

# VUOSIKERTOMUS

FinFami Uusimaa ry  
FinFami Nyland rf

# 2023



**FinFami**

Uusimaa ry / Nyland rf

## SISÄLLYSLUETTELO

1	Yleistä .....	3
2	Toiminnanjohtajan katsaus.....	3
3	Hallinto .....	4
4	Jäsenistö .....	5
5	Talous .....	5
6	Henkilöstö .....	6
7	Hallinto-, toimisto- ja jäsenpalvelut .....	6
8	Toimitila .....	7
9	Kansainvälinen toiminta .....	7
10	Edunvalvonta ja järjestötoiminta.....	7
10.1.	Alueellinen vaikuttamistyö ja edunvalvonta .....	9
10.2.	Edunvalvonnalliset tapahtumat .....	9
11	Vertais- ja vapaaehtoistoiminta.....	10
11.1	Yksilövapaaehtoistehtävät kuukausittain vuonna 2023.....	10
12	Omais- ja perhetyö Uudellamaalla.....	11
12.1	Ryhmätoiminta .....	12
12.2	Kurssitoiminta.....	14
12.3	Virkistystoiminta.....	14
13	Tuikku - Matalan kynnyksen toimintakeskus .....	14
14	Yhteistyö kolmannen sektorin eri toimijoiden kanssa.....	15
15	Paikka auki.....	15
16	Koulutus- ja julkaisutoiminta – profami oy.....	15
17	Muu koulutus ja tiedotustoiminta.....	16
18	Tunnuslukuja, tilastoja ja kuvauksia toiminnasta vuonna 2023.....	16
18.1	Kuvauksia vuoden 2023 toiminnoista .....	18
18.1.1	Ryhmäkuvaukset .....	18
18.1.2	Kurssitoiminta .....	22
18.1.3	Verkkoluennot.....	23
18.1.4	Tapahtumat.....	23
18.1.5	Kulttuurin kuukausitarjonta vuonna 2023.....	25

## 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 mielenterveys- tai päihdeongelmia. Yhdistyksen kattava palvelukokonaisuus tarjoaa mahdollisuuden omaisten, perheiden ja kuntoutuvien auttamiseen ja tukemiseen.

Annamme tietoa psyykkisistä sairauksista ja tarjoamme 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 kohtaamispaikka 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 pärjäävyyden edistämiseksi. Yhdistys toimii yhteistyössä kuntien, Uudenmaan alueen hyvinvointialueiden, mielenterveystyötä tekevien viranomaisten ja ammattilaisten, asiantuntijoiden sekä järjestöjen kanssa. Toiminnassamme kehittelemme ryhmä- ja kurssitoimintaa ja tutkimme työmallia, joiden avulla mielenterveyskuntoutujaa ja hänen perhettään voidaan tukea.

## TOIMINNANJOHTAJAN KATSAUS

Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämistä siirtyäkseen kuntayhtymiltä ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille 1.1.2023. On tärkeää, että FinFami Uusimaa ry toimii aktiivisesti kaikilla hyvinvointialueilla yhteistyössä muiden perhe-, päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kanssa. Yhdistyksen alueellinen vaikuttamis- ja verkostotyö, joka käynnistyi vuonna 2022, jatkui entistä aktiivisemmin vuonna 2023. Yhdistys oli vuonna 2023 mukana useassa strategia-, yhdyspinta- ja teemaverkostossa yhdessä muiden järjestöjen ja hyvinvointialueiden edustajien kanssa kaikilla Uudenmaan hyvinvointialueilla.

Verkosto- ja vaikuttamistyö on entistä tärkeämpää nyky-yhteiskunnassa. Koska järjestöjen toiminta on edelleen huonosti tunnettua, vaikuttamistyössä keskitytään yhdistyksen toiminnan ja palveluiden esittelemiseen, toimivien palvelupolkujen luomiseen sekä omaistyön merkityksestä viestimiseen. Järjestöjen keskinäinen yhteistyö on edellisiin vuosiin nähden erityisen tärkeää: järjestörahoitusten määrä tulee pienenemään. Samanaikaisesti tulee ratkaista monia kansalaisten hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä haasteita. Suuri osa mielenterveys- ja päihdeläheisistä on vaarassa sairastua, eikä palvelujärjestelmä sisällä nykyisellään riittävästi ennaltaehkäiseviä tukimuotoja tai tunnista mielenterveysläheisiä kohderyhmänä. Yhdistyksessä on jo vuosien ajan luotu hyviksi todettuja ja toimivia malleja, joilla tukea omaisia ja perheitä erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa sekä ennaltaehkäistä tilanteen kriisiytymistä. Vaikuttamistyön tehtävänä on kertoa näistä palveluista ammattilaisille ja kansalaisille.

Vuosi 2023 oli ensimmäinen toimintavuosi vuoden 2019 jälkeen, jolloin koronarajoitteet eivät enää vaikuttaneet mitenkään toimintaamme. Saimme toteutettua lukuisia yhteistyötapahtumia – vuoden kohokohtana elokuussa pidetty omais- ja perhetyön tulevaisuuspäivä, joka keräsi suuren joukon Uudenmaan alueen ammattilaisia Scandic Park Helsinki -hotelliin. Järjestimme vuoden aikana useampia toiminnan esittelytilaisuuksia yhteistyökumppaneidemme kanssa. Löysimme myös paljon uusia kumppaneita ja yhteistyötahoja, joiden kanssa jatkaa merkityksellistä toimintaa tulevien vuosien aikana.

Jos vuotta 2022 voidaan nimittää jälleenrakentamisen ja elpymisen vuodeksi, vuosi 2023 oli kasvun vuosi. Vaikka verkkoryhmät jäivät todennäköisesti pysyväksi osaksi palveluvalikoimaamme, ihmiset löysivät takaisin toimintamme piiriin. Ryhmät ja tapahtumat täyttyivät osallistujista, mitä tuki monipuolinen- ja kanavainen viestintämme. Ihmiset löytävät meidät entistä paremmin myös vaikuttamis- ja verkostotyön ohella digitalisaation ansiosta.



FinFami Uusimaa on liittynyt ennakkoluulottomasti erilaisiin digitaalisiin sovelluksiin ja alustoihin (mm. Toivo-vertaistukisovellus, lähellä.fi). Niissä yhdistyksen palvelut tavoittavat entistä laajemman joukon läheisiä ja ammattilaisia. Digitalisaation tarjoamiin mahdollisuuksiin on viisasta suhtautua avoimesti - se on myös kohderyhmämme etu. Moni läheinen elää kuormittuneessa elämäntilanteessa, jossa osallistuminen kasvokkain tapahtuvaan toimintaan voi olla hankalaa etenkin, jos asuu pidemmän matkan päässä. Digitalisaation myötä osallistumisen kynnyksen madaltuu ja läheisen on mahdollista osallistua yhdistyksen toimintaan pidemmänkin matkan päästä. Digitaalisaatio tarjoaa myös yhdistyksille itselleen oivat mahdollisuuden lisätä näkyvyyttään ei vain läheisten ja perheiden, vaan myös ammattilaisten keskuudessa.

