

TOIMINTA JA TULOKSET 2025

FinFami Uusimaa ry



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Uusimaa



Sisällysluettelo

1. Toiminnan tarve ja tarkoitus	2
2. Toiminnan sisältö ja tavoitteet	3
3. Resurssit ja toimitilat	4
4. Toiminnan tulokset	6
5. Toiminnan vaikutukset	8
6. Riskit ja niiden hallinta	10
7. Viestintä, markkinointi ja varainhankinta	12
8. Talous	13

1. Toiminnan tarve ja tarkoitus

Miksi meitä tarvitaan?

Toimintamme rakentuu ajatukselle, että mielenterveyden haasteet eivät kosketa vain yksilöä, vaan koko hänen lähipiiriään. Omaiset ja läheiset kantavat vastuuta ja hiljaista kuormaa, joka jää helposti näkymättömiin. Perustehtävämme on olla heidän rinnalla, tarjota tukea, tietoa ja tiloja, joissa voi tulla kohdatuksi omana itsenään ilman vaatimuksia.

Kuluneen vuoden aikana olemme toimineet arjen keskellä, siellä missä elämä tapahtuu; ryhmissä, keskusteluissa, kursseilla ja vertaistuen hetkissä. Olemme rakentaneet turvallisia ja luottamuksellisia kohtaamispaikkoja, joissa on ollut lupa puhua vaikeistakin tunteista, jakaa kokemuksia ja löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseen.

Työssämme korostuvat inhimillisyys, saavutettavuus ja kunnioitus jokaisen omaa elämäntilannetta kohtaan. Uskomme, että kuulluksi tuleminen, vertaisuus ja luotettava tieto voivat keventää kuormaa ja vahvistaa voimavaroja. Yhdistyksenä toimimme sillanrakentajana yksilön, perheen ja palvelujärjestelmän välillä, ja pidämme esillä omaisten ja läheisten ääntä tilanteissa, joissa se muuten helposti jää taka-alalle.

Vuoden aikana kohtaamisten määrä kasvoi merkittävästi. Kasvu kertoo paitsi lisääntyneestä tarpeesta, tarkentuneesta kirjaamisesta sekä siitä, että toimintamme on koettu merkitykselliseksi. Yhä useampi on löytänyt meidät tilanteessa, jossa kuormitus on kasautunut pitkään ja avun hakeminen on vaatinut rohkeutta. Toiminnan tuloksena mielenterveysomaisten hyvinvointi, osallisuus ja toiveikkuus vahvistuivat. Omaiset saivat keinoja arjessa selviytymiseen ja kokivat tulevansa kuulluksi. Kohtaamisten määrän kasvu on tuonut mukanaan myös uusia haasteita. Tarve tuelle on monimuotoistunut, ja elämäntilanteet, joissa mielenterveysomaiset elävät, ovat yhä monimutkaisempia.

Työtämme on tehty yhteistyössä vapaaehtoisten, ammattilaisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Ilman tätä verkostoa ja yhteistä sitoutumista perustehtävään, emme olisi voineet vastata kasvaneeseen tarpeeseen. Kiitollisuus kohtaamisista, luottamuksesta ja jaetuista tarinoista kulkee mukanaamme koko toimintavuoden ajan. Ne muistuttavat siitä, miksi tätä työtä tehdään, jotta kenenkään ei tarvitsisi jäädä yksin silloin, kun elämä on kaikkein raskainta.

Tämä toiminta ja tuotokset raportti kokoaan yhteen vuoden aikana tehdyn työn, kohtaamiset ja opit. Se kertoo sitoutumisesta perustehtäväämme, mutta myös jatkuvasta oppimisesta ja mukautumisesta muuttuviin tarpeisiin.

Hanna Kari, FinFami Uusimaa ry toiminnanjohtaja

2. Toiminnan sisältö ja tavoitteet

Mielenterveysomaisten tukeminen on yhä tärkeämpää kasvavan kuormituksen ja muuttuvan yhteiskuntatilanteen vuoksi. Toimintamme perustuu lähes 40 vuoden kokemukseen omaisten hyvinvoinnin vahvistamisesta ja tarjoaa matalan kynnyksen tukea yksilöille, perheille ja yhteisöille. Tavoitteenamme on tukea jaksamista, osallisuutta ja työkykyä sekä ehkäistä uupumista ja syrjäytymistä elämän kuormittavissa tilanteissa.

Tuemme omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia.

Mielenterveysomaisia, joiden läheinen kärsii mielenterveysongelmista, arvioidaan Suomessa olevan noin 500 000. Heistä merkittävä osa kokee henkistä ja taloudellista kuormitusta tilanteensa vuoksi. Tarvetta matalan kynnyksen palveluille luo kasvavan mielenterveyden kuormituksen lisäksi työikäisen väestön väheneminen. Väestöennuste lisää painetta työelämässä pysymiseen.

