FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Uusimaa

TOIMINTASUUNNITELMA 2027



Sisällysluettelo

1. Toiminnan tarve ja tarkoitus 3
2. Toiminnan sisältö ja tavoitteet 4
3. Suunniteltu resurssi 5
4. Toiminnan tulokset 6
5. Seurannan toteutus 7
6. Riskit ja niiden hallinta 8
7. Viestintä, markkinointi ja varainhankinta 8
8. Kestävän kehityksen tavoitteet 9

1. Toiminnan tarve ja tarkoitus

Suomessa on arviolta noin 500 000 ihmistä, joiden läheisellä on mielenterveyden ongelmia. Heistä merkittävä osa kantaa huomattavaa henkistä, sosiaalista ja taloudellista vastuuta läheisensä tilanteesta.

Mielenterveysomaisen arkeen voi liittyä jatkuvaa huolta, vastuunkantoa, unettomuutta, yksinäisyyttä ja epävarmuutta tulevaisuudesta. Kuormitus voi heijastua myös omaisen omaan hyvinvointiin, työkykyyn ja toimeentuloon.

Mielenterveysomaisten tuen tarve on erityisen merkittävä tilanteessa, jossa mielenterveyden ongelmat koskettavat yhä useampia perheitä. Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden haasteet heijastuvat myös heidän vanhempiensa ja muiden läheistensä elämään. Työikäinen vanhempi voi joutua samanaikaisesti vastaamaan omasta työstään, perheestään ja sairastuneen läheisensä arjesta ja palveluihin liittyvistä asioista. Ilman riittävää tukea pitkäkestoinen kuormitus voi heikentää omaisen jaksamista ja työssä selviytymistä.

Läheisen mielenterveyden ongelmat vaikuttavat usein koko perheen arkeen, keskinäisiin suhteisiin ja turvallisuuden tunteeseen. Perheenjäsenet voivat kokea tilanteen eri tavoin, ja myös heidän tuen tarpeensa voivat olla erilaisia. Perheiden tukemisessa on tärkeää vahvistaa keskinäistä ymmärrystä, vuorovaikutusta ja voimavaroja sekä auttaa perheitä löytämään keinoja selviytyä muuttuvassa elämäntilanteessa.

Mielenterveysomaisen asema jää kuitenkin edelleen usein palvelujärjestelmässä sivuun. Mielenterveyspalvelut kohdentuvat ensisijaisesti sairastuneeseen henkilöön, vaikka läheiset ovat usein keskeinen osa hänen arkeaan, kuntoutumistaan ja toipumistaan. Omaiset tarvitsevat tietoa, tukea ja mahdollisuuksia osallistua silloin, kun se on heidän ja läheisen kannalta tarkoituksenmukaista. Omaisen tukeminen on samalla koko perheen hyvinvoinnin ja sairastuneen toipumisen tukemista.

Myös ikääntyneiden omaisten ja isovanhempien rooli on tärkeä. Psyykkisesti sairastuneen aikuisen lapsen tai lapsenlapsen tilanteessa isovanhemmat saattavat osallistua merkittävästi sekä taloudelliseen että käytännön ja emotionaaliseen tukemiseen. Väestön ikääntyessä myös heidän asemansa perheiden tukena korostuu. Samalla ikääntyneen omaisen omat voimavarat voivat olla rajalliset.

Tarvetta matalan kynnyksen omaispalveluille lisäävät mielenterveyden ongelmien yleisyys, palvelujärjestelmän kuormittuneisuus ja työikäisen väestön väheneminen. Työikäisten työkyvyn tukeminen on sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta tärkeää. Mielenterveysomaisten tukeminen voi ehkäistä kuormituksen pitkittymistä, vahvistaa työssä jaksamista ja tukea perheiden selviytymistä.

FinFami Uusimaa ry:llä on lähes 40 vuoden kokemus mielenterveysomaisten tukemisesta. Toiminta perustuu matalan kynnyksen, maksuttomaan ja helposti saavutettavaan tukeen, johon voi hakeutua ilman lähetettä tai diagnoosia. Toiminnassa yhdistyvät keskusteluapu, vertaistuki, ryhmät, tapahtumat, neuvonta ja mielenterveysomaisten asemaan liittyvä vaikuttamistyö.

