



KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU

**Toiminta & tulokset
2025**

FinFami Uusimaa ry.

Mielenterveysomaisen läheinen sairastaa psyykkisesti. Omainen voi olla puoliso, lapsi, vanhempi, ystävä tai muu läheinen.

Suomessa on n. 500 000 mielenterveysomaista, joista n. 50 % on vaarassa sairastua itse. Riskitekijöitä ovat hoivavastuu sekä yksinäisyyden ja häpeän tunteet.

Tuemme omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Toteutamme yksilöön, perheeseen, ryhmään ja yhteisöihin kohdistuvaa toimintaa ammattityöntekijöiden sekä vapaaehtoisten yhteistyössä. Annamme tietoa psyykkisistä sairauksista, autamme jaksamaan arjessa ja luomme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa. Tarjoamme keskustelutukea, vertaisryhmiä, kurssi- sekä tapahtumatoimintaa. Maksuttomasti, anonymisti, ilman lähetettä, diagnoosia sekä jonoa.

Hyödynnämme työssämme toipumisorientaatiomallia ja psykoedukatiivista työtettä sekä käytämme työvälineinä lapset puheeksi -keskustelua, perheinterventiota ja Vertti -menetelmiä.

Älä jää yksin.

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA

“Vertaisten kohtaaminen oli voimauttavaa. Ohjaajan kuunteleva tyyli tuntui erityisen hyvältä”



VISIO

Kun yksi toipuu, monen elämä helpottuu



TARKOITUS

Olemme mielenterveysomaisten järjestö, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia silloin, kun lähipiirissä ilmenee psyykkisiä sairauksia tai mielenterveyden ongelmia

MISSIO

Olemme vahva mielenterveysomaistyön asiantuntija ja vaikuttaja.
Edistämme mielenterveysomaisten ja perheiden hyvinvointia antamalla tietoa, tukea ja toivoa.