FinFami Uusimaa ry:llä on ollut toimintaa lähes 40-vuotta mielenterveysomaisille. Tukemalla omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia, autamme heitä jaksamaan arjessa, ylläpitämään työkykyä sekä ehkäisemään ennen aikaista työelämästä poistumista. Toteutamme yksilöön, perheeseen, ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaa toimintaa ammattityöntekijöiden sekä vapaaehtoisten yhteistyössä. Annamme tietoa psyykkisistä sairauksista, autamme jaksamaan arjessa ja luomme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Hyödynnämme työssämme toipumisorientaatiomallia ja psykoedukatiivista työotetta sekä käytämme työvälineinä lapset puheeksi -keskustelua, perheinterventiota ja Vertti -menetelmiä. Tuemme perheen vuorovaikutusta lisäämällä perheenjäsenten ymmärrystä mielenterveyden haasteista, psyykkisistä sairauksista sekä mahdollistamalla vertaistuki.

Teemme yhteistyötä mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten, hyvinvointialueiden, viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Annamme apua ja tukea Uudenmaan alueella maksuttomasti, anonymisti sekä ilman lähetettä ja diagnoosia. Annamme tukea suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Toimintamme keskeisimpinä tavoitteina on vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia, voimavaroja, osallisuuden kokemusta sekä ennen aikaista työelämästä poistumista. Keskeiset palvelumme mielenterveysomaisille ovat:

- o Keskusteluapu
- o Ryhmätoiminta
- o Kurssitoiminta
- o Tapahtumatoiminta
- o Vaikuttamistoiminta

Lisäksi koordinoimme vapaaehtoistoimintaa. Järjestämme vapaaehtoisille koulutuksia, työnohjausta, virkistystoimintaa sekä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tukea.

Vaikutamme toiminnallamme Uudenmaan alueen mielenterveyspalveluihin, matalan kynnyksen vertaistuen saatavuuden parantamiseen sekä mielenterveysomaisten erityistarpeiden tunnistamiseen. Jäsenmäärä vuonna 2025 oli 475, joista perhejäseniä 45. Valtaosa jäsenistä muodostui mielenterveysomaisista

3. Resurssit ja toimitilat

Toiminnan toteuttaminen perustui osaavaan henkilöstöön, sitoutuneisiin vapaaehtoiisiin, toimivaan hallintoon sekä tarkoituksenmukaisiin toimitiloihin. Vuonna 2025 resursseja vahvistettiin erityisesti henkilöstön työhyvinvoinnin, työturvallisuuden ja osaamisen kehittämisen näkökulmasta. Nämä tekijät loivat edellytykset laadukkaalle ja vaikuttavalle toiminnalle koko Uudenmaan alueella.

Henkilöstömme

Hallinnon tukipalvelut (3 htv):

- o Yhdistyksen toiminnasta vastasi toiminnanjohtaja, joka toimi henkilöstön esihenkilönä.
- o Järjestöasiantuntija toteutti yleis-, -talous ja henkilöstöhallinnon työtehtäviä.
- o Viestintävastaava toteutti viestintää omaisten, työntekijöiden ja johdon kanssa.

Omais- ja perhetyö (5 htv):

- o Omais- ja perhetyöntekijät toteuttivat palveluita eri ikäisille mielenterveysomaisille.
- o Keskeisiä tehtäviä olivat keskustelutuki, ryhmä- ja kurssitoiminta sekä tapahtumatoiminta.
- o Toimintaa toteutettiin suomen-, ruotsin- ja englannin kielellä Uudenmaan alueella.

Vapaaehtoistoiminta (2 htv):

- o Vapaaehtoistoiminnasta vastasivat siihen keskittyneet omais- ja perhetyöntekijät.
- o Keskeisiä tehtäviä ovat rekrytointi, kouluttaminen, tuki ja virkistys.

Henkilöstölle järjestettiin työnohjausta ja tukea työssä jaksamiseen ja kehittymiseen säännöllisesti vuoden aikana. Henkilöstölle tarjottiin myös esihenkilön one to one -keskusteluja säännöllisesti, kehityskeskustelut sekä johdetut tiimikokoukset ja kehittämispäivä.

Vuonna 2024 kesällä toteutetussa työpaikkaselvityksessä havaittiin kehittämiskohteita. Vuoden 2025 aikana niihin tartuttiin ja toimenpiteinä päivitettiin työsuojelun toimintaohjelma, tarvittavat työsuojelua tukevat lakisäätiset ohjeistukset sekä toteutettiin työhön liittyvä vaarojen ja haittojen arviointi. Yksi työntekijöistä kouluttautui ensiapuun. Henkilöstölle järjestettiin työyhteisökysely ja työhyvinvointia kehitettiin yhteistyössä työterveyshuollon sekä ulkopuolisen konsultin kanssa.

Taulukko 1. Henkilöstöresurssi (htv).

Toiminta	Htv
Hallinnon tukipalvelut	3
Omais- ja perhetyö	5
Vapaaehtoistoiminta	2
Yhteensä	10

Vapaaehtoisemme

Vapaaehtoiset (57) osallistuivat mielenterveysomaisten tukemiseen ja vaikuttamistoimintaan. Heille oli tarjolla seuraavia vapaaehtoistehtäviä:

- Ryhmänohjaus
- Vertaiskeskustelut
- Olohuonetoiminta
- Kokemusasiantuntijatoiminta

Vapaaehtoisille järjestettiin koulutusta, työnohjausta, virkistystä sekä koordinaattorin tukea vapaaehtoistehtävässä jaksamiseen ja kehittymiseen säännöllisesti vuoden aikana.

