

# Vuosikertomus 2021

FinFami Uusimaa ry / FinFami Nyland rf.



## SISÄLLYSLUETTELO

1	Yleistä .....	1
2	Toiminnanjohtajan katsaus .....	1
3	Hallinto .....	2
4	Jäsenistö .....	2
5	Talous .....	3
6	Henkilöstö .....	3
7	Hallinto-, toimisto- ja jäsenpalvelut .....	3
8	Toimitila.....	4
9	Kansainvälinen toiminta.....	4
10	Edunvalvonta ja järjestötoiminta .....	5
11	Vertais- ja vapaaehtoistoiminta .....	5
12	Omais- ja perhetyö Uudellamaalla.....	6
	12.1 Ryhmätoiminta.....	6
	12.2 Kurssitoiminta .....	7
	12.3 Virkistystoiminta .....	7
	12.4 Neuvottelukuntatoiminta ja alueellinen edunvalvontatyö.....	7
	12.5 Alueellinen omais- ja perhetyön koordinointi ja kehittäminen .....	8
13	Tuikku - Matalan kynnyksen toimintakeskus .....	8
14	Mindfood.....	9
15	Yhteistyö kolmannen sektorin eri toimijoiden kanssa .....	10
16	Paikka auki.....	11
17	Koulutus- ja julkaisutoiminta – profami oy .....	11
18	Muu koulutus ja tiedotustoiminta .....	11
19	Tunnuslukuja toiminnasta.....	12
	19.1 Omais- ja perhetyö Uudellamaalla.....	13
	19.2 Tuikku-Kohtaamo .....	13

## 1 YLEISTÄ

FinFami Uusimaa ry - FinFami Nyland rf - Omaiset mielenterveyden tukena on omais- ja perheyhdistys, joka toiminnallaan edistää omaisten ja perheiden hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Yhdistyksen kattava palvelukokonaisuus tarjoaa mahdollisuuden omaisten, perheiden ja kuntoutuvien auttamiseen ja tukemiseen.

Annamme tietoa psyykkisistä sairauksista ja pahoinvoinnista sekä tukea omaisen, perheiden ja läheisten jaksamiseen arjen haasteissa. Tarjoamme omaisille, perheille ja läheisille ohjattua ryhmätoimintaa, luentoja, opintopiirejä, erilaisia oman elämäntaito- ja voimavara kursseja ja virkistystoimintaa sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa toimintaa omaisille ja kuntoutujille yhdistyksen Tuikku-tiloissa sekä yksilöllistä palveluohjausta omaisille ja kuntoutujille. Vertaistukiryhmät ovat ammattilaisten ja koulutettujen vertaisohjaajien ohjaamia ja ne on tarkoitettu puolisoille, sisaruksille, vanhemmille, lapsille ja aikuisille lapsiomaisille.

Yhdistys pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan Uudenmaan alueen mielenterveyspalveluihin korostaen omaisten näkökulmaa perheen pärjävyyden edistämiseksi. Yhdistys toimii yhteistyössä kuntien, mielenterveystyötä tekevien viranomaisten ja ammattilaisten, asiantuntijoiden sekä järjestöjen kanssa. Toiminnassamme kehittelemme ryhmä- ja kurssitoimintaa ja tutkimme työmalleja, joiden avulla mielenterveyskuntoutujaa ja hänen perhettään voidaan tukea.

## 2 TOIMINNANJOHTAJAN KATSAUS

Koronapandemia aiheuttama poikkeustilanne jatkui vielä koko 2021 vuoden ja loi jälleen haasteita toteuttaa suunniteltuja toimintoja. Pystyimme silti tarjoamaan ja kehittämään palveluitamme ja saavuttamaan omaisia ja perheitä eri kanavien kautta.

Tiedämme toki, että pitkää jatkunut epidemia on vaikuttanut suuresti monien henkilöiden hyvinvointiin ja että monien perheiden tilanne on vuonna 2021 ollut tukala. Koville ovat joutuneet erityisesti ne perheet, jotka ovat jo ennen pandemiaa kärsineet mielenterveyden haasteista. Tähän on vaikuttanut erityisesti ihmiskontaktien väheneminen ja tapaamisten siirtäminen verkkoon.

Monen mielenterveys on joutunut koetukselle ja syyt ovat olleet moninaiset. Moni kärsii pelosta, huolesta ja epävarmuudesta, ja pohtii omaa jaksamista. Erityisesti yksin asuvat ja ikääntyneet voivat kokea yksinäisyyden raskaana. Myös nuorten pahoinvointi on lisääntynyt 2021 vuoden aikana.

Perheillä on usein tärkeä rooli mielenterveys sairauden kanssa potevan tai päihkeitä käyttävän kuntoutujan tukemisessa, mutta omaiset, läheiset ja perheet tarvitsevat tukea myös oman itsensä takia. Pitkään jatkuva kuormittuminen sairastuttaa ja heikentää omaisen omaa hyvinvointia. Palvelujärjestelmä ei nykyisin sisällä myöskään ennalta ehkäisevää tukimuotoja omaisille. Vuosien varrella FinFami Uusimaa on tunnistanut omaisten ja perheiden tarpeet. Yhdistys on luonut hyviksi todennettuja työmalleja, miten tukea omaista tai heidän perheitänsä eri elämäntilanteissa. Samalla on rakennettu yhdistyksen niin kutsutun omaisten ja perheiden tiedon ja tuen palvelumalli, minkä tiedämme olevan heille toimiva ja hyvä malli tukeakseen heitä heidän elämäntilanteissaan.

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman mukaan, johon FinFami Uusimaa osallistui, vapaaehtoiset kokevat hyvinvointinsa paremmaksi kuin muulla tavoin järjestöjen toimintaan osallistuvat. He arvioivat järjestön toimintaan liittyvistä asioista hyvinvoinnilleen tärkeimmäksi yksittäiseksi asiaksi mahdollisuu-

den auttaa muita. Muiden auttaminen ei kuitenkaan yksin riitä selittämään vapaaehtoisten suurempaa hyvinvointia verrattuna muihin. Auttamisen ja hyvinvoinnin välissä näyttää olevan jokin välittävä tekijä, esimerkiksi kokemus tarpeellisuudesta. Yhdistyksen vapaaehtoistyö tulee jatkossakin olemaan yksi yhdistyksen tärkeimmistä toiminnoista johon yhdistys tulee panostamaan.