Toiminnan merkityksestä kertoo myös sen kasvava käyttö. Vuonna 2025 FinFami Uusimaa ry:n toiminnassa kirjattiin yhteensä 6 751 kontaktia, jotka syntyivät 1 783 toimintakerralla ja koskettivat 3 362 asiakasta tai osallistujaa. Kontaktien määrä kasvoi 34 prosenttia

edellisvuodesta. Kasvu kertoo sekä mielenterveysomaisten tuen tarpeesta että toiminnan hyvästä saavutettavuudesta eri puolilla Uuttamaata.

Vuonna 2027 FinFami Uusimaa ry:n toiminnan keskiössä on mielenterveysomaisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja työkyvyn vahvistaminen sekä omaisen aseman näkyväksi tekeminen palveluissa ja yhteiskunnassa. Tavoitteena on, että mielenterveysomainen tunnistetaan palvelujärjestelmässä omana tuen tarvitsijanaan ja että läheisen mielenterveyden ongelmat eivät johda siihen, että omaisen oma hyvinvointi ja elämä jäävät sairauden varjoon

2. Toiminnan sisältö ja tavoitteet

FinFami Uusimaa ry tukee mielenterveysomaisten hyvinvointia tilanteissa, joissa läheisen mielenterveyden ongelmat tai sairaus vaikuttavat omaisen ja perheen arkeen.

Toteutamme yksilöön, perheeseen, ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaa toimintaa ammattityöntekijöiden ja vapaaehtoisten yhteistyössä. Annamme tietoa mielenterveyden ongelmista ja sairauksista, tuemme omaisia muuttuneessa elämäntilanteessa, vahvistamme heidän voimavarojaan ja autamme löytämään keinoja jaksaa arjessa. Luomme toivoa, vahvistamme osallisuutta ja mahdollistamme vertaistuen.

Hyödynnämme työssämme toipumisorientaatiota ja psykoedukatiivista työotetta sekä käytämme työvälineinä Lapset puheeksi -keskustelua, perheinterventiota ja Vertti-menetelmiä. Tuemme perheiden vuorovaikutusta ja hyvinvointia lisäämällä perheenjäsenten ymmärrystä mielenterveyden haasteista ja psyykkisistä sairauksista. Tavoitteena on vahvistaa perheiden keskinäistä ymmärrystä, vuorovaikutusta ja yhteistä selviytymistä sekä varmistaa, että myös jokaisen omaisen yksilölliset kokemukset, tarpeet ja voimavarat tulevat tunnistetuiksi ja huomioiduiksi.

Teemme yhteistyötä mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten, hyvinvointialueiden, viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Tarjoamme tukea Uudenmaan alueella maksuttomasti, anonyymisti ja ilman lähetettä tai diagnoosia. Tukea on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Toimintamme keskeisenä tavoitteena on vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia, voimavaroja ja osallisuutta sekä ehkäistä omaisten kuormittumista ja ennenaikaista työelämästä poistumista. Samalla vahvistamme omaisten asemaa ja mahdollisuuksia saada tarvitsemansa tuki osana mielenterveyspalveluja ja muuta palvelujärjestelmää.

Toiminnan keskeiset tavoitteet ovat:

- vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia, voimavaroja ja arjessa selviytymistä
- vahvistaa omaisten osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa elämäntilanteeseensa
- lisätä tietoa mielenterveyden ongelmista ja sairauksista sekä niiden vaikutuksista
- vahvistaa perheiden keskinäistä vuorovaikutusta, yhteisiä voimavaroja ja selviytymistä sekä ehkäistä kuormituksen kasautumista perheissä.
- tukea työikäisten omaisten työssä jaksamista, työkykyä ja työelämässä pysymistä
- tarjota saavutettavaa keskustelutukea, vertaistukea ja muuta matalan kynnyksen tukea
- vahvistaa omaisten näkökulman huomioimista mielenterveyspalveluissa
- lisätä yhteiskunnallista ymmärrystä mielenterveysomaisten asemasta ja tuen tarpeista

Keskeiset toimintamuotomme ovat:

- keskustelutuki
- ryhmätoiminta
- tapahtumatoiminta
- vaikuttamistoiminta

Toimintamme tavoittaa eri-ikäisiä mielenterveysomaisia ja heidän erilaisia elämäntilanteitaan:

- lapsiperheet
- nuoret
- työikäiset
- ikääntyneet.

