionella inom vården i ett tidigt skede får information om hur tredje sektorn arbetar, så att de i framtiden har lättare att samarbeta med, och hänvisa till, aktörer inom tredje sektorn.

Psykosociala förbundet är en aktiv medlem bland annat inom delegationen för psykisk hälsa i riksdagen samt Nätverket för psykisk hälsa i Finland (Mielenterveyspooli) och hade ordförandeskapet fram till slutet av år 2024. Till nätverksarbete hör möten, som möten med arbetsutskottet. Ordförandeskapet innebar också övrigt planeringsarbete. Nätverket för psykisk hälsa hade ett rundabords-tillfälle vid Social- och hälsovårdsministeriet. Årets sista möte hölls på G18 och där avtackades Psykosociala förbundets verksamhetsledare för ordförandeskapet.



Från vänster: Petra Nummelin, verksamhetsledare på Psykosociala förbundet, Sari Aalto-Matturi, verksamhetsledare på Mieli rf som blir nätverkets nya ordförande, och till höger Minna Savolainen, verksamhetsledare på Nyyti rf, som vice ordförande.

Psykosociala förbundet deltar i olika nätverk vid olika välfärdsområden, såsom i Västra Nylands och Egentliga Finlands samt Österbottens välfärdsområden. Nätverken är viktiga gemenskaper och kanaler för utbyte av aktuell information och planering samt genomförande av påverkansarbete/ intressebevakning. En stor del av arbetet har handlat om olika utlåtanden som Nätverket för psykisk hälsa har gjort och som förbundet har lämnat in. Under hösten koordinerade Psykosociala förbundet diskussionstillfället för nätverket med utredaren Mika Pyykkö. Psykosociala förbundet deltog även i SOSTE-svenska nätverkets olika möten samt möte med Pyykkö. Psykosociala förbundet har också deltagit i andra möten ordnade av SOSTE som stärker nätverksarbetet med andra aktörer inom tredje sektorn, samt håller organisationerna ajour om förändringsprocesser som är på gång.

SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder är fortsättningsvis en viktig samarbetspart. Verksamhetsledarna håller regelbundna träffar och likaså samarbetsnätverket inom intressebevakning i vilket specialsakkunniga ingått under hösten. Projektet "Stärkt kunskapsledarskap" tillsammans med SAMS, Förbundet Finlands Svenska Synskadade och Svenska hörsselförbundet inleddes under året. Projektet upplevs som väldigt viktigt och har lett till att vi synat våra frågeformulär och mätare och fortsätter vidareutveckla dem.

Psykosociala förbundet har deltagit i så kallade stormöten med olika aktörer i Svenskfinland och haft en styrelseplats i Förbundsarenans styrelse. Psykosociala förbundet finns även med i yrkeshögskolan Arcadas arbetslivsnätverk. Samarbeten med olika aktörer har inneburit en hel del planering och reflektioner över "hur reagera på de kommande förändringarna inom tredje sektorn?". Psykosociala förbundet har betonat vikten av svenska i Finland, att samarbeta med de så kallade språköarna.

Inför kommun- och välfärdsområdesvalet 2025 började SAMS förbereda dialogcaféer och vi medverkade i planeringen och deltog i samtliga två möten under hösten. Det är viktigt att psykisk hälsa som erfarenhet och funktionshinder lyfts upp i diskussionerna med beslutsfattare.

Vi deltog på Kommunmarknaden 18-19.9 och deltog i olika program som var kopplade till det svenska eller psykisk hälsa. Vi förde diskussioner om kamratstöd med representanter från Centraförbundet för mental hälsa (MTKL). Vi diskuterade svensk service och utvärderingen av den med en anställd vid Västra Nylands välfärdsområde. Diskussionerna ledde till att vi blev inbjudna till ett diskussionstillfälle om den svenska servicen inom Västra Nylands välfärdsområde (tyvärr sammanföll det med jubileumsfesten och vi var förhindrade att delta). Tillsammans med en fullmäktigeledamot från Österbottens välfärdsområde och med Kronobys kommundirektör diskuterade vi ungas psykiska välmående. Vi förde intressanta diskussioner om det svenska med flera av de anställda vid Kommunförbundet. Vi utbytte även tankar med anställda vid FinFami, SOSTE och EHYT.

