

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Avaintulokset

1.1-30.6. 2026

Q2

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, anonyymisti, 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



*” Oman hyvinvointini kautta voin jakaa oppimaani muillekin
perheenjäsenille – positiivisuus tarttuu”*

Mielenterveysomaisten tukena 2026

2 564



asiakasta

10



työntekijää

52



vapaaehtoista

3 392



kohtaamista

Ketä tavoitamme?

Mielenterveysomaisen arki on usein pitkäkestoisesti kuormittavaa. Läheisen sairaus ei aina poistu, mutta sen kanssa voi oppia elämään.

Toimintamme vahvistaa omaisten hyvinvointia, arjessa jaksamista ja toiveikkuutta – emme voi poistaa sairautta, mutta voimme vahvistaa voimavaroja.

"En enää kokenut olevani yksin tilanteeni kanssa"

Sukupuoli: naiset 79 %, miehet 21 %

Ikäryhmät: 63-79v 38 %, 30-62v 49 %, muu 13 %

Kohtaamiset: kohtaamisista 93 % oli asiakastyötä ja 7 % vaikuttamistoimintaa

Alueet: Hki 48 %, VaKe 15 %, LUV 22 %, KeU 7 %, ItU 5 %, Muu 3 %

Käynnin luonne: Yksilö- 95 %, perhe- 4 % ja lähisuhdetapaamisia 1 %

Käyntityyppi: etä 55 %, läsnä 40 %, kävelytapaaminen 4 %, kotikäynti 1 %

Ensikertalaisia: asiakkaista 38 % (KA) oli ensimmäistä kertaa palveluissa

Omaisen suhde sairastuneeseen: 50 % asiakkaista oli sairastuneen lapsen vanhempia

Asiointikieli: suomi 90 %, ruotsi 7 % ja englanti 3 %

PALVELU	ASIAKAS	KERTA	KONTAKTI	OSUUS
Ryhmätoiminta	836	268	1 608	47 %
Keskustelutuki	708	-	708	21 %
Tapahtumatoiminta	695	39	695	20 %
Vaikuttamistoiminta	291	15	291	9 %
Kurssitoiminta	34	5	90	3 %
YHTEENSÄ	2 564	327	3 392	100 %

Työmme vaikutuksia - keskustelutuki

NPS
+90

Keskusteluapu tuottaa vahvaa hyötyä mielenterveysomaisille. Väittämien keskiarvo oli 3,7/4, ja 62 % palautetta antaneista arvioi keskusteluavun parhaalla mahdollisella arvosanalla (4/4). Asiakkaiden suosittelemiseksi oli +90.

Keskiarvo:

KESKUSTELUTUEN VÄITTÄMÄT (n =227)	Keskiarvo (1-4)
Olin tyytyväinen palveluun	3,9
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	3,9
Asioitani käsiteltiin luottamuksellisesti	4,0
Kuormituksen tunteeni väheni	3,5
Hyvinvointini lisääntyi	3,4
Toiveikkuuteni lisääntyi	3,4
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,4
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,6
Työssä jaksamiseni vahvistui	3,9
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	3,7
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)**

Täysin samaa mieltä (4/4):

KESKUSTELUTUEN VÄITTÄMÄT (n =227)	Osuus % (4/4)
Olin tyytyväinen palveluun	91 %
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	90 %
Asioitani käsiteltiin luottamuksellisesti	96 %
Kuormituksen tunteeni väheni	52 %
Hyvinvointini lisääntyi	45 %
Toiveikkuuteni lisääntyi	49 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	45 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	52 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	35 %
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	62 %
Sain tietoa palveluista ja tuesta	65 %
YHTEENSÄ	62 %

Työmme vaikutuksia - ryhmätoiminta

NPS
+95

Ryhmätoiminnan väittämien keskiarvo oli 3,7/4, ja 61 % vastaajista oli väittämistä täysin samaa mieltä. Ryhmätoiminta vastaa hyvin osallistujien tarpeisiin ja koetaan hyödylliseksi. Asiakkaiden suosittelevuudeksi +95.