Ammattillisen omais- ja perhetyön ohella vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä rooli mielenterveys- ja päihdeläheisten hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa. Vapaaehtoistoiminta luo uskoa tulevaan ja tarjoaa omaiselle mahdollisuuden kohdata muita vastaavassa tilanteessa olevia sekä huomata, että ei ole yksin huoliensa kanssa. Vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät ja kohtaamiset omaisten kanssa ovat tärkeässä roolissa toivon luomisessa vaikeaan elämäntilanteeseen. Kokemusasiatuntijoiden ainutlaatuiset ja rouheatkin - omasta elämänhistoriasta kumpuavat tarinat ovat erityisen merkityksellisiä, kun yhdistys on vienyt eteenpäin tietoa omaisen ruohonjuuritason kohtaamisen tärkeydestä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Yhdistyksessä luotiin vuonna 2023 vapaaehtoisen polku, jossa kuvattiin systemaattisesti yhdistyksen vapaaehtoistehtävät, perus- ja moduulikoulutukset sekä vapaaehtoisen tuki. Vuoden aikana pidettiin kaksi vapaaehtoisten peruskoulutusta, joihin osallistui joukko uusia vapaaehtoisia. Koulutukset olivat tarpeen pitkän koronapandemian aiheuttaman toimintataujan vuoksi. Saimme joukkoomme lisää vapaaehtoisuudesta kiinnostuneita mielenterveysläheisiä.

Mielenterveys- ja päihdejärjestöjen tehtävä on tukea kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä. FinFami Uusimaa ry pyrkii toiminnallaan ennaltaehkäisemään ongelmien kriisiytymistä sekä niiden muodostumista ylisukupolvisiksi. Kun yhteiskunnassa siirrytään korjaavien toimien sijaan ennaltaehkäisyyn, järjestöjen merkitys korostuu. FinFami Uusimaan toimintaan pääsee mukaan heti, kiireettömästi ja ilman erillistä diagnoosia – pelkkä huoli riittää. Tämä on poikkeuksellinen palvelulupaus. Julkisen sektorin hoitaessa olemassa olevia sairauksia pyritään yhdistysten toiminnassa siihen, että sairastuneiden määrä ei enää lisääntyisi ja ihmisten toimintakyky vahvistuu.

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

## HALLINTO

Yhdistyksen hallitukseen ovat kuuluneet vuonna 2023

**Seppo Eronen** puheenjohtaja

**Merja Lindholm** varapuheenjohtaja

**Sauli Suominen** sihteeri

**Roberto Wahlberg** jäsen

**Kaiju Yrttiahö** jäsen

**Ron Furman** jäsen

**Päivi Söderholm** jäsen

**Kirsti Hänninen** jäsen

**Arja Heino-Gabrielsson** jäsen

**Leif Berg** toiminnanjohtaja

**Petteri Liikanen**/ hallituksen tekninen sihteeri

**Eetu Karppanen**

Hallitus kokoontui vuonna 2023 kuusi (6) kertaa. Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 4.4.2023 ja syyskokous 7.11.2023. Kevätkokouksessa sekä syyskokouksessa toimi puheenjohtajana Seppo Eronen.

## JÄSENISTÖ

Kertomusvuoden lopussa yhdistyksen kokonaisjäsenmäärä oli 513, joista varsinaisia jäseniä oli 462 ja perhejäseniä 51. Jäsenmäärä on vähentynyt viime vuosien aikana. Yhdistyksen jäsenten taustat ovat moninaiset – määrällisesti suurimman omaisryhmän muodostavat psyykkisesti sairastuneiden vanhemmat.

Jäsenet tulevat kaikkialta Uudenmaan alueelta, mutta enemmistö Helsingistä ja muulta pääkaupunkiseudulta. Jäsenillä on runsaasti erilaisia elämäntarinoita kerrottavanaan ja heidän kokemuksensa ovat yhdistykselle erittäin merkityksellisiä. Jäsenten tieto ja kokemus psyykkisesti sairastuneen läheisenä auttaa yhdistystä kehittämään toimintaansa sekä lisää jäsenten omaa kokemusta osallisuudesta.

## TALOUS

Yhdistyksen päärahoittajana toimi vuonna 2023 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. STEA:n myöntämä Ak5 rahoitus 749 402 € 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 €.

Julkisten avustusten lisäksi yhdistykselle myönnettiin apurahoja kurssitoimintaan seuraavista säätiöistä:

**Professori Henry Bardyn säätiö**, 5000 euroa.

**Stiftelsen 7 Mars Fonden**, 2000 euroa.

**William Thuring Stiftelse**, 2000 euroa.

Vuonna 2023 tilintarkastajana toimi KHT Johanna Hilden. Vuoden 2023 syyskokouksessa tilintarkastajaksi valittiin vuodesta 2024 alkaen Tiliextra Oy.

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla ja maksuvalmius on ollut hyvä.

## HENKILÖSTÖ

Vuonna 2023 FinFami Uusimaa ry:ssä työskenteli 9 kokoaikaista ja 1 osa-aikainen työntekijä. Asiantuntijaorganisaatiossa jokaisen yksilön työpanos ja osaaminen ovat tärkeitä työtehtävien tehokkuuden ja sujumisen kannalta. Yhdistys tiedostaa henkilöstön hyvinvoinnin merkittävän vaikutuksen työyhteisön arjessa. Yhdistyksen työterveyspalvelut tuotti Lääkärikeskus Aava vuonna 2023. Työterveyshuolto päätettiin kustannussyistä kilpailuttaa ja uudeksi työterveyspalveluiden tuottajaksi valittiin Heltti. Sopimus uuden työterveyspalvelun kanssa käynnistettiin 1.1.2024.

Työsuhde-etuina ovat olleet Smartumin lounas-, liikunta-, - kulttuuri- ja hierontaedut. Yhdistys tuki henkilökunnan työssäjaksamista myös työnohjauksella, vuosittaisilla virkistyspäivillä ja tyhy-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 palavereissa tai tiimipalavereissa.

Vuoden 2023 aikana kaksi työntekijää on kouluttautunut Lapset puheeksi -kouluttajaksi (kouluttajaorganisaatio Mieli ry).

## HALLINTO-, TOIMISTO- JA JÄSENPALVELUT

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

Yhdistyksen hallinnossa työskenteli vuonna 2023 toiminnanjohtaja Leif Berg ja järjestöasiantuntijoina Petteri Liikanen (30.5. asti) sekä 1.6.2023 alkaen Eetu Karppanen. Hallinto huolehtii, että järjestön perustehtävät hoidetaan, asiakastyö toteutuu ja tavoitteet saavutetaan. Hallinto huolehtii toiminnan suunnittelusta, arvioinnista ja kehittämisestä sekä tuottaa järjestöjohtamista ja toiminnanohjausta varten tarvittavaa tietoa. Hallinto huolehtii järjestön lakisäätelisistä velvoitteista, raportoinnista ja rahoitushakemuksista. Hallinto vastaa tieto- ja asiakirjahallinnasta ja ylläpitää jäsenrekisteriä.

Tilitoimisto Lerma Oy on toiminut yhdistyksen kumppanina taloudenhoidossa ja kirjanpidossa.

## TOIMITILA

Yhdistyksellä on ollut vuokrattuna vuodesta 2015 lähtien tilat osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4 kerros ja vuodesta 2017 alkaen Jämsänkatu 2 C, 1 kerros. Yhdistyksen hallinnassa on toimistotiloja, koulutus- ja ryhmätila sekä tila yksilö- ja perhetapaamisille. 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.

## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Toiminnanjohtaja osallistui Schizofreniförbundenin (Ruotsi) järjestämään yhteistyö webinaarin Nordic opportunities and challenges within severe mental health webinaari tapahtumaan 05.04 ja 19.9. Muut osallistujat olivat Norja, Tanska ja Ruotsi.

Toiminnanjohtaja ja järjestöasiantuntija osallistuivat syyskuussa (12.9–16.9.) European Conference on Mental Health – konferenssiin Slovenian Ljubljanassa.