Psykosociala förbundet fick även en plats i panelen vid THL:s tillfälle i december som handlade om hur man kan främja psykisk hälsa i Finland. Vi lyfte bland annat fram erfarenhetsexpertisen, planläggningen samt vikten av samarbete mellan olika aktörer. Deltagandet i panelen har medfört fortsatt samarbete. Förbundet har också deltagit i flera runda bord-tillfällen vid Social- och hälsovårdsministeriet för uppdatering av principbeslutet av främjande av psykisk hälsa/Strategin för psykisk hälsa. Vi har skapat nya nätverk samt samarbetskontakter och förstärkt vår plats inom området för psykisk hälsa i Finland.

Vi är även stolta över att ha skapat nytt material såsom halarmärken (två olika) som kan delas ut till bland annat studerande. Detta synliggör vår verksamhet, och speciellt psykiska hälsan, som en viktig del av antistigma-arbetet.



4.2 Förstärkandet och vidareutvecklandet av kamratstödet, erfarenhetsexpertisen och volontärarbete/ frivilligarbete

Psykosociala förbundet har aktivt samarbetat med sina 13 medlemsföreningar. Planeraren har varit den så kallade första kontaktpersonen för våra medlemsföreningar ifall frågor uppstår.

Månadsmöten för medlemsföreningarna har ordnats första måndagen varje månad med olika teman via Teams. Mötesanteckningar från mötena har laddats upp på Intranätet via hemsidan och skickats per epost. För verksamhetsledarna har hållits verksamhetsledarträff via Teams ca 1/månad. Föreningspaket har skickats ut till våra medlemsföreningar under året, det har innehållit bland annat Respons-tidningar, pennor, halarmärken, vykort. Ett större antal av Respons nr 4/2024, vårt specialnummer, skickades ut till alla våra medlemsföreningar för spridning.

Medlemsföreningarna tyckte att det är fint att ha kontakt med de övriga och diskutera aktuella frågor. Jätteviktigt att få veta vad de andra gör, det undviker dubbelarbete och man kan samarbeta med olika projekt och stöda varandra och hitta lösningar. Föreningarna skulle gärna vilja ha fysiska träffar emellanåt men som inte är möjligt ekonomiskt. Tidpunkten passar inte för alla att delta.

Arbetet med hållbarhetsplanen för frivilligverksamheten inleddes och en enkät skickades ut till alla medlemsföreningar för att få en helhetsuppfattning om situationen, behov och utmaningar. På basen av svaren skissades ett förslag till en plan upp och medlemsföreningarna bjuds under 2025 med i arbetet som specialsakkunniga koordinerar. Målet med planen är att stöda medlemsföreningarnas arbete med och för frivilliga. Med hjälp av planen vill vi dela god praxis och delade utmaningar. Tack vare enkäten och diskussioner med medlemsföreningarna ser vi var vi behöver finnas som stöd. Ett resultat är att det behöver tydliggöras vem som är volontär och vilka uppdragen är och kan vara. Arbetet med hållbarhetsplanen kopplades ihop med Förbundsarenans engagemangskampanj som startar under början av 2025.

Planeringen av Förbundsarenans engagemangskampanj Engagera 2025 inleddes under hösten och vi deltog i alla tre planeringstillfällen; vi skapade en ny undersida till hemsidan där vi sammanfattar hur man kan engagera sig i vår verksamhet och satte ord på volontäruppdrag. Medlemsföreningarna engagerades i arbetet och de fick sätta ord på olika punktinsatser som finns.

Medlemsföreningen Ringen ordnade 21.10 ett diskussionstillfälle på Kompanjonskapshuset i Borgå som de fått finansiering för av välfärdsområdet. Vi fanns med som stöd under processens gång och möjliggjorde samarbetet med Kompanjonskapshuset. Med på diskussionstillfället var en erfarenhetsexpert och en anställd från välfärdsområdet. Målet var att sprida kunskap om psykisk ohälsa, kamratstöd samt om mentalvårdstjänsterna inom Östra Nylands välfärdsområde. Borgåbladet skrev en puff om tillfället och tillfället marknadsfördes i våra kanaler. 10 personer deltog i det tvåspråkiga tillfället. Kompanjonskapshuset fick upp ögonen för medlemsföreningen Ringen och erbjöd dem att komma och hålla möten hos dem och att delta i verksamheten. Deltagarna fick ny information om verksamheten på Kompanjonskapshuset och inom välfärdsområdet.