3. Suunniteltu resurssi

FinFami Uusimaa ry:ssä työskentelee vuonna 2027 yhteensä yhdeksän kokopäiväistä työntekijää. Henkilöstöresurssi kohdentuu hallinnon tukipalveluihin, omais- ja perhetyöhön sekä vapaaehtoistoimintaan.

Hallinnon tukipalvelut (2,8 htv):

- Toiminnanjohtaja vastaa yhdistyksen toiminnasta, taloudesta ja henkilöstöstä sekä toimii henkilöstön esihenkilönä.

- Järjestöasiantuntija vastaa yleis-, talous- ja henkilöstöhallinnon tehtävistä sekä tukee yhdistyksen toiminnan suunnittelua ja koordinointia.

- Viestintävastaava vastaa sisäisen ja ulkoisen viestinnän suunnittelusta ja toteutuksesta sekä toiminnan, palveluiden ja vaikuttamistyön näkyvyydestä eri viestintäkanavissa.

Omais- ja perhetyö (5 htv):

- Omais- ja perhetyöntekijät toteuttavat palveluita eri-ikäisille mielenterveysomaisille eri puolilla Uuttamaata.

- Keskeisiä tehtäviä ovat keskustelutuki, ryhmä- ja kurssitoiminta, tapahtumatoiminta, perheiden tukeminen ja omaisten osallisuutta vahvistava toiminta.

- Toimintaa toteutetaan suomen, ruotsin ja englannin kielellä.

Vapaaehtoistoiminta (1,2 htv):

- Vapaaehtoistoiminnasta vastaa siihen keskittyvä omais- ja perhetyöntekijä. Keskeisiä tehtäviä ovat vapaaehtoisten rekrytointi, perehdytys ja kouluttaminen sekä vapaaehtoisten ohjaus, tuki ja virkistystoiminta.

- Vuonna 2027 toimintaan tavoitellaan mukaan 60 koulutettua vapaaehtoista.

- Vapaaehtoiset osallistuvat mielenterveysomaisten tukemiseen ja vaikuttamistoimintaan. Vapaaehtoisille on tarjolla seuraavia vapaaehtoistehtäviä:
  - Ryhmänohjaus
  - Vertaistuki/tukihenkilötoiminta
  - Kokemusasiantuntijatoiminta

Taulukko 1. Henkilöstöresurssi (htv).

Toiminta	**Htv**
Hallinnon tukipalvelut	2,8
Omais- ja perhetyö	5
Vapaaehtoistoiminta	1,2
Yhteensä	**9**

Henkilöstölle ja vapaaehtoisille järjestetään työnohjausta ja tukea työssä jaksamiseen ja kehittymiseen. Henkilöstölle tarjotaan esihenkilön one to one -keskustelut säännöllisesti, kehityskeskustelut sekä tiimikokoukset. Hallituksen ja henkilöstön vuoropuhelua järjestetään vuoden aikana hallituksen kokousten ja yhteisten työpajojen yhteydessä. Henkilöstölle järjestetään työyhteisökysely ja työhön liittyvä vaarojen ja haittojen arviointi. Kehittämiskohteita pyritään tunnistamaan ja tekemään aktiivisesti toimenpiteitä työyhteisön kehittämiseksi ja työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

4. Toiminnan tulokset

Toiminnassa painotetaan kohtaavaa asiakastyötä, helposti saavutettavaa tukea sekä mielenterveysomaisten osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamista.

Omais- ja perhetyössä tavoitellaan vuonna 2027 noin 6 000 kontaktia mielenterveysomaisille suunnatuissa palveluissa.

Taulukko 2. Avaintulokset (lkm).

Toiminta	**Asiakas/osallistujat**	**Toimintakerrat**	**Kohtaamiset**
Vaikuttamistoiminta	5 00	30	5 00
Tapahtumatoiminta	1 000	70	1 000
Ryhmätoiminta	1 000	500	3 000
Keskustelutuki	1 500		1 500
Yhteensä	**4 000**	**600**	**6 000**

Lyhyen aikavälin tulokset

- Mielenterveysomaisten hyvinvointi ja voimavarat vahvistuvat, ja omaiset saavat mahdollisuuden jakaa mieltä painavia asioita turvallisesti toisten kanssa.

