



FinFami

Uusimaa ry / Nyland rf

TOIMINTA JA TULOKSET 2024



SISÄLLYS

1	Kohtaamisista voimavaroja arkeen	3
2	Vahvistamme mielenterveysomaisten toimintakykyä arjessa	4
3	Avaintuloksemme	5
	3.1 Keskustelutuki	5
	3.2 Ryhmätoiminta	6
	3.3 Kurssitoiminta	7
	3.4 Tapahtumatoiminta	8
	3.5 Vapaaehtoistoiminta	8
	3.6 Vaikuttamistoiminta	9
4	Hallinto	10
5	Talous	10
6	Henkilöstö	11
7	Toimitila	11
8	Koulutus- ja julkaisutoiminta – profami oy	11

1. KOHTAAMISISTA VOIMAVAROJA ARKEEN

Joka vuosi noin kaksikymmentä prosenttia suomalaisista sairastaa mielenterveyden häiriötä. Sairastuneen psyykkinen oireilu vaikuttaa myös läheisiin, joita on arviolta puoli miljoonaa Suomessa. Heistä 160 000 asuu Uudellamaalla. Mielenterveysomaisista lähes puolet on vaarassa sairastua itse, lapsiomaisista jopa yli puolet. Riskitekijöitä ovat kuormittavan huolenpitotilanteen lisäksi yksinäisyyden ja häpeän tunteet.

FinFami Uusimaa ry on palvellut mielenterveysomaisia lähes 40 vuotta. Tiedämme, kuinka tärkeätä on tunnistaa vaativat läheistilanteet, jotka koettelevat voimavaroja ja heikentävät työkykyä. Vaikuttamistyössämme teemme mielenterveysomaisista näkyviä ja se on jatkossa yhä tärkeämpää. Järjestöjen toimintaan kohdistuu tulevina vuosina mittavia leikkauksia, jotka heikentävät myös mielenterveysomaisten avun saantia Uudellamaalla. Perheet ovat eriarvoisessa asemassa taloudellisilla mahdollisuuksillaan hankkia mielenterveysapua, mutta myös oireilun ja sairastavuuden yleisyydessä.

Vuoden 2024 aikana toteutimme tuhansia kohtaamisia. Moni mielenterveysomaisista kertoi jaksavansa juuri tukemme ansiosta. Sote-alan ammattilaisten sekä vapaaehtoisten yhteistyönä annettu apumme oli vaikuttavaa. Seurantatulokset osoittavat mielenterveysomaisten voinnissa voimavarojen lisääntymistä ja parempaa arjenhallintaa. Vaikka vaikea elämäntilanne usein jatkuu, avainasemassa on kyky rakentaa merkityksellistä elämää vaikeuksien keskellä. Toimintamme ennaltaehkäisee vaikeuksien kriisiytymistä ja niiden muodostumista ylisukupolvisiksi. Vertaistuki on kultaakin kalliimpaa. Samankaltaisten tilanteiden jakamisesta on apua riittämättömyyden kokemuksen jakamisessa ja näkökulmien laajentamisessa. On helpottavaa huomata, että ei ole yksin. Moni apua saanut haluaa lähteä vapaaehtoiseksi vertaistukijaksi tai kokemusasiantuntijaksi.

Julkisen rahoituksen vähentyessä tulevaisuus haastaa meitä rakentamaan kumppanuuksia uusien toimijoiden kanssa. Toimintamme antaa mahdollisuuden Ihmisten väliselle hyvántahtoisuudelle ja yhteydelle. Kun apua saa, sitä haluaa myös antaa. Lämmin kiitos toiminnassamme mukana oleville sekä sitä tukeville.

Kun yksi toipuu, monen elämä helpottuu!

Hanna Kari, FinFami Uusimaa ry:n toiminnanjohtaja



2. VAHVISTAMME MIELENTERVEYSOMAISTEN TOIMINTAKYKYÄ ARJESSA

FinFami Uusimaa ry tukee omaisten hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Toteutamme yksilöön, perheeseen, ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaa toimintaa ammattityöntekijöiden sekä vapaaehtoisten yhteistyössä. Annamme tietoa psyykkisistä sairauksista, autamme jaksamaan arjessa ja luomme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Hyödynnämme työssämme toipumisorientaatiomallia ja psykoedukatiivista työtettä sekä käytämme työvälineinä lapset puheeksi -keskustelua, perheinterventiota ja Vertti -menetelmiä. Lapsiperhetyössä tuemme vanhemmuutta sekä lapsen kehitystä lisäämällä perheenjäsenten ymmärrystä mielenterveyden pulmista sekä mahdollistamalla vertaistuki.