Vi gick med i Esbo mentalhälsoförening rf:s (EMY) projekt Länsituuli. Målet med projektet är att starta lågtröskelverksamhet i Ingå, Sjundeå, Lojo, Vichtis och Kyrkslätt. Man vill stöda psykisk hälsa och stärka känslan av delaktighet, minska på känslan av ensamhet. Vi höll några planeringsmöten under hösten och var med på biblioteket i Ingå 22.11 för att berätta om projektet. Vi har bidragit med att översätta material och information och funderat kring hurdan verksamhet som kunde vara möjlig och behövas.

Psykosociala förbundet var, och är, med som samarbetspart när medlemsföreningen Livsgnistan startade en ny erfarenhetsexpertutbildning i september 2024 i Klubbhus Fontanas utrymmen i Raseborg. Psykosociala förbundets verksamhetsledare deltog i planeringen av utbildningen samt var med vid intervjuer av studerande. Både verksamhetsledaren och specialsakkunniga har deltagit vid vissa närstudietillfällen och delat med sig av sin kunskap.



Samarbetet med föreningen Livsgnistan rf har utvidgats i och med nya kamratstödgrupper i Åbo, i det så kallade Åbo-projektet, där två av Livsgnistans medlemmar har planerat kamratstödgrupper på svenska i centrala Åbo. Efterfrågan har genom tiderna varit stor, men ingen har kunnat erbjuda verksamhet på svenska. Ett nytt samarbete påbörjades med MTKL:s medlemsförening Turun mielenterveysyhdistys ITU som möjliggjorde att Psykosociala förbundet kunde hålla kamratstödsgруппerna i deras utrymmen avgiftsfritt.

Samarbete med andra aktörer - Kokemusasiantuntijat (KoKoa) ordnade för tionde året i rad en stor träff 9 december där erfarenhetsexpertisen och erfarenhetsexperter var i fokus. Temat och synvinkeln var denna gång social- och hälsovården. Dessa träffar har ordnats på G18 i Helsingfors och Psykosociala förbundet var möjliggörare och medarrangör. Vi höll ett välkomsttal där vi lyfte fram att vi tillsammans med vår medlemsförening Livsgnistan ordnar svenskspråkig erfarenhetsexpertutbildning.

Cirka 90 personer deltog och bland deltagarna fanns både beslutsfattare och tjänstemän, utöver erfarenhetsexperter och aktörer inom tredje sektorn. I diskussionerna lyfte vi upp behovet av uppdrag till utbildade erfarenhetsexperter och tog del av aktuell information om hur regeringens nedskärningar försvårar många erfarenhetsexperters förutsättningar att utföra sin värdefulla arbetsinsats och få ersättning. Denna information förde vi vidare via våra kanaler.

ÖVRIGA IAKTTAGELSER OCH HÄNDELSER:

Vi utvecklade vår information vid olika OLKA-punkter runtom i Finland, bland annat i Jakobstad, Vasa, Närpes, Kristinestad, Helsingfors. Vi deltog även i OLKA:s tillfälle vid Mejlans i Helsingfors i april i samarbete med medlemsföreningen Livsgnistan. Vi var med vid öppningen av OLKA-punkten vid Psykiatricentrum i Helsingfors 9 oktober tillsammans med många andra aktörer. Under öppningen presenterade vi vår verksamhet till alla närvarande och tillsammans med vår medlemsförening Sympati hade vi ett bord med material och information. Vi var även på plats 5 november på OLKA-punkten med Sympati.

Under året anlätades utbildade erfarenhetsexperter av förbundet, t.ex. som föreläsare på seminariet i Kyrkslätt i maj, som intervjuperson under jubileumskvällen i Jakobstad i november, i ett poddavsnitt, samt vid Pride i Helsingfors. Psykosociala förbundet har lyft fram erfarenhetsexpertisen, volontärarbete samt medlemsföreningarna i tidningen Respons och i sociala medier. Hela Psykosociala förbundets styrelse består av frivilliga.