Toiminnanjohtaja osallistui Kakspy ry:n Innoment-hankkeen yhteistyö- ja tutustumismatkalle Kreikkaan (Ateena ja Patrai) 13–17 helmikuuta. Matkan tarkoituksena oli luoda yhteistyöhanke paikallisten mielenterveystyö järjestöjen ja avohoidon psykiatrian kanssa. Tavoitteena oli kehittää ja jakaa kokemuksia perhetyöstä sekä suunnitella tulevaa jatkoa yhteistyölle. Innoment hankkeen tavoitteena on; Antaa koulutusta mielenterveysalan asiantuntijoille. Jakaa tietoa mielenterveyskuntoutujien perheenjäsenille ja läheisille sekä lisätä mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallista osallisuutta. Innoment hanke päättyi 30.06 2023.

Hankkeessa järjestettiin myös Kakspy ry:n kanssa yhteinen Voimavarakurssi omaisille (40 henkilöä) Espoossa 9–11 kesäkuuta 2023.

## EDUNVALVONTA JA JÄRJESTÖTOIMINTA

Yhdistyksen edunvalvonta- ja vaikuttamistyöllä on tärkeä rooli mielenterveysomaisten ja -läheisten aseman edistämiseksi palvelujärjestelmässä ja kehitystarpeiden nostamisessa esiin yhteiskunnalliseen keskusteluun. FinFami Uusimaa ry:llä on vankka yli 30 vuoden kokemus edunvalvonnasta ja jäsenistön tukemisesta. Edunvalvonnalla ja vaikuttamistyöllä on kaksi keskeistä viestiä:

- Sairastuneiden hoitopolkuja ei voida vähentää omaisten ja perheiden kustannuksella
- Omais- ja perhetyön näkökulma on saatava mukaan poliittiseen päätöksentekoon ja yhteiskunnalliseen keskusteluun kansalaisosallisuuden vahvistamiseksi ja palveluiden kehittämiseksi

Yhdistyksen toiminta sisältää edunvalvontaa ja vaikuttamistyötä yksilötapaamisista työryhmätyöskentelyyn ja tapahtumiin. Yhdistyksen toiminnanjohtaja, työntekijät ja vapaaehtoiset omaiset ovat toimineet omais- ja perhetyön asiantuntijoina monissa eri yhdistysten luottamustehtävissä, työryhmissä ja verkostoissa. Verkostojen ja työpajojen tavoitteena on kerätä yhteen mielenterveys-, omais- ja perhetyötä tekeviä yhdistyksiä ja muita vastaavia toimijoita.

## **Olimme mukana seuraavissa verkostoissa ja työryhmissä vuoden 2023 aikana:**

- Niemikotisäätiön sekä Tukikohta ry:n hallituksen jäsenenä sekä Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto (SSYK) ry:n hallituksen osallistujana.
- 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 työryhmään sekä muihin mielenterveys- ja päihdealan tapahtumiin.
- Ruotsinkielisten perhejärjestöjen yhteistyöryhmän jäsenenä.
- Lastensuojelun keskusliiton Perheet keskiöön! -verkostossa, jonka tavoitteena on tuoda järjestöjen osaaminen perhekeskuksiin.
- Yhdistys liittyi valtakunnalliseen miesten mielenterveystyön verkostoon, jota koordinoi Nyyti ry.
- Yhdistys toimi myös Keski-Uudenmaan järjestöverkostossa ja osallistui sen vuosikokoukseen
- Valtakunnallisessa Finfami-yhdistysten vapaaehtoistyön kehittämisen verkostossa sekä Prospect-ryhmämallin verkostossa
- Yhteistyöhanke MIPA-päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman ohjausryhmän jäsenenä
- Yhteistyöhanke ja ohjausryhmäjäsenedyys Taiteen Sulattamo ry:n mielekäs muutos hankkeessa. Mielekäs muutos -hanke kehittää toipumisorientoituvaa työotteeseen perustuvaa kurssitoimintaatyökäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.
- Pääkaupunkiseudun puhelin ja verkkoauttajien PPA (15 järjestöä) kokoamisvastuu ja puheenjohtajuus.
- Lapset puheeksi- menetelmäkoulutus Keusoten alueen ammattilaisille.
- Yhdistys on osa avointa ammattilaisille suunnattua ToRi-verkostoa, jonka tarkoituksena on jakaa tietoa ja lisätä ymmärrystä toiminnallisista riippuvuuksista ja niiden vaikutuksista perheisiin ja läheisiin.
- Yhdistys toimii THL:n ammattilaisille suunnatussa omais- ja läheistyön verkostossa.
- Yhdistys osallistuu työryhmään Svenskt nätverk för närståendevårdare.



## ALUEELLINEN VAIKUTTAMISTYÖ JA EDUNVALVONTA

Sote-uudistuksen myötä vuonna 2023 muodostetut hyvinvointialueet vastaavat jatkossa kansalaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisesta. Yhdistyksen työntekijät toimivat vuonna 2023 kaikissa Uudenmaan alueen hyvinvointialueilla (5) toimivissa teema- ja muissa verkostoissa sekä ilmiötyöpajoissa. Verkostotyössä nostettiin esiin mielenterveysläheisten ja –perheiden haavoittuva asema sekä FinFami Uusimaa ry:n ennaltaehkäisevät palvelut, joihin hakeudutaan usein asiakasohjauksen myötä. Mitä useampi ammattilainen tuntee yhdistyksen palvelut, sitä tehokkaammin läheiset pääsevät toiminnan piiriin. Verkostotyössä osallistutaan toimivien palvelupolkujen luomiseen hyvinvointialueille sekä korostetaan perhetyön sekä omaisten kohtaamisen merkitystä.

### **FinFami Uusimaa ry:n työntekijät toimivat aktiivisesti seuraavissa hyvinvointialueiden verkostotyöryhmissä:**

- Mielenterveysyhdistyksen edustajana Itä-Uudenmaan kumppanuuspöytä-verkostossa.
- Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen päihde- ja mielenterveystyön yhteistyö- ja palvelupolut -verkostossa
- Itä-Uudenmaan omaishoidontuen verkosto
- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen päihde- ja mielenterveystoimijoiden verkostossa sekä EMY ry:n ja HyTe ry:n yhteistyössä toteutettavassa hankehautomossa
- Keski-Uudenmaan mielenterveys- ja päihdeverkostossa (Mipä-kumppanit)
- Vantaa-Keravan hyvinvointialueen päihde- ja mielenterveysverkostossa

## EDUNVALVONNALLISET TAPAHTUMAT

Yhdistys toteutti tai oli osallistujana vuonna 2023 useassa edunvalvonnallisessa tapahtumassa eri yhteistyökumppaneiden ja toimijoiden kesken. Tapahtumissa ja tilaisuuksissa yhdistyksen työntekijät kertoivat yhdistyksen toiminnasta, omais- ja perhetyön merkityksestä sekä tavoitteista kansalaisille, päättäjille, ammattilaisille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Usein mukana oli yhdistyksen koulutettuja kokemusasiantuntijoita. Vuonna 2023 yhdistys oli mukana seuraavissa edunvalvonnallisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa:

- Eduskuntavaalikiertue, jossa eduskuntapuolueiden kansanedustajaehdokkaita kutsuttiin omaistapahtumiin tapaamaan läheisiä sekä keskustelemaan mielenterveysomaisten asemasta yhteiskunnassa.
- Useampi (6) yhteistyötapaaminen Stadin ammattiopiston opiskelijaryhmien kanssa.
- Omaishoitajien voimavarapäivä Bäckbyssä 29.11.2023
- Järjestöjen mielenterveystapahtuma Hyvinkään sairaalassa
- Teemapäivät Meilahden tornisairaalassa ja Peijaksen sairaalan OLKA-pisteillä
- Teemapäivä Kampin perhekeskuksessa
- Perhepäivä Helsingin kaupungin itäkadun perhekeskuksessa.
- Porvoon kirjaston järjestöjen päihdeinfopäivä
- Auroran sairaalan järjestötapahtuma ja
- Yhdistyksen esittely kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien keskustelutilaisuudessa Auroran sairaalassa

- Yhdistyksen esittely Toivon illassa Auroran sairaalassa psykoosia sairastaville ja läheisille.
- Yhdistyksen esittelytilaisuudet Kallion virastotalossa Helsingin kaupungin terveysasemien päihde- ja mielenterveysasiraaenhoitajien kuukausikokouksessa
- Yhdistyksen lapsiperhetyön esittely Helsingin kaupungin itäkadun lapsiperheiden sosiaaliohjauksen tiimissä.
- Yhdistyksen lapsiperhetyön esittely Helsingin kaupungin Vuosaaren palvelu- ja arviointitarpeen tiimissä.
- Yhdistyksen lapsiperhetyön esittely Helsingin kaupungin itäkadun palvelu- ja arviointitarpeen tiimissä.

## VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vertaistoiminta oli vilkasta vuonna 2023. Vertaiskohtaamisia tarjottiin laajasti eri mielenterveyden häiriötä sairastavien omaisille ja erilaisiin omaistilanteisiin liittyen. Toiminta tapahtui sekä kasvokkaisena tukena että puhelinmuotoisena. Vapaaehtoiset kävivät myös vilkkaasti puhumassa kokemusasiantuntijoina erilaisissa tilaisuuksissa sekä sote-alan ammattilaisille että toisille omaisille. Palaute on ollut laajasti kiittävää molemmilta tahoilta.

Vapaaehtoiset ohjasivat erilaisia vertaistuellisia ryhmiä sekä omaa vaikuttamisryhmäänsä. Ryhmiä järjestettiin erilaisten teemojen ympäriltä, kuten yksinäisyys, sekä omaistaustan mukaan. Useampi vapaaehtoinen osallistui yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen mielenterveysomaisten puolesta esiintymällä erilaisissa medioissa, jakamalla tarinaansa ja kokemuksiaan mielenterveysomaisena olemisesta.

Verkossa toteutettavat ryhmät ja webinaarit palvelivat hyvin kohderyhmäämme laajalla maantieteellisellä toiminta-alueellamme. Yhdistys päätti vuonna 2022 lähteä mukaan HUSin, HyTe ry:n ja OLKA-toiminnan yhdessä kehittämään Toivo-sovellukseen, jossa on mahdollista saada vertaistukea maantieteellisestä sijainnista riippumatta. Toivo-sovelluksessa olevat vapaaehtoiset jatkoivat vertaistukijana toimimista vuonna 2023. Yhteydenottoja Toivo-sovelluksessa oli vuonna 2023 yhteensä 227.

Vapaaehtoisille järjestettiin osana heidän hyvinvointiaan ja vapaaehtoisena kehittämistään erilaisia virkistystilaisuuksia, koulutuksia, luentoja ja webinaareja sekä yhdistyksen itsensä että FinFami keskusliton ja muiden yhteistyö tahojen järjestäminä. Vapaaehtoisille tiedotettiin säännöllisesti heitä kiinnostavista ajankohtaisista tapahtumista ja tilaisuuksista sekä yhdistyksessä tapahtuvista vapaaehtoisista koskevista asioista. Vapaaehtoisille tarjottiin myös ryhmämuotoista työnohjausta vuonna 2023. Vapaaehtoistoiminnasta vastaava työntekijä toimi vapaaehtoisten yhdyshenkilönä yhdistyksessä ja piti säännöllisesti yhteyttä vapaaehtoiisiin sekä myös tarjosi heille keskustelu- ja työnohjauksellista kohtaamista tarpeen mukaan. Lisäksi vapaaehtoisvetoisesti järjestettiin vuoden aikana yhteensä 15 kulttuuriretkää, jotka olivat avoimia mielenterveysomaisille. Retket suuntautuivat mm. erilaisiin museoihin, konsertteihin ja näyttelyihin. Parhaimmillaan yhdelle retkelle osallistui 25 omaista.

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa oli vuonna 2023 45 vapaaehtoista. Vapaaehtoiset osallistuivat kehittämistyöryhmiin, virkistystoimintaan, ryhmien ohjaamiseen, kokemuspöheenvuorojen pitämiseen sekä yhdistyksen materiaalin levittämiseen. Vuonna 2021 käynnistynyt omaisten neuvontapuhelin yhteistyössä yhdistyksen ja Helsingin kaupungin välillä jatkoi toimintaansa vuonna 2023. Pääosa tehdyistä vapaaehtoistehtävistä olivat vuonna 2023 vertaistapaamiset ja -puhelut sekä kokemusasiantuntijapöheenvuorot, joiden määrällinen toteutuminen ovat nähtävissä alla olevassa taulukossa.

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yhteensä
<b>VERTAISTAPAAMISET JA -PUHELUT</b>													
Tapaamiset		5	5	11	6	4	2	0	1	1	1	1	38
Puhelut		3	5	5	5	3	4	0	1	0	2	2	31
Kokemusasiantuntijakeikat		3	3	5	2	7	2	0	2	7	2	3	39
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>11</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>77</b>

## OMAIS- JA PERHETYÖ UDELLAMAALLA

Uudenmaan alueen omais- ja perhetyö tarjosi monipuolisia tukitoimia mielenterveysomaisille ja -perheille. Yhdistys tarjosi tietoa psyykkisistä sairauksista ja toimintakyvyn häiriöistä sekä tuki omaisen jaksamista arjen haasteissa hyödyntämällä toipumisorientaatiomallia ja psykoedukatiivista työtettä. Toiminnot muodostavat laajan kokonaisuuden omaistyölle, lisäävät perheen ja omaisten ymmärrystä muuttuneessa elämäntilanteessa sekä tukevat heidän sopeutumisprosessiaan.

### **Tuki- ja neuvontatyö sisältää:**

- yksilö- ja perhetapaamisia
- puhelin- ja verkkoneuvontaa
- lapsiperhetyötä
- ryhmä- ja kurssitoimintaa
- virkistystoimintaa
- luentoja
- matalan kynnyksen toimintaa.

Vertaistuelliset ammattilaisten tai vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät ovat pääosin suunnattu 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 pulmista, tukea vanhemmuutta ja lapsen sekä nuoren kehitystä ja mahdollistaa vertaistuki. Välineitä tähän ovat lapset puheeksi -keskustelu, perheinterventio ja Vertti -menetelmien käyttö perhekurssilla, kotikäynnit ja yhteistapaamiset ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Lapsiperhetyötä toteutettiin vuonna 2023 myös yhteistyössä Helsingin kaupungin lastensuojelun, perheneuvoloiden ja lapsiperheiden sosiaalihojaustiimien kanssa.

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, jotta omaisneuvonta toteutuu yhdenvertaisesti koko Uudenmaan alueella. Vuoden 2023 aikana saimme laajennettua avoimet alueryhmät jokaiseen viiteen Uudenmaan alueen hyvinvointialueelle.

Yhdistyksen tuki- ja neuvontatyö ja muut yhdistyksen toimintamuodot olivat esillä lähellä.fi -sivustolla, josta kansalaisilla on mahdollisuus löytää itseään koskettavia järjestöjen palveluita. Lähellä.fi -sivusto integroitiin syksyllä 2023 osaksi Suomi.fi -sivustoa sekä palvelutietovarantoa parantaen näin ammattilaisten ja kansalaisten tietämystä yhdistyksen tuen ja neuvonnan palveluista.

Yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset osallistuivat vuoden aikana useampaan tilaisuuteen, jossa kerrottiin tuki- ja neuvontatyöstä sekä omais- ja perhetyön tärkeydestä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille sekä kansalaisille ja päättäjille. Yhdistys osallistui aktiivisesti Uudenmaan alueen teema-, strategia- ja yhdyspintaverkostotyöhön vieden eteenpäin tietoa yhdistyksen toiminnan merkityksellisyydestä.

Verkostotyössä nostettiin esiin mielenterveysläheisten ja –perheiden haavoittuva asema sekä FinFami Uusimaa ry:n ennaltaehkäisevät palvelut, joihin hakeudutaan usein asiakasohjauksen myötä. Mitä useampi ammattilainen tuntee yhdistyksen palvelut, sitä tehokkaammin läheiset pääsevät toiminnan piiriin. Yhdistyksen ennaltaehkäisevät palvelut ovat yhteiskunnallisesti merkittävässä asemassa tilanteessa, jossa sairastuneiden määrä ei saisi nousta ylikuumentuneen palvelujärjestelmän takia.

Omaistapaamisia oli vuoden 2023 aikana yhteensä 2093. Koska yhdistyksen toiminta-alue on laaja ja väestön määrä suuri, kohderyhmän tavoittamiseksi yhdistyksessä hyödynnettiin monipuolisesti kasvotusten tapaamisten ohella asiakas- ja videopuheluita, sähköpostiyhteydenottoja sekä Toivo-vertaistukisovellusta. Tuki- ja neuvontatyössä tavattiin tarvittaessa koko perhe. Perhetapaamisia oli vuonna 2023 yhteensä 54.

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

## **RYHMÄTOIMINTA**

Kohdennetut ja koulutukselliset ryhmät suunnattiin erilaisille asiakasryhmille riippuen omaistausta (esim. vanhempi, sisarus, puoliso, lapsi), diagnoosista, sairastumisajankohdasta, omaisen tai sairastuneen iästä. Ryhmissä mahdollistui paitsi tarkoituksenmukaisen ja oikea-aikaisen tiedon ja tuen saaminen lisäksi myös mahdollisimman hyvin samankaltaiseen tilanteeseen osuva vertaisuus toisten kanssa. Ryhmätoiminnassa osallistujat pystyivät jakamaan kokemuksiaan ja ratkaisumallejaan muille. Vertaisuuden kokemuksessa mahdollisuus tukea muita on voimaannuttava.

**Ryhmäkokonaisuudet ja niiden sisällöt olivat ryhmäkohtaisesti rakennettuja. Kaikissa ryhmissä painottuivat:**

- vertaisuus
- tiedon jakaminen yhdessä
- tunteiden käsittely ja niiden jakaminen
- oma jaksaminen ja voimavarat
- toivon ja toipumisen näkökulma

Ryhmiä ohjasivat yhdistyksen työntekijät, vapaaehtoiset ja ulkopuoliset asiantuntijat. Ryhmiä järjestettiin sekä kasvotusten että verkkoalustoilla. Yhteistyöryhmä Helsingin kaupungin lapsiperheiden kanssa järjestettiin heidän toimitiloissaan Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskuksessa. Verkkoryhmiä toteutettiin Teams-, Zoom- ja TukiNet -alustoilla.

Koronapandemian aikana yhdistyksissä siirrettiin toimintaa onnistuneesti verkkoon, joka on osoittautunut tarpeelliseksi, tavoittavaksi ja vaikuttavaksi toimintamuodoksi kasvokkain toteutettavan ryhmätoiminnan rinnalla. FinFami Uusimaa ry:n toiminta-alue on laaja, toiminta ei tavoita kaikkia Uudellamaalla asuvia omaisia, jolloin verkkoryhmät ovat tarpeen haavoittuvassa asemassa olevien omaisten ja perheiden tavoittamiseksi.

Suljetut vertaistukiryhmät alle ja yli 25-vuotiaan vanhemmille olivat suosituimmat ryhmäkokonaisuudet. Ruotsinkielistä omaisten vertaistukiryhmätoimintaa järjestettiin vuonna 2023 ruotsin kielen taitoisten työntekijöiden voimin. Vuonna 2023 yritettiin käynnistää englanninkielistä vertaistukitoimintaa siinä onnistumatta, koska osallistujamäärä osoittautui liian pieneksi.

## **KURSSITOIMINTA**

Kurssitoiminnan tavoitteena oli tukea omaisia ja perheitä sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen mielenterveys- ja /tai päihdekuntoutujan rinnalla. Lisäksi toiminnassa tavoitellaan omaisten ja perheiden tiedon ja oman jaksamisen lisääntymistä sekä arjenhallinnan parantumista.

Kursseilla oli erilaisia koulutuksellisen perhetyön teemoja, joiden tiedetään tukevan omaisten ja perheiden arjenhallintaa ja hyvinvointia.

### **Näitä teemoja olivat:**

- stressinhallinta
- vuorovaikutus
- rajojen asettaminen
- ongelmanratkaisu
- voimavarat
- tunteiden käsittely

Recovery – toipumisorientaatio -menetelmä oli keskeisessä roolissa kursseilla, joissa etsittiin keinoja voimaantumiseen. Kursseilla osallistujat saivat tietoa mielenterveys- ja päihdeongelmista ja niiden vaikutuksesta omaisten ja perheiden arkeen. Suurin osa kursseille osallistuneista oli ensikertalaisia. Kurssitoiminta toteutettiin pidennettyinä viikonloppuina.

Joillekin osallistuneille läheisen sairastuminen oli uusi asia, kun taas 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.

### **Kursseja järjestetään:**

- eri ikäisille (nuorille, työikäisille ja ikääntyneille),
- erilaisissa elämänvaiheissa oleville (lapsiperheille, vanhemmille, pariskunnille)
- juuri sairastuneiden omaisille
- pitkään sairastaneiden omaisille.
- yhteinen kurssi sairastuneille ja heidän läheisille.

Vuonna 2023 järjestettiin yhdeksän (12) kurssitapahtumaa, joita olivat: voimavarakurssi läheisille, pariskuntakurssi, ruotsinkielinen Kurs för anhöriga, kurssi vanhemmille, kurssi sisaruksille ja aikuisille lapsiomaisille, psykoosikurssi sairastuneille ja heidän läheisilleen, voimavarakurssi mielenterveysomaisille- ja kuntoutujille sekä perhekurssi koko perheelle, missä toinen vanhemmista sairastaa.

## **VIRKISTYSTOIMINTA**

Virkistystoiminnalla 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.

## **TUIKKU - MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAKESKUS**

Yhdistyksessä palveli omaisia tuki- ja neuvonnan toiminnan ohella 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 omaisia ja kuntoutujia sekä tekee verkostotyötä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Palveluohjaaja tekee yhteistyötä myös yhdistyksen vapaaehtoisten kanssa ja tukee heitä tehtävissään. Palveluohjaajan tehtävänä on koordinoida ja kehittää Tuikun matalan kynnyksen toimintaa niin, 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 omais- ja perhetyö 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 palveluihin ohjaajana, tarjoaa keskusteluapua 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 matalan kynnyksen -periaatteeseen. Matala kynnys tarkoittaa, että toiminnan piiriin pääsee heti ja jonottamatta. Toimintaan osallistuminen ei edellytä diagnoosia tai lähetettä joltain ammattilaiselta, vaan koettu huoli omasta, läheisen tai perheen tilanteesta riittää. Tuikku-toiminnassa ei tehdä eroa sairastuneen tai omaisen välillä: kaikki ovat tasavertaisessa asemassa. Tuikku-toiminnan periaate on, että yksilön on vaikea jaksaa hyvin, ellei läheisverkosto ole tasapainossa. Luonnollinen läsnäolo ilman ongelmien määrittämisen pakkoa sekä kohtaaminen, jossa ollaan kiinnostuneita asiakkaan kertomuksesta, oli Tuikun ydintä myös vuoden 2023 aikana.