Teemme yhteistyötä mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten, hyvinvointialueiden, viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Annamme apua ja tukea Uudenmaan alueella maksuttomasti, anonyymisti sekä ilman lähetettä ja diagnoosia. Annamme tukea suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Toimintamme keskeisimpinä tavoitteina on vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia, toimintakykyä ja voimavaroja sekä lisätä heidän osallisuuden kokemustaan. Keskeiset palvelumme ovat:

Ammatillinen toiminta:

- Keskustelutuki
- Ryhmätoiminta
- Kurssitoiminta
- Tapahtumatoiminta
- Vaikuttamistoiminta

Vapaaehtoistoiminta:

- Vertaisen keskustelutuki
- Vertaisohjattu ryhmätoiminta
- Vaikuttamistoiminta

Haluamme vaikuttaa toiminnallamme Uudenmaan alueen mielenterveyspalveluihin sekä mielenterveysomaisten voimavaroihin ja työkykyyn.

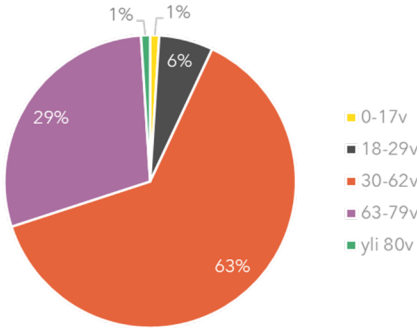
Jäsenmäärä vuonna 2024 oli 504, joista varsinaisia jäseniä oli 457 ja perhejäseniä 47. Valtaosa jäsenistä muodostuu mielenterveysomaisista.

3. AVAINTULOKSEMME

FinFami Uusimaa ry:ssä työskenteli vuoden aikana 11 henkilöä ja toiminnassa oli mukana 45 vapaaehtoista.

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

Keskimäärin 71 % asiakkaista oli naisia ja 63 % kuului ikäryhmään 30-62-vuotiaat.



Toiminnan avainlukuja tiivistetysti:

Palvelu	Asiakas	Kerta	Kontakti	%
Vaikuttamistoiminta	1 701	121	1 701	34 %
Ryhmätoiminta	492	33	1 662	33 %
Keskustelutuki	700		1 334	27 %
Kurssitoiminta	130	10	130	3 %
Tapahtumatoiminta	177	6	177	3 %
Yhteensä	3 200	170	5 004	100 %

3.1 Keskustelutuki

Keskustelutukea annettiin yhteensä 1 334 kertaa mielenterveysomaisille. Tuesta 3 % toteutui vapaaehtoisten avulla. Noin 60 % sai apua useamman kerran. Asiakkaista suurin osa (72 %) oli naisia ja valtaosa (92 %) avusta annettiin suomeksi.

Puolet asiakkaista sai apua puhelimitse ja noin puolet joko kasvokkain (33 %) tai etätapaamisina (14 %). Pienelle osalle asiakkaista tehtiin kotikäynti. Keskustelutukea saaneista mielenterveysomaisista suurin osa (62 %) oli huolissaan lapsensa mielenterveydestä ja asiakkaista valtaosa jakautui ikäryhmiin 30-62-vuotiaat (71 %).

Mielenterveysomaisista suurin osa koki keskustelutuen hyödylliseksi ja koki saaneensa keskustella itselleen tärkeistä asioista. Asiakkaat suosittelivat palvelua muille. Raskaasta elämäntilanteesta huolimatta, osan mieli kuitenkin keveni keskusteluavusta.