4.3 Förbundet har fenomenbaserad verksamhet med fokus på förebyggande och hälsofrämjande arbete för psykisk hälsa

Psykosociala förbundet har fortsatt sitt viktiga arbete med ungdomar via YAM-programmet (läs mer om YAM i slutet av verksamhetsberättelsen). Psykosociala förbundet startade också nya samarbetsformer med Parisuhdekeskus Kataja för frågor som gäller parrelationer och hur familjerelationer påverkar psykisk hälsa samt påbörjade planeringen med FinFami Satakunta inför 2025. Som teman till 2025 valdes självmord, sorg och sårbarhet.

20.11 höll vi en distansföreläsning inom gymnasiekursen Livshantering för studerande vid Brändö gymnasium. Detta samarbete har pågått några år och inletts på initiativ av kursläraren vid Brändö gymnasium. Föreläsningens första del handlade om Psykosociala förbundets verksamhet och andra delen var en erfarenhetsexperts berättelse och process av psykisk ohälsa. 20 studerande deltog. De studerande fick reflektera kring det egna måendet, vad de mår bra av och vad de behöver. De fick även fundera kring statistik om unga och deras välmående. De tyckte att statistiken oftast är väldigt negativ och önskade mer positiv statistik, vilket är värdefullt för oss att ta till oss i vårt arbete.

Vi har ingått i skolsamarbetsnätverket, som med åren utvecklats till ett forum för organisationer och sakkunniga inom barn- och ungdomsarbete samt utbildningssektorn. Skolsamarbetsnätverket höll 5 möten under 2024 av vilka vi var med på ett. Vi var även med på seminariet Skapa hopp, som ordnades på G18 den 10 september.

4.5 Riksomfattande kurs- och rådgivningsverksamhet 2024

Målsättningen med kurs- och rådgivningsverksamheten är att stöda svenskspråkiga personer i att hantera vardagen och stärka deras egna resurser och välbefinnande, trots psykisk ohälsa eller psykosocial funktionsnedsättning. Målet är att minska utslagning, marginalisering, stigmatisering och isolering genom kamratstöd. Enligt resultaten vi inhämtat kan vi påvisa att vår verksamhet är förebyggande för målgruppen och stärker välbefinnandet och främjar psykisk hälsa, trots psykisk ohälsa.



Marknadsföringsbilder för några av kurserna som ordnades år 2024.

Under år 2024 genomfördes 7 riksomfattande psykosociala kurser med 96 inplanerade kursplatser. Till kurserna antogs 101 kursdeltagare - kursplatserna utökades samtidigt som budgeten reviderades. Kurserna förverkligades med 94 kursdeltagare. Avbokningar av kursdeltagare som gjordes under året var pga ohälsa och annulleringar inkom i sista minuten. Totalt 144 kursansökningar inkom under året, varav helt nya kontakter var 83 st. Utöver detta fortsatte en kamratstödsgrupp för Sorgens stig-deltagare via webben efter avslutad kurs.

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

På kurserna, som finansierades av STEA, arbetade sammanlagt 30 professionella kursledare (detta inkluderar samarbetspartners sakkunniga personal). Under verksamhetsåret deltog fyra erfarenhetsexperter/kamratstödsledare på kurserna och som föreläsare kring sin livsberättelse och hur återhämtningen har nåtts för deras del.

Implementera erfarenhetsexperter inom verksamheten - kamratstödsledarens roll integrerades i kurs- och rådgivningsverksamheten, där de fungerade som både ledare och föreläsare. Insatsen har visat sig mycket värdefull, deltagarna upplever ökat hopp om återhämtning. Den har bidragit till att minska känslan av utanförskap och har skapat en gemenskap där individer känner sig mera som "alla andra". Erfarenhetsexperter/kamratstödsledaren har också spelat en viktig roll i att öka förståelsen och minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa, samt delat med sig av sina erfarenheter av att leva med psykisk ohälsa samtidigt som de upprätthåller ett gott välbefinnande. Deltagare har uttryckt att *"jag är inte min sjukdom, jag är jag"*, vilket understryker vikten av identitet bortom sjukdomen.

Resultat direkt från målgruppen på sista kursdagen. Kursdeltagare har rapporterat:



I uppföljningen i februari 2025 av kursdeltagare som deltog 2024, rapporteras följande:

- 60% upplever att verktygen från kursen har stärkt deras välbefinnande i vardagen.
- 54% hade utmaningar men känner att de fått stöd av de strategier de lärt sig under kursen.
- 42% har haft möjlighet till kamratstöd efter kursen.
- 50% har fortsatt kontakt med andra kursdeltagare.
- 60% rapporterar fortfarande en minskad känsla av ensamhet, isolering och stigmatisering.

