

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

FinFami Uusimaa ry.

Toiminta ja avaintulokset vuonna 2024

Mielenterveysomaisen tukena jo lähes 40 vuotta.

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



FinFami Uusimaa ry.

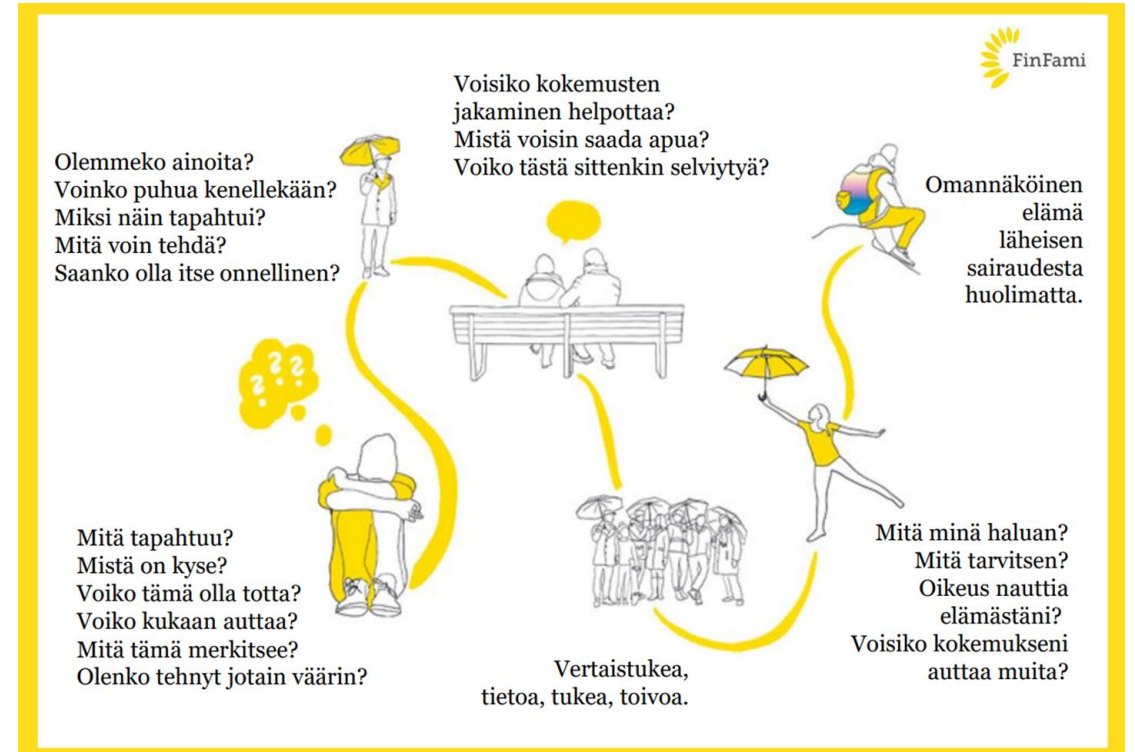
Suomessa on arviolta 470 000 mielenterveysomaista, joista 160 000 asuu Uudellamaalla

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

Mielenterveysomaisista n. 46 % on vaarassa sairastua itse. Riskitekijöitä ovat hoivavastuu sekä yksinäisyyden ja häpeän tunteet. Lapsiomaisista noin 60 % on vaarassa sairastua itse. Monet peittelevät vanhemman sairautta huostaanoton pelossa

FinFami Uusimaa ry on palvellut mielenterveysomaisia lähes 40 vuotta. Annamme tietoa, autamme jaksamaan ja luomme toivoa. Maksuttomasti, anonymisti, ilman lähetettä, diagnoosia sekä jonoa.

Älä jää yksin.



Mielenterveysomaisten työkyvyn vahvistaminen

Työn ja arjen yhteensovittaminen kuormittaa mielenterveysomaisia. Vaativa läheistilanne vähentää voimavaroja ja se usein salataan.