Mielenterveys- ja päihdejärjestöillä on erityinen tehtävä yhteiskunnassa. Järjestöjen toiminnan erityispiirre näyttää olevan se, että ne tarjoavat olosuhteet ja mahdollisuudet tulla kohdatuiksi. Tästä mahdollisuudesta on syytä huolehtia myös tilanteessa, jossa vaatimukset toiminnan tehokkuudesta, mittavuudesta ja kilpailtavuudesta vahvistuvat. Järjestöt voivat erottautua mielenterveys- ja päihdetyössä antamalla ihmisille tilaa ja aikaa sekä kohtaamisen ja osallisuuden kokemuksia. Järjestöjen ihmisille tarjoamat mahdollisuudet tulla kohdatuksi ovat sosiaali- ja terveyskentällä erityisiä. Ihminen tuntee tulevansa kohdatuksi, jos yhdistys kuuntelee hänen ainutkertaista tarinaansa sekä tarjoaa mahdollisuuksia kirjoittaa uusia toipumisen, kuntoutumisen ja osallisuuden tarinoita. Nämä ovat asioita mitä FinFami Uusimaa tulee jatkossa ylläpitämään yhtenä tärkeimmistä tehtävistään.

Leif Berg  
Toiminnanjohtaja

### 3 HALLINTO

Yhdistyksen hallitukseen ovat kuuluneet vuonna 2021

- Marianna Sorvali puheenjohtaja
- Merja Lindholm varapuheenjohtaja
- Sauli Suominen sihteeri
- Lassi Rajamäki jäsen
- Kaiju Yrttiaho jäsen
- Ron Furman jäsen
- Päivi Söderholm jäsen
- Raili Alho jäsen
- Arja Heino-Gabrielsson jäsen
- Leif Berg toiminnanjohtaja
- Petteri Liikanen hallituksen tekninen sihteeri

Hallitus kokoontui vuonna 2021 seitsemän (7) kertaa. Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 20.4.2021 ja syyskokous 2.11.2021. Kevätkokouksessa sekä syyskokouksessa toimi puheenjohtajana Marianna Sorvali.

### 4 JÄSENISTÖ

Kertomusvuoden lopussa yhdistyksen kokonaisjäsenmäärä oli 698, joista varsinaisia jäseniä 634 ja perhejäseniä 59.

## 5 TALOUS

Yhdistyksen päärahoittajana toimi vuonna 2021 Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA. STEA:n myöntämä Ak5 rahoitus 683 000 € oli toimintavuoden päärahoitus. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan avustusta myönnettiin 55 000 € matalan kynnyksen Tuikku-toimintaan. Espoon kaupungin rahoitusta myönnettiin omais- ja perhetyöhön 7 000 €

Vuonna 2021 tilintarkastajana on toiminut Johanna Hilden, KHT Nexia Oy:stä.

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla ja maksuvalmius on ollut hyvä.

## 6 HENKILÖSTÖ

Vuonna 2021 Finfami Uusimaa ry:ssä työskenteli 12 kokoaikaista työntekijää. Vuoden lopussa työntekijöitä oli 10. Palkattuina ryhmien ohjaajina toimivat lisäksi 4 henkilöä. Asiantuntijaorganisaatiossa jokaisen yksilön työpanos ja osaaminen ovat tärkeitä töiden tehokkuuden ja sujumisen kannalta. Yhdistys tiedostaa henkilöstön hyvinvoinnin merkittävän vaikutuksen työyhteisön arjessa. Yhdistyksen työterveyspalvelut tuotti Lääkärikeskus Aava vuonna 2021. Työsuhde-etuina ovat olleet lounas- ja virikesetelit. Yhdistys tuki henkilökunnan työssäjaksamista työnohjauksella, vuosittaisilla virkistyspäivillä ja tyky-toiminnalla. Lisäksi yhdistys tarjoaa henkilökunnan ammattitaidon kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi mahdollisuuden osallistua heidän työtään tukeviin koulutuksiin ja seminaareihin.

Henkilöstöä koskevat asiat, työsuojeluasiat, kartoitukset ja raportit käsittelemme koko henkilöstölle suunnatuissa palaverissa tai tiimipalaverissa.

## 7 HALLINTO-, TOIMISTO- JA JÄSENPAVELUT

FinFami Uusimaa ry:ssä tehtävän hallinnollisen työn avulla johdetaan ja ohjataan organisaation toimintaa. Hallinnollisen työn osakokonaisuuksia ovat:

- Johtaminen
- Taloushallinto
- Henkilöstöhallinto
- Kehittäminen
- Arviointi
- Vaikuttaminen
- Sisäinen valvonta
- Jäsenpalvelut
- Sidosryhmäyhteistyö

Hallinnon tarkoitus on huolehtia siitä, että järjestön tehtävät kyetään hoitamaan ja tavoitteet saavuttamaan. Hallinnon tehtävänä on varmistaa yhdistyksen perustehtävän ja asiakastyön toteutuminen. Yhdistyksen hallinnollisissa tehtävissä työskenteli toiminnanjohtajana Leif Berg ja järjestöasiantuntija Petteri Liikanen.

Hallinto huolehtii toiminnan suunnittelusta, arvioinnista ja kehittämisestä sekä tuottaa järjestöjohtamista ja toiminnanohjausta varten tarvittavaa tietoa, pitää huolta järjestön lakisääteisistä velvoitteista, raportoinnista ja rahoitushakemuksista. Hallinto vastaa myös tieto- ja asiakirjahallinnasta ja esimerkiksi pitää yllä jäsenrekisteriä.

Tilitoimisto Leerma Oy on toiminut yhdistyksen kumppanina taloudenhoidossa ja kirjanpidossa.