- Mielenterveysomaisten tieto ja ymmärrys mielenterveyden haasteista sekä niiden vaikutuksista perheenjäseniin lisääntyvät.

- Omaiset saavat keinoja arjessa jaksamiseen ja oman hyvinvointinsa vahvistamiseen. Toiveikkuus ja luottamus tulevaisuuteen lisääntyvät.
- Keskustelutukeen osallistuneet mielenterveysomaiset kokevat saaneensa apua tilanteeseensa ja löytävät uusia näkökulmia ja voimavaroja.
- Mielenterveysomaiset kokevat tulleensa kuulluiksi ja kohdatuksi sekä saavat kokemuksen siitä, etteivät ole tilanteensa kanssa yksin.
- Mielenterveysomaisten osallisuuden kokemus vahvistuu ja kynnys hakea tukea madaltuu.
- Perheiden keskinäinen ymmärrys ja vuorovaikutus vahvistuvat, ja perheenjäsenet löytävät uusia keinoja tukea toisiaan ja selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa.

Pitkän aikavälin tulokset

- Mielenterveysomaisten tuen tarpeet ja perheiden merkitys sairastuneen läheisen arjessa, kuntoutumisessa ja toipumisessa tunnistetaan paremmin sosiaali- ja terveyspalveluissa.
- Sote-alan ammattilaisten tietoisuus mielenterveysomaisten tuen tarpeista ja järjestöjen tarjoamista palveluista lisääntyy, ja omaisten ohjautuminen tuen piiriin vahvistuu.
- Mielenterveysomaisten mahdollisuudet saada tukea eri elämäntilanteissa paranevat ja heidän hyvinvointinsa sekä työ- ja toimintakykynsä vahvistuvat.
- Mielenterveysomaisten huomioiminen osana mielenterveystyötä ja palvelujen kehittämistä lisääntyy Uudenmaan hyvinvointialueilla aktiivisen vaikuttamistyön seurauksena.
- Vapaaehtoisten hyvinvointi, merkityksellisyyden tunne ja osallisuuden kokemus vahvistuvat. Mahdollisuus osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen lisääntyy.
- Mielenterveysomaiset, vapaaehtoiset ja yhteistyökumppanit löytävät FinFami Uusimaan toiminnan paremmin.
- Toiminnan tunnettuus ja saavutettavuus vahvistuvat eri viestintäkanavissa.
- Mielenterveysomaisten näkökulma vahvistuu osana yhteiskunnallista keskustelua, palvelujen kehittämistä ja päätöksentekoa.

5. Seurannan toteutus

Mielenterveysomaisille suunnatuissa palveluissa kerätään seurantatietoa tilastoimalla toimintaan osallistuvien asiakkaiden ja osallistujien määrää, toimintakertoja sekä toiminnassa syntyneitä kohtaamisia. Lisäksi seurataan asiakasohjautuvuutta, tuen tarpeita ja palveluihin hakeutumisen syitä.

Toiminnan vaikutuksia ja mielenterveysomaisten voinnissa tapahtuvia muutoksia seurataan palautekyselyillä. Seurannassa tarkastellaan muun muassa koettua hyvinvointia, voimavaroja,

toiveikkuutta, osallisuuden ja yksinäisyyden kokemusta, työ- ja toimintakykyä sekä kokemusta saadun tuen hyödyllisyydestä.

Vapaaehtoistoiminnasta kerätään seurantatietoa vapaaehtoisten määrästä, koulutuksiin osallistumisesta ja toteutuneista vapaaehtoistehtävistä. Vapaaehtoisten kokemuksia, hyvinvointia ja toiminnan merkityksellisyyttä arvioidaan palautekyselyillä.

Asiakastyytyväisyyttä seurataan NPS-suositusindeksillä sekä toiminnasta kerättävällä palautteella. Seurantatietoa hyödynnetään toiminnan arvioinnissa, kehittämisessä ja vaikuttavuuden osoittamisessa.

