
KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.
Avaintulokset
1.1-30.9. 2026
Q 3
Ei jätetä ketään yksin.
FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Uusimaa



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, ryhmiin 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 työotetta sekä käytämme työvälineinä lapset puheeksi -keskustelua, perheinterventiota ja kehittämiämme Vertti -menetelmiä.

Älä jää yksin.

FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Uusimaa

Visio

Kun yksi toipuu, monen elämä helpottuu

Tarkoitus

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

Missio

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

Kunnioitus

Uskallus

Luottamus

Lämpö

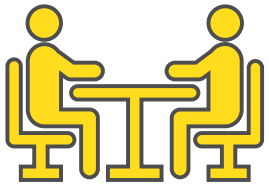
FinFami

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

Mielenterveysomaisten tukena 2026



3 785
osallistujaa



10
työntekijää



54
vapaaehtoista



4 635
kohtaamista

Ketä tavoitamme?

Sukupuoli: naiset 89 %, miehet 10 %, ei binäärinen 1 %
Ikäryhmät: 30-62v 50 %, 63-79v 39 %, 18-29v 9 %, 80v -> 2 %
Kohtaamiset: asiakastyötä 84 % ja vaikuttamistoimintaa 16 %
Alueet: Hki 49 %, LUV 22 %, VaKe 15 %, KeU 7 %, ItU 5 %, Muu 2 %
Käynnin luonne: Yksilö- 93 %, perhe- 5 % ja lähisuhdetapaamisia 2 %
Käyntityyppi: etä 54 %, läsnä 44 %, kävelytapaaminen 1 %, kotikäynti 1 %
Ensikertalaisia: asiakkaista 44 % (KA) oli ensimmäistä kertaa palveluissa
Omaisen suhde sairastuneeseen: 55 % asiakkaista oli sairastuneen lapsen vanhempia
Asiointikieli: suomi 93 %, ruotsi 6 % ja englanti 1 %
Ryhmien lukumäärä: 33
Ryhmäosallistujat: ryhmissä on ollut keskimäärin 7 osallistujaa/ryhmä

Palvelu	Osallistuja	Kerta	Kontakti	Osuus
Ryhmätoiminta	1 189	319	1 961	43 %
Keskustelutuki	940	916	940	20 %
Tapahtumatoiminta	851	43	851	18 %
Vaikuttamistoiminta	749	30	749	16 %
Kurssitoiminta	56	7	134	3 %
Yhteensä	**3 785**	**1 315**	**4 635**	**100 %**

Mielenterveysomaisen arki on usein pitkäkestoisesti kuormittavaa. Läheisen sairaus ei aina poistu, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Emme voi poistaa sairautta, mutta voimme vahvistaa voimavaroja.

FinFami Uusimaa ry

Asiakastyömme vaikutuksia

Asiakastyö tuottaa vahvaa hyötyä mielenterveysomaisille. Palautetta antaneiden kokonaismäärä n= 574. Väittämien keskiarvo oli 3,7/4. Asiakastyön suositteluindeksi oli +94.

Asiakaspalautteen väittämät	Ka (1-4)
Olin tyytyväinen palveluun (n=266)	3,9
Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi (n=394)	4,0
Asioitani käsiteltiin luottamuksellisesti (n=266)	4,0
Kuormituksen tunteeni väheni (n=528)	3,6
Hyvinvointini lisääntyi (n=528)	3,5
Toiveikkuuteni lisääntyi (n=394)	3,5
Arjessa jaksamiseni vahvistui (n=528)	3,5
Yksinäisyyden kokemukseni väheni (n=528)	3,6
Työssä jaksamiseni vahvistui (n=528)	3,6
Sain tukea vuorovaikutukseen lähisuhteissa (n=394)	3,7
Sain tietoa palveluista ja tuesta (n=394)	3,7
Osallisuuden kokemukseni vahvistui (n=394)	3,7
Sosiaaliset kontaktini vahvistuivat (n=394)	3,4
Sain ohjaajilta tukea elämäntilanteeseeni (n=172)	3,9
Sain ryhmäläisiltä tukea elämäntilanteeseeni (n=172)	3,9
Sain uusia näkökulmia asioihin (n=134)	3,8
Yhteensä	**3,7**

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

NPS +94

Vuoden onnistumisia

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

- Asiakkaiden arjessa jaksaminen vahvistui
- Vapaaehtoiset tekivät 361 tuntia merkityksellistä työtä
- Asiakkaiden km. suositteluindeksi (NPS) oli +94

Ei jätetä ketään yksin.