Hallituksemme

FinFami Uusimaa ry:n päättävänä elimenä on yhdistyksen kokous ja toimeenpanevana elimenä hallitus. Hallitukseen kuuluvat kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan valittava puheenjohtaja sekä kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan valittavat 6-9 jäsentä, joista puolet on vuosittain erovuorossa.

Hallituksemme jäseniä vuonna 2025 olivat:

Seppo Eronen, puheenjohtaja
 Merja Lindholm, varapuheenjohtaja
 Sauli Suominen, sihteeri
 Susanna Flaherty
 Roberto Wahlberg
 Kaiju Yrttiaho
 Ron Furman
 Päivi Söderholm
 Kirsti Hänninen

Hallitus kokoontui vuonna 2025 seitsemän kertaa. Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 15.4.2025 ja syyskokous 18.11.2025.

Hallituksen ja henkilöstön vuoropuhelua järjestettiin vuoden aikana yhteisten työpajojen yhteydessä kaksi kertaa. Työpajoissa työstettiin mm. strategiaa ja toimintasuunnitelmaa.

Toimitilamme

Yhdistyksellä on ollut vuokrattuna tilat osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 00520 Helsinki. Yhdistyksen hallinnassa oli toimistotiloja sekä koulutus- ja ryhmätiloja. Toimitilojen koko oli 337,5 m². STEA rahoittaa 257,5 m² ja Helsingin kaupunki rahoittaa olohuonetila Tuikun 80 m² ja Profami 14 m². Loput tilavuokrasta rahoittaa STEA. Yhdistyksen järjestämät alueryhmät ovat toimineet yhteistyökuntien ja järjestöjen tiloissa.

4. Toiminnan tulokset

Toimintamme tavoitti mielenterveysomaisia laajasti eri puolilla Uuttamaata ja monipuolisissa palvelumuodoissa. Vuoden aikana kirjattiin yhteensä 6 751 kontaktia, jotka syntyivät 1 783 toimintakerralla ja koskettivat 3 362 asiakasta tai osallistujaa. Kontaktien määrän 34 % kasvu edellisvuodesta osoittaa toiminnan kysynnän lisääntymistä ja hyvää saavutettavuutta. Avainluvut kertovat toiminnan merkittävästä laajuudesta sekä sen kyvystä vastata monipuolisesti mielenterveysomaisten tuen ja osallisuuden tarpeisiin.

Mitä luvut kertovat mielenterveysomaisten arjesta?

Vuonna 2025 toimintamme tavoitti mielenterveysomaisia monipuolisesti eri palvelumuotojen kautta. Toiminnan kokonaisvolyymi oli merkittävä. Palveluissa kirjattiin yhteensä 6 751 kontaktia, jotka jakautuivat 1 783 toimintakertaan ja koskettivat 3 362 asiakasta tai osallistujaa. Tulokset osoittavat, että toiminta vastasi laajasti mielenterveysomaisten erilaisiin tuen ja osallisuuden tarpeisiin.

Taulukko 2. Avaintulokset (lkm).

Palvelu	Asiakas	Kerta	Kontakti	%
Ryhmätoiminta	321	289	2 224	33 %
Vaikuttamistoiminta	2 179	89	2 179	32 %
Keskustelutuki	---	1 360	1 360	20 %
Tapahtumatoiminta	758	32	758	11 %
Kurssitoiminta	104	13	230	4 %
YHTEENSÄ	3 362	1 783	6 751	100 %

Asiakastyömme

Valtaosa toimintaan osallistuneista oli naisia (83 %). Ikäjakauma painottui työikäisiin ja eläkeikää lähestyviin tai ylittäneisiin henkilöihin: 71 % osallistujista oli 30-63-vuotiaita ja 25 % 63-79-vuotiaita. Tämä kuvastaa mielenterveysomaisten tuen tarvetta erityisesti elämänvaiheissa, joissa vastuu läheisestä, työstä ja omasta jaksamisesta kietoutuvat yhteen.

Toiminta tavoitti laajasti Uudenmaan alueen asukkaita. Eniten kohtaamisia kirjattiin Helsingissä (61 %), mutta merkittävä osa osallistujista tuli myös Länsi-Uudenmaan (11 %), Vantaa-Keravan (9 %), Keski-Uudenmaan (5 %) ja Itä-Uudenmaan (5 %) hyvinvointialueilta. Lisäksi 9 % kohtaamisista kohdistui muualta tuleviin osallistujiin, mikä kertoo toiminnan laajemmasta saavutettavuudesta.

Keskustelutuki oli pääosin yksilöllistä tukea: 93 % tapaamisista oli yksilötapaamisia, 4 % perhetapaamisia ja 3 % paritapaamisia. Tämä korostaa henkilökohtaisen ja luottamuksellisen tuen merkitystä mielenterveysomaisten arjessa. Samalla perhe- ja paritapaamisten osuus kertoo siitä, että osa tilanteista vaatii tukea koko perhekokonaisuuden tasolla.

