

EI JÄTETÄ KETÄÄN YKSIN

FinFamin vuosikertomus 2020



**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



**MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO**

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
www.finfami.fi

Sisällys

Puheenjohtajan tervehdys	6
Toiminnanjohtajan tervehdys	8
Omaisjärjestötyön strategia	10
Mielenterveysomaiset saivat monipuolista tukea myös poikkeusvuonna	11
FinFami edisti mielenterveysomaisten tilannetta ja oikeuksia verkostoissa	12
Mielenterveysomaiset ja FinFamin tarjoama tuki näkyivät ennätyksellisen hyvin mediassa	13
Verkkoviestinnän merkitys korostui poikkeusvuonna	15
FinFamin tuottamat materiaalit tukivat jäsenyhdistysten toimijoiden työtä	16
Kampanjat nostivat esiin mielenterveysomaisten asemaa ja tuen tarvetta	16
Mielenterveysomaiset saivat Ilonan päivän viikolla huippunäkyvyyden	19
Labyrintti-lehti toi tietoa mielenterveysomaisille ja ammattilaisille	22

KANSIKUVA: MINTTU LEHTOVAARA
PUHEENJOHTAJAN JA TOIMINNANJOHTAJAN KUVAT: MARIKA FINNE JA MIKKO MÄNTYNIEMI
ULKOASUN SUUNNITTELU JA TAITTO: MARIKA FINNE

Vapaaehtois- ja omaistoiminnan kehittäminen vuonna 2020	24	AGORA-projekti tuotti tietoa vieraskielisille mielenterveysomaisille	42
Vapaaehtoistoiminnan tilaisuudet vahvistivat osaamista ja jaksamista	26	Tietoisuus maahan muuttaneiden mielenterveysomaisten tilanteesta lisääntyi	42
Yhteistyön avulla vahvistettiin mielenterveysomaisten äänen esiintuloa	27	Verkostojen avulla tavoitettiin kohderyhmää	44
OMAHA-toiminta: Omaisjärjestötyön elinvoimaisuutta vahvistamassa	28	Kansainvälinen yhteistyö	45
Verkkovälitteinen toiminta lähti räjähdysmäiseen kasvuun	29	Poikkeuksellinen vuosi korosti työhyvinvoinnin merkitystä	46
Jäsenyhdistykset saivat tukea omaisjärjestötyön kehittämiseen	29	Arjessa mukana -webinaarikiertue vahvisti FinFami-kentän toimijoiden osaamista	46
Omaisjärjestötyön strategia uudistui	30	Keskusliitto tarjosi tukea jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille	47
Recovery – toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa	31	Jäsenyhdistykset	48
Omaisesta toipumiseen liittyvä osaaminen lisääntyi	32	FinFamin työntekijät ja luottamusjohto toimivat yhdessä mielenterveysomaisten hyväksi	50
Aluetyö ja osallisuus -hanke tuki alueellista edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä	34	Edustajakokoukset päättivät keskusliiton suuret linjaukset	50
Hanke tuotti jäsenyhdistysten työtä tukevia materiaaleja	35	Hallitus edisti ja tuki keskusliitossa tehtävää työtä	50
Asiakasraatitoiminta koronatauolle	36	FinFamin hallituksen jäsenet ja henkilökohtaiset varajäsenet	51
FinFamin edunvalvonnan keskiössä lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat	38	Tilat	51
Jäsenyhdistysten lapsi- ja nuorisotyöntekijät verkostoituivat ja heidän osaamistaan tuettiin	39		

Puheenjohtajan tervehdys

Poikkeuksellisen vuoden aiheuttamista haasteista huolimatta onnistuimme tavoitteissamme erinomaisesti.

Viime vuosi oli keskusliittomme 29. toimintavuosi. Vuosi on ollut todella poikkeuksellinen ja erilaiset rajoitukset ovat vaikuttaneet toimintaamme. Emme ole voineet fyysisesti tavata esimerkiksi edunvalvontamme kannalta päättäjiä, vapaaehtoisia ja alueiden työntekijöitä. Tästä huolimatta toimintamme ja projektimme ovat edenneet mallikkaasti ja olemme voineet vaikuttaa omaisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen.