Keskiarvo:

RYHMÄTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 84)	Keskiarvo (1-4)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	3,5
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	3,9
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	4,0
Sain ohjaajilta tukea elämäntilanteeseeni	3,8
Sain muilta ryhmäläisiltä tukea elämäntilanteeseeni	3,8
Kuormituksen tunteeni väheni	3,5
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,5
Hyvinvointini lisääntyi	3,4
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,6
Toiveikkuuteni lisääntyi	3,6
Työssä jaksamiseni vahvistui	3,9
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	3,6
Sain tietoa palveluista ja tuesta	3,7
YHTEENSÄ	3,7

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)

Täysin samaa mieltä (4/4):

RYHMÄTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 84)	Osuus % (4/4)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	48 %
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	86 %
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi	91 %
Sain ohjaajilta tukea elämäntilanteeseeni	77 %
Sain muilta ryhmäläisiltä tukea elämäntilanteeseeni	76 %
Kuormituksen tunteeni väheni	51 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	50 %
Hyvinvointini lisääntyi	48 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	60 %
Toiveikkuuteni lisääntyi	56 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	29 %
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa	58 %
Sain tietoa palveluista ja tuesta	67 %
YHTEENSÄ	61 %

Työmme vaikutuksia - tapahtumatoiminta



Tapahtumatoiminnan koettu vaikuttavuus oli korkea: väittämien keskiarvo oli 3,8/4 ja 45 % vastaajista oli väittämistä täysin samaa mieltä. Tapahtumat koetaan merkityksellisiksi ja osallistujia tukeviksi. Suosittelevuudeksi (NPS) oli +83.

Keskiarvo:

TAPAHTUMATOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 106)	Keskiarvo (1-4)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	3,5
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	3,8
Kuormitukseni tunteeni väheni	3,7
Hyvinvointini lisääntyi	3,8
Arjessa jaksamiseni vahvistui	3,7
Työssä jaksamiseni vahvistui	4,1
Sain uusia näkökulmia asioihin	3,8
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	3,7
YHTEENSÄ	3,8

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)

Täysin samaa mieltä (4/4):

TAPAHTUMATOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 106)	Osuus % (4/4)
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat	34 %
Osallisuuden kokemukseni vahvistui	51 %
Kuormitukseni tunteeni väheni	43 %
Hyvinvointini lisääntyi	54 %
Arjessa jaksamiseni vahvistui	42 %
Työssä jaksamiseni vahvistui	23 %
Sain uusia näkökulmia asioihin	67 %
Yksinäisyyden kokemukseni väheni	43 %
YHTEENSÄ	45 %

Työmme vaikutuksia - vaikuttamistoiminta

NPS
+69

Vaikuttamistoiminta lisäsi osallistujien tietoa mielenterveysomaisuudesta ja järjestön palveluista sekä vahvasti valmiuksia ohjata omaisia tuen piiriin. Väittämien keskiarvo oli 3,6/4, ja 77 % vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Suosittelevaindeksi (NPS) oli +69.

Vaikuttamistoiminnan tilaisuuksien osallistujista 81 % edusti sote-sektoria, 13 % oppilaitoksia ja 6 % muita toimijoita.

Keskiarvo:

VAIKUTTAMISTOIMINNAN VÄITTÄMÄT (n = 16)	Keskiarvo (1-4)
Tapahtuma tarjosi hyödyllistä tietoa toiminnasta	3,7
Tapahtuma lisäsi tietoa mielenterveysomaistyöstä	3,7
Osaa jatkossa ohjata omaisia järjestön palveluihin	3,6
YHTEENSÄ	3,6

Asteikko:

- 1 (täysin eri mieltä)
- 2 (jokseenkin eri mieltä)
- 3 (jokseenkin samaa mieltä)
- 4 (täysin samaa mieltä)