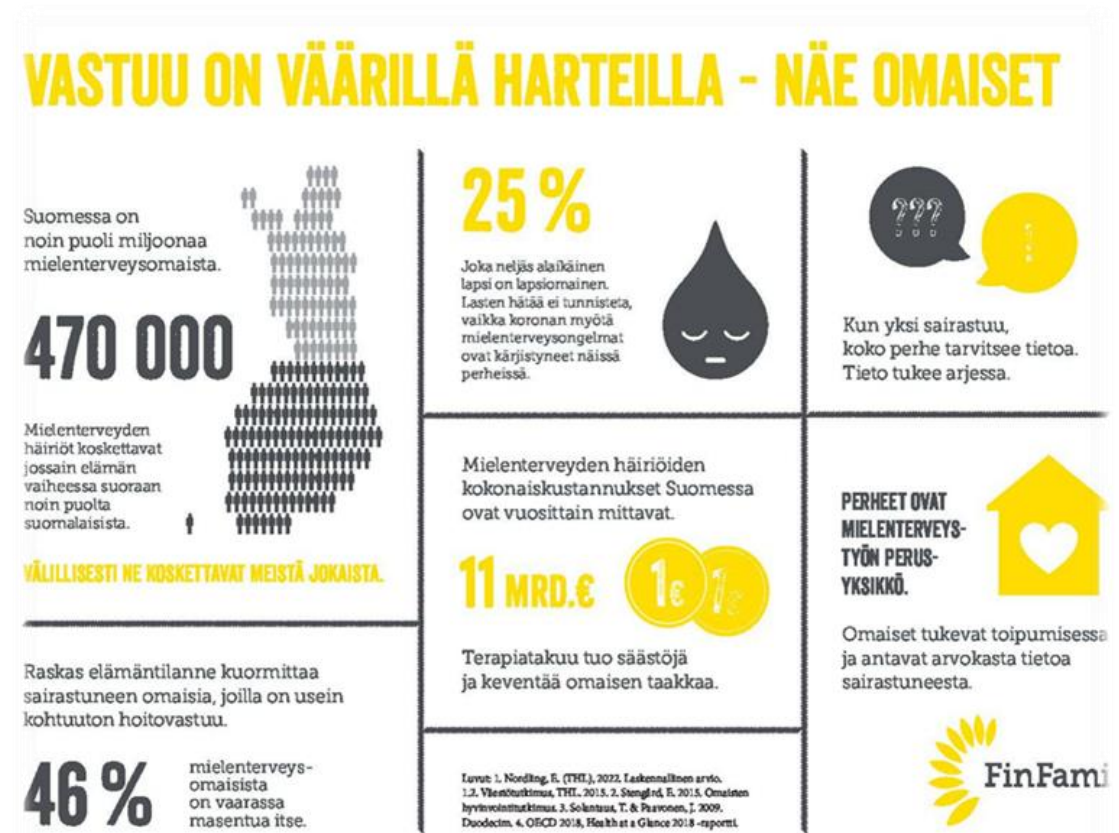
Mielenterveyden häiriöiden vuoksi menetetyn työpanoksen arvo on suomalaisessa yhteiskunnassa noin 2,5 miljardia euro/v.

Menetetty työaika oli yli 20 000 henkilötyövuotta vuonna 2023.

Työpaikkojen toimivat käytännöt puheeksi ottamiseen, eteenpäin ohjaamiseen ja tukitoimiin vahvistavat työkykyä ja mielenterveyttä.

Tunnistatko vaativan läheistilanteen?

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Miten autamme?

AMMATTIAPUA

- Keskustelutuki
- Ryhmätoiminta
- Kurssitoiminta
- Tapahtumatoiminta
- Vaikuttamistoiminta

VAPAAEHTOISEN TUKEA

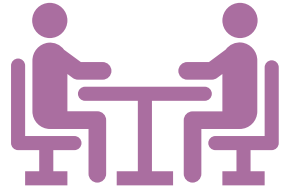
- Keskustelutuki
- Vertaisohjattu ryhmätoiminta
- Vaikuttamistoiminta

Mielenterveysomaisen tukena



3 200

Ihmistä



11

Työntekijää



45

Vapaaehtoista



5 004

Kohtaamista

Kohtaamisia

5 004



Kohtaamiset palveluittain

Eri palveluissamme toteutui yhteensä 5 004 kohtaamista. Kohtaamisista 66 % toteutui asiakastyössä ja 34 % vaikuttamistoiminnassa.