Kurser 2024	Ansökningar	Kursplatser	Antagna	Genomförda	Ort /ställe
Kul för unga	31	24	25	25	Himos Särkisaari lägergård
Bipolära	14	12	12	7	Esbo Backby gård
Skärgården	21	12	12	8	Houtskär Skärgårdsskolan
Ångestskolan	21	12	12	12	Vörå, Norrvala
Sömnskolan	19	12	12	12	Vörå, Norrvala
Sorgens stig	16	12	12	14	Härmä Härmä Spa
Parkurs	22	12	16	16	Åbo Ruissalo Spa
Totalt	144	96	101	94	

Rådgivningskontakter och förfrågningar har skett med sammanlagt 579 kontakter. Till understödsfonden inkom 179 ansökningar, totalt delades medel ut till 69 personer, total utdelningssumma 9075 €. Föreläsningar kring psykisk hälsa anordnades 5 st både fysiskt och som webinarier.

Ett föreläsning- och diskussionstillfälle ordnades med temat ”Orolig för samhällets barn och unga”. Psykosociala förbundet deltog med en erfarenhetsexpert, vi fungerade även som konferencier och fanns med i paneldiskussionen. Tillfället genomfördes i samarbete med Navigatorn Jeppis, Finfami Österbotten, Österbottens välfärdsområde och polisen.

Totalt har 2150 kontakter nåtts under året under kurs- och rådgivningsverksamheten.

Rådgivaren och kurskoordinatören gick en fortbildning till diplomerad sömncoach via Expomedia, vilket gjorde att vi hade möjlighet att fortsätta med kursen Sömnskolan och även hålla föreläsningar/diskussionstillfällen kring sömnen till sårbara målgrupper.

Bedömning av resultat i förhållande till mål: Resultaten visar en övergripande positiv effekt av kursverksamheten i förhållande till de uppsatta målen. Deltagarna har rapporterat förbättringar i välbefinnande, självkänsla och en minskning av känslor av

isolering och stigmatisering. Den höga andelen deltagare som upplevde stöd och verktyg för återhämtning indikerar att verksamheten har lyckats i sin strävan att förbättra livskvaliteten och välbefinnande för personer med psykisk ohälsa.

Anonyma frågeställningsfunktionen Ställ en fråga på förbundets hemsida har uppnått sina mål genom att ge målgruppen verktyg för att hantera sina problem och situationer. Mätningen visar att varje individ som ställt en fråga har fått ett personligt bemötande, relevanta svar och vägledning för att gå vidare med sina ärenden och känslor. Resultaten visar att plattformen är en effektiv resurs för både professionellt stöd och kamratstöd, med 100% av användarna som fått svar och ingen som återkommit med ytterligare frågor. Inkomna frågor var 14 st. Kamratstödet har också nåtts genom att 323 personer tagit del av frågorna och svaren.



4.6 Annan verksamhet – förebyggande och hälsofrämjande arbete

Youth Aware of Mental Health – YAM-utvecklingsarbete

YAM ökar på kunskapen om psykisk hälsa bland unga. YAM är ett evidensbaserat förebyggande, hälsofrämjande program som riktar sig till alla elever i åldern 13-17 år och genomförs i ungas vardagsmiljö, i egen klass. Programmet består av 5 lektioner som leds av certifierade YAM-instruktörer. Verksamheten etableras genom samarbeten och nätverk inom den tredje- och offentliga sektorn för att implementera metoden nationellt i Finland. Psykosociala förbundet har det administrativa ansvaret för utveckling, implementering, koordinering och utbildning och handledning av YAM-instruktörer i Finland. Existerande verksamhet har förstärkts, nya samarbeten och bildande av nya nätverk har gjorts för att knyta ihop aktörer inom tredje- och offentliga sektorn, dela erfarenheter, samarbetsmöjligheter. Psykosociala förbundet bistår med sin sakkunskap och långa erfarenhet av programmet, som vi tog till Finland och startade år 2018.

Under året 2024 har YAM-utvecklingsarbetet fortgått, vilket inneburit koordinering, implementering, genomförande och utvärdering av det förebyggande YAM-programmet. Psykosociala förbundet strävar efter en hållbar och långsiktig implementering av YAM i Finland.

