



Psykosociala förbundet

VERKSAMHETSPLAN 2026 – Ingenting om oss utan oss

Godkänd av styrelsen 26.9.2025

Av Höstmöte 5.11.2025

Psykosociala förbundet r.f. är en ideell, riksomfattande och svenskspråkig expertorganisation inom området psykisk hälsa i Finland. Verksamheten är inriktad på att bevaka målgruppens intressen, koordinera medlemsföreningsarbete, producera och sprida information/kunnande om psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande på svenska. Psykosociala förbundet planerar och genomför kurs- och rådgivningsverksamhet som är riktad till en sårbar målgrupp för personer med svenska som modersmål.

Psykosociala förbundet är politiskt och religiöst obundet, och har 13 medlemsföreningar runtom i Svenskfinland och på Åland. Psykosociala förbundet grundades år 1984 och hade därmed sitt jubileumsår 2024. Psykosociala förbundets officiella språk är svenska.

Psykosociala förbundets syfte är att:

- stöda personer med psykisk funktionsnedsättning
- bevaka psykiskt funktionsnedsatta personers intressen och bedriva samhällspåverkan
- skapa bättre förutsättningar för återhämtning och bättre livskvalitet.
- verka för att förebygga psykisk ohälsa.
- stöda närstående till personer med psykisk funktionsnedsättning.

Psykosociala förbundets strategiska målsättningar är:

1. förstärkandet och vidareutvecklandet av kamratstödet, erfarenhetsexpertisen och frivilligarbete
2. att jobba för aktivt och proaktivt påverkansarbete och intressebevakning inom området psykisk hälsa på svenska
3. att upprätthålla fenomenbaserad verksamhet med fokus på förebyggande arbete
4. att vara en ansvarsfull arbetsgivare

Psykosociala förbundet lyfter fram ett ”mental health in all policies”- tillvägagångssätt, där betydelsen av omfattande samarbeten syns i all verksamhet. Psykosociala förbundets uppdrag är att ta fram minoriteten inom minoriteten - människor med svenska som modersmål som har psykisk ohälsa. Psykosociala förbundet har också en viktig roll i att upprätthålla diskussionen kring psykisk hälsa på svenska - och att bevaka

en likvärdig utveckling kring synsätt och terminologi gällande teman som berör psykisk hälsa som förs på finska.

Personalen består av: en verksamhetsledare 100%, specialsakkunnig 80%, planerare 100%, ledande kommunikatör 80%, chef för kurs- och rådgivningsverksamheten 100% och rådgivare i livshantering/kurskoordinator 75%. Utöver ordinarie personal anställer Psykosociala förbundet timanställda kursledare samt projektledare till utvecklandet av kamratstödsverksamhet. YAM - Youth Aware of Mental Health, personalstyrkan; YAM-utvecklingschef 50%, sakkunnig YAM-instruktör 50%, YAM-koordinator (finska)/YAM-instruktör 60%, YAM-instruktör 50% och två YAM-instruktörer 40% samt timanställda YAM-instruktörer/medhjälpare enligt behov.

Psykosociala förbundets huvudkontor är placerat i *Jakobstad*, där kontorsutrymmen hyrs på Kanalesplanaden 19. Förbundet hyr även kontorsutrymmen på Universitetsgatan 5, i centrala Helsingfors.

Psykosociala förbundets verksamhet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet (STEA) och med medel från välfärdsområden, kommuner, fonder och stiftelser samt privatpersoner (donationer).

VERKSAMHET 2026

TEMA 1

Föra fram dubbelminoritetens, dvs människor med svenska som modersmål som har psykisk ohälsa, och deras närståendes behov för och i servicesystemet samt att motarbeta stigma och skam förknippat med psykisk ohälsa.

Synliggöra rättigheter för människor med psykisk ohälsa via aktivt och proaktivt arbete inom området psykisk hälsa (psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa) på svenska i Finland.

Hur?

Medlemstidningen Respons 2 nr/år. Samt deltagande i redaktionsrådet för tidningen FUNK.