PALVELU	ASIAKAS	KERTA	KONTAKTI	%
Vaikuttamistoiminta	1 701	121	1 701	34 %
Ryhmätoiminta	492	33	1 662	33 %
Keskustelutuki	700		1 334	27 %
Kurssitoiminta	130	10	130	3 %
Tapahtumatoiminta	177	6	177	3 %
YHTEENSÄ	3 200	170	5 004	100 %

Onnistumisia

- Annettu apu tuki arjessa jaksamista
- Asiakaspalaute on kiittävää
- Aktiivisten vapaaehtoisten määrä lisääntyi



Huolennaiheita

- Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot lisääntyvät
- Mielenterveysomaisten läheistilanteet ovat kuormittavia
- Mielenterveysomaisen huoli sairastuneen läheisen avun saamisesta
- Mielenterveysomaiset ovat vaarassa sairastua itse
- Vaativa läheistilanne jää usein työpaikoilla tunnistamatta



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

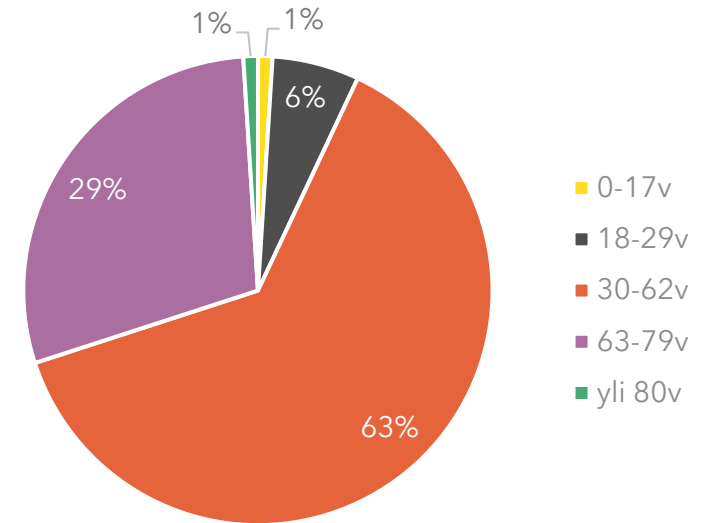
KESKUSTELUTUKI

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Keskustelutuki

- ✓ Keskustelutukea toteutui yhteensä 1 334 kertaa.
- ✓ Vapaaehtoisten avulla tuesta toteutui 3%.
- ✓ Yli puolet asiakkaista sai tukea useamman kerran.
- ✓ Yli 60 % apua saaneista oli 30-62-vuotiaita.
- ✓ Yli 70 % asiakkaista oli naisia.
- ✓ Puolet asiakkaista sai tukea puhelimitse, puolet tapaamisissa.
- ✓ Valtaosa (67 %) oli huolissaan lapsensa mielenterveydestä.
- ✓ Valtaosa (92 %) avusta annettiin suomeksi.



"Kiitos, että olette"

“En jaksaisi ilman tätä tukea”

Keskustelutuesta oli hyötyä ja sitä suositeltiin myös muille.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä)

Kyselymittarit (n=157)	Tulos (4-5) %
Tapaamisesta oli hyötyä	87 %
Keskustelussa käsiteltiin itselle tärkeitä asioita	86 %
Suositteli palvelua toisille	85 %
Tunsi olonsa toiveikkaammaksi	41 %
Mieliala kohentui	30 %
Koki olonsa rennommaksi	30 %



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

RYHMÄTOIMINTA

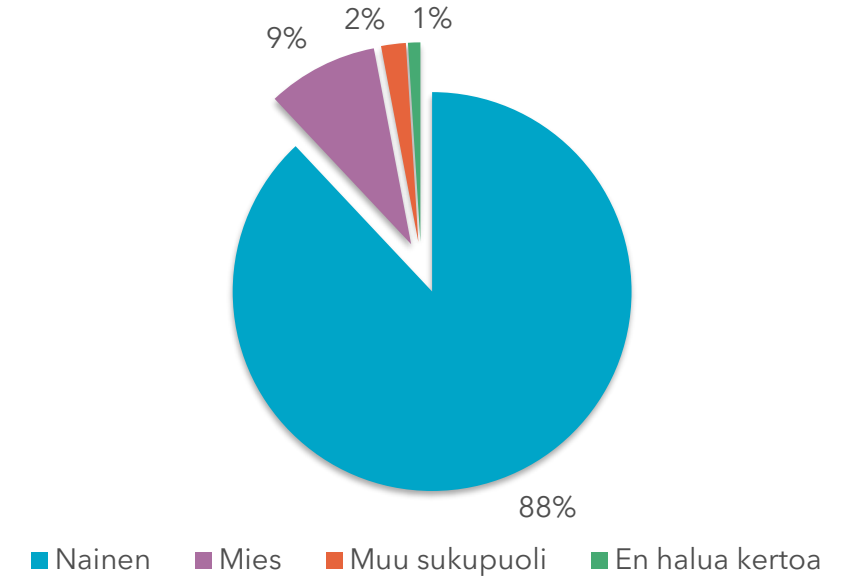
OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Ryhmätoiminta