Implementeringsarbete har skett genom samarbetsavtal med Österbottens välfärdsområde för 2024-2026. Samarbetsavtal med Egentliga Finlands välfärdsområde 2024, samarbetsavtal med Raseborgs stad 2025-2026 och Hangö stad 2025-2026.

Under året hade vi totalt 11 aktiva YAM-instruktörer och 5 medhjälpare. Under 2024 utbildades ett par nya YAM-instruktörer som arbetade på timbasis.

Samarbete har fortsatt med Understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård rf. (USM) och Barnavårdsföreningen rf under 2024 vad gäller genomförande av YAM-programmet och delegering av ekonomiska medel vidare till samarbetsparterna. I december höll Psykosociala förbundet och Barnavårdsföreningarna ett avslutande möte gällande samarbete av genomförande av YAM-programmet. USM rf har lyckats implementera YAM-arbetet i sin verksamhet och samarbete fortgår.

En fortbildningsdag, "Workshop i rollspel" med Ida-Maria Rak, hölls på G18 i januari för att stärka YAM-instruktörernas arbete gällande rollspel, sammanlagt 10 st deltog. Flertalet samarbetsmöten har hållits med tanke på utveckling och fortsättning av YAM-programmet i Raseborg, Åbo, Mariehamn, Österbottens välfärdsområde och Egentliga Finlands välfärdsområde. En styrgrupp har tillsatts i samarbete med Österbottens välfärdsområde vars syfte är att stödja och följa upp YAM-arbetet i välfärdsområdet.

Under 2024 har översättningsarbetet av YAM-materialet till finska löpt väl och skett i samarbete med Mental Health in Mind. Planen är att pilotera den första skolan på finska hösten 2025.

YAM-programmet har genomförts i 18 högstudier, sammanlagt i 90 klasser och nådde ut till 1745 unga i åldern 14-15 år.

I Österbotten genomfördes YAM i samarbete med Österbottens välfärdsområde genom samarbetsavtal 2024-2026. YAM genomfördes i Ådalens skola i Kronoby, Cronhjelmsskolan i Larsmo, Sursik i Pedersöre, Oxhamns skola i Jakobstad, Zachariasskolan i Nykarleby, Korsholms högstadium, Borgaregatans skola i Vasa, Närpes högstadium, Kristinestads högstadium och Petalax högstadium i Malax.

I Raseborg genomfördes YAM i Ekenäs högstadium, Karis svenska högstadium, Höjdens högstadium och Mikaelsskolan.

I Esbo genomfördes YAM i Storängens skola.

På Åland genomfördes YAM i Strandnäs skola.

YAM har finansierats genom ekonomiskt bidrag från välfärdsområden, fonder och stiftelser.

5. SAMMANFATTNING

Med tanke på förändringsbehovet av arbetsbilder, processer, samarbetsformer samt jobbet för psykisk hälsa har en öppen dialog med arbetslaget och styrelsen samt med finansiären STEA varit viktig och avgörande för att jubileumsåret 2024 blev så bra som det blev, trots olika utmaningar och hinder längs vägen.

Psykosociala förbundets nya arbetsbefattningar samt arbetsprocesser har implementerats och utvärderats i arbetslaget under utvecklingsdagen i december. Vi kan med facit på hand säga att arbetslaget besitter både kunskap och resiliens. En enorm vilja att göra ett kvalitativt arbete på svenska för psykisk hälsa i Finland har fungerat som en röd tråd.

Under vårvintern 2025 har vi frågat våra medlemsföreningar om feedback över vårt samarbete. Vi ser att behovet av att ha fysiska möten finns, men kan vara utmanande pga ekonomiska frågor och långa geografiska avstånd.

Pga ett utmanande år också inom hela tredje sektorns fält har styrelsen haft regelbundna möten och en stor del av verksamhetsledarens tid har gått till att delta på olika nätverksmöten. Målsättningen har trots allt varit att få ett fint jubileumsår samt blicka framåt mot år 2025. Tack vare olika åtgärder får Psykosociala förbundet ett fint ekonomiskt år 2024 som säkrar ett kvalitativt och tryggt år 2025.