Myös yhdistyksen eri hankkeiden työntekijät osallistuvat yhdistyksen suunnittelu-, arviointi- ja kehittämistyöhön.

## 8 TOIMITILA

Yhdistyksellä on ollut vuokrattuna vuodesta 2015 lähtien tilat osoitteessa Jämsänkatu 2, 4 kerros ja vuodesta 2017 alkaen Jämsänkatu 2, 1 kerros. Yhdistykseen hallinnassa on toimistotiloja, koulutus- ja ryhmätila sekä tila yksilö- ja perhetapaamisille. Vuonna 2021 yläkerran toimistopinta-alaa vähennettiin lähes puolella. Toimitiloista 257,5 m<sup>2</sup> on yläkerrassa ja 80 m<sup>2</sup> alakerrassa.

Yhdistyksen järjestämät alueryhmät ovat toimineet yhteistyökuntien ja järjestöjen tiloissa.

## 9 KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Kansainvälinen työ siirtyi pandemian myöten täysin digitaaliseksi ja ulkomaan tapahtumat peruttiin Kaikki yhteistyö ja kokoukset käytiin verkon kautta, samoin osallistuttiin eri kansainvälisiin webinaareihin.

Kansainvälistä yhteistyötä ja perhetyön menetelmäohjausta KAKSPY ry:n kanssa on jatkettu ensisijaisesti Pietarin julkishallinnon, mielenterveystyön ammattilaisten ja kansalaisjärjestöjen kanssa. KAKSPY ry:lle myönnettiin CBC 2014-2020 ohjelmasta rahoituksen kolmivuotiselle InnoMent – hankkeelle, jossa kehitetään ohjelma-alueella yhteistyötä ja menetelmiä liittyen perhetyöhön, sekä kulttuuripohjaiseen mielenterveystyöhön ja toipumisorientaatioon. Kakspy:n hallinnoiman hankkeen yhteistyötoimijat ovat Suomesta FinFami Uusimaa ry sekä Pietarista 1.1 Skvortson-Stepanoville nimetty sairaala numero 3 että Pietarin psykoneurologinen kuntoutusyksikkö Dispanser numero 5. InnoMent – hanke on käynnistynyt keuhkokuussa 2019. FinFami Uusimaa ry:n osuus hankkeesta on tarjota perhetyön menetelmäohjausta mielenterveystyön ammattilaisille ja omaisille sekä kehittää omaistoiminnan että vertaistuen toimintaa Pietarissa. InnoMent hankkeen toiminta lamaantui vuoden 2020 aikana täysin ja kaikki tapahtumat jouduttiin siirtämään vuodelle 2021. Menetelmäohjausta sekä ammattilaisille että omaisille toteutettiin viisi kertaa vuoden aikana.

Toiminnanjohtaja osallistui syyskuussa 29-30 European Conference on Mental Health-webinaariin. Tapahtuma järjestettiin Lapinlahden sairaalasta (Helsinki) käsin.

Toiminnanjohtaja osallistui Schizofreniförbundenin (Ruotsi) järjestämään yhteistyö webinaarin Nordic opportunities and challenges within severe mental health tapahtumaan. Suunnitelmissa oli myös tehdä tutustumiskäynti Schizofreniförbundenin toimintaan ja edunvalvontatyöhön Göteborgiin, mutta käynti oli siirrettävä vuodelle 2022 pandemian takia.

## 10 EDUNVALVONTA JA JÄRJESTÖTOIMINTA

Omaisten ja perheiden etujen ajaminen ja omaistyön näkyväksi tekeminen ovat tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Edunvalvonnan ja vaikuttamistyön osuus yhdistyksen tekemästä työstä on merkittävä. FinFami Uusimaalla on vankka yli 30 vuoden kokemus edunvalvonnasta ja jäsenistön tukemisesta. Edunvalvonnan ja vaikuttamistyöllä on kaksi keskeistä viestiä. Ensimmäiseksi erilaisia hoitopalveluja ei voida vähentää omaisten ja perheiden kustannuksella. Toiseksi viestinä on saada omais- ja perhetyön näkökulma mukaan poliittiseen päätöksentekoon ja yhteiskunnalliseen keskusteluun kansalaisosallisuuden vahvistamiseksi ja palveluiden kehittämiseksi myös perheitä huomioiden. Yhdistyksen toimintaan sisältyy kokonaisuudessaan edunvalvonnallisia elementtejä aina yksilö- ja perhetapaamisista erilaisiin työryhmätyöskentelyihin. Yhdistyksen toiminnanjohtaja, työntekijät ja vapaaehtoiset omaiset ovat toimineet omais- ja perhetyön asiantuntijoina monissa eri työryhmissä.

Toiminnanjohtajalla on työssään suuri edunvalvonnallinen näkökulma. Vuonna 2021 toiminnanjohtaja on ollut yhdistyksen edustajana:

- Niemikotisäätiön sekä Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto (SSYK) ry:n että Tuki-kohta ry:n hallituksessa
- Varajäsenenä Suomen Palveluohjausyhdistyksen hallituksessa
- Yhteistyöhanke MIPA-päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman ohjausryhmän jäsenenä
- toimi KAKSPY ry:n (Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrian yhdistys) omaistyönprojektin seurantatyöryhmän jäsenenä, että hankkeen työntekijöiden menetelmäohjaajana.
- Yhdistys toimi kokoonkutsujana toipumisorientaatio työryhmälle. Työryhmä koostuu Helsingin kaupungin psykiatrian ja eri mielenterveys- ja päihdeyhdistyksien työntekijöistä, missä toiminnanjohtaja toimi puheenjohtajana.
- Toiminnanjohtaja osallistui Helsingin Mielenterveys- ja Päihdejärjestöjen (Pämi) edunvalvonta työryhmässä

## 11 VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

Koronan mukanaan tuomat kokoontumisrajoitukset jatkuivat suurelta osin vuonna 2021, vähentäen vapaaehtoisten mahdollisuuksia ohjata ryhmiä sekä osallistua yhdistyksen erilaisiin toimintoihin. Osa ryhmistä ja koulutuksista pystyttiin kuitenkin nopeasti siirtämään toteutettavaksi netin välityksellä. Ryhmien käyttöön tarjottiin myös suurempia tiloja, joissa on mahdollista pitää turvavälit. Osa toiminnoista toteutettiin myös ulkona.