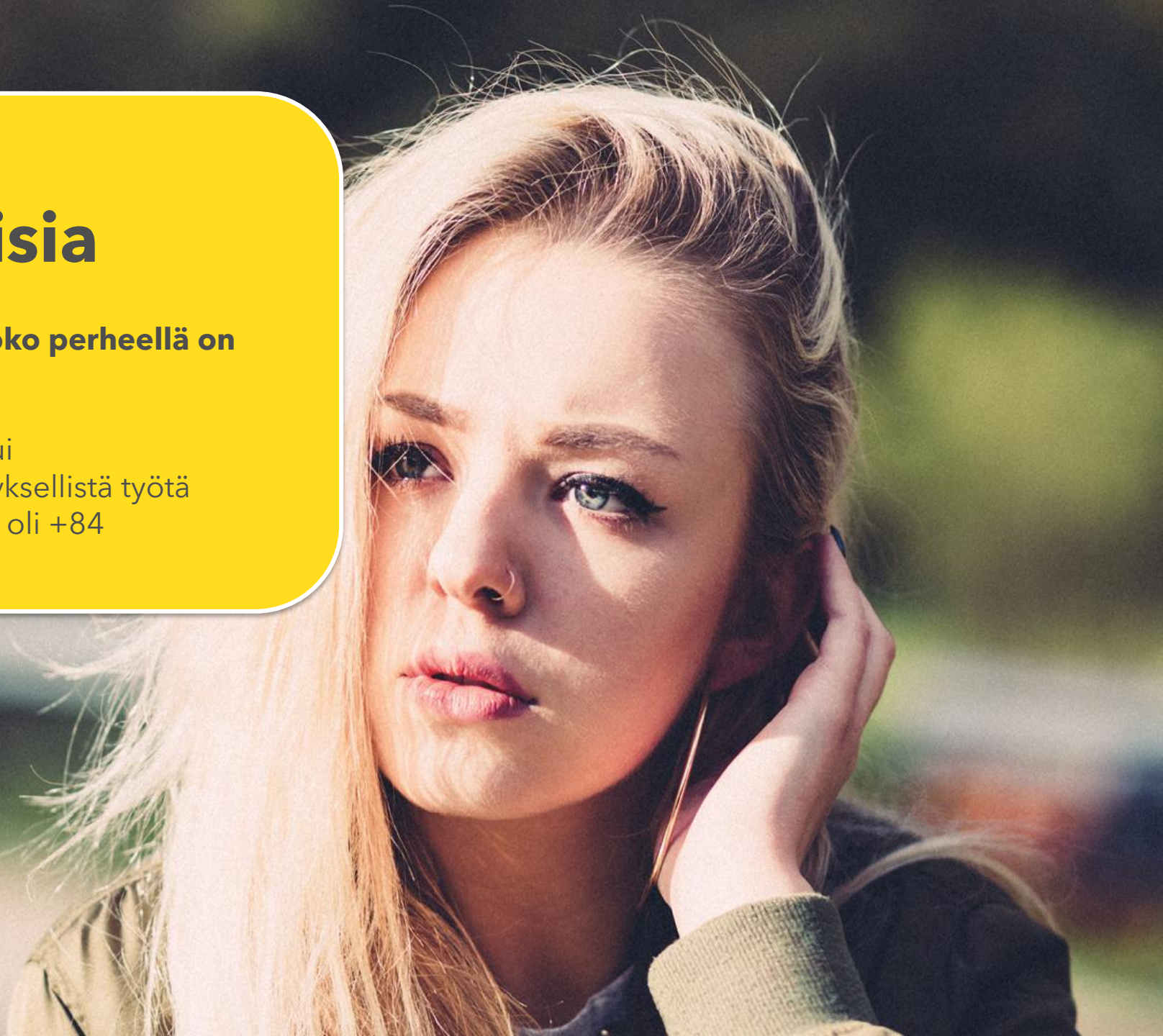
Täysin samaa mieltä (4/4):