Kontaktien määrä kasvoi 34 % edellisvuodesta, mikä osoittaa tuen tarpeen ja toiminnan kysynnän lisääntymistä. Suurin osa kontakteista syntyi ryhmätoiminnassa, joka tarjosi mielenterveysomaisille mahdollisuuden vertaistukeen ja yhteiseen kokemusten jakamiseen. Ryhmiin osallistui 321 asiakasta ja niiden kautta syntyi 2 224 kontaktia. Ryhmätoiminnan suuri

kontaktimäärä kertoo toistuvasta osallistumisesta ja siitä, että ryhmät toimivat monille pitkäjänteisen tuen muotona. Vapaaehtoiset toteuttivat 20 % ryhmäkontakteista. Keskustelutuki muodosti viidenneksen kaikista kontakteista. Vuoden aikana kirjattiin 1 360 asiakaskäyntiä, jotka toteutuivat yksilöllisenä, anonyymina tukena. Keskustelutuki vastasi erityisesti niihin tilanteisiin, joissa mielenterveysomainen tarvitsi henkilökohtaista tukea ja mahdollisuuden käsitellä omaa elämäntilannettaan luottamuksellisesti.

Keskustelutuki toteutui monikanavaisesti. Lähitapaamiset (45 %), puhelintuki (40 %) ja etätapaamiset (15 %) täydensivät toisiaan ja mahdollistivat tuen saamisen erilaisissa elämäntilanteissa ja eri puolilla aluetta. Asiointikielenä painottui suomi (89 %), mutta palveluja tarjottiin myös ruotsiksi (9 %) ja englanniksi (2 %), mikä vahvistaa toiminnan saavutettavuutta monikieliselle väestölle.

Tapahtumatoiminta tavoitti 758 osallistujaa ja tarjosi matalan kynnyksen mahdollisuuksia tiedon saamiseen, kohtaamisiin ja osallisuuden kokemuksiin. Kurssitoiminta puolestaan oli pienempi mutta intensiivinen palvelumuoto: 104 osallistujaa ja 230 kontaktia kertovat pidempikestoisesta ja tavoitteellisesta työskentelystä, jossa osallistujat sitoutuivat toimintaan useamman kerran.

Kokonaisuutena tulokset osoittavat, että toimintamme on sekä laajasti tavoitettavaa että syvällisesti vaikuttavaa. Palvelumuodot täydentävät toisiaan. Osa toiminnasta tarjoaa kertaluonteisia kohtaamisia ja tiedollista tukea, osa mahdollistaa pidempikestoisen tuen ja vertaissuhteiden syntymisen. Tämä monimuotoisuus vastaa mielenterveysomaisten erilaisiin ja vaihteleviin elämäntilanteisiin.

Vaikuttamistoimintamme

Teimme vaikuttamistyötä mielenterveysomaisten tuen tarpeen näkyväksi tekemiseksi sekä asiakasohjautuvuuden edistämiseksi. Vaikuttamistyö toteutui erityisesti info- ja keskustelutilaisuuksina sote-ammattilaisille, opiskelijoille, yksityissektorin toimijoille ja järjestöille. Työn tavoitteena oli lisätä ymmärrystä mielenterveysomaisten tilanteesta, vahvistaa ammattilaisten osaamista sekä tukea oikea-aikaista ohjautumista järjestöpalveluihin.

Vuonna 2025 järjestimme yhteensä 89 vaikuttamistilaisuutta, joihin osallistui lähes 2 200 henkilöä. Osallistujista 43 % tuli oppilaitoksista, 33 % yksityissektorilta, 18 % sote-sektorilta ja 7 % järjestöistä. Tämä osoittaa vaikuttamistyön laajan kohdentumisen sekä merkittävän roolin erityisesti tulevien ammattilaisten ja työelämässä toimivien osaamisen vahvistamisessa.

Palautteiden perusteella (n= 46) vaikuttamistoiminta lisäsi merkittävästi osallistujien tietoa yhdistyksen toiminnasta ja mielenterveysomaisten tukimuodoista. Valtaosa vastaajista (83 %) koki saaneensa hyödyllistä tietoa toiminnastamme. Lisäksi 72 % vastaajista arvioi tilaisuuksien lisänneen heidän tietämystään omais- ja perhetyöstämme.

Vaikuttamistoiminnan keskeinen tavoite, asiakasohjautuvuuden vahvistaminen, toteutui hyvin. 76 % vastaajista koki osaavansa jatkossa ohjata asiakkaita palveluidemme pariin. Tämä kertoo, että vaikuttamistyö tukee konkreettisesti mielenterveysomaisten oikea-aikaista ohjautumista järjestöpalveluihin ja täydentää julkisia palveluja.

Tulokset osoittavat, että vaikuttamistoiminta on vaikuttavaa ja vastaa kohderyhmien tarpeisiin. Tilaisuudet lisäävät tietoa, vahvistavat ammattilaisten ja opiskelijoiden valmiuksia tunnistaa mielenterveysomaisten tuen tarvetta sekä edistävät yhteistyötä ja palvelujen saavutettavuutta laajalla Uudenmaan alueella.

Uudenmaan alue on maantieteellisesti laaja ja toiminta-alueella työskentelee rajallinen määrä työntekijöitä. Tästä huolimatta vaikuttamistyö tavoitti laajasti eri sektoreita ja toimijoita, mikä vahvisti mielenterveysomaisten tuen tarpeen tunnettuutta ja tuki toiminnan näkyvyyttä sekä asiakasohjautuvuutta koko alueella.