Vastapainoksi tehtävien vähyydelle vuosi mahdollisti erilaisten netin kautta toteutettujen koulutusten ja luentojen tarjoamisen vapaaehtoisille. Tarjolla oli niin yhdistyksen toteuttamia kuin Finfami keskusliiton sekä muiden järjestöjen tarjoamia vapaaehtoisille suunnattuja webinaareja, luentoja ja koulutuksia. Näiden mahdollisuuksien kautta vapaaehtoiset pääsivät kehittämään tietotaitojaan monilla eri osa-alueilla. Vapaaehtoistoiminta lisää voimavaroja arkeen.

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa oli vuonna 2021 64 vapaaehtoista. Uusia vapaaehtoisia saatiin mukaan toimintaan 21. Vapaaehtoiset osallistuivat mm. matalankynnyksen tiistaikahvioon ja toivotorstaihin, kehittämistyöryhmiin, vertaistapaamisiin, virkistystoimintaan, ryhmien ohjaamiseen, kokemuspuheenvuorojen pitämiseen sekä yhdistyksen materiaalin levittämiseen. Uutena toimintana vuonna 2021 käynnistettiin Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä omaisten neuvontapuhelin.

## 12 OMAIS- JA PERHETYÖ UDELLAMAALLA

Uudenmaan alueen omais- ja perhetyö tarjosi monipuolisia tukitoimia mielenterveysomaisille ja perheille. Olemme tarjonneet tietoa psyykkisistä sairauksista ja toimintakyvyn häiriöistä ja tukeneet omaisen jaksamista arjen haasteissa hyödyntämällä toipumisorientaatiomallia ja psykoedukaatiivista työtettä. Toiminnot muodostavat laajan kokonaisuuden omaistyölle, lisäävät perheen ja omaisten ymmärrystä muuttuneessa elämäntilanteessa ja tukevat heidän sopeutumisprosessiaan. Tuki- ja neuvontatyö sisältää yksilö- ja perhetapaamisia, puhelin- ja verkkoneuvontaa, lapsiperhetyötä, ryhmä- ja kurssitoimintaa, virkistystoimintaa, luentoja sekä matalan kynnyksen toimintaa. Vertaistukeen perustuvat ammattilaisten tai vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät on pääosin suunnattu mm. puolisoille, sisaruksille, vanhemmille ja lapsille. Omais- ja perhetyötä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä yhdistyksen vapaaehtoisten sekä Uudenmaan alueella toimivien yhteistyökumppaneiden kanssa. Osaltaan toimintaa tukee Helsingin kaupungin rahoittaman matalan kynnyksen toimipisteen Tuikun omais- ja perheiden palveluohjaaja.

Lapsiperhetyön tarkoituksena on lisätä perheenjäsenten ymmärrystä mielenterveyden pulmiin, tukea vanhemmuutta ja lapsen ja nuoren kehitystä sekä mahdollistaa vertaistuki. Välineitä tähän ovat lapset puheeksi -keskustelu, perheinterventio ja Vertti -menetelmien käyttö perhekurseilla.

Tuki- ja neuvontatyön tavoitteena on, että yhä useampi omainen ja perheenjäsen saa tietoa, tukea ja toivoa muuttuneeseen elämäntilanteeseensa sairastuneen läheisenä. Tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin uusia keinoja omaisten tavoittamiseksi, että omaisneuvonnan toteuttamiseksi yhdenvertaisesti koko Uudenmaan alueella. Toimintavuoden aikana kehitettiin erityisesti etäyhteydellä tapahtuvaa omaisneuvontaa. Omaistapaamisia oli koko vuoden aikana yhteensä 1 072 ja vertaistapaamisia 31. Sähköisen ajanvarauksen kautta tuli noin puolet ajanvarauksista. Rakenteet omais- ja vertaisneuvonnan toteuttamiseksi etäyhteyksin mahdollistivat sen, että pystyttiin tarjoamaan tietoa, tukea ja toivoa koronan tuomista rajoituksista huolimatta. Tuki- ja neuvontatyössä pyrittiin myös tapaamaan koko perhettä tarvittaessa. Perhetapaamisia oli koko vuonna 54.

Saadun palautteen mukaan kävijät kokivat saaneensa neuvoja, ymmärrystä, keskusteluapua, toivoa ja tukea. Neuvontaa kuvattiin voimaannuttavana ja rohkaisevana. Neuvonta avasi uusia näkökulmia. Erityisen tärkeäksi koettiin aidosti kuulluksi tuleminen. Omaisneuvonnassa suurin yhteyttä ottaneiden ryhmä oli psyykkisesti oireilevien vanhemmat.

### 12.1 Ryhmätoiminta

Kohdennetut ja koulutukselliset ryhmät suunnattiin erilaisille asiakasryhmille riippuen läheisen sairaudesta, sairastumisajankohdasta, omaisen tai sairastuneen iästä tai suhteesta sairastuneeseen. Näissä ryhmissä mahdollistui paitsi tarkoituksenmukaisen ja oikea-aikaisen tiedon ja tuen saaminen, myös mahdollisimman hyvin samankaltaiseen tilanteeseen osuva vertaisuus toiste kanssa. Ryhmätoiminnassa osallistujat pysyvät jakamaan kokemuksiaan ja ratkaisumalleja muille. Vertaisuuden kokemuksessa myös mahdollisuus tukea muita on voimaannuttava.

Ryhmäkokonaisuuden ja niiden sisällöt olivat ryhmäkohtaisesti rakennettuja, mutta kaikissa ryhmissä painottuivat vertaisuus, tiedon jakaminen yhdessä, tunteiden käsittely ja jakaminen, oma jaksaminen ja voimavarat sekä toivon ja toipumisen näkökulma. Ryhmiä ohjasivat yhdistyksen työntekijät, vapaaehtoiset ja ulkopuolelta ostetut asiantuntijat.