Verrattuna yhdistyksen muuhun toimintaan, Tuikku-toimintaan osallistuminen ei pääsääntöisesti edellytä ennakoilmoittautumista, ja monet kävijät ovatkin osallistuneet toimintaan säännöllisesti. Kävijöille se on edustanut jatkuvuutta ja tukenut hyvän arjen sujumista. Vertaistuen kautta asiakkaan omiin huoliin on tullut uutta näkökulmaa. Palveluohjaaja on tukenut uuden merkityksen ja tarvittavan tuen etsimisessä.

Muiden kuntoutujien tapaaminen antoi yllättävän paljon uusia näkökulmia suhtautumisessa omaan tilanteeseen ja lapseen. Kävijöiden 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 16–19, ja paikalla on yleensä ollut 8–16 henkilöä. Toiminnan avoin luonne tuo ryhmään 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 täysivaltainen ihminen, jolla on oma tahto ja jolta voi vaatia asioita.

Jalkautuva palveluohjaus on ollut tärkeä osa Tuikku-toimintaa. Asiakastyötä on tehty toimiston ulkopuolella sekä kuntoutujien että omaisten parissa. Tapaamispaikasta sovitaan asiakkaan toiveiden mukaan. Asiakas päättää aina itse, minkä asian hoitaminen on hänelle tapaamisessa tärkeintä. Jokainen asiakas on edennyt omalla tavallaan, omin askelin ja oman tavoitteensa mukaan. Toimivan arjen ja elämänhallinnan vahvistaminen on aina ollut työn ydin.

## **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 yhdistyksen toiminnanjohtaja. Yhdistys on Suomen palveluohjaus ry:n, EAPN-Fin (Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkoston jäsen), Kukunori ry:n jäsen ja Suomen Nuorisopajayhdistyksen.

FinFami Uusimaa ry on ollut mukana viime vuosina A-klinikkasäätiön koordinoimassa 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.

Tutkittu tieto tukee FinFami Uusimaa ry:n kehittämistä ja vaikuttamistyötä, päätöksentekoa, viestintää, strategiatyöskentelyä, raportointia ja arviointia. Vahva tietoperusta sekä systemaattinen tiedonkeruu ja -hallinta vahvistavat järjestöidentiteettiä sekä sisäistä ja ulkoista luottamusta siihen, että FinFami Uusimaa ry toimii perustehtävänsä mukaisesti.

Yhteistyössä Psykosociala förbundet rf:n kanssa toteutettiin pariskunta kurssi Ruissalossa 16 - 19.11. Toiminnan toteuttajina ovat olleet Finfami Uusimaan työntekijät yhdessä yhteistyössä Psykosociala förbundet rf:n kanssa.

## **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 2023 palkatakseen nuoren henkilön toimistoassistentiksi. Tehtävään palkattiin uusi työntekijä, jonka työsuhde alkoi huhtikuussa 2023, ja joka jatkaa hankkeen määräpäivään huhtikuuhun 2024 saakka.

## **KOULUTUS- JA JULKAISUTOIMINTA – PROFAMI OY**

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

## 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.

## TUNNUSLUKUJA, TILASTOJA JA KUVAUKSIA TOIMINNASTA VUONNA 2023

**Taulukko 1. Asiakaskohtaatamiset vuonna 2023.**

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yhteensä
<b>ASIAKASTYÖ</b>													
Yksilö/sähköinen ajanvaraus	15	14	32	43	43	29	18	38	34	45	70	69	450
Yksilötapaamiset ilman sähköistä ajanvarausta	12	17	29	36	18	15	6	41	12	10	16	85	297
Perhetapaamiset	3	6	2	5	5	3		4	4	4	7	11	54
Videopuheluna	12	6	14	13	13	8		11	8	8	24	38	155
Puhelin	6	8	36	33	28	22	16	42	20	23	53	57	344
Puhelinhaastattelu					1			5	1	2	5	2	16
Infopuhelin	77	68	79	42	65	44	32	37	57	63	50	29	643
Sähköposti		1	2	1				1			2	2	9
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>125</b>	<b>120</b>	<b>194</b>	<b>173</b>	<b>173</b>	<b>121</b>	<b>72</b>	<b>179</b>	<b>136</b>	<b>155</b>	<b>227</b>	<b>293</b>	<b>1968</b>

**Taulukko 2. Ryhmä- ja kurssitoiminta vuonna 2023**

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yhteensä
<b>RYHMÄ- JA KURSSITOIMINTA</b>													
Omaisryhmä avoin	1	3	2	4	5	2		4	4	2	4	4	35
Omaisryhmä suljettu		4	4	5	5	6		1	2	2	10	20	59
Omaisryhmä verkko	2	2	1	1	2	1		2	1	1	2	9	24
Alueryhmät	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
Kurssit	1									1	2	5	9
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>13</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>171</b>

**Taulukko 3. Tapahtumat ja tilaisuudet vuonna 2023**

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yhteensä
<b>TAPAHTUMAT JA TILAIUUDET</b>													
Omaistapahtuma	1	0	4	1	0	0	0	0	1	1	6	1	15
Yhteistyökumppanitapahtuma	0	2	17	4	6	0	0	2	1	4	8	17	61
Yleisöluento	2	1	2	0	1	0	0	0	1	3	2	0	12
Seminaari	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>92</b>



**Taulukko 4. Ryhmä- ja kurssitoimintaan sekä tapahtumiin ja tilaisuuksiin osallistujien lukumäärä 2023.**

<b>RYHMÄ- JA KURSSITOIMINTA</b>		
Omaisryhmä avoin		350
Omaisryhmä suljettu		309
Omaisryhmä verkko		89
Alueryhmät		313
Kurssit		87
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>1148</b>
<b>TAPAHTUMAT JA TILAISUUDET</b>		
Omaistapahtuma		257
Yhteistyökumppanitapahtuma		290
Yleisöluento		46
Seminaari		89
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>682</b>



# KUVAUKSIA VUODEN 2023 TOIMINNOISTA

## Ryhmäkuvaukset

### Avoim ryhmätoiminta

*Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.*

- Naisten saunaryhmät (kertoja: 10) 9.1.–15.5. ja 29.8.–11.12.

Saunaryhmä kiertää useamman yleisen saunaa pääkaupunkiseudulla vapaaehtoisen ohjaajan johdolla kevät- ja syyskausilla. Tarkoituksena on virkistyä arjen keskellä.

- Omaisten taitotapaamiset HYBRIDI (kertoja: 3) 18.4–3.5.

Omaisten taitotapaamisten tarkoituksena on lisätä omaa hyvinvointia tutustumalla kolmeen erilaiseen taitoon. Tapaamiset sisältävät työntekijän alustuksen tunnetaidoista, ahdistuksen hallinnasta ja vuorovaikutustaidoista.

- Toivotorstai (kertoja: 50) 5.1.–15.6.; 3.8 - 14.12

Vertaistuellinen avoin ryhmä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille. Tavoitteena on saada tietoa, tukea ja toivoa omaan jaksamiseen. Kokoonnotukset joka torstai 5.1.–14.12.

- Avoin ryhmä senioreille (kertoja: 20) 20.1. - 2.6.; 11.8. - 15.12.

Keskusteluryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omaisille. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja etsitään voimaa arkeen ja iän tuomien yllätyksien kestämiseen. Ryhmä kokoontuu joka toinen perjantai.

- Sisarusryhmä (kertoja: 10) VERKKO 10.1.–9.5.; 22.8. - 19.12.

Vertaistuellinen ryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti.