Kokemusasiantuntijoita oli mukana 20 %:ssa vaikuttamistilaisuuksista.

Vapaaehtoistoimintamme

Vapaaehtoisia oli mukana toiminnassamme 57, joista 47 toimi aktiivisina yhteensä 223:ssa eri tehtävässä. Tehtävät jakaantuivat sisällöllisesti ryhmänohjaukseen (52 %), kokemusasiantuntijatehtäviin (28 %) sekä vertaistukeen (20 %). Vapaaehtoistyötunteja toteutui yhteensä 440.

Vapaaehtoisia koordinoi vuoden aikana kaksi työntekijää ja koordinoituntehtäviä kertyi yhteensä 132. Vapaaehtoisten koulutuksia järjestettiin 5, joihin osallistui yhteensä 36 vapaaehtoista. Virkistystapahtumia vapaaehtoisille toteutui 4, joihin osallistui yhteensä 54 vapaaehtoista.

5. Toiminnan vaikutukset

Seurannan ja palautteiden perusteella toimintamme vahvisti mielenterveysomaisten hyvinvointia, jaksamista ja toiveikkuutta sekä tuki vapaaehtoisten voimavaroja. Valtaosa vastaajista koki tulleen kuulluksi, saaneensa tarvitsemansa tiedon ja saaneensa tukea arjessa selviytymiseen. Myös vapaaehtoistoiminta koettiin merkitykselliseksi ja hyvinvointia tukevaksi, mikä näkyy korkeana tyytyväisyytenä ja sitoutumisena.

Mielenterveysomaisille suunnatuissa palveluissamme kerättiin seurantatietoa tilastoimalla toimintaan liittyviä asiakas- ja tapahtumamääriä sekä niissä syntyneitä kontakteja. Keskeisiä voinnissa tapahtuvia muutoksia seurasimme palautekyselyiden avulla.

Asiakasohjautuvuudesta keräsimme myös tietoa. Vapaaehtoisten koulutuksista, vapaaehtoistehtävistä sekä vapaaehtoisten toteuttamasta toiminnasta kerättiin palautetta ja seurantatietoa kyselyin. Asiakastyytyväisyyttä kuvasi NPS suositteluluku ja avoin palaute.

Keskeiset muutokset mielenterveysomaisten hyvinvoinnissa

Mielenterveysomaiset elävät usein pitkäkestoisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa, jossa läheisen psyykinen sairaus ei poistu. Arkea rytmittävät paremmat ja huonommat jaksot, ja epävarmuus on jatkuvaa. Toimintamme tavoitteena ei ole ongelmien poistaminen, vaan mielenterveysomaisten hyvinvoinnin, jaksamisen ja toiveikkuuden vahvistaminen.

Toimintamme tulokset näkyivät mielenterveysomaisten kokemassa hyvinvoinnissa, osallisuudessa ja jaksamisessa. Vuonna 2025 saadut palautteet osoittavat toiminnan myönteisiä vaikutuksia mielenterveysomaisten kokemaan hyvinvointiin. Valtaosa vastaajista koki saaneensa mahdollisuuden käsitellä itselleen tärkeitä asioita (66 %) ja tarvitsemaansa tietoa tilanteestaan (81 %). Lisäksi 72 % koki saaneensa tukea jaksamiseen.

Keskusteluavussa mielenterveysomaiset pystyivät jäsentämään ja käsittelemään omaa tilannettaan luottamuksellisesti. Palautteiden perusteella keskustelutuki koettiin hyödylliseksi ja se vahvisti itsevarmuutta sekä tunnetta siitä, ettei tilanteessa ole yksin.

Kokemus kuulluksi tulemisesta oli vahva (88 %) ja heijastui myös laajemmin hyvinvointiin – 64 % koki hyvinvointinsa lisääntyneen. Resilienssin vahvistuminen ilmeni toiveikkuuden lisääntymisenä 61 %. Yksinäisyyden kokemus väheni yli puolella vastaajista (56 %) ja osallisuuden kokemus lisääntyi 66 %:lla. Omaiset kokivat saavansa keinoja selviytyä arjessa ja motivoituivat pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan myös kuormittavissa elämäntilanteissa.

Vaikka kuormittava elämäntilanne ei poistunut, osa vastaajista koki kuormituksen tunteen vähentyneen (43 %) ja työssä jaksamisen vahvistuneen (37 %). Tulokset osoittavat, että toiminta tukee mielenterveysomaisten selviytymistä arjessa, vahvistaa voimavaroja ja auttaa jaksamaan tilanteissa, joissa kuormitus on pitkäkestoista ja vaihtelevaa.

Avoimessa palautteessa asiakkaat kertoivat voivansa käsitellä omaa elämäntilannettaan turvallisessa ympäristössä ja uskalsivat jakaa mieltä painavia asioita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Tieto psyykkisten sairauksien vaikutuksista arkeen lisääntyi, mikä vahvisti ymmärrystä omasta ja läheisen tilanteesta. Asiakkaiden antama suositteluluku toiminnastamme oli erinomainen NPS + 87.

Taulukko 3. Keskeiset hyvinvointimuutokset (lkm).