Ryhmiä järjestettiin sekä kasvatusten että verkkoalustoilla. Osa verkkoalusta ryhmistä oli suunniteltu alun perin jo verkkototeutuksiksi, osa siirrettiin verkkoon koronatilanteen tuomien kokoontumisrajoitusten vuoksi. Verkkoalustoja toteutettiin Teams, Zoom ja TukiNet alustoilla.



Vuoden 2021 verkkoryhmätoiminta vahvisti aiempaa kokemusta ja käsitystä siitä, että verkkopohjainen ryhmätoiminta on tarpeellinen ja vaikuttava toimintamuotokasvokkais toteutettavan ryhmätoiminnan rinnalla.

Suljetut vertaistukiryhmät alle ja yli 25-vuotiaan vanhemmille olivat suosituimmat ryhmäkokonaisuudet. Ruotsinkielistä omaisten vertaistukiryhmätoimintaa pystyttiin laajentamaan vuonna 2021 uusien työntekijöiden myötä.

## 12.2 Kurssitoiminta

Kurssitoiminnan tavoitteena vuonna 2021 oli tukea omaisia ja perheitä sopeutumaan elämäntilanteeseen mielen terveys- ja /tai päihdekuntoutujan rinnalla, omaisten ja perheiden tiedon lisääntyminen ja arjen hallinnan parantuminen. Kurseilla oli erilaisia koulutuksellisen perhetyön teemoja, joiden tiedetään tukevan omaisten ja perheiden arjenhallintaa ja hyvinvointia. Näitä teemoja olivat stressinhallinta, vuorovaikutus, rajojen asettaminen, ongelmanratkaisu, voimavarat ja tunteiden käsittely. Recovery – toipumisrientaatio ajattelu oli keskeisessä roolissa kurseilla, kun etsittiin keinoja voimaantumiseen. Kurseilla osallistujat saivat tietoa mielen terveys- ja päihdeongelmista ja siitä, miten ne vaikuttavat omaisten ja perheiden arkeen. Suurin osa kurseille osallistuneista oli ensikertalaisia. Joillekin osallistuneille läheisen sairastuminen oli uusi asia, ja joidenkin läheinen oli sairastanut jo pitkään. Omaisten huolet, ongelmat ja kuormittuneisuus ovat kuitenkin samankaltaisia. Vertaistuki antaa perspektiiviä omaan tilanteeseen ja uusien keinojen sekä selviytymistaitojen oppiminen auttavat omaisia jaksamaan. Kurseja järjestetään eri ikäisille (nuorille, työikäisille ja ikääntyneille), erilaisissa elämänvaiheissa oleville (lapsiperheille, vanhemmille, pariskunnille) juuri sairastuneiden omaisille ja jo pitkään sairastaneiden omaisille.

Vuonna 2021 järjestettiin seitsemän kurssitapahtumaa. Taide-voimavarakurssi, kaksi omaisten hyvinvointiviikonloppukurssia, kurssi vanhemmille, koko perheen perhekurssi, ruotsinkielinen omaistenkurssi (yhteistyössä Psykosociala förbundet rf.) ja pariskuntakurssi

## 12.3 Virkistystoiminta

Virkistyksellä on merkittävä osuus omaisen ja koko perheen sopeutumisessa läheisen psyykkiseen sairauteen. Mitä enemmän läheisen sairaus kuormittaa omaisen ja perheen arkea, sitä enemmän virkistyksellä ja irti otolla arjesta on merkitystä. Sairaus saattaa myös heikentää omaisen taloudellista tilannetta, jolloin omaehtoinen virkistäytyminen ei aina ole taloudellisesti mahdollista. Yhdistyksen virkistystoiminta tarjoaa mahdollisuuden virkistäytymiseen vertaisten kanssa. Virkistystoiminta kokoaa omaisia ja perheitä yhteen. Osallistuminen on maksutonta tai hyvin edullista. Toimintavuonna Kulttuuritapahtumissa vierailtiin mm. Palomuseossa, Väestönsuojelumuseossa ja tehtiin päiväretki Porvooseen. Vapaaehtoiset järjestivät vuonna 2021 naisten saunaryhmä toimintaa. Uutena toimintana aloitettiin koko perheelle suunnattu Leffalauantai-tapahtuma.

## 12.4 Neuvottelukuntatoiminta ja alueellinen edunvalvontatyö

Omaistoiminnan neuvottelukuntatoiminta toteutti alueen viranomaistahojen sekä kokemusasiantuntijoiden kanssa kuntalaisille alueellisia, mielen terveyttä tukevia, perhelähtöisiä palveluita sekä verkostotyön keinoin nosti esille kunnissa olevia kehittämistarpeita ja vastasi niihin konkreettisesti. Neuvottelukunnat muodostuivat laajasti eri tahojen työntekijöistä, lautakuntien edustajista, kuntoutujista ja omaisista. Kokouksista tehtiin tiedottava muistio laajaan jakeluun. Omaistoiminnan neuvottelukuntia oli 15, jotka toimivat Uudellamaalla. Neuvottelukunnat kokoontuivat kahdesta viiteen kertaan vuodessa. Pandemiasta johtuen toiminta siirrettiin suurelta osin digitaalisille alustoille.