- ✓ Ryhmiä järjestettiin 33.
- ✓ Osallistujia oli yhteensä 492.
- ✓ Eri ryhmäkerroilla toteutui yhteensä 1 662 kontaktia.
- ✓ Yli puolet osallistujista oli 30-62-vuotiaita.
- ✓ Lähes 90 % osallistujista oli naisia.

”PARAS IKINÄ <3 ihana ryhmädynamiikka, Ihana ohjaaja ja ihanat kollegat/vertaistuki-ihmiset sydäntyyppit. En ymmärrä miten pärjään ilman ensi syksystä lähtien...”

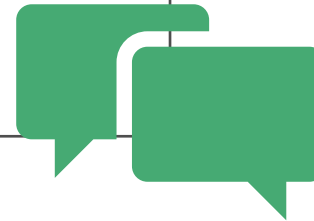


”Voimaannuttavaa, tukea antavaa sekä huojentavaa omaa aikaa kriisin keskellä”

Ryhmiin oli helppo tulla, niissä käsiteltiin mielenterveysomaisen elämäntilannetta tukevia asioita.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä)

Kyselymittarit (n=98)	Tulos (4-5) %
Ryhmään oli helppo tulla	85 %
Keskustelussa käsiteltiin itselle tärkeitä asioita	78 %
Tuli aidosti kuulluksi	94 %
Tuli kohdelluksi oikeudenmukaisesti	99 %
Sai uutta tietoa, joka tuki omaa tai perheen tilannetta	88 %



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

KURSSITOIMINTA

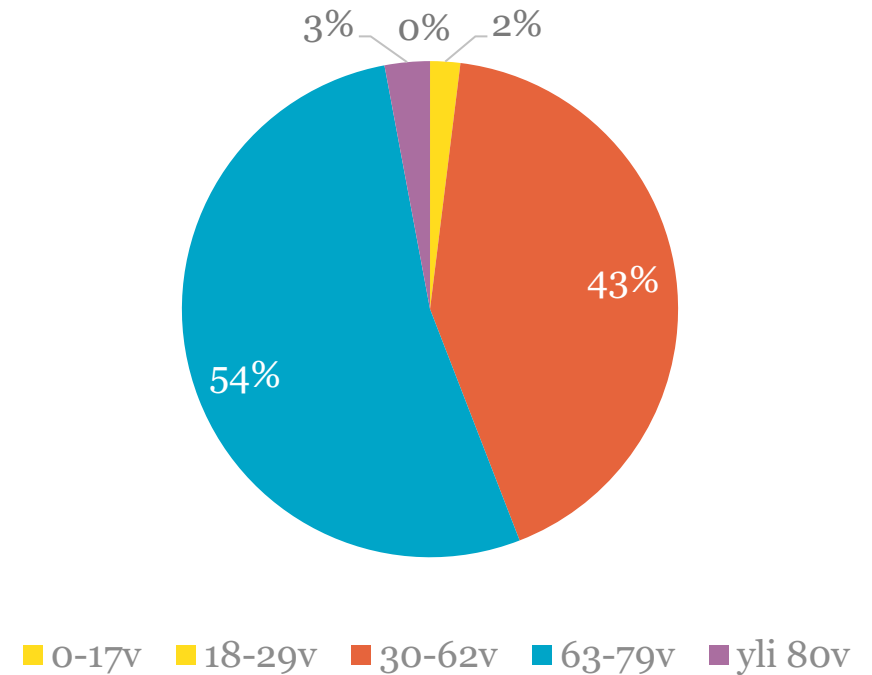
OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Kurssitoiminta

- ✓ Kursseja järjestettiin yhteensä 10.
- ✓ Kursseilla oli yhteensä 130 osallistujaa.
- ✓ Valtaosa (96 %) osallistujista oli naisia.
- ✓ Yli puolet osallistujista oli 63-70-vuotiaita.