Ajankohtaisia huolenaiheita

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

- 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





Vapaaehtoiset osana toimintaamme

Vapaaehtoisia 54, joista 37 toimi aktiivisesti puolen vuoden aikana

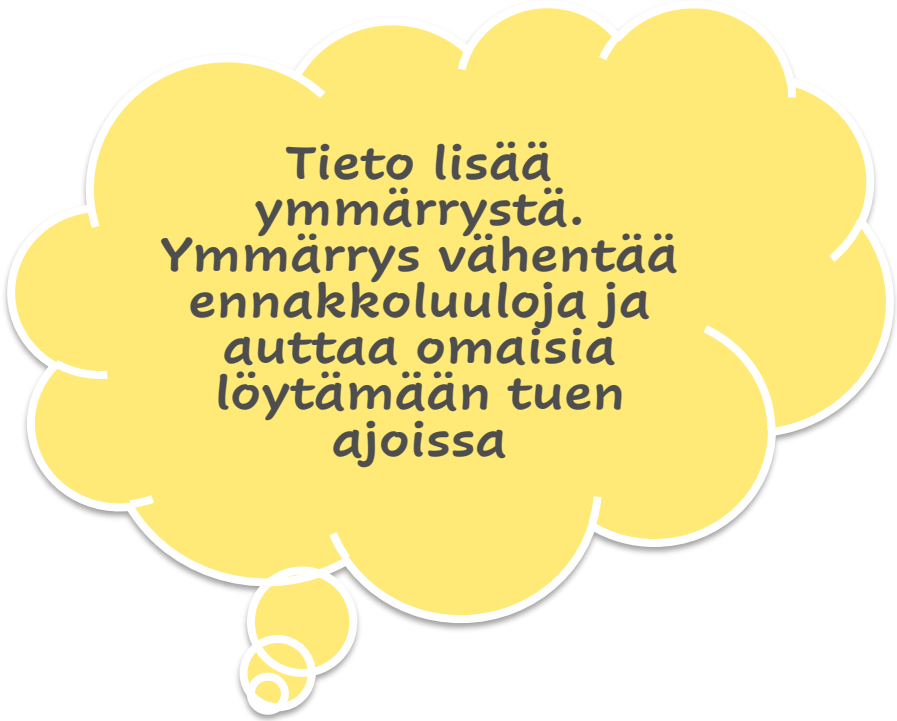
- Vapaaehtoistehtäviä 178
- Ryhmänohjaus 50 %, kokemusasiantuntijatoiminta 34 %, vertaistuki 16 %
- Vapaaehtoistyötunteja 361 mielenterveysomaisten hyväksi
- Vapaaehtoisten koordinointitehtäviä yhteensä 50
- Vapaaehtoisille suunnattuja tapahtumia (koulutukset, työnohjaus, virkistys) 9, joihin osallistujia yht. 65
- Vapaaehtoisten suositteluindeksi (NPS) oli +87.

Vaikutimme viestinnällä

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

Asiakasohjautuvuus: viestintä 70 %, sote 15 %, järjestöt 2 %, muu 13 %
Suositteluindeksi (NPS): +72

Tapahtuma	Lkm
Vaikuttamistilaisuudet	31
Tilaisuuksien osallistujat	764
Verkkosivujen yksilökävijät	35 000
Somekanavien seuraajat	8 429
Mainonnan näyttökerrat	1 283 938
Mainoksiin sitoutuminen	247 293



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”

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

” VERTAISTUKI on tärkeää, koska läheisten sairastuneet ovat sellaisia että heidän kanssa on vain elettävä vuodesta toiseen”

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

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

”Stressi väheni ja yleensä oli helpompi olla”

” Sain tietoa. Uutta intoa toimintaan. Elämä voittaa”

” Helpottunut olo, kun ei ole asian kanssa yksin”

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA

FinFami
Uusimaa ry

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Autetaan ajoissa.

FinFami

