

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Avaintulokset

1.1-31.3. 2026

Q1

Ei jätetä ketään yksin.



FinFami Uusimaa ry.

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

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

Tuemme omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Toteutamme yksilöön, perheeseen, ryhmiiin 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 kehittämiämme Vertti -menetelmiä.

Älä jää yksin.

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

"On mullistava kokemus, että tulee vihdoinkin ymmärretyksi. Se pätee kaikkeen vertaistukeen: tärkeintä on, että joku toinen ymmärtää ja näkee omaa kokemusmaailmaa."

Alti, FinFamin vertaisvapaaehtoinen



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

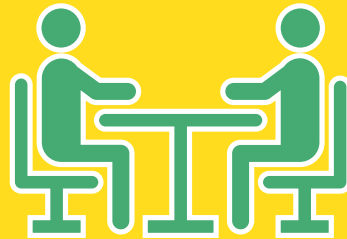
Mielenterveysomaisen tukena 2026

1 212



omaista

10



työntekijää

53



vapaaehtoista

1 224



kohtaamista

Toimintamme

Mielenterveysomaiset elävät usein pitkä-kestoisessa ja kuormittavassa elämän-tilanteessa, jossa läheisen psyykinen sairaus ei poistu.

Arkea rytmittävät paremmat ja huonommat jaksot, ja epävarmuus on jatkuva. Toiminnan tavoitteena ei ole ongelmien poistaminen, vaan mielenterveysomaisten hyvinvoinnin, jaksamisen ja toiveikkuuden vahvistaminen.

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

Sukupuoli: naiset 78 %, miehet 22 %

Ikäryhmät: 63-79v 54 %, 30-62v 34 %, muu 12 %

Kohtaukset: yhteensä (86 % asiakastyö ja 14 % vaikuttamistoiminta)

Alueet: Hki 56 %, VaKe 25 %, LUV 13%, KeU 7 %, ItU 5 %, Muu 4 %

Käynnin luonne: Yksilö- 94 %, perhe- 5 % ja lähisuhdetapaamisia 1 %

Käyntityyppi: etä 58 %, läsnä 40 %, kävelytapaaminen 1 %, kotikäynti 1 %

Asiointikieli: suomi 94 %, ruotsi 6 % ja englanti 3 %

PALVELU	ASIAKAS	KERTA	KONTAKTI	%
Ryhmätoiminta	397	169	397	33 %
Keskustelutuki	320	-	320	26 %
Tapahtumatoiminta	320	23	320	26 %
Vaikuttamistoiminta	163	7	163	13 %
Kurssitoiminta	12	2	24	2 %
YHTEENSÄ	1 212	201	1 224	100 %

Työmme vaikutuksia - keskustelutuki

Keskusteluapu toimii, omaiset kokevat saavansa merkittävää tukea. Väittämien keskiarvo 3,7 / 4 kertoo erittäin vahvasta koetusta hyödystä. Palautetta antaneista 65 % koki hyödyn maksimaalisena (4/4).

Keskiarvotulokset KA

KESKUSTELUTUEN VÄITTÄMÄT (n =103)	KA
Olin tyytyväinen palveluun	3,9
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	3,9
Asioitani käsiteltiin luottamuksellisesti	4,0
Kuormituksen tuntee väheni	3,5
Hyvinvointini lisääntyi	3,4
Toiveikkuuteni lisääntyi	3,5
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,5
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,7
Työssä jaksamiseni vahvistui	3,9
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	3,8
Sain tietoa palveluista ja tuesta	3,9
YHTEENSÄ	3,7

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)**
- 4 (täysin samaa mieltä)**
- 5 (ei koske minua)

**NPS
+91**

Positiivisin vaikutus %

KESKUSTELUTUEN VÄITTÄMÄT (n =103)	Tulos 4 (%)
Olin tyytyväinen palveluun	92 %
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	90 %
Asioitani käsiteltiin luottamuksellisesti	95 %
Kuormituksen tuntee väheni	57 %
Hyvinvointini lisääntyi	47 %
Toiveikkuuteni lisääntyi	57 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	47 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	54 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	40 %
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	70 %
Sain tietoa palveluista ja tuesta	65 %
YHTEENSÄ	65 %

Työmme vaikutuksia - ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnan väittämien tulosten keskiarvo oli 3,6/4 ja selkeä enemmistö (64 %) sijoittui asteikon ylimpään luokkaan. Toiminta vastaa hyvin osallistujien tarpeisiin ja koetaan hyödylliseksi.

Keskiarvotulokset KA

RYHMÄTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 22)	KA
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	3,5
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	3,9
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	4,0
Sain ohjaajilta tukea elämäntilanteeseeni	4,0
Sain muilta ryhmäläisiltä tukea elämäntilanteeseeni	3,8
Kuormituksen tunteeni väheni	3,4
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,3
Hyvinvointini lisääntyi	3,3
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,4
Toiveikkuuteni lisääntyi	3,5
Työssä jaksamiseni vahvistui	3,6
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	3,6
Sain tietoa palveluista ja tuesta	3,6
YHTEENSÄ	3,6

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)
- 5 (ei koske minua)

**NPS
+95**

Positiivisin vaikutus %

RYHMÄTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 22)	Tulos 4 (%)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	46 %
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	92 %
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	96 %
Sain ohjaajilta tukea elämäntilanteeseeni	100 %
Sain muilta ryhmäläisiltä tukea elämäntilanteeseeni	93 %
Kuormituksen tunteeni väheni	54 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	42 %
Hyvinvointini lisääntyi	46 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	50 %
Toiveikkuuteni lisääntyi	50 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	33 %
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	67 %
Sain tietoa palveluista ja tuesta	71 %
YHTEENSÄ	64 %

Työmme vaikutuksia - tapahtumatoiminta

Tapahtumatoiminnan koetun vaikuttavuuden keskiarvo on 3,8/4 ja yli puolet vastaajista (53 %) sijoittui asteikon ylimpään luokkaan. Tapahtumat koetaan merkityksellisiksi ja osallistujia tukeviksi.