## 12.5 Alueellinen omais- ja perhetyön koordinointi ja kehittäminen

Alueellisen omaistyön koordinoinnin ensimmäisenä tavoitteena oli tukea omaisia ammatillisesti ohjattujen ryhmätoimintojen ja tapahtumien kautta, näin tarjotaan mahdollisuus kohdata toisia samassa elämäntilanteessa olevia ja välitetään ajankohtaista mielenterveyteen liittyvää tietoa. Alueellinen ryhmätoiminta koostui vertaistuki-, omaisen ABC- sekä moniperheryhmistä. Vertaistukiryhmätoiminnassa oli mukana 22 omaisryhmäohjaajaa, jotka olivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. He ohjasivat ryhmiä osana omaa virkätöitään. Ryhmäohjaajille järjestettiin perhetyön ohjauspäivä, tukea ryhmäkertojen suunnittelussa ja materiaalituoannossa sekä käytännön järjestelyissä, kuten toiminnan aloituksessa ja juurruttamisessa. Moniperheryhmätoimintaa toteutettiin kertakohtaisesti useassa HUS:n ja Helsingin kaupungin yksikössä. Alueellisia infoiltoja ja omaistapahtumia järjestettiin yhdessä hoitoyksiköiden ja järjestöjen kanssa. Toisena tavoitteena oli alueen ammattilaisten ja opiskelijoiden omais- ja perhetyön merkityksen vahvistuminen ja mielenterveysomaisen näkökulman syventyminen sekä omais- ja perhetyön kehittyminen eri toimipisteissä. Alueen ammattilaisille ja opiskelijoille järjestettiin omais- ja perhetyön osastotunteja sekä osallistuttiin yksiköiden koulutuspäiviin. Osa ammattilaisten kohtaamisista johti yhteistyöhön, kuten infoiltaan tai ryhmätoiminnan toteutukseen. Jokainen osastotunti lisäsi ammattilaisten ja opiskelijoiden tietoisuutta FinFami Uusimaan toiminnasta. Kolmantena tavoitteena oli jalkautuvan omaistyön kautta lisätä tietoisuutta FinFami Uusimaa ry:stä sekä mahdollisuutta keskustella omaistyöntekijän kanssa. Jalkautuvaa omaistoimintaa kuntalaisille toteutettiin pääkaupunkiseudun kirjastoissa sekä terveydenhuollon toimipisteissä.

## 13 TUIKKU - MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAKESKUS

Yhdistyksessä toimii tuki- ja neuvonnan toiminnan ohella, Jämsänkatu 2:ssa tapaamis- ja kohtaamispaikka Tuikku. Tuikku-Kohtaamon rahoitus saadaan Helsingin kaupungilta vuosittain. Matalan kynnyksen Tuikku-toiminta on osoittautunut tarpeelliseksi tuen ja neuvonnan muodoksi täydentämällä jo yhdistyksen olemassa olevaa palveluvalikoimaa. Tuikun ja siinä työskentelevän palveluohjaajan toiminnan päämääränä on luoda ja kehittää matalan kynnyksen puitteet perheiden, omaisten ja kuntoutujien kanssa tehtävälle yksilö-, ryhmä- ja perhetyölle. Tuikussa toimiva perheiden palveluohjaaja ohjaa ryhmiä ja tapaa sekä omaisia, että kuntoutujia ja tekee verkostotyötä yhteistyökumppaneiden kanssa. Palveluohjaaja tekee myös yhteistyötä yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa sekä tukee heidän omaa työtään. Palveluohjaajan tehtävänä on koordinoita ja kehittää Tuikun matalan kynnyksen toimintaa siten, että se palvelee koko yhdistystä ja Tuikun asiakkaita.

Yhdistyksen palveluohjaaja vastaa Tuikun puitteista, jolloin ne ovat käytettävissä yhdistyksen ryhmätoimintaan, koulutuksiin ja yhteistyöverkostojen kanssa pidettäviin palavereihin. Palveluohjaaja osallistuu asiakastyöhön muiden yhdistyksen toimintojen kanssa.

Tuikku toimii matalan kynnyksen paikkana, jonne mielenterveys- ja päihdekuntoutuja, tämän omainen tai koko perhe voi tullessaan saada lyhyellä varoitusaajalla palveluohjaajalta tukea ja neuvontaa vaikeaan elämäntilanteeseen. Palveluohjaaja toimii tarvittaessa joko palveluihin ohjaajana, tarjoamalla keskustelupaikka ja tilanteen kartoitusta sekä jalkautuvaa asiakas- ja omaistyötä. Tavoitteena on vahvistaa perheen arkea ja toimintakykyä. Ohjattujen ryhmien tavoitteena on tarjota omaisille tietoa, neuvontaa ja vertaistukea. Ryhmiin järjestetään vierailijoita ajankohtaisten tarpeiden mukaan.

Tuikku -toiminta perustuu matalaan kynnykseen. Matala kynnyks tarkoittaa, että toiminnan piiriin pääsee heti ja jonottamatta. Toimintaan osallistuminen ei edellytä diagnoosia tai lähetettä joltain ammattilaiselta, koettu huoli läheisestä tai vaikka omasta tai oman perheen tilanteesta riittää. Tuikku toiminnassa ei tehdä

eroa sairastuneen tai omaisen välillä, kaikki ovat tasavertaisessa asemassa. Kukaan yksilö ei voi jaksaa hyvin, ellei koko läheisverkosto ole tasapainossa. Se on toiminnan keskeinen periaate. Luonnollinen läsnäolo ilman ongelmien määrittämisen pakkoa ja kohtaaminen, jossa ollaan kiinnostuneita asiakkaan kertomuksesta, oli Tuikun ydintä myös vuoden 2021 aikana.

Suhteessa muuhun yhdistyksen Tuikun toiminta ei pääsääntöisesti edellytä ennakoilmoittautumista. Vaikka toiminta on ollut avointa ja osallistuminen vapaaehtoista, monet kävijät ovat osallistuneet toimintaan hyvinkin säännöllisesti. Kävijöille se on siis edustanut jatkuvuutta ja tukenut hyvän arjen sujumista. Vertaistuen kautta asiakkaan omiin huoliin on tullut uutta näkökulmaa. Palveluohjaaja on tukenut uuden merkityksen löytämisessä ja tarvittavan tuen etsimisessä.