Kunnioitus

Uskallus

Luottamus

Lämpö

A

R

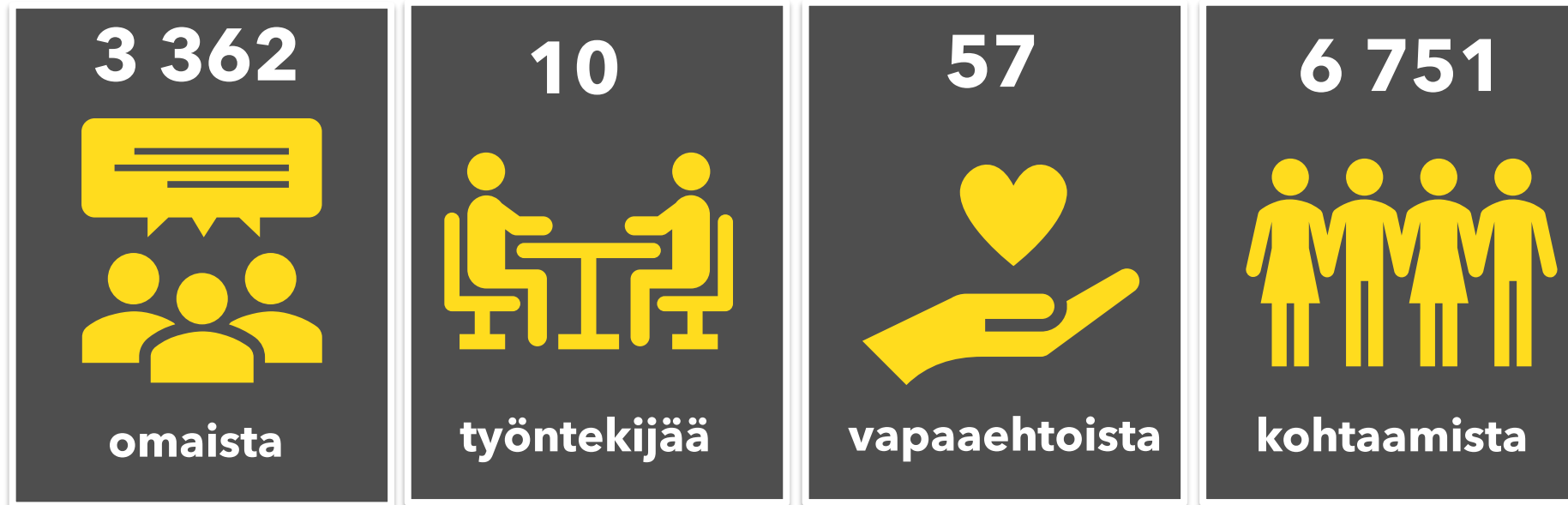
V

O

T

”Hyvinvointini lisääntyi, auttoi masentuneisuuteeni ja sain työkaluja miten voi auttaa itseäni jatkossakin. Oman hyvinvointini kautta voin jakaa oppimaani muillekin perheenjäsenille ja positiivisuushan tarttuu”

Mielenterveysomaisen tukena 2025



Toimintamme

Kohtaamisia

6 751



” Huomasin että itsellä on asiat melko hyvin kun kuuli miten isojen ongelmien parissa useimmat painivat elämässään ”

- **Sukupuoli:** naiset 83 %, miehet 15 %, muu 2 %
- **Ikäryhmät:** 30-63v 71 %, 63-79v 25 %, muu 4 %
- **Kohtaamiset:** yhteensä 6 751 (68 % asiakastyö ja 32 % vaikuttamistoiminta)
- **Alueet:** Hki 61 %, LUV 11%, VaKe 9 %, KeU 5 %, ItU 5 %, Muu 9 %
- **Käynnin luonne:** 93 % yksilö-, 4 % perhe- ja 3 % paritapaamisia.
- **Käynnin tyyppi:** läsnä 45 %, puhelimitse 40 %, etätapaamisena 15 %
- **Asiointikieli:** suomi 89 %, ruotsi 9 % ja englanti 2 %.
- **Trendi:** kontakteissa kasvua 34 % edellisvuodesta.

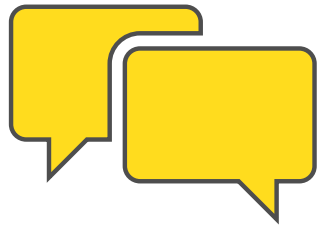
Palvelu	Asiakas	Kerta	Kontakti	%
• Ryhmätoiminta	321	289	2 224	33 %
• Vaikuttamistoiminta	2 179	89	2 179	32 %
• Keskustelutuki	---	1 360	1 360	20 %
• Tapahtumatoiminta	758	32	758	11 %
• Kurssitoiminta	104	13	230	4 %
• YHTEENSÄ	3 362	1 783	6 751	100 %

Työmme vaikutuksia

- Mielenterveysomaiset elävät usein pitkäkestoisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa, jossa läheisen psyykinen sairaus ei poistu. Arkea rytmittävät paremmat ja huonommat jaksot, ja epävarmuus on jatkuvaa. Toiminnan tavoitteena ei ole ongelmien poistaminen, vaan mielenterveysomaisten hyvinvoinnin, jaksamisen ja toiveikkuuden vahvistaminen.
- 2025 saadut palautteet osoittavat toiminnan myönteisiä vaikutuksia mielenterveysomaisten kokemaan hyvinvointiin. Valtaosa vastaajista koki saaneensa mahdollisuuden käsitellä itselleen tärkeitä asioita (66 %) ja tarvitsemaansa tietoa tilanteestaan (81 %). Lisäksi 72 % koki saaneensa tukea jaksamiseen.
- Kokemus kuulluksi tulemisesta oli vahva (88 %) heijastui myös laajemmin hyvinvointiin – 64 % koki hyvinvointinsa lisääntyneen ja 61 % toiveikkuuden vahvistuneen. Yksinäisyyden kokemus väheni yli puolella vastaajista (56 %) ja osallisuuden kokemus lisääntyi 66 %:lla.
- Vaikka kuormittava elämäntilanne ei poistunut, osa vastaajista koki kuormituksen tunteen vähentyneen (43 %) ja työssä jaksamisen vahvistuneen (37 %). Tulokset osoittavat, että toiminta tukee mielenterveysomaisten selviytymistä arjessa, vahvistaa voimavaroja ja auttaa jaksamaan tilanteissa, joissa kuormitus on pitkäkestoista ja vaihtelevaa.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – **4 (täysin samaa mieltä)**