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

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

3.2 Ryhmätoiminta

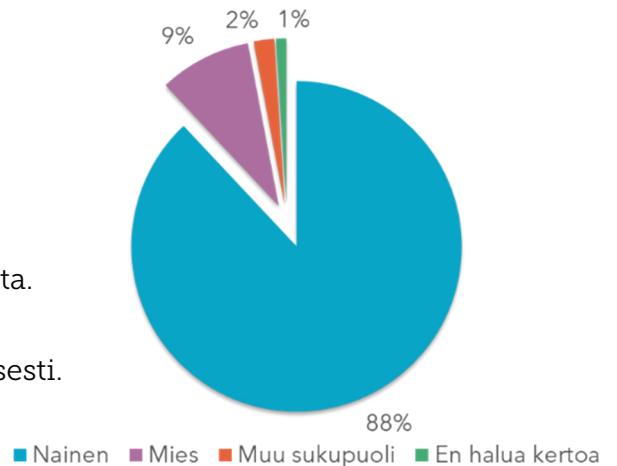
Vuonna 2024 toteutui 33 kohdennettua ja koulutuksellista ryhmää, joista 11 verkkoryhminä. Ryhmiä ohjasivat työntekijät, vapaaehtoiset ja ulkopuoliset asiantuntijat. Ryhmiin osallistui yhteensä 492 mielenterveysomaista ja keskimäärin osallistujia oli 15 per ryhmä. Eri ryhmäkerroilla toteutui yhteensä 1 662 kontaktia.

Ryhmissä mahdollistuivat tarkoituksenmukaisen tiedon ja tuen saaminen sekä vertaisuus toisten kanssa. 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

Valtaosa osallistujista oli naisia (88 %), yli puolet oli 30-62-vuotiaita ja 40 % 63-79-vuotiaita.

Valtaosan mielestä ryhmään oli helppo tulla, he tulivat kuulluksi ja kohdelluksi oikeudenmukaisesti. Suurimman osan mielestä ryhmissä käsiteltiin tärkeitä asioita ja niissä sai omaa tai perheen tilannetta tukevaa uutta tietoa.



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

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

Tuikku Olohuonetoiminta täydensi muuta toimintaa. Tuikun työntekijä tarjosi keskusteluapua, teki palveluohjausta, ohjasi ryhmiä sekä teki yhteistyötä vapaaehtoisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminnan tavoitteena oli vahvistaa perheen arkea ja toimintakykyä. Monet kävijät osallistuivat toimintaan säännöllisesti.

Tuikussa toteutuva Toivotorstai oli omaisten ja läheisten vertaistukipaikka, joka keräsi osallistujia keskimäärin 8–16 henkilöä kerrallaan.

3.3. Kurssitoiminta

Kurssitoiminta tuki omaisia ja perheitä sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen mielenterveys- ja /tai päihdekuntoutujan rinnalla. Kursseilla oli erilaisia hyvinvointia vahvistavia koulutuksellisen perhetyön teemoja:

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

Kursseja toteutui yhteensä 10 ja osallistujia oli yhteensä 130. Keskimäärin osallistujia oli 13 per kurssi. Valtaosa kurssilaisista oli naisia (96 %). Ikäryhmistä eniten kurssille osallistui 30-62-vuotiaita (56 %) ja 63-79-vuotiaita (40 %).

Valtaosa kurssilaisista koki, että kurssi vastasi odotuksia, siellä sai käsitellä itselle tärkeitä asioita ja sieltä sai hyödyllistä tietoa. Ohjaajan lisäksi vertaisten tuki elämäntilanteeseen koettiin tärkeäksi ja kurssilla tuli kuulluksi. Kurssi lisäsi hyvinvointia ja toiveikkuutta vaikeassa elämäntilanteessa.

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

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

"kiitos, että olette"

"Koin itselleni todella tärkeäksi"

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

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

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

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

3.4 Tapahtumatoiminta

Erilaisia tapahtumia järjestettiin yhteensä 6. Tapahtumia järjestettiin mm. nuoren psyykkiseen oireiluun, itsemurhaan ja itsetuhoisuuden puheeksiottoon liittyvistä aiheista. Tapahtumiin osallistui yhteensä 177 mielenterveysomaista. Osallistujista 94 % oli naisia ja valtaosa (kuului ikäryhmään 30-62-vuotiaat (63 %) sekä 63-79-vuotiaat (37 %)).