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – **4 (täysin samaa mieltä)**

Väittämät	Tulos KA (4) %
Sai käsitellyksi tärkeitä asioita	66 %
Sai tarvitsemaansa tietoa	81 %
Sai tukea jaksamiseen	72 %
Tuli kuulluksi	88 %
Hyvinvointi lisääntyi	64 %
Toiveikkuus lisääntyi	61 %
Yksinäisyyden kokemus väheni	56 %
Osallisuuden kokemus lisääntyi	66 %
Kuormituksen tunne väheni	43 %
Työssä jaksaminen vahvistui	37 %

Keskeiset tulokset vaikuttamistoiminnan vaikutuksista

Vaikuttamistoiminnan myötä mielenterveysomaisten erityistarpeet nousivat entistä näkyvämmiksi. Yhteistyö sote-alan ammattilaisten ja muiden toimijoiden kanssa lisäsi tietoisuutta mielenterveysomaisille suunnatuista järjestöpalveluista, mikä tuki asiakasohjautuvuutta ja oikea-aikaisen tuen löytymistä.

Toiminnan tunnettuus lisääntyi, ja mielenterveysomaisten palveluista kiinnostuneet asiakkaat, vapaaehtoiset ja yhteistyökumppanit löysivät toiminnan entistä paremmin. Palvelutoimintaa tuotiin esiin sosiaalisen median kanavissa, verkkosivuilla ja uutiskirjeissä, mikä vahvisti toiminnan näkyvyyttä ja saavutettavuutta. Kohtaamiset kasvoivat 34 % edellisvuodesta: mainonnalla ja viestinnällä on ollut merkittävä rooli siinä, että yhä useampi omainen ja läheinen on löytänyt palveluidemme pariin ja uskaltanut hakea tukea ajoissa.

Keskeiset tulokset vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista

Vapaaehtoiset ovat tärkeä osa toimintaamme. Vuonna 2025 vapaaehtoisilta kerättiin palautetta vapaaehtoistoiminnan kokemuksista ja vaikutuksista. Kyselyyn vastasi 16 vapaaehtoista.

Tulosten perusteella vapaaehtoistoiminta koettiin pääosin merkitykselliseksi ja vapaaehtoisten hyvinvointia tukevaksi. Valtaosa vastaajista koki toiminnan merkitykselliseksi (80 %) ja sai hyödyntää omaa osaamistaan vapaaehtoistehtävissä (67 %). Lisäksi 60 % vastaajista koki saaneensa riittävästi perehdytystä ja tukea tehtäväänsä. Vapaaehtoistoiminnan koettiin tukevan hyvinvointia: 60 % vastaajista koki toiminnan lisänneen omaa hyvinvointiaan ja 47 % koki toiminnan vahvistaneen omia voimavarojaan. Vapaaehtoisten antama suositteleva luku toiminnasta oli erinomainen NPS + 87.

Kokonaisuutena vapaaehtoistoiminta tukee sekä mielenterveysomaisten että vapaaehtoisten hyvinvointia ja osallisuutta. Palautteet osoittavat, että vapaaehtoiset kokevat työnsä merkitykselliseksi ja haluavat olla mukana yhteisen hyvän tuottamisessa. Vapaaehtoistoiminnan kautta vahvistuivat vapaaehtoisten hyvinvointi, merkityksellisyyden kokemus ja osallisuus. Vapaaehtoiset kokivat voivansa osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen sekä käyttää omaa kokemustaan ja osaamistaan toisten tukemiseksi.

Vapaaehtoiskyselyn tuloksia hyödynnetään vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Erityistä huomiota kiinnitetään toiminnan organisoinnin selkeyttämiseen, vapaaehtoisten roolien kirkastamiseen sekä perehdytyksen ja jatkuvan tuen vahvistamiseen. Tavoitteena on, että vapaaehtoisilla on selkeä käsitys omasta tehtävästään, toiminnan rakenteista ja siitä, mistä tukea on saatavilla eri tilanteissa. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen nähdään osana koko toiminnan vaikuttavuutta. Hyvin tuetut ja motivoituneet vapaaehtoiset ovat keskeinen voimavara mielenterveysomaisten tukemisessa ja vertaistoiminnan mahdollistamisessa.

Taulukko 4. Keskeiset tulokset vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista (lkm).

Asteikko 1 (täysin eri mieltä) – 4 (täysin samaa mieltä)

Väittämät (n=15)	Tulos (4) %
On saanut riittävästi perehdytystä	60 %
On saanut riittävästi tukea tehtävään	60 %
Toiminta on ollut merkityksellistä	80 %
Sai hyödyntää osaamistaan	67 %
Toiminta oli hyvin organisoitua	33 %
Toiminta lisäsi hyvinvointia	60 %
Toiminta vahvisti voimavaroja	47 %
Tunsi kuuluvansa yhteisöön	33 %

6. Riskit ja niiden hallinta

Toiminnan jatkuvuuteen ja laatuun vaikuttavia riskejä seurattiin ja arvioitiin säännöllisesti. Keskeisimmät riskit liittyivät rahoituksen ennakoimattomuuteen, toimintaympäristön muutoksiin sekä henkilöstön kuormittumiseen. Vuonna 2025 riskeihin vastattiin kehittämällä talouden seuranta, vahvistamalla työhyvinvoinnin rakenteita ja tukemalla henkilöstön jaksamista, jotta perustehtävää voitiin toteuttaa kestäväällä tavalla.