***”Jokaisella on oma tarinansa josta voi jotain napata.
Ihmiset - ihminen tarvii toisen ihmisen eläviä kasvoja”***



”Luottamuksellinen ilmapiiri, joka mahdollisti rehellisen keskustelun. Kurssi oli myös hyvin suunniteltu ja pätevästi toteutettu. Paikka oli myös kurssin henkeen sopiva”

Kurssit vastasivat odotuksia ja ne lisäsivät mielenterveysomaisten hyvinvointia.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä)

Kyselymittarit (n=67)	Tulos (4-5) %
Kurssi vastasi odotuksia	94 %
Sai ohjaajalta tukea elämäntilanteeseen	85 %
Sai muilta kurssilaisilta tukea elämäntilanteeseen	90 %
Sai kurssilta hyödyllistä tietoa	87 %
Kurssi lisäsi hyvinvointia	94 %
Kurssi lisäsi toiveikkuutta	88 %
Tuli kuulluksi	88 %
Sai käsitellä itselle tärkeitä asioita	88 %



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

TAPAHTUMATOIMINTA

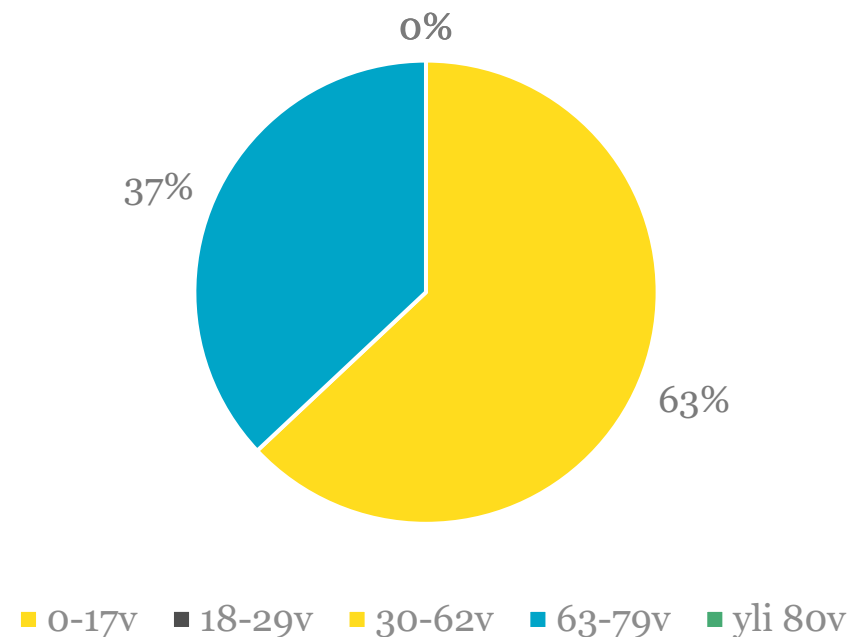
OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Tapahtumatoiminta

- Erilaisia tapahtumia järjestettiin yhteensä 6.
- Tapahtumiin osallistui yhteensä 177 mielenterveysomaista.
- Osallistujista 94 % oli naisia.
- Yli 60 % osallistujista oli 30-62-vuotiaita.

”Kiitos taas kannattelusta ja siitä että siellä teillä ymmärretään miten tää maailma toimii kun tuntuu että hoitotahossa ei ymmärretä yhtään mitään”



“Kiitos ! Olen ollut muuten tosi tyytyväinen”

Annetun palautteen mukaan tapahtumat vastasivat odotuksia, tarjosivat hyödyllistä tietoa ja järjestelyt olivat onnistuneet.

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – 5 (täysin samaa mieltä)

Kyselymittarit (n=16)	Tulos (4-5) %
Tapahtuma vastasi odotuksia	100 %
Tapahtumajärjestelyt olivat onnistuneet	100 %
Tapahtuman aikataulut toimivat	100 %
Tapahtuma tarjosi hyödyllistä tietoa	94 %



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

VAPAAEHTOISTOIMINTA

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



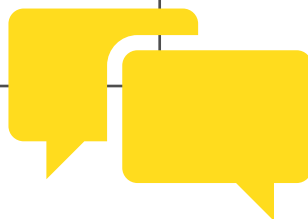
Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistehtäviä toteutui yhteensä 104, joista 62 % kokemusasiantuntijatehtävissä ja 38 % vertaistuen. Vapaaehtoisille koordinoitiin yhteensä 86 erilaista tapahtumaa.