On ihailtavaa, miten pienessä ajassa otimme verkon tarjoamat mahdollisuudet haltuumme. Olemme yhdessä kehittäneet verkkopalveluita mielenterveysomaisille. Lisäksi viestimme näkyivät hienosti eri verkkokanavissamme.

Vuoden aikana saimme paljon näkyvyyttä eri mediakanavissa: niin TV:ssä, radiossa, printtilehdissä kuin verkkojulkaisuissakin. Mielipidekirjoituksissa olemme kertoneet mielenterveysomaisten asioista ja ottaneet kantaa mm. lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien tilanteeseen sekä kiusaamisen vaikutuksista mielenterveyteen ja läheisten hyvinvointiin.

Labyrintti-lehtemme monet omaiskertomukset sekä asiantuntijoiden haastattelut ja kirjoitukset ovat saaneet paljon kiitosta. Vaikka sähköinen medianäkyvyys on tärkeätä, tarvitsemme myös printtilehteä, koska osa jäsenistämme haluaa lukea mielenterveysomaisille tärkeistä asioista painetusta lehdestä. Monen omaisen kohdalla juuri Labyrintti on lisännyt uskoa tulevaisuuteen.

Kampanjoiden ja teemapäivien avulla olemme nostaneet esiin mielenterveysomaisten asemaa

ja tuen tarvetta eri näkökulmista. Tärkeää vaikuttamistyötä on tehty myös eri verkostojen kautta. Yhteistyössä eri mielenterveysjärjestöjen kanssa olemme jakaneet tietoa mielenterveysongelmista, hyvistä hoitokäytännöistä ja läheisten tilanteesta.

Paljon on saatu aikaan, josta suuret kiitokset kuuluvat osaville työntekijöillemme. Ilman heidän työpanostaan edellä mainitut asiat ja monet mainitsematta jääneet seikat eivät olisi toteutuneet.

Sääntöjen mukaisesti hallituksemme on saanut uusia toimijoita. Samalla kun lausun uudet hallituksen jäsenet tervetulleiksi, kiitän haikein mielin eroavia hallituksen jäseniä heidän hyvästä työpanoksestaan keskusliiton ja meidän mielenterveysomaisten hyväksi.

On erinomainen asia, että hallituksessamme on alueyhdistysten luottamushenkilöitä eri puolilta Suomea. Näin saamme paremman kuvan koko maan mielenterveyskentän toiminnasta ja voimme paremmin ajaa omaisten etuja ja antaa tukea sinne, missä sitä tarvitaan.

Hallitustyöskentely on ollut antoisaa ja keskustelevaa



ja päätösten teko on sujunut hyvässä hengessä. Kiitän hallitusta hyvästä ja keskusteleavasta toiminnasta. Kiitokset kuuluvat kaikille vapaaehtoistoimijoillemme, teidän antamanne työpanos on tärkeä. Kiitos myös aktiiviselle jäsenistöllemme, joka innokkaasti osallistuu toimintaamme.

Tehdään yhdessä hyvää omaistyötä, meidän kaikkien eduksi. Pidetään huolta omasta ja läheistemme terveydestä.

Anita Ruutiainen, FinFamin puheenjohtaja

Toiminnanjohtajan tervehdys

Mielenterveysomaisille onnistuttiin tarjoamaan tukea myös poikkeusvuonna. Lisäksi FinFami nosti aktiivisesti esiin mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille tärkeitä edunvalvontateemoja.

Meillä on hyvin poikkeuksellinen vuosi takana, ja myös tuleva mietityttää. Korona on vaikuttanut meidän kaikkien elämään ja hyvinvointiin tavalla tai toisella.

FinFami Pirkanmaa teki viime keväänä kyselyn koronan vaikutuksista mielenterveysomaisten tilanteeseen, ja selvä vastaus oli, että omaiset olivat ja ovat huolissaan sekä sairastuneen hyvinvoinnista että omasta ja koko perheen jaksamisesta. Koettiin yksinäisyyttä, pelkoa, huolta, toivottomuutta, sitä mistä saa apua tähän kaikkeen.

Siitä, että olemme voineet näissä poikkeusoloissa tarjota voimaannuttavaa vertaistukea, tärkeää ja ajan-kohtaista tietoa, omaisneuvontaa sekä korvaamatonta apua monille lapsille ja nuorille, joiden vanhempi sairastaa tai isille, äideille, sisaruksille, puolisoille, isovanhemmille, kollegoille, ystäville – kiitos kuuluu teille FinFamin vapaaehtoiset ja työntekijät.