Vi på Psykosociala förbundet vill tacka alla samarbetspartner för ett fint och innehållsrikt år och alla våra medlemsföreningar som funnits där för sina medlemmar. Vi vill tacka vår aktiva, ansvarsfulla samt innovativa styrelse och alla finansiärer.

Vi ser fram emot ett arbetsdrygt men viktigt och spännande år 2025. Vi vill vara med i utvecklingsprocessen, vi vill vara med och bygga broar. Vi vet att framtiden för tredje sektorn kommer att se mycket annorlunda ut än det varit tidigare - nya välfärdsområden börjar hitta sina former efter många samarbetsförhandlingar och modifiering av verksamheten. Det innebär att de, och statsmakten, kommer att se över vilka verksamheter som tillhör välfärdsområden och vilka som tillhör tredje sektorn. Vid samma bord ska även kommuner och privata aktörer finnas.

För oss är det fortsättningsvis viktigt att jobba för psykisk hälsa på svenska i Finland, för minoriteten inom minoriteten.

Bilaga 1

Vårt budskap är

För att kunna främja den psykiska hälsan i alla befolkningsgrupper behövs skraddarsydd lösningar. Vi kan inte tänka att samma modell passar alla. Det är därför viktigt för oss på Psykosociala förbundet att notera behov hos olika befolknings- och språkgrupper. Vi känner bra till att man i Svenskfinland behöver fortsätta motarbeta den stigma och skam som ofta förknippas med psykisk ohälsa. Det är viktigt att se även minoriteten inom minoriteten som en viktig målgrupp. Det är viktigt att prata samma språk, även det kulturella språket.

Finland har två nationalspråk - det är avgörande att säkerställa att den svenskspråkiga befolkningen har tillgång till samma verksamhet och stöd som erbjuds på finska. Finlands grundlag (731/1999) fastslår att det allmänna ska tillgodose den finsk- och svenskspråkiga befolkningens kulturella och samhällsliga behov på lika grunder (17 §). Grundlagen förbjuder också särbehandling på grund av till exempel språk, om det inte finns en godtagbar motivering (6 §). Vidare föreskriver diskrimineringslagen (1325/2014) ett förbud mot diskriminering (3 kap.) och ålägger myndigheter att aktivt främja likabehandling i sin verksamhet (5 §).

Psykosociala förbundet vill lyfta fram behovet av att öppet diskutera hur de kritiska verksamhetsformerna bibehålls inom tredje sektorn, och hur tillräckliga förutsättningar garanteras - även på svenska i Finland. Det är ytterst positivt att språkets betydelse lyfts fram så pass starkt i planeringen av barn och ungas terapigaranti och i principbeslutet för främjande av psykiskt välbefinnande. Vi är mycket medvetna om hur viktigt det är att få rätt stöd i rätt tid och på eget språk. Språkfrågan är väsentlig när det gäller tjänster och service inom social- och hälsovården - vi vill föra fram hur viktigt det är att få vård och service på eget modersmål [De talar finska över huvudet på mig (Magma-studie 1/2013)]. Det är därför viktigt att även tillgång till hälsofrämjande åtgärder bör finnas på olika språk för att möta hela befolkningens behov.

Idag är människor överlag rätt medvetna om den psykiska hälsans betydelse för helhetshälsan, och det förs en naturlig dialog om detta ute i samhället. Det är lättare att prata om livets berg- och dalbana numera. Psykisk hälsa som en resurs byggs i ett förhållningssätt där varje människa kan, får och bör vara en del av vårt samhälle: demokrati, delaktighet och en meningsfull vardag är bärande krafter för befolkningens psykiska hälsa. Psykosociala förbundet anser att psykisk hälsa är allas rättighet.

Vår vardagsmiljö inverkar på våra möjligheter att bygga upp vår grundtrygghet, vår resiliens, en känsla av delaktighet och vilja att jobba för det gemensamma bästa. Vardagen är lokal. Nära människan.