Tiistai -kahvila on toiminut jokaisen viikon tiistaina klo 14–17. Kahvila on omaisten ja kuntoutujien yhteinen tilaisuus. Kahvilaa ei ole teemoitettu. Näin on voitu edetä kulloinkin tärkeinä esiin nousevien aiheiden kautta. Kahvilassa on esim. käynyt äiti, joka ei koskaan ollut tavannut muita kuntoutujia kuin omaa lastaan. Muiden kuntoutujien tapaaminen antoi yllättävän paljon uusia näkökulmia suhtautumisessa omaan tilanteeseen ja omaan lapseen. Vieraiden tasavertaisuus on mahdollistanut merkityksellisen dialogisen keskustelun, jossa kuntoutujan ja omaisen roolit ovat olleet taustalla. Omasta yksinäisestä ja surun sävyttämästä tilanteesta tuleekin yhteinen jaettu kokemus, jossa oma kertomus on tärkeä säie kokonaisuuden rakentamisessa.

Toivotorstai on omaisten ja läheisten vertaistukipaikka. Ovet ovat olleet avoinna klo 14–19, ja paikalla on yleensä ollut 8-16 henkilöä. Toiminnan avoin luonne tuo ryhmän vapauden tunteen, joka pikemmin syventää kuin pinnallistaa keskustelua. Vertaisuus on toiminut ryhmässä hyvin ja vetäjän rooli on ollut johtaa keskustelua onnistumisen ja hyvien toimintamallien huomioimiseen, vastoinkäymisiä ja huolta unohtamatta. Paljon aikaa on kulunut sen huomioimiseen, että jokainen kuntoutuja on vaikeasta sairaudestaan huolimatta 70 % terve ihminen, jolla on oma tahto ja jolta voi vaatia asioita.

Tuikku toiminnan tärkeänä osana on ollut jalkautuva palveluohjaustyö. Tämä tarkoittaa toimiston ulkopuolella tapahtuvaa asiakastyötä, sekä kuntoutujien että omaisten parissa. Tapaamispaikasta sovitaan asiakkaan toiveiden mukaan. Asiakas päättää aina itse minkä asian hoitaminen on hänelle tapaamisessa kaikkein tärkeintä. Jokainen asiakas on edennyt omalla tavallaan, omin askelin ja oman tavoitteensa mukaan. Toimivan arjen ja elämänhallinnan vahvistaminen on aina ollut työn ydin.

## 14 MINDFOOD

Ruokajonojen asiakkaiden sosiaalisen osallisuuden, tasa-arvoisen kohtaamisen ja oman elämän merkityksen tukemiseen vapaaehtoistyön, kulttuurin, sekä voimavaravalmennuksen kautta MindFood-hanke tuli päätökseensä vuonna 2021.

MindFood hankkeen tavoitteena oli:

1. Ruoka-avun saajan lisääntynyt kokemus toivosta, sosiaalisesta osallisuudesta ja tasa-arvoisesta kohtamisesta sekä oman elämänmerkityksestä vapaaehtoistyön, kulttuurin, sekä voimavaravalmennuksen kautta.
2. Ruoka-avun saajan muutos ruokajonon passiivisen avunvastaanottajasta aktiiviseksi vertaiseksi tukemaan kanssaihmiä.

3. Vähentää ruoka-avun saajan kokemusta yksinäisyydestä ja rakentaa luottamusta ja yhteys sosiaali- ja terveysalalla toimiviin kolmannen sektorin toimijoihin ja niiden tuella julkiseen sektoriin.

Hankesuunnitelman mukaisesti toiminta keskittyi pop up -tapahtumien järjestämiseen, joita järjestettiin hankkeessa viikoittain. Pop up -tapahtumat toimivat joko ruoka-apupisteiden välittömässä läheisyydessä kadulla, yhteisissä pöydissä tai julkisissa tiloissa kuten kirjastoissa tai ruokakaupoissa.

Järjestetyt pop up -tapahtumat ovat kuuluneet hankkeen kehittämien mallien, joko Naapurikassi- tai Hyväntoivojat (alkuun nimi oli Katuradio) -toimintamallien alle. Molempien toimintamallien punaisena lankana toimi vapaaehtoisuus, voimavaralähtöisyys sekä osallisuuden, toivon ja luottamuksen kokemuksen lisääminen.

Vuonna 2021 MindFood-hanke päättyi. Työntekijät lopettivat toiminnan huhtikuuhun mennessä

Jalkautumisia kentällä	15 (arvio)
Pop up vapaaehtoisia yhteensä arviolta	500
Pop up vapaaehtoisia kohderyhmästä arviolta	8
Naapurikassi tapahtumia	6
Naapurikassi tapahtumien kautta toimitettiin	240 kohderyhmäläiselle

Yhteistyötahot: Helsingin kaupungin jalkautuva sosiaalityö, Myllypuron ruoka-apu ry, Myllypuron kirkko, Hang on ry, Herttoniemen, Malmin ja Oulunkylän seurakunta, Hurstin ruoka-apu, Happy Hand, Tuikku- toiminta, Vantaan yhteiset pöydät, Kehitysvamma liitto.

## 15 YHTEISTYÖ KOLMANNEN SEKTORIN ERI TOIMIJOIDEN KANSSA

FinFami Uusimaa ry on FinFami Keskusliiton ja Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton jäsen. Yhdistyksen edustajana FinFami keskusliiton hallituksessa oli hallituksen jäsen Merja Lindholm. Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry:n hallituksen edustajana oli toiminnanjohtaja. Yhdistys on Suomenpalveluohjaus ry:n, EAPN-Fin (Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkoston jäsen), Kukunori ry:n jäsen ja Suomen Nuorisopajayhdistyksessä.

FinFami Uusimaa ry oli mukana päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA). Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman yleisenä tavoitteena on edistää ohjelmassa mukana olevien päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteistä terveyttä ja hyvinvointia edistävää sekä ongelmia ehkäisevää ja korjaavaa järjestö- ja kansalaistoimintaa koskevaa tutkimusta.