Kyselymittari (n= 17)	Tulos (4-5) %
On saanut riittävästi perehdytystä	71 %
On saanut riittävästi tukea tehtävään	65 %
Toiminta on ollut merkityksellistä	82 %
Saa hyödyntää omaa osaamista	83 %
Toiminta on hyvin organisoitua	64 %
Toiminta on lisännyt hyvinvointia	94 %
Toiminta on vahvistanut voimavaroja	70 %
Tuntee kuuluvansa yhteisöön	70 %

Vapaaehtoisista 70 % tunsi kuuluvansa FinFami yhteisöön ja kertoi toiminnan vahvistaneen voimavarojaan.

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



Vapaaehtoistoiminta

Toiminnassa mukana 45 vapaaehtoista.

NPS suositteleva + 47.

82 %

**Koki vapaaehtois-
tehtävän
merkitykselliseksi**

94 %

**Koki oman
hyvinvointinsa
lisääntyneen
vapaaehtois-
toiminnassa**

83 %

**Sai hyödyntää
vapaaehtois-
tehtävässään
osaamistaan**

**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

VAIKUTTAMISTOIMINTA

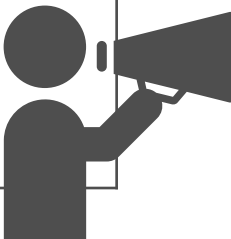
OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA



Viestinnällä vaikutimme

FinFami Uusimaa ry. teki vaikuttamistyötä erilaisissa verkostoissa mielenterveysomaisten vaativan tilanteen ja tuen tarpeen tunnistamiseksi sekä asenteiden ja ilmapiirin muuttamiseksi. Tuotimme tietoa psyykkisistä sairauksista sekä vaativasta läheistilanteesta.

Tapahtuma	Lkm
Vaikuttamistilaisuudet	121
Verkkosivujen yksittäiset kävijät	17 000
Somekanavien seuraajat	8 318
Mainonnalla tavoitetut ihmiset	1,3 milj.
Mainokseen sitoutuneet ihmiset	16 400



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

OMAISET MIELENTERVEYDEN
TUKENA

Palautetta

"Vaikka oli toisilleen tuttu porukka, ottivat mukaan lennosta, vaikka pääsin vain kerran. Liittivät myös mese-ryhmään, missä en myöskään ehdi lukea kyllä viestejä ja tulen muualta päin Suomea, täällä ei ole ihan vastaavaa ryhmää ja etänä, et en pääse mm. lasten omaishoitajiin ikinä työaikojen vuoksi. Sen vuoksi kiva, et sai osallistua. Niin samaa tuttua autisminuoren asiaa puitiin, mitä me eletään, et saman tien olin leveleillä"

"Ryhmässä oli erittäin hyvä henki. Vetäjä pystyi luomaan nopeasti luottamuksellisen ilmapiirin. Minua hyödytti paljon se, että masennusta käsiteltiin perusteellisemmin"

"Kiitos mahdollisuudesta päästä k.o. ryhmään. Sain paljon uutta tietoa ja tukea nykyiseen tilanteeseeni. Jokainen meistä ryhmään kuuluvasta on 100%:sti saanut kokea itsensä kuulluksi ohjaajan erinomaisen ammattitaidon ja lämmehenkisen ilmapiirin luomisen ansiosta"

"PARAS IKINÄ <3 ihana ryhmädynamiikka, Ihana ohjaaja ja ihanat kollegat / vertaistuki-ihmiset-sydäntyyppit. En ymmärrä miten pärjään ilman ensi syksystä lähtien..."

"Koin itselleni todella tärkeäksi"

"Vertaisten kohtaaminen oli voimauttavaa. Ohjaajan kuunteleva vasta tyyli tuntui minusta erityisen hyvältä"

"Kiitos taas kannattelusta ja siitä että siellä teillä ymmärretään miten tää maailma toimii kun tuntuu että hoitotahossa ei ymmärretä yhtään mitään"

"Lämmin kiitos taas tuesta, kannustuksesta ja tsempeistä sekä ideoista. Kiitos että kannattelette. Monesti on niin yksinäistä hommaa tämä niin on ihanaa kuulla joltain toiselta ihmiseltä että työlläni on merkitystä ja minulla itselläni on merkitystä ja voinnillani <3"

"Olen tosi kiitollinen että on olemassa tällaista toimintaa!"

**KUN YKSI TOIPUU,
MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.**

Kiitos kun autat.