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

Vuoden onnistumisia

Kun mielenterveysomainen saa tukea, koko perheellä on paremmat mahdollisuudet voida hyvin

- Asiakkaiden arjessa jaksaminen vahvistui
- Vapaaehtoiset tekivät 288 tuntia merkityksellistä työtä
- Asiakkaiden km. suositteluindeksi (NPS) oli +84



Ajankohtaisia huolenaiheita

Mielenterveyden häiriö koskettaa harvoin vain yhtä ihmistä, sen vaikutukset ulottuvat koko lähipiiriin

- Mielenterveysomaisten läheistilanteet ovat usein pitkäkestoisesti kuormittavia
- Huoli läheisen riittävästä hoidosta ja avun saamisesta kuormittaa omaisia
- Mielenterveysomaisilla on kohonnut riski uupua tai sairastua itse
- Omaisten tuen tarve jää edelleen liian usein tunnistamatta





"Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden olla toisen ihmisen tukena – samalla se vahvistaa myös vapaaehtoisen omaa hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta"

Vapaaehtoiset osana toimintaamme

- 52 vapaaehtoista (35 toimi aktiivisesti puolen vuoden aikana)
- 142 vapaaehtoistehtävää (ryhmänohjaus 53 %, kokemusasiantuntijuus 33 %, vertaistuki 14 %)
- 288 tuntia vapaaehtoistyötä mielenterveysomaisten hyväksi

Vapaaehtoisten toimintaa tuettiin koordinoimalla 34 tehtäväkokonaisuutta sekä järjestämällä kolme koulutusta (28 osallistujaa), työnohjaus (2 osallistujaa) ja virkistystapahtuma (13 osallistujaa).

Vapaaehtoisten suositteluindeksi (NPS)+87 – erinomainen.



Vaikutimme viestinnällä

Lisäsimme tietoa mielenterveyden häiriöistä, kuormittavista läheistilanteista ja omaisten tuen tarpeesta.

Asiakkaiden ohjautuminen: oma viestintä 53 %, sote 16 %, järjestöt 10 %, muu 21 %

Vaikuttamistilaisuuksien osallistujat: sote 81 %, oppilaitokset 13 %, muut 6 %

Suositteluindeksi (NPS): +69



"Tieto lisää ymmärrystä. Ymmärrys vähentää ennakkoluuloja ja auttaa omaisia löytämään tuen ajoissa"

TAPAHTUMA

LKM

Vaikuttamistilaisuudet

15

Vaikuttamistilaisuuksien osallistujat

291

Verkkosivujen yksittäiset kävijät

19 000

Somekanavien seuraajat

8 294

Mainonnan näyttökerrat

699 756

Mainoksiin sitoutuminen

213 676



Asiakaskokemuksia

" Asioiden käsittely, sanoittaminen ja toisen tarjoama tuki, ymmärrys ja näkökulmat tukevat ja luovat tilaa hengitellä vapaammin vaikeissa tilanteissa - elämä on täynnä tapahtumia, ihmisiä joita ei voi kukaan täysin haudata"

" Tulin kuulluksi, ymmärretyksi ja sain konkreettisia neuvoja, vaihtoehtoja. Rohkaisua päätösten tekoon"

" Uutta vinkkeliä itselleni hyvin vaikeaan asiaan. Helpottavaa kun sai kertoa ikävän tilanteen ulos"

" Perspektiiviä ja peilauspintaa omille ajatuksille."

" VERTAISTUKI on tärkeää, koska läheisten sairastuneet ovat sellaisia että heidän kanssa on vain eletävä vuodesta toiseen"

" Ryhmään panostettu hyvin. Ryhmässä monipuolisesti asiantuntijoita paikalla. Tärkeää kuulla myös sairastuneen kokemuksia. Ohjaajat osaavia ja huomioonottaviaisia"

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

"Stressi väheni ja yleensä oli helpompi olla"

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Autetaan ajoissa.