Yksi toimintamme keskeisin riski liittyy rahoituspohjan kapeuteen. Yhdistyksen toiminta on lähes kokonaan STEA-rahoitteista, mikä tekee palvelusta haavoittuvaa rahoituspäätösten muutoksille. STEA-avustuksiin kohdistuvat valtakunnalliset leikkaukset ovat viime vuosina lisääntyneet, ja niiden vaikutukset heijastuvat suoraan mahdollisuuksiimme toteuttaa perustehtäväämme pitkäjänteisesti.

Vuonna 2025 yhdistyksemme rahoitusta leikattiin 30 000 eurolla, mikä edellytti tarkkaa talouden seurantaa. Epävarmuus tulevasta on edelleen läsnä, ja ennakkotietojen perusteella rahoitusleikkauksia on odotettavissa jälleen vuodelle 2027. Rahoituksen ennakoimattomuus vaikeuttaa pitkäjänteistä suunnittelua ja lisää painetta sopeuttaa toimintaa lyhyellä aikavälillä.

Rahoituspohjan kapeus korostaa tarvetta kehittää ja laajentaa yhdistyksen rahoituslähteitä. Tulevina vuosina keskeisenä haasteena on monipuolistaa rahoitusta esimerkiksi hankerahoituksen, yhteistyösopimusten, lahjoitusten ja muun täydentävän rahoituksen kautta. Tämä edellyttää uusien toimintamallien kehittämistä sekä resursointia varainhankintaan, samalla kun perustehtävästä ja toiminnan laadusta pidetään kiinni.

Taloudellisten riskien ohella toimintaympäristön muutokset ja kasvava tuen tarve asettavat haasteita myös henkilöstön jaksamiselle ja toiminnan riittävyydelle. Kohtaamisten määrän kasvu lisää painetta palvelujen saatavuudelle ja edellyttää jatkuvaa priorisointia. Näihin haasteisiin vastaaminen edellyttää sekä taloudellista vakautta että toiminnan vaikuttavuuden ja merkityksen jatkuvaa esiin tuomista.

Yksi merkittävimmistä haasteista viime vuosina on ollut henkilöstön työhyvinvointi. Pitkään jatkunut kuormitus, epävarmuus ja työn vaativuus ovat heijastuneet työyhteisön jaksamiseen. Tämä on muodostanut riskin sekä työntekijöiden jaksamiselle, että toiminnan pitkäjänteiselle kehittämiselle. Vuoden aikana on käynnistetty useita toimenpiteitä tilanteen korjaamiseksi. Vuonna 2025 työhyvinvoinnin vahvistaminen on nostettu keskeiseksi painopisteeksi ja pitkän tähtäimen kehittämiskohteeksi. Työyhteisön tueksi on aloitettu säännöllinen työnohjaus esihenkilön tuki. Lisäksi työyhteisön kehittämistä on tukenut ulkopuolinen asiantuntija ja työterveyshuolto. Työyhteisössä käynnistettiin yhteinen prosessi toimintatapojen, vuorovaikutuksen ja työn rakenteiden kehittämiseksi.

Vuoden aikana vahvistettiin työturvallisuuden ja työhyvinvoinnin rakenteita. Vuoden aikana luotiin mm. työsuojelun toimintaohjelma, pelisäännöt, varhaisen tuen malli, yksin työskentelyn ohjeet, tapaturmaohjeet, päihdeohjelma sekä yksi työntekijöistä kouluttautui ensiapuvastaavaksi. Henkilöstön kanssa käynnistettiin one to one -keskustelukäytäntö esihenkilön kanssa, työnohjaus sekä kehityskeskustelut. Lisäksi on tehty riskien ja vaarojen arviointi, jonka avulla on tunnistettu työn kuormitustekijöitä ja kehittämiskohteita sekä fyysisen että psykososiaalisen turvallisuuden näkökulmasta.

Työyhteisön kehittäminen on pitkäjänteinen prosessi, joka jatkuu. Vuoden aikana tehdyt toimenpiteet luovat perustaa turvallisemmalle, avoimmalle ja kestävämmälle työyhteisölle. Haasteena on edelleen työn kuormittavuus, mikä korostaa tarvetta sekä taloudelliselle vakaudelle että realistiselle työn mitoitukselle. Työhyvinvoinnin vahvistaminen on keskeinen edellytys sille, että voimme jatkossakin toteuttaa perustehtäväämme laadukkaasti ja inhimillisesti.

7. Viestintä, markkinointi ja varainhankinta

Viestintä oli keskeinen väline toiminnan saavutettavuuden, tunnettuuden ja vaikuttavuuden vahvistamisessa. Sen avulla teimme mielenterveysomaisten tilanteita näkyviksi, madalsimme kynnyistä avun hakemiseen ja tavoitimme laajasti eri kohderyhmiä. Laajat kävijä- ja tavoittavuusluvut osoittavat viestinnän merkittävän roolin toiminnan kasvun ja yhteydenottojen lisääntymisen taustalla.

Viestintä on ollut keskeinen osa toimintaamme ja saavutettavuuttamme. Sen avulla olemme lisänneet tietoisuutta omaisten ja läheisten tilanteesta, tehneet tukea näkyväksi ja madaltaneet kynnyistä hakeutua toiminnan piiriin. Viestinnän tavoitteena on ollut sekä kohderyhmän tavoittaminen että mielenterveyden omaisten äänen esiin tuominen laajemmin yhteiskunnassa.