Regeringsprogrammet lyfter fram förändringsprocessen som är på gång på grund av social- och hälsovårdsreformen: "...den nya strukturen skapar goda möjligheter att

utveckla servicesystemet...” samt betonar att: ”Tyngdpunkten i tjänsterna måste kunna flyttas från tyngre tjänster till basservicen och konkreta åtgärder måste vidtas för att trygga människors hälsa, välbefinnande samt arbets- och funktionsförmåga på ett ekonomiskt hållbart sätt.” Vi på Psykosociala förbundet anser att detta är korrekt, och att detta fungerar som en fin motivering till varför lågtröskelverksamhet behövs. Det är viktigt att säkerställa att utvecklingen sker och att tjänster erbjuds också på svenska. I regeringsprogrammet tar man även fram vikten av att se olika målgrupper och deras behov: ”Regeringen fäster avseende vid tillgången till tjänster och tjänsternas tillgänglighet samt vid lättläst språk i tjänsterna...”. De språkliga rättigheterna tas även starkt fram: ”Regeringen säkerställer tillgången till jämlika social- och hälsovårdstjänster på båda nationalspråken på alla nivåer... Tillgången till tjänster med låg tröskel och mentalvårdshjälp ökas i samarbete med bland annat organisationer och församlingar, till exempel i form av drop in-tjänster...”. Ett säkerställande behöver inte, och skall inte, som utgångspunkt vara t.ex. användning av en tolk eller google översättningsverktyg då tjänsten är avsedd att vara ansikte mot ansikte och när kunskap finns tillgängligt, såsom via Psykosociala förbundet.

Tredje sektorn är i en nyckelposition med en mycket bred lokal, regional och riksomfattande kunskap om vad som sker i samhället. För att kunna främja hälsa och välbefinnande samt bibehålla ett demokratiskt samhälle i olika sammanhang är det ytterst viktigt att känna till olika geografiska utmaningar, olika kulturer, språk och befolkningsstrukturer som vi har runtom i Finland. Vi ser vikten av så kallade ”breda axlar”, som skapas via samarbete mellan flera aktörer, från den offentliga sidan till tredje sektorn och privata aktörer, samt forskningsinstitutioner och andra offentliga aktörer, såsom läroanstalter. Psykosociala förbundet har genom åren utvecklat synergieffekter tillsammans med andra aktörer (såsom gemensamma broschyrer, kurser, utrymmen, utvärdering och utveckling av verksamheter mm). Vi har även noterat att svenska språket blir väldigt ”smalt” i de finskspråkiga aktörernas verksamhet – hos de som säger sig ha verksamhet på båda nationalspråken. Det är här en av Psykosociala förbundets styrkor finns – vi har sedan tidigare goda erfarenheter av att samarbeta tvärsektoriellt och över språkgrupper.

Svenskfinland är ett vidsträckt område och består av många svensk- och tvåspråkiga kommuner. Den finlandssvenska befolkningen tillhör ett flertal välfärdsområden, där tillgången till vårdtjänster, service och kunskap om psykiskt välbefinnande och ohälsa på svenska varierar stort. Det finns kartläggningar som stöder det faktum att minoriteter mår sämre än majoriteten - att svenskspråkiga möter många psykiskt stressande faktorer både inifrån den egna familjesfären och utifrån. Oro för att stigmatiseras av personer och institutioner i majoritetssamhället är grunden för minoritetsstress. Psykosociala förbundet är rösten för minoriteten inom minoriteten, det vill säga, för den finlandssvenska befolkningen där psykisk ohälsa finns närvarande på ett eller annat sätt.

Ledstjärnan ”ingenting om oss utan oss” bör även finnas bakom tjänster och service som utvecklas. Därför vill vi även se en aktiv och mer systematisk roll för utbildade erfarenhetsexperter samt frivilliga inom alla sektorer. Psykosociala förbundet har många års erfarenhet av att utbilda, stöda och handleda erfarenhetsexperterna. Och en av medlemsföreningarna, Livsgnistan rf, har fokus just i erfarenhetsexpertisen.

Enligt 3 § 1 mom. i STEA-lagen: ”Statsunderstöd kan beviljas för ett brett spektrum av verksamheter som främjar social välfärd och hälsa. Den verksamhet som understöds ska stödja människors likställdhet och jämlikhet samt tillgodoseendet av de grundläggande fri- och rättigheterna.”.

”Statsmakten måste bära ansvar för nationalspråken och för att de som använder finska och svenska kan leva ett fullödigt liv på sitt eget språk. Finland bör också vara ett föregångarland när det gäller tillgodoseendet och främjandet av de språkliga rättigheterna. Språkliga rättigheter försvagas om de inte kontinuerligt främjas...”

(Nationalspråksstrategin - Kansalliskielistrategia)