LOV ME -hanke on Kakspy ry:n käyttäjälähtöisen kokeilevan kehittämisen hanke, jonka tavoitteena on positiivisen mielenterveyden vahvistaminen kokeilukulttuurin keinoin. Kakspy:n, Finfami Uusimaan sekä Kukunori ry:n Lov Me-hanke on yhteistyöhanke, jota Kakspy koordinoi. Teemojen viitoittamana kokemusasiantuntijat, läheiset ja ammattilaiset ideoivat, kehittävät ja kokeilevat yhdessä uusia käytäntöjä ja toimintoja, jotka dokumentoidaan ja mallinnetaan. Kokemusasiantuntijoille voidaan maksaa palkkioita kehittämisestä. Kehittämistyön tuloksena syntyy uusia innovaatioita sekä käyttäjälähtöisiä palveluja ja toimintoja. Finfami Uusimaa ry:n kokemusasiantuntijat olivat mukana eri tapahtumissa vuonna 2021, esimerkiksi Auran sairaalassa ja Kalasataman terveysasemalla.

---

Tukikohta ry:n SATU-toiminta tarjoaa päihteitä käyttävien ja psyykkisesti oireilevien sairaalahoidon rinnalle motivoivaa palveluohjaus- ja tukitoimintaa. Toiminnalla tuetaan päihteitä käyttäviä sekä psyykkisesti oireilevia potilaita. SATU-toiminnassa palveluohjaaja ja kokemusasiantuntija toimivat työparina. Finfami Uusimaalla ja Satu-hankkeen toimijalla Tukikohta ry:llä on viestinnällinen yhteistyösopimus hankkeeseen liittyen.

Yhteistyössä Psykosociala förbundet rf:n kanssa toteutettiin omaisten kurssi Vöyrissä syyskuussa 2021. Toiminnan toteuttajina ovat olleet Finfami Uusimaan työntekijät yhdessä yhteistyössä Psykosociala förbundet rf:n kanssa

Vuonna 2021 toteutettiin Finfami Uusimaa ry:n omais- ja perhetyönkysely. Kysely lähetettiin Uudenmaan alueen yhteistyökumppaneille (n=250), vastauksia saatiin 118. Palautteen mukaan Finfami Uusimaan toiminta on ollut tärkeää omaisille ja perheille. Yhteistyökumppanit toivoivat vastauksissaan lisää paikallista tukea omaisille ja perheille. Ilman Finfamin yhteistyötä omais- ja perhetyön osuus olisi tätäkin pienempi.

## 16 PAIKKA AUKI

Paikka Auki- avustusohjelman tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työllistymistä tarjoamalla mahdollisimman monelle henkilölle työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä vuodeksi. Yhdistykselle myönnettiin määräraha vuodelle 2021 palkataksaan nuoren henkilön toimistoassistentiksi. Tehävään palkattiin uusi työntekijä, jonka työsuhde alkoi 8/2020 ja jatkuu hankkeen määräpäivään 8/2021 saakka.

## 17 KOULUTUS- JA JULKAISUTOIMINTA – PROFAMI OY

Yhdistyksen omistama Profami oy on toiminut kouluttajayrityksenä ja kustannusyhtiönä. Yhtiö on tuottanut sosiaali- ja terveydenhoitoalan työntekijöille ja työyksiköille työnohjausta.

## 18 MUU KOULUTUS JA TIEDOTUSTOIMINTA

Kuntien ja järjestöjen työyhteisöt ovat saaneet yhdistykseltä työnohjausta eri projekteihin, näkökulmana perhekeskeinen työ psykiatriassa tai oireidenhallintamenetelmät kuntoutuksessa. Helsinki Recovery työryhmässä ohjattiin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia sekä järjestötyöntekijöitä.

19 TUNNUSLUKUJA TOIMINNASTA

**TUNNUSLUKUJA TOIMINNASTA VUOSI 2021**

**MATALAN KYNNYKSEN KOHTAAMISET**



19.1 Omais- ja perhetyö Uudellamaalla

**LUKUJA TOIMINNASTA:**

- 11 YLEISÖLUENTOA 7 300 SEURAAJAA**
- 1 245 MATALAN KYNNYKSEN KOHTAAMISTA**
- 1 072 ASIAKASTAPAAMISTA (623 SÄHKÖISTÄ AJANVARAUSTA)**
- 804 RYHMÄKOHTAAMISTA (84 RYHMÄKERTAA)**
- 258 TEAMS TAPAAMISTA**
- 54 OMAIS- JA PERHETYÖN TAPAHTUMAA / SEMINAARIA**
- 53 KOKEMUSASIAINTUNTIJA TAPAHTUMAA**
- 31 VERTAISTAPAAMISTA**
- 21 KOULUTUS- JA MENETELMÄOHJAUKSET**

19.2 Tuikku-Kohtaamo

Tuikku-Kohtaamon tilasto vuosi 2021														
Toiminnot	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yht. vuosi	
<b>TAPAAMISET</b>														
Omais tapaamiset									2				2	
Kuntoutujan tapaamiset	9							8	12	8			37	
<b>YHTEISTYÖTAPAAMISET</b>													0	
Osallistujamäärä													0	
<b>PUHELIMESSA ANNETTU TUKI</b>														
Omaisille	12	8	18					28	5	10			81	
Kuntoutujille	42	18	26					16	8	16			126	
<b>KOULUTUKSET</b>													0	
Osallistujamäärä													0	
<b>TIISTAIAKAVIO</b>														
	4	3	korona sulku			4	3	Kesäloma	3	4	4	5	2	32
Naisomaisia	9	8							2	0	0			19
Miesomaisia									0	0	0			0
Vapaaehtoisia	4	3							3	4	4			18
Kuntoutujia	20	12			24	12		18	59	49	46	24		264
Uusia								0	0	3				3
Osallistujia yhteensä	33	23	0	0	24	12	0	23	63	56	46	24		304
<b>TOIVOTORSTAI</b>														
	4	3		1	3	3		2	4	4	4	3		31
Naisomaisia	21	16		6	15	10		11	24	36	33	21		193
Miesomaisia						1		2	11	7	3	3		27
Vapaaehtoisia	4	1						2	4	4				15
Uusia								4	4	2				10
Osallistujia yhteensä	25	17	0	6	15	11	0	19	43	49	36	24		245