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

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

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

3.5 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa koordinoi yksi työntekijä ja toiminnassa oli mukana 45 vapaaehtoista, joista 78 % oli aktiivisia toimijoita. Vapaaehtoisista 91 % oli naisia. Noin puolet vapaaehtoisista kuului ikäryhmään 30-62-vuotiaat ja puolet ikäryhmään 63-70-vuotiaat. Vapaaehtoistoiminnassa toteutui yhteensä 104 vapaaehtoistehtävää, joista 62 % kokemusasiantuntijatehtävissä ja 38 % vertaistuen.

Vapaaehtoiset osallistuivat keskustelutuen antamiseen sekä ryhmänohjaamiseen vertaisina. Kokemusasiantuntijoina he jakoivat tarinaansa ja näkemyksiään eri alan ammattilaisille sekä toisille omaisille. Lisäksi he olivat esittelemässä FinFami Uusimaan toimintaa erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Vapaaehtoiset toimivat myös omaisille suunnatun Facebook-ryhmän ylläpitäjinä, Toivo-sovelluksen vertaistukijoina sekä luottamushenkilöinä yhdistyksen hallituksessa.

Vapaaehtoisista 82 % koki tehtävänsä merkitykselliseksi ja 94 % kertoi oman hyvinvointinsa lisääntyneen toiminnan myötä. Heistä 70 % tunsu kuuluvansa FinFami yhteisöön ja kertoi toiminnan vahvistaneen voimavarojaan. Vapaaehtoisten antama NPS suositteleva luku toiminnasta oli hyvä + 47.

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

Vapaaehtoistyötä koordinoitiin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin toimesta. Keskeistä koordinoituvuudessa oli:

- koulutustoiminnan kehittäminen ja toteuttaminen
- tuki- ja purkukeskustelut
- vapaaehtoispolun räätälöinti vapaaehtoisena kehittymisessä
- vertaistukijoiden integrointi ammattiauttajien työhön
- vapaaehtoisten virkistystoiminta
- tilastoinnin ja raportoinnin toteuttaminen
- vapaaehtoistoiminnan viestintä
- toiminnan käytännön suunnittelu aikataulujen ja tilojen osalta

Vapaaehtoisille koordinoitiin yhteensä 86 erilaista tapahtumaa.

Vapaaehtoistoiminnassa toteutui mm. kurssiviikonloppu Nuuksiossa ja toimintaa kehitettiin yhdessä Helsingin kaupungin kanssa.

3.6 Vaikuttamistoiminta

Olimme osallistujana edunvalvonnallisissa tilaisuuksissa ja verkostoissa eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Eri tilaisuuksissa työntekijämme kertoivat yhdistyksen toiminnasta, omais- ja perhetyön merkityksestä sekä toiminnan tavoitteista kansalaisille, päättäjille, ammattilaisille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Mukana oli myös kokemusasiantuntijoita.

Vaikuttamistoiminnalla oli tärkeä rooli mielenterveysomaisten aseman edistämisessä palvelujärjestelmässä ja kehitystarpeiden nostamisessa esiin yhteiskunnalliseen keskusteluun. Vaikuttamistilaisuuksia oli yhteensä 121, joissa toteutui 1 701 kohtaamista eri tahojen kanssa. Tavoitimme myös suuren yleisön mainosten ja verkkosivujemme kautta.

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

4. HALLINTO

FinFami Uusimaa ry:n hallinnon tukipalveluissa työskenteli toiminnanjohtaja, järjestöasiantuntija, viestinnän työntekijä sekä Paikka auki ohjelmaan liittyvällä rahoituksella toimistoassistentti. Hallinto huolehti toiminnan johtamisesta, suunnittelusta, rahoitushakemuksista, raportoinnista, viestinnästä sekä arvioinnista ja kehittämisestä. Hallinto vastasi myös tieto- ja asiakirjahallinnasta sekä jäsenrekisterin ylläpidosta. Tilitoimisto Leerma Oy toimi yhdistyksen kumppanina taloudenhoidossa ja kirjanpidossa.