Väittämät	Tulos KA (4) %
• Sai käsitellyksi tärkeitä asioita	66 %
• Sai tarvitsemaansa tietoa	81 %
• Sai tukea jaksamiseen	72 %
• Tuli kuulluksi	88 %
• Hyvinvointi lisääntyi	64 %
• Toiveikkuus lisääntyi	61 %
• Yksinäisyyden kokemus väheni	56 %
• Osallisuuden kokemus lisääntyi	66 %
• Kuormituksen tunne väheni	43 %
• Työssä jaksaminen vahvistui	37 %



Onnistumisiamme

- Annettu apu tuki arjessa jaksamista
- Aktiivisten vapaaehtoisten määrä lisääntyi 38 %
- Kohtaamisten määrä lisääntyi 34 %
- NPS suositteluluku oli erinomainen + 87

”Sain purkaa mielessäni olevia asioita, joista en voi tai halua keskustella lähipiirini kanssa. Sain tukea ja neuvoja ja myös jonkin verran ajatuksia siitä miten jatkan. Aktiivinen kuuntelu oli minulle tässä hetkessä tärkeintä”

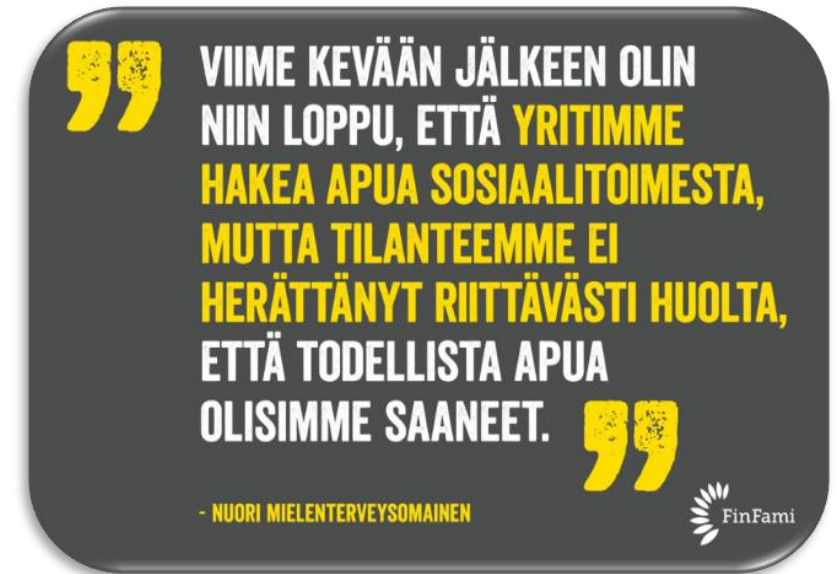
OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Huolenaiheitamme

- Omaisten läheistilanteet kuormittavia
- Huolta sairastuneen avun saamisesta
- Mielenterveysomaiset vaarassa sairastua itse
- Vaativa läheistilanne voi jäädä tunnistamatta

” Keskustelun jälkeen tuli huojentunut olo, koska puhelimesta ollut henkilö oli heti minun ongelmieni ytimessä”



Vapaaehtoiset osana toimintaamme

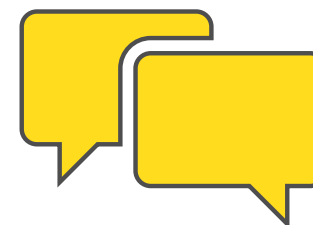
Vapaaehtoisia oli mukana 57, joista 47 toimi aktiivisina yhteensä 223:ssa eri tehtävässä. Aktiivisuusprosentti oli 82 % Tehtävät jakaantuivat sisällöllisesti ryhmänohjaukseen (52 %), 28 % kokemusasiantuntijatehtäviin (28 %) ja vertaistukeen (20 %). Vapaaehtoistyötunteja toteutui yhteensä 440 ja vapaaehtoisten koordinoituntehtäviä 132. Vapaaehtoisten koulutuksia järjestettiin 5 (36 osallistujaa) ja virkistystapahtumia 4 (54 osallistujaa).