- Avoin ryhmä vanhemmille (kertoja: 10) VERKKO 16.1.–12.6.; 22.8. - 19.12. v

Ryhmä vanhemmille, joiden yli 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen.

- Aikuiset lapsiomaiset (kertoja: 10) VERKKO 11.1.–17.5.; 16.8.–5.12.

Ryhmä aikuisille omaisille, joiden vanhempi sairastaa psyykkisesti tai jotka ovat lapsuudessa eläneet psyykkisesti sairastavan vanhemman kanssa.

- Avoin ryhmä alaikäisen lapsen vanhemmille (kertoja: 10) VERKKO 18.1.–8.6.

Ryhmä vanhemmille, joiden alle 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen.

- Tukea nuorten vanhemmille -teemapäivät (kertoja: 3) VERKKO

Tietoa ja vinkkejä psyykkisesti oireilevan alaikäisen nuoren tukemiseen sekä vanhemman omaan jaksamiseen. Teemapäivät sisältävät ammattilaisten puheenvuorot lastensuojelusta, perheneuvolasta ja HUS nuorisopsykiatriasta sekä kokemusasiantuntijavanhemman oman tarinan.

- Edunvalvonnallinen vaikuttamisryhmä (kertoja: 6) 15.2.–3.5.; 13.9.–29.11.

Mielenterveysomaisten aseman parantaminen Uudellamaalla

- Psykoosisairauden rinnalla (kertoja: 5) 22.8.–12.12.

Vertaistuellisessa ryhmässä keskustellaan psykoosisairauden vaikutuksesta elämään.

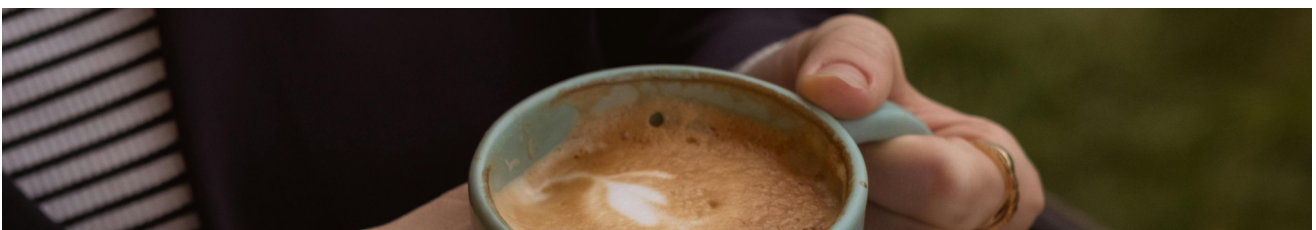
- Puolisoiden keskusteluillat (kertoja: 5) 25.1.–24.5.

Vapaaehtoispariskunnan toteuttamat vertaistuelliset tapaamiset puolisoille ja pariskunnille.

### **Avoimet alueryhmät (kertoja: 44)**

*Vertaisryhmiä, joissa mielenterveysomaisilla on mahdollisuus tavata toisiaan ja saada tietoa ja tukea. Ryhmistä saat vertaistukea läheisen sairauteen ja omaan jaksamiseen liittyvissä asioissa.*

Ryhmät kokoontuivat kuukausittain Espoossa, Lohjalla, Nurmijärvellä, Porvoossa ja Järvenpäässä.



## SULJETTU RYHMÄTOIMINTA

*Suljetut ryhmät kokoontuvat 1–6 kertaa ja ryhmäkokoontuminen pysyy samana. Osallistuminen vaatii ilmoittautumista.*

- Kirjapiiri (kertoja: 10) 18.1.–10.5.; 13.9.–13.12.

Kirjapiiri on kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaisille tarkoitettu vapaamuotoinen keskusteluryhmä, jossa jaetaan teosten herättämiä ajatuksia ja yhteisiä lukukokemuksia.

- Iloa varhain-ryhmä (kertoja: 7) 2.2.–23.3. Yhteistyössä Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaalihoito

Tarkoitettu alle 8 kuukauden ikäisten vauvojen äideille, joilla on lievää masennusta tai riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

- Nuku enemmän ja paremmin -ryhmä (kertoja: 5) 7.2.–7.3.

Kehotietoisuus on kaiken itsesäätelyn perusta. Silloin myös, kun haluamme oppia nukkumaan paremmin. Tässä ryhmässä tutustumme hyvään, palauttavaan nukkumiseen. Tutustumme Mind-Body Bridging -menetelmään, joka auttaa meitä säätelemään vireystasoamme, stressiä ja nukkumista.

- Vanhempainryhmät (kertoja: 28) 23.2.–30.3.; 16.10.–20.11.

Ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsi sairastaa psyykkisesti. Ryhmässä pääsee jakamaan kokemuksiaan ja tunteitaan sekä saa tietoa ja tukea omalle jaksamiselle. Tavoitteena on vanhemman hyvinvoinnin tukeminen. Ryhmät alle ja yli 20-vuotiaiden vanhemmille.

- Taitoryhmä (kertoja: 6) 23.2.–30.3.

Ryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka haluavat oppia taitoja, joilla tukea omaa jaksamista ja hyvinvointia omassa arjessa ja haasteellisissa tilanteissa psyykkisesti oireilevan läheisen kanssa. Näitä taitoja ovat mm. tietoinen läsnäolo sekä ahdingonsieto-, tunnesäätely- ja vuorovaikutustaidot. Ryhmä perustuu dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin.

- Puolisoryhmä (kertoja: 12) 27.2.–3.4.; 5.10.–9.11.

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden arkea painaa puolison mielenterveyden haasteet. Tarkoituksena on oma voimaantuminen vertaistuen ja keskustelun keinoin.

- Perheessä psykoosisairaus (kertoja: 3) 1.3.–15.3.

Verkkoryhmä yhteistyössä Helsingin kaupunki psykoosilinja. Omaisille, jotka kaipaavat tietoa psykoosista ja sen hoidosta sekä vinkkejä psykoottisesti oireilevan tukemiseen ja vuorovaikutukseen hänen kanssaan.

- Psykofyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn -ryhmä (kertoja: 3) 14.3.–28.3.

Ahdistus-, paniikki-, jännitys- ja stressioireisille omaisille. Ryhmä sisältää taustaa ahdistuksesta, kehollisia menetelmiä vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen ja harjoituksia sairastuneen tukemiseen ahdistus- ja paniikkitalanteissa.

- Omakuva N.Y.T. (kertoja: 2) 21.4.–13.5.; 27.10.–18.11.

Taideperustainen ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–30 v), jotka toivovat tukea itsetuntemukseen, identiteettiin ja ihmissuhteisiin. Ryhmässä käydään läpi elämätarinaa, tunteita ja vuorovaikutusta taideharjoitteiden kautta. Intensiivipäivistä muodostuu vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa löytyy uudenlaisia, voimavarakeskeisiä tapoja tarkastella omaa elämää ja itseä.

- Mielenterveys- ja päihdeomaisten ryhmä (kertoja: 6) 21.8.–2.10.

Keskusteluryhmä sekä mielenterveys- ja päihdeomaisille.

- Ryhmä yksinäisyydestä (kertoja: 3) 5.9.–26.9.

Yhdistyksen vapaaehtoisten pitämä vertaistuellinen ryhmä. Yksinäisyyden kokemus mielenterveysomaisen näkökulmasta, faktoja sekä keskustelua aiheesta.

- Hetki hengähtää ja rentoutua (kertoja: 3) 8.10.–29.10.

Tutustumista lempeään joogaan ja hengitysharjoituksiin.

- Ryhmä epävakaiden läheisille (kertoja: 6) 9.10.–13.11.