Medverkan/påverkan via sociala medier (Facebook, Instagram, LinkedIn)

Via Psykosociala förbundets webbsida (för allmänheten), samt förbundets intranätsida som riktar sig till medlemsföreningarna

Olika evenemang för att motarbeta stigma förknippat med psykisk ohälsa

Aktivt samarbete med lokala och regionala föreningar och välfärdsområden kring teman som berör området psykisk hälsa; bl.a. i form av psykoedukativa lågtröskelwebbinarier.

Fortsatt och fördjupat samarbete kring intressebevakning och påverkansarbete bl.a. via SAMS, Folktinget, Nätverket för psykisk hälsa i Finland och deltagande i olika arbetsgrupper inom de olika välfärdsområdena. Vi utvecklar antistigma-arbetet på svenska i Finland, till exempel genom att kartlägga behovet av uppdaterat terminologimaterial om psykisk hälsa-frågor på svenska.

Att synliggöra god praxis via utdelning av "Årets mentalhälsöhjälte"-priset till en person/aktör som gjort en positiv insats för psykisk hälsa.

Synligt samarbete via vår första ambassadör för psykisk hälsa på svenska.

Utvärdering:

Påverkansarbetsteamet består av Planeraren, Ledande kommunikatören, Spec.sakkunniga och Rådgivaren. Teamet har möten varje vecka där man reflekterar kring åtgärder gentemot målsättningen. En utvärderingsenkät skickas till de som får tidningen Respons.

Varje vecka hålls även personalmöten där hela arbetslaget reflekterar över förbundets arbete.

Utvärdering görs även på förbundets utvecklingsdagar och -samtal, samt via swot-analys.

TEMA 2

Förstärka och vidareutveckla kamratstöd samt erfarenhetsexpertis på svenska, samt möjligheter till volontär/frivilligt arbete.

Hur?

Psykosociala förbundet erbjuder sina medlemsföreningar stöd, handledning samt möjligheter till samhörighet: regelbundna månadsmöten med medlemsföreningarna, samt verksamhetsledarträffar.

Genom aktiv implementering av erfarenhetsexpertisen i olika sammanhang (t.ex. via olika arbetsgrupper och samarbeten inom och utanför tredje sektorn samt inom social- och hälsovården och med nordiska aktörer) fortsätter Psykosociala förbundet utvecklingsarbetet kring erfarenhetsexpertis på svenska i Finland. Utbildade erfarenhetsexperter är en del av arbetssättet på Psykosociala förbundet.

Förbundet är en aktiv del av KAT-nätverket i Egentliga Finland, som jobbar för att vidareutveckla den svenskspråkiga erfarenhetsexpertisen inom Egentliga Finlands välfärdsområde samt utforska nya samarbetsmöjligheter.

Förbundet fortsätter sitt mångåriga arbete att vidareutveckla möjligheter till frivilligarbete inom medlemsföreningarna, som bygger på en gemensam hållbarhetsplan som vidare implementeras och utvärderas 2026.

Utvärdering:

Regelbunden reflektion över hur samarbetet sker i påverkansarbetsteamet samt reflektioner vid personalmöten.

Medlemsföreningarna får en enkät som fylls i efter varje rådgivning för utvärderingen av samarbetet/stöd de fått.

Utvärderingsenkät till erfarenhetsexperter som deltagit i förbundets arbete/verksamhet.

TEMA 3

Psykosociala förbundet engagerar sig i fenomenbaserad verksamhet. År 2026 ligger fokus på självmord, sorg och sårbarhet.

Hur?

Deltagande i olika samarbetsgrupper såsom Nätverket för psykisk hälsa i Finland och bl.a. inom de olika välfärdsområdena. Påbörjat samarbete med Mieli rf i Egentliga Finland och Röda Korset kring krisarbete på svenska i Åboland.

Vidareutveckla en ny samarbetsform med Väestöliiton Parisuhdekeskus Kataja som inte tidigare haft verksamhet på svenska - avstigmatisera utmaningar i parrelationer som avspeglar hela familjen.

Utvärdering:

Reflektioner i arbetslaget samt med samarbetspartners. Utvärderingsenkät bl.a. vid lågtröskelwebbinarier.