Yhdistyksen hallitukseen kuuluivat vuonna 2024:

- Seppo Eronen, puheenjohtaja
- Merja Lindholm, varapuheenjohtaja
- Sauli Suominen, sihteeri
- Roberto Wahlberg
- Kaiju Yrttiaho
- Ron Furman
- Päivi Söderholm
- Kirsti Hänninen
- Arja Heino-Gabrielsson
- Susanna Flaherty
- Leif Berg, toiminnanjohtaja
- Hanna Kari, toiminnanjohtaja 4.12.2024 alkaen
- Eetu Karppanen, tekninen sihteeri

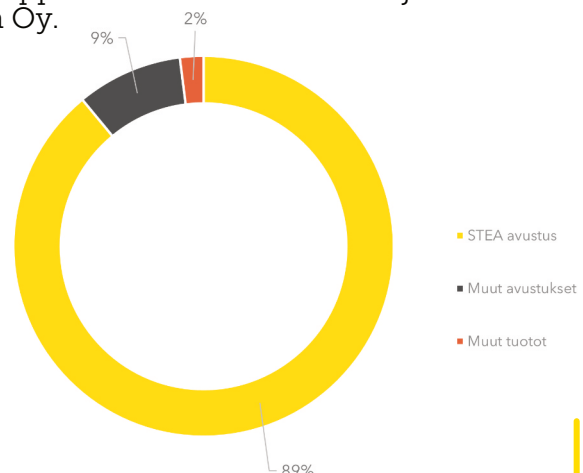
Hallitus kokoontui vuonna 2024 seitsemän kertaa. Yhdistyksen kevätkokous pidettiin 14.4.2024 ja syyskokous 18.11.2024.

5. TALOUS

FinFami Uusimaan varsinaisen toiminnan tuotot olivat 928 510,57 €. Näistä 89 % koostui STEA avustuksesta, 9 % hyvinvointialueiden ja säätiöiden tuotoista ja 2 % muista tuotoista (osallistumismaksut). Varainhankinnan kautta (jäsenmaksut, lahjoitukset) varoja saatiin 9 870 € sekä sijoitus- ja rahoitustoiminnassa 4 232,08 €. Yhteensä tuottoja oli 942 612,65 €.

Varsinaisen toiminnan kulut olivat yhteensä 939 031,61 €. Henkilöstökulut nousivat vuoden aikana 16 % ja ne olivat yhteensä 682 488,01 €. Tilikauden ylijäämä oli yhteensä 2 207,91 €.

Edellisen vuoden siirtyvää STEA avustusta (202 189,48 €) käytettiin vuonna 2024 toimintaan 42 013 €. STEA avustusta siirtyi vuodelle 2025 yhteensä 160 177 €. Tilitoimisto Leerma Oy toimi yhdistyksen kumppanina taloudenhoidossa ja kirjanpidossa. Tilintarkastajana toimi Tiliextra Oy.



6. HENKILÖSTÖ

FinFami Uusimaa ry:ssä työskenteli 11 kokoaikaista työntekijää. Yhdistyksen työterveyspalveluiden kumppanina toimi Heltti, jonka toimesta toteutettiin työpaikkaselvitys 12.6.2024. Työsuhde-etuina ovat olivat Smartumin lounas-, liikunta-, - kulttuuri- ja hierontaedut. Yhdistys tuki henkilökunnan työssäjaksamista myös työnohjauksella, koulutuksella, virkistyspäivillä ja tyhy-toiminnalla. Henkilöstöä koskevat asiat, kartoitukset ja raportit käsiteltiin tiimikokouksissa. Yhdistyksessä aloitti uusi toiminnanjohtaja tehtävässään 2.12.2024.

7. TOIMITILA

Yhdistyksellä on ollut vuokrattuna tilat osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 00520 Helsinki. Yhdistyksen hallinnassa oli toimistotiloja sekä koulutus- ja ryhmätiloja, Toimitilojen koko oli 337,5 m². Yhdistyksen järjestämät alueryhmät ovat toimineet yhteistyökuntien ja järjestöjen tiloissa.

8. KOULUTUS- JA JULKAISUTOIMINTA – PROFAMI OY

Profami oy julkaisee mielenterveysalan kirjallisuutta ja tuottaa koulutus- ja työnohjauspalveluja sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöille että alan opiskelijoille. FinFami Uusimaa ry omistaa Profami oy:n ja toimii sen kanssa tiiviissä yhteistyössä. Profami oy on tuottanut vuonna 2024 sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöille ja työyksiköille työnohjausta ja tehnyt kirjamyynä. Myyntikate oli yhteensä 24 866,23 €.