Dialektiseen käyttäytymisterapiamenetelmiin perustuva vertaistukiryhmä.

- Omaisten voimavararyhmä (kertoja: 4) 1.11.–29.11.

Etsitän yhdessä voimavaroja arkeen keskustellen ja käyttäen luovia menetelmiä

## KURSSITOIMINTA

- Perhekurssi (kertoja: 3) 13.–15.1. (osa 2) ja 20.10.–22.10 (osa 1), 1.12.–3.12. (osa 2)

Kaksiosainen kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia ja perheessä on alakouluikäisiä lapsia. Perhekurssin tavoitteena on vanhemmuuden ja lapsia suojaavien tekijöiden tukeminen ja yhteisen ymmärryksen lisääminen. Kurssille osallistuvat vanhemmat lapsineen.

- Pariskuntakurssi (kertoja: 1) 27.–28.5.

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joissa toisella on mielenterveyden ongelmia. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä mielenterveyden vaikutuksista parisuhteeseen sekä vahvistaa omia voimavaroja. Kurssilla on luvassa tietoa, vertaistukea ja toiminnallisia menetelmiä, sisältäen pohdiskelua yksin, oman parin kanssa ja ryhmässä.

- Voimavarakurssi (kertoja: 1) 9.–11.6.

Omaisten voimavarakurssi tarjoaa mahdollisuuden virkistäytymiseen ja vertaistukeen yhteisen keskustelun ja toiminnan kautta. Tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia omaan arkeen ja jaksamiseen. Kurssilla pääsee irrottautumaan arjesta, nauttimaan hyvästä ruoasta ja ulkoilusta

- Voimavarakurssi mielenterveysomaisille- ja kuntoutujille (kertoja: 1) 7.–8.10.

Kurssi perheenjäsenille, joiden läheinen voi psyykkisesti huonosti. Kurssilla käydään avointa keskustelua vertaisten kesken omasta elämäntilanteesta, kokemuksista ja ajatuksista. Kurssilla käytetään ns. reflektiivisnarratiivista työtettä, jonka avulla pyritään kuulemaan, ymmärtämään ja hahmottamaan eri perheenjäsenten näkökulmaa tarinoiden kautta. Tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia omaan arkeen ja toisen ymmärtämiseen.

- Kurssi sisaruksille ja aikuisille lapsiomaisille (kertoja: 1) 11.11.–12.11.

Tavoitteena on löytää työkaluja oman hyvinvoinnin. Kurssilla käytetään mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmiä. Teemoina mm. Kokemuksellisuus, oma tarina ja vuorovaikutus.

- Kurs för anhöriga (gångar: 1) 16.11. - 19.11.

Anhöriga till personer med psykisk ohälsa från hela Svenskfinland Målsättning: att erbjuda anhöriga stöd och information genom föreläsningar. Gruppdiskussioner kring olika aktuella teman kring anhörigrollen, egna känslor, tankar och funderingar som berör dig som anhörig. Att erbjuda ett läge mellan vila och aktivitet. Möjlighet att stanna upp och finna krafter. Träffa andra med liknande erfarenheter = kamratstöd. Kostnader: kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

- Kurssi psykoosiin sairastuneille ja heidän läheisille (kertoja: 1) 16.12.–17.12.

Vertaistuellinen tietoon ja tukeen perustuva kurssi perheille. Tavoitteena yhteisen ymmärryksen lisääminen ja psykoedukaatio.

## **Verkkoluennot**

- Psykoosi/ Skitsofrenia 17.1.
- Trauma ja dissosiaatio 21.1.
- Toipumisorientaatio 21.3.
- Miten itsetuhoisuus otetaan puheeksi? 16.5.
- Syömishäiriö 15.8.
- Mielenterveyden haasteet ja parisuhteen vaikutus 26.9.
- Läheisen silmin: masennus kuin ikisade 24.10.

## **Tapahtumat**

- Dokkarilauantai (kertoja: 2) 28.1.; 18.3.

Katsellaan yhdessä dokumenttielokuva Tuikku-kohtaamossa

- Äänimaljarentoutus (kertoja: 1) 4.3.

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen kokonaisvaltainen kokemus, joka antaa uutta energiaa, voimavaroja ja syvä rentouttaa lempeästi. Rentoutuksessa soitetaan erilaisia äänimaljoja, joiden kauniit ja harmoniset äänet ja värähtelyt kutsuvat rentotumaan ja päästämään irti.

- FinFami Uusimaa ry:n eduskuntavaalikiertue (kertoja: 4) 20.3.–30.3.

Tule tapaamaan ja haastamaan eduskuntavaaliehdokkaita. Paikalla omissa tilaisuuksissaan Suomen Keskustan, Kansallisen Kokoomuksen, Vasemmistoliiton ja SDP:n edustajat.

- Opastusilta palveluihin (kertoja: 1) 5.4.

Yhteistyötilaisuus Mielenterveyden keskusliiton kanssa .

- Uusien omaisten päivä (kertoja: 1) 6.5.

Tuikku-kohtaamossa.

- Omaisten kesäretki Seilin saarelle (kertoja: 1) 7.6.

Tutustuminen Seilin saaren historiaan leprasairaiden ja mielenterveyspotilaiden hoitopaikkana.

- Kokemusasiantuntijoiden selviytymistarinoita (kertoja: 1) 2.9.

Psyykinen sairaus mullistaa sairastuneen kuin hänen läheistensä elämän. Tule kuuntelemaan kokemuksia mistä ammentaa voimaa ja löytää taito elää hyvää omaa arkea.

- Kun minua ei enää ole –keskusteluilta (kertoja: 1) 7.9.

Oletko sairastuneen omainen ja pohdit, mitä tapahtuu läheisesi, kun sinua ei enää ole? Olet ehkä sairastuneen vanhempi tai muu lähiomainen ja pohdit, miten turvata läheisesi asiat, kun et ole enää huolehtimassa asioista.

- Itsemääräämisoikeus – mitä omaisen on hyvä tietää? (kertoja: 1) 3.10.

Missä määrin itsemääräämisoikeus menee sairastuneen tarvitseman hoidon edelle? Mitkä ovat omaisten oikeudet tilanteessa, jossa hoitovastuu on kasautunut heille, sairastunut ei saa tai ei halua hoitoa?

- Nuoren psyykinen oireilu ja perhedynamiikka (kertoja: 1) 11.11.

Tule kuuntelemaan FinFami Uusimaa ry:n toiminnanjohtaja ja vaativan erityistason psykoterapeutti Leif Bergin luentoa aiheesta. Tilaisuudessa on myös yhteisen vuoropuhelun kautta mahdollisuus saada tietoa ja tukea.

- Kirjailijavierailu: Venla Kuoppamäki (kertoja: 1) 18.11.

”Sun poika kävi täällä” -kirjan kirjoittaja Venla Kuoppamäki on yksi monista vanhemmista, jotka ovat kokeneet mielenterveyspalveluiden resurssipulan yrittäessään auttaa poikaansa Oskaria saamaan hoitoa





## **Kulttuurin kuukausitarjonta vuonna 2023**

- Kansallisooppera, Carmen 13.1.
- OP museo 16.2.
- Design-museo. Antti ja Vuokko Nurmesniemi 14.3.
- Tekniikan museo 19.4.
- Musiikkitalo RSON:n kenraaliharjoitus 10.5.
- Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha 12.9.
- Suomen pankin rahamuseo 18.10.
- Ateneum, väriä ja valoa – impressionismin perintö 9.11.
- Amos Andersonin kotimuseo 13.12.

*Käynnit toteutettiin vuonna 2023 yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n ja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnan kanssa. [www.kulttuurikaveri.fi](http://www.kulttuurikaveri.fi)*