6. Riskit ja niiden hallinta

Suomen heikentynyt talouskehitys ja sosiaali- ja terveysjärjestöihin kohdistuvat rahoitusleikkaukset luovat epävarmuutta toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen pitkällä aikavälillä. Järjestörahoituksen väheneminen voi vaikuttaa henkilöstöresursseihin, toiminnan laajuuteen ja mahdollisuuksiin vastata kasvavaan mielenterveysomaisten tuen tarpeeseen. Toimintaa mitoitetaan käytettävissä olevien henkilöstö- ja talousresurssien mukaisesti ja toiminnan painopisteitä arvioidaan säännöllisesti. Kasvava avuntarve edellyttää myös selkeitä toiminnan rajauksia ja priorisointia.

Uusien vapaaehtoisten rekrytointi voi olla haastavaa toiminnan luonne ja vapaaehtoistyön edellyttämä sitoutuminen huomioiden. Toimintavuoden aikana panostetaan viestintään, markkinointiin ja vapaaehtoistoiminnan tunnettuuteen. Vapaaehtoisille tarjotaan peruskoulutuksen lisäksi tarpeen mukaista täydennyskoulutusta, työnohjausta, koordinaattorin tukea ja virkistystoimintaa. Vapaaehtoisten jaksamista ja sitoutumista seurataan säännöllisesti.

Yleinen taloudellinen tilanne ja järjestökenttään kohdistuvat muutokset voivat vaikuttaa myös henkilöstön hyvinvointiin sekä mielenterveysomaisten mahdollisuuksiin saada tarvitsemaansa tukea. Henkilöstön työhyvinvointia tuetaan työnohjauksella, säännöllisellä esihenkilön tuella, työyhteisön yhteisillä keskusteluilla, toimivalla työsuojelulla ja työhyvinvoinnin seurannalla. Työntekijöille tarjotaan mahdollisuuksia työn reflektointiin ja osaamisen kehittämiseen. Toimintaa ja henkilöstön kuormitusta seurataan, jotta tarvittaviin muutoksiin voidaan reagoida ajoissa.

7. Viestintä, markkinointi ja varainhankinta

Jokainen teko mielenterveysomaisten hyväksi vahvistaa mahdollisuutta siihen, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin läheisen mielenterveyden haasteiden keskellä.

FinFami Uusimaa ry tekee vaikuttamistyötä mielenterveysomaisten tuen tarpeen ja erityisen tilanteen tunnistamiseksi sekä asenteiden ja ilmapiirin muuttamiseksi. Tuomme psyykkisesti sairastuneiden läheisten ääntä esiin ja vahvistamme ymmärrystä heidän asemastaan, tarpeistaan ja oikeudestaan tukeen. Tavoitteena on, että mielenterveysomaiset tunnistetaan paremmin sekä palveluissa että yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Vaikuttamistyössä nostamme esiin myös perheiden merkitystä mielenterveyskuntoutumisen tukena sekä tarvetta huomioida perheenjäsenten erilaiset elämäntilanteet ja tuen tarpeet.

Markkinoimme ja teemme toimintaamme tunnetuksi verkkosivuilla, Facebookissa, Instagramissa ja LinkedInissä. Viestinnässä hyödynnetään monipuolisesti tekstiä, kuvia, videoita ja podcasteja. Palveluita markkinoidaan myös kohdennetulla sosiaalisen median mainonnalla sekä toimittamalla mielenterveysomaisten tukipaketteja muun muassa psykiatrisiin sairaaloihin ja mielenterveyspalveluihin, joissa omaisia kohdataan läheisen hoidon yhteydessä. Viestinnässä tuodaan esiin myös toiminnan tuloksia ja omaisten kokemuksia.

Toimitamme uutiskirjeen neljä kertaa vuodessa ja viestimme toiminnan keskeisistä tuloksista verkkosivuilla vähintään neljännesvuosittain. Viestinnän ja markkinoinnin toteutumista seurataan muun muassa vaikuttamistilaisuuksien määrällä, verkkosivujen kävijämäärillä, sosiaalisen median seuraajamäärillä sekä markkinoinnilla tavoitettujen ihmisten määrällä. Viestinnän vaikuttavuutta arvioidaan myös sen perusteella, miten palveluihin löydetään ja miten yhteistyökumppanit ja ammattilaiset ohjaavat mielenterveysomaisia toiminnan piiriin.