Taulukko 5. Keskeiset viestintätapahtumat (lkm).

Viestintätapahtumat	Lkm
Verkkosivujen yksittäiset kävijät	41 000
Somekanavien seuraajat	8 727
Mainonnalla tavoitetut ihmiset	2 363 449
Mainokseen sitoutuneet ihmiset	40 107

Verkkosivumme toimivat keskeisenä tiedon ja tuen kanavana. Vuoden aikana verkkosivuilla vieraili lähes 50 000 yksittäistä kävijää, mikä kertoo kasvavasta tarpeesta luotettavalle ja helposti saavutettavalle tiedolle. Verkkosivujen kautta moni (50 % asiakkaista) on löytänyt tiensä tuen, vertaistoiminnan ja yhteydenoton äärelle.

Sosiaalisen median kanavat ovat vahvistaneet yhdistyksen vuorovaikutusta ja näkyvyyttä. Yhdistyksen somekanavilla on 8 727 seuraajaa, ja niiden kautta on jaettu ajankohtaista tietoa, kokemuksia ja vertaistukea vahvistavaa sisältöä. Sosiaalinen media on mahdollistanut matalan kynnyksen kohtaamisen myös niille, joille kasvokkainen osallistuminen ei ole mahdollista.

Maksetun viestinnän ja mainonnan avulla yhdistyksen viestejä on tavoitettu laajasti. Mainosten näyttökertoja on ollut 2 363 449, ja sisältöihin on sitoutunut noin 40 000 henkilöä. Tämä osoittaa, että mielenterveysomaisten tilanteet, kokemukset ja tarjolla oleva tuki herättävät kiinnostusta ja koskettavat laajasti myös yhdistyksen varsinaisen kohderyhmän ulkopuolella.

Viestinnän vaikuttavuus näkyy paitsi luvuissa myös konkreettisesti lisääntyneinä yhteydenottoina ja kohtaamisten määrän kasvuna. Viestintä tukee yhdistyksen perustehtävää tekemällä tuen näkyväksi, saavutettavaksi ja ajankohtaiseksi. Jatkossa viestinnän kehittämisessä korostuvat entistä selkeämmin kohderyhmän tavoittaminen, viestien ymmärrettävyys sekä vaikuttavuuden systemaattinen seuranta.

Markkinoimme palveluitamme verkkosivuilla, Facebookissa sekä Instagramissa ja toimme työtämme esiin LinkedInissä. Toimme markkinointiin uusia elementtejä videoiden ja podcastien avulla. Mainostimme palveluitamme some-mainosten avulla sekä toimittamalla mielenterveysomaisten tukipaketteja mm. psykiatriisiin sairaaloihin ja mielenterveyspalveluihin, joissa omaisia potilaiden hoidon yhteydessä kohdataan.

Toimitimme uutiskirjettä neljä kertaa vuodessa ja viestimme avaintuloksistamme verkkosivuillamme myös kvartaaleittain. Tilastoimme ja seurasimme vaikuttamistilaisuuksien

lukumäärää, verkkosivujen yksittäisiä kävijöitä, some-kanavien seuraajia sekä mainonnalla tavoitettuja ihmisiä.

Etsimme aktiivisesti kumppaneita tukemaan ja kehittämään toimintaamme. Haimme varainkeruuluvan, jonka saimme vuoden päätteeksi. Valmistelimme verkkosivuillemme tulokset sivuston sekä lahjoittaja -sivuston tulevia vuosia ajatellen.

Viestinnän vaikuttavuus näkyy konkreettisesti myös toiminnan kasvussa. Vuoden aikana yhdistyksen kohtaamisten määrä kasvoi 34 prosenttia edellisvuoteen verrattuna. Viestintä on osaltaan madaltanut kynnystä avun hakemiseen ja tehnyt yhdistyksen toiminnan tunnetuksi laajemmalle yleisölle.

8. Talous

FinFami Uusimaan varsinaisen toiminnan tuotot olivat 868 309,90 €. Näistä 90 % koostui STEA avustuksesta, 9 % hyvinvointialueiden ja säätiöiden tuotoista ja 1 % muista tuotoista (osallistumismaksut). Varainhankinnan kautta (jäsenmaksut, lahjoitukset) varoja saatiin 10 150 € sekä sijoitus- ja rahoitustoiminnassa 354,39 €. Yhteensä tuottoja oli 878 814,29 €.

Varsinaisen toiminnan kulut olivat yhteensä 869 884,22 €. Henkilöstökulut laskivat vuoden aikana 5,2 % ja ne olivat yhteensä 651 167,06 €. Tilikauden ylijäämä oli yhteensä 6 965,83 €.

Edellisen vuoden siirtyvää STEA avustusta (160 597 €) käytettiin vuonna 2025 toimintaan 52 813 €. STEA avustusta siirtyi vuodelle 2026 yhteensä 107 784 €.

Tilitoimisto Leerma Oy toimi yhdistyksen kumppanina taloudenhoidossa ja kirjanpidossa. Tilin-tarkastajana toimi Tiliextra Oy.