TEMA 4

Kursverksamhet: Öka på välbefinnande trots psykisk ohälsa. Målsättningen är att över 60% av deltagarna upplever att de fått stöd i sin återhämtning, och kamratstöd, som kan implementeras i deras vardag efter genomgången kurs.

Hur?

6st riksomfattande psykosociala kurser, 84 kursplatser: Kurs i skärgården, Kul för unga, Sömnskolan, Kurs för par, Kursen hantera vardagen, Sorgens stig – i samarbete med Understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård, FinFami Österbotten, FinFami Nyland, Surunauha, Livsgnistan, Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Utvärdering:

Utvärderingen sker med kursdeltagarna och kursledarna genom reflektioner och utvärderingsenkät såsom skalfrågor och öppna frågor.

TEMA 5

Ge rådgivning, t.ex. via telefonsamtal, epost, olika informationstillfällen/evenemang, nätverksmöten och via Ställ en fråga-plattformen - erbjuda en plattform för att ställa anonyma frågor är en effektiv lösning för att stödja individer i deras vardag och ge dem möjlighet till kamratstöd. Bland annat i samarbete med SAMS juridiska ombud, Österbottens välfärdsområde, A-klinikstiftelsen, Livsgnistan rf.

Målsättning: av de som tar kontakt till rådgivningen får 75% verktyg att lösa problem eller komma vidare i sin situation.

Ökad tillgänglighet: Stödet till målgruppen har ökat genom fler kanaler och metoder.

Komplex problemlösning: Förmågan att hantera mer komplexa ärenden har förbättrats genom samarbetet med juridiska experter.

Ökad medvetenhet: Föreläsningar och temadagar har stärkt kunskap om risk- och friskfaktorer.

Kvalitetssäkring: erfarenhetsexperter har höjt kvaliteten.

Utvärdering:

Utvärdering sker via reflektioner och enkäter, samt via uppföljning av webbsidan genom att följa upp vilka ämnen som intresserat enligt verksamheten.

Genom att fokusera på dessa områden kan vi skapa en meningsfull och stödjande plattform som gör det möjligt för människor att få svar på sina frågor och stöd i sin vardag.

TEMA 6

Att ungas psykiska hälsa förbättras, öka deras kunskap om hjälp och stödmöjligheter via tillgång till YAM-programmet direkt i ungas vardagsmiljö, skolan. YAM finns i Innokylä 2026. **Vänligen läs mera i en skild YAM-plan för 2026*

Hur?

Genomföra ett universellt evidensbaserat, interaktivt förebyggande program: YAM – Youth Aware of Mental health, i samarbete med Österbottens välfärdsområde och kommunerna inom området, Egentliga Finlands välfärdsområde, Raseborgs stad, Hangö stad, USM rf och Mental Health in Mind.

Utvärdering:

Resultat och effekter mäts via enkäter och observationer. Styrgruppsarbete.

TEMA 7

Att skapa en gemensam grund tillsammans med andra funktionshinderorganisationer för att utveckla kunskaps- och informationsbaserat ledarskap. / Att fortsätta utveckla det kunskaps- och informationsbaserade ledarskapet tillsammans med andra funktionshinderorganisationer.

Hur?

STEA-finansierat projekt: Psykosociala förbundet och dess personal, samt de övriga medverkande förbunden i SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf, Svenska Hörselförbundet rf och Finlands Svenska synskadade (FSS). Salesforce och PowerBI tas stegvis i bruk.

Utvärdering:

Projektet utvärderar framgången regelbundet. Verksamhetsledaren deltar i projektets styrgrupp.

TEMA 8

Psykosociala förbundet som ansvarsfull arbetsgivare.

Hur?

Psykosociala förbundets styrelse har ca 10 möten per år. Förbundet förstärker regelbundet personalens substanskunskande och sätter fokus på välbefinnande i arbetet via bl.a. olika utvecklingsdagar, -samtal, handledning och via hybridarbetssättet. Psykosociala förbundet jobbar aktivt för en stabil ekonomi.

Utvärdering:

Utvärdering sker via utvecklingsdagar, -samtal och på personalmöten.