Keskiarvotulokset KA

TAPAHTUMATOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 12)	KA
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	3,4
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	3,8
Kuormitukseni tunteeni väheni	3,7
Hyvinvointini lisääntyi	3,8
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,8
Työssä jaksamiseni vahvistui	4,0
Sain uusia näkökulmia asioihin	4,0
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,8
YHTEENSÄ	3,8

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)
- 5 (ei koske minua)

**NPS
+93**

Positiivisin vaikutus %

TAPAHTUMATOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 12)	Tulos 4 (%)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	38 %
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	66 %
Kuormitukseni tunteeni väheni	47 %
Hyvinvointini lisääntyi	50 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	56 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	28 %
Sain uusia näkökulmia asioihin	84 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	56 %
YHTEENSÄ	53 %

Työmme vaikutuksia - vaikuttamistoiminta

Vaikuttamistoiminnan tulosten keskiarvo on 3,6/4 ja selkeä enemmistö (77 %) sijoittui asteikon ylimpään luokkaan. Tämä kertoo siitä, että toiminta koetaan erityisen merkitykselliseksi ja hyvin kohderyhmää palvelevaksi.

Keskiarvotulokset KA

VAIKUTTAMISTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 16)	KA
Tapahtuma tarjosi hyödyllistä tietoa toiminnasta	3,7
Tapahtuma lisäsi tietoa mielenterveysomaistyöstä	3,7
Osaa jatkossa ohjata omaisia järjestön palveluihin	3,6
YHTEENSÄ	3,6

Positiivisin vaikutus %

VAIKUTTAMISTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 16)	Tulos 4 (%)
Tapahtuma tarjosi hyödyllistä tietoa toiminnasta	81 %
Tapahtuma lisäsi tietoa mielenterveysomaistyöstä	81 %
Osaa jatkossa ohjata omaisia järjestön palveluihin	69 %
YHTEENSÄ	77 %

**NPS
+69**

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)
- 5 (ei koske minua)

Onnistumisiamme

- Annettu apu tuki arjessa jaksamista
- Vapaaehtoistyötunteja kertyi 220
- NPS suositteluluku oli erinomainen + 87 (KA)



Huolenaiheitamme

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





Vapaaehtoiset osana toimintaamme

Vapaaehtoisia oli mukana 53, joista 27 toimi aktiivisina yhteensä 54:ssä eri tehtävässä. Aktiivisuusprosentti oli 51 %. Tehtävät jakaantuivat sisällöllisesti ryhmänohjaukseen (56 %), vertaistukeen (28 %) ja tapahtumatoimintaan (17 %).

Vapaaehtoistyötunteja toteutui yhteensä 220 ja vapaaehtoisten koordinoititehtäviä 21. Vapaaehtoisten koulutuksia järjestettiin 2 (25 hlöä) ja työnohjauksia 1 (2 hlöä).

Suositteluluku: erinomainen NPS + 87.

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

Vaikutimme viestinnällä

Tuotimme tietoa: sairauksista, vaativasta läheistilanteesta sekä omaisten tuen tarpeesta.

Asiakasohjautuminen: verkkosivut/some/esite 36%, sote 20 %, FinFami 14, muu 30%.

Osallistujat: sote 81 %, oppilaitokset 13 %, muu 6 %.

Palaute: tapahtuma (n=46) lisäsi tietoisuutta palvelusta 70 %.

Suositteluluku: NPS oli erinomainen + 69.



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

TAPAHTUMA

LKM

Vaikuttamistilaisuudet	7
Vaikuttamistilaisuuksien osallistujat	163
Verkkosivujen yksittäiset kävijät	13 000
Somekanavien seuraajat	7 932
Mainonnan näyttökerrat	426 232
Mainoksiin sitoutuminen	15 152



Asiakaskokemuksia



" Esitys FinFami-toiminnasta oli selkeä ja hyödyllinen. Opin paljon, miten tukea perheitä."

" Kiitos arvokkaasta työstä!!"

" Olen asunut yhdessä ja ollut todella vaikeassa suhteessa viimeiset 3 vuotta epävakaa henkilön kanssa. Kuormani ja väsymykseni oli kasvanut suureksi ahdistukseksi ja toivottomuudeksi, josta ei näyttänyt olevan ulospääsyä, eikä kukaan ymmärrä. Näihin asioihin on tämän teidän tarjoaman avun piirissä tullut suuria muutoksia ja en pelkää itseni puolesta enään samalla mitalla kuin muutama kuukausi sitten. Suuri kiitos."

" Perspektiiviä ja peilauspintaa omille ajatuksille."

" Henkilökohtainen empaattinen työntekijä, joka herätti luottamusta. Jäi tunne, että hän tuntee "asiakas-alueensa". Hienoa, että sain ajan niin pian, kun asiat tuntuivat kohtuuttomasti kuormittavan."

" Kurssin aika oli hyvä. Samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Vetäjät olivat rauhallisia, positiivisia ja ammattilaisia omalla osaamisellaan. Kiitos tuesta vaikeassa tilanteessa!"

" Vertaistuki on tärkeä ja ainutlaatuinen. Kiitos, että tällainen vertaistukiryhmä on järjestetty. Toivottavasti FinFamin toiminnot tulevat tutuksi ja lähemmäksi kaikille mielenterveysomaisille. Kiitos ohjaajista."

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Autetaan ajoissa.