Etsimme aktiivisesti yritys- ja muita yhteistyökumppaneita tukemaan ja kehittämään toimintaamme. Valtionavustusten vähentyessä vahvistamme varainhankintaa ja kartoittamme uusia rahoituslähteitä. Avaamme verkkosivuille lahjoittajasivuston ja pilotoimme digitaalista varainhankintaa kohdennetun markkinoinnin avulla. Tavoitteena on vahvistaa toiminnan taloudellista kestävyyttä ja mahdollistaa mielenterveysomaisten tukeminen myös muuttuvassa rahoitusympäristössä.

8. Kestävän kehityksen tavoitteet

Sosiaalisesti kestävä yhteiskunta vahvistaa ihmisten hyvinvointia, osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja mahdollisuuksia selviytyä muuttuvissa elämäntilanteissa.

Kestävä kehitys ei tarkoita ainoastaan ympäristön ja talouden kestävyyttä, vaan siihen kuuluu olennaisena osana myös sosiaalinen kestävyys. Mielenterveysongelmat koskettavat myös läheisiä. Suomessa arvioidaan olevan noin 500 000 mielenterveysomaista, joista merkittävä osa kokee tilanteensa vuoksi henkistä, sosiaalista tai taloudellista kuormitusta. Läheisen mielenterveysongelma voi vaikuttaa omaisen hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, arjessa selviytymiseen ja työkykyyn. Mielenterveysomaisten tukeminen on siten tärkeä osa sekä yksilöiden että koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämistä.

FinFami Uusimaa ry edistää erityisesti YK:n kestävän kehityksen tavoitetta taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaikenikäisille (SDG 3) seuraavasti:

1. Mielenterveysomaisten hyvinvointi osana väestön kokonaisvaltaista hyvinvointia

   - Mielenterveysomaiset voivat kokea uupumusta, stressiä, yksinäisyyttä ja muuta pitkäaikaista kuormitusta. Tarjoamme keskustelutukea, vertaistukea, ryhmätoimintaa ja tietoa, jotka vahvistavat omaisten hyvinvointia, voimavaroja ja osallisuutta. Varhainen ja helposti saavutettava tuki voi ehkäistä ongelmien kasautumista ja vahvistaa omaisten mahdollisuuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

   ➢ Yhteys SDG 3.4: mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä mielenterveyteen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisy.

2. Syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus ja yhdenvertaisuus

- Mielenterveysomaisten tilanteet ja tuen tarpeet ovat erilaisia eri elämäntilanteissa. Huomioimme toiminnassa eri-ikäiset omaiset, kuten lapset, nuoret, työikäiset ja ikääntyneet, sekä erilaisista kulttuuri- ja kielitaustoista tulevat omaiset. Maksuton, anonyymi ja ilman lähetettä tai diagnoosia saatava tuki madaltaa avun hakemisen kynnystä ja vahvistaa yhdenvertaisia mahdollisuuksia saada tukea.

➢ Yhteys SDG 3.8: yhdenvertaisen ja saavutettavan terveyden ja hyvinvoinnin tuen edistäminen.

3. Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki

- Mielenterveysomainen ei välttämättä itse tarvitse terveydenhuollon palvelua, vaikka läheisen tilanne kuormittaisi merkittävästi. Matalan kynnyksen tuki auttaa tunnistamaan kuormitusta varhain, vahvistamaan voimavaroja ja ehkäisemään ongelmien kasautumista. Erityisesti lasten ja nuorten sekä työikäisten mielenterveysomaisten tukemisella voidaan vahvistaa hyvinvointia ja ehkäistä pitkäaikaisen kuormituksen vaikutuksia myöhempään elämään.

➢ Yhteys SDG 3.4: mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy.

4. Sosiaalisesti kestävä yhteiskunta ja yhteisöllisyys

- Vertaistuki ja mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan vähentävät yksinäisyyttä ja vahvistavat kokemusta siitä, ettei omaisen tarvitse selviytyä yksin. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden merkitykselliseen osallistumiseen ja yhteisen hyvän rakentamiseen. Samalla vaikuttamistyöllä edistetään sitä, että mielenterveysomaiset tunnistetaan osaksi mielenterveyspalvelujen kokonaisuutta ja heidän näkökulmansa huomioidaan päätöksenteossa.

➢ Yhteys SDG 3.4 ja SDG 10: hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen sekä eriarvoisuuden vähentäminen.