Suositteluluku: erinomainen NPS + 87.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) - **4 (täysin samaa mieltä)**

Väittämät (n= 15)	Tulos (4) %
• On saanut riittävästi perehdytystä	60 %
• On saanut riittävästi tukea tehtävään	60 %
• Toiminta on ollut merkityksellistä	80 %
• Saa hyödyntää omaa osaamista	67 %
• Toiminta on hyvin organisoitua	33 %
• Toiminta on lisännyt hyvinvointia	60 %
• Toiminta on vahvistanut voimavaroja	47 %
• Tuntee kuuluvansa yhteisöön	33 %

***”Tunnen olevani hyödyksi
ja tekeväni tärkeää työtä.
Opin myös koko ajan
uutta”***



Vaikutimme viestinnällä

- **Tuotimme tietoa:** psyykkisistä sairauksista, vaativasta läheistilanteesta sekä mielenterveysomaisten tuen tarpeesta.
- **Asiakasohjautuminen palveluihin:** verkkosivut 50 %, some 20 %, sote 20 %, muu 10 %.
- **Vaikuttamistilaisuuden osallistujat:** oppilaitokset 43 %, yksityissektori 33 %, sote 18 %, järjestöt 7 %.
- **Kokemusasiantuntijatoiminta:** vapaaehtoisia mukana 20 %:ssa vaikuttamistilaisuuksista.
- **Palaute:** Tapahtuma (n=46) lisäsi tietoa mielenterveysomaistyöstä 72 % ja tietoisuutta palveluun ohjaamiseen jatkossa 76 %.
- **Suositteluluku:** NPS oli erinomainen + 83

Tapahtuma	Lkm
• Vaikuttamistilaisuudet	89
• Vaikuttamistilaisuuksien osallistujat	2 179
• Verkkosivujen yksittäiset kävijät	41 000
• Somekanavien seuraajat	8 727
• Mainonnalla tavoitetut ihmiset	2 363 449
• Mainokseen sitoutuneet ihmiset	40 107

”Tulen suosittelemaan järjestöä. Oli mukavia näkökulmia, ja oli kiva kun oli monta eri kouluttajaa kertomassa joten lyhyessä ajassa tuli todella monta hyvä näkemystä”



Asiakkaittemme palautetta

"Sain apua, ahdistuksen lievennystä, olon helpotusta. Suosittelen vahvasti"



" Mistään muualta ei löydy samanlaista tukea, jossa ihmissuhteisiin sairaiden kanssa suhtaudutaan kunnioituksella"

"Psykyen ylikuormituksesta toipumiseen ainoa reitti. Kiitos tuesta!"

" Omat huolet keveni kun sai jakaa ne toisen kanssa. Vahvistusta omaan epävarmuuteen"

"Saimme tulevaisuudenuskoa ja asioita sanoitettua turvallisessa ja rennossa ilmapiirissä. Kokemusta, että meistä välitetään. Kiitos"

" Sain puhua avoimesti ja tulin kuulluksi. Tuntuu hyvältä puhua siitä miltä minusta tuntuu. Joku kuuntelee tuomitsematta"

"Tuntui hyvältä saada keskustella asiantuntijan kanssa huolistani. Olin positiivisesti yllättynyt, että keskustelu vaikeista asioista oli loppujen lopuksi helppoa, kun vastapuolena oli asiantuntija, jolla oli monipuolista osaamista"

" Tämä oli hieno uusi tapa päästä käsittelemään ja lähestymään omia tunteita. Opin tunteiden kohtaamista ja sitä että kaikki tunteet ovat osa ihmisyyttä. Tunteiden näyttäminen on pikemminkin vahvuus kuin heikkous. Tunteiden näkyväksi tekeminen ryhmän sisällä vahvisti empatiaa ja myötätuntoa, sekä lisäsi tunnetta että ei ole yksin tunteiden kanssa"

"Mielestäni on tullut paljon uutta ja monipuolista tarjontaa. FinFamia kannattaa edelleen isosti pitää esillä. Kaikki eivät vielä tiedä toiminnasta. Teette arvokasta työtä"

"Sain paljon apua tilanteeseeni. Suosittelen vahvasti!"

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Autetaan ajoissa.