Pandemiatilanteen vaikutusta mielenterveysomaisten elämään ja tuen välttämättömyyttä, tuotiin esiin vaikuttamisviestinnässä, kuulemis- ja asiantuntijapuheenvuoroissa, edunvalvontaverkostoissa ja verkostojen yhteisissä kannanotoissa. Labyrinttilehti, verkkosivuille tuotetut artikkelit sekä keskitetty tiedottaminen FinFamin jäsenyhdistysten toiminnasta toivat vertaistukea ja apua omaisille, mutta myös

omaisten asemaan ja tuentarpeeseen liittyvää tietoutta ammattilaisille ja päättäjille.

Kuulimme mielenterveysomaisia, vapaaehtoisia sekä työntekijöitä ja kokosimme yhdessä järjestömmme mielestä tärkeimmät, mielenterveysomaisia koskevat teemat, joihin tarvitaan parannusta.

Yhteisiksi tavoitteiksi kiteytyivät kolme kokonaisuutta: jokaiselle psyykkisesti sairastuneelle pitää taata hoitokontakti, jossa omainen tulee kuulluksi ja koko perhe huomioiduksi, lapsiomaisten tuen tarve täytyy tunnistaa ja heidän saamaansa tukea tulee lisätä. Lisäksi mielenterveysomaisten työelämäjoutoja tulee parantaa ja mielenterveysomaisten oikeutta omaishoidon tukeen ja palveluihin täytyy lisätä. Näitä FinFamin yhteisiä edunvalvonnan tavoitteita ajoimme vuonna 2020 ja tätä työtä jatkamme.

Mielenterveyden edistäminen on meidän kaikkien asia. Kiitos jokaiselle järjestömmme toimijalle, että olette mukana tässä tärkeässä työssä. Voimme puhua koko FinFami-perheen yhteisestä toimintavuodesta 2020. Yhdessä enemmän.

*Pia Hytönen,
FinFamin toiminnanjohtaja*



Omaisjärjestötyön strategia

VISIO 2020

Olemme tunnettu, vetovoimainen ja vahva mielenterveysomaistyön asiantuntija ja järjestövaikuttaja – mielenterveysomaisten tuen ja toivon mahdollistaja. Vuonna 2020 ennakkoluulot ovat vähentyneet ja mielenterveyden sairaudet ovat tasa-arvoisia muiden sairauksien rinnalla.

MISSIO

Järjestö on vahva mielenterveysomaistyön asiantuntija ja vaikuttaja. Omaisjärjestön tehtävä on edistää mielenterveysomaisten ja -perheiden hyvinvointia antamalla tietoa, tukea ja toivoa.

ARVOT

Kansalaisjärjestölähtöisyys

Toimintamme perustuu omaislähtöisyyteen. Vapaaehtoisuus ja vertaistuki ovat tärkeimmät voimavaramme. Rohkaisemme osallistumaan järjestötoimintaan.

Kunnioitus

Kunnioitamme toisiamme yksilöinä ja yhdistyksinä. Toimimme oikeudenmukaisesti.

Luottamus

Olemme luotettavia ja rehellisiä. Toimimme reilusti.

Lämpö

Toimimme inhimillisesti ja olemme läsnä. Välitämme hyvinvointia. Omaisjärjestötyö voimaannuttaa.

Vaikuttavuus

Omaisjärjestötyö on vaikuttavaa ja vastuullista. Olemme ketteriä ja toimimme taloudellisesti. Vaikutamme viisaasti.

Uskallus

Omaisjärjestötyössä toteutuu luovuus ja innovatiivisuus. Tuomme rohkeasti esiin mielenterveysomaisten näkökulmia ja tuemme omaisia olemaan avoimia.

Mielenterveysomaiset saivat monipuolista tukea myös poikkeusvuonna

Muuttunut tilanne sekä akuutit mielenterveysomaisten ja jäsenyhdistysten tarpeet vaativat toiminnan nopeaa mukauttamista, missä onnistuttiin erittäin hyvin.

Toimintavuonna 2020 panostettiin vahvaan vaikuttamiseen. Vuoden teemana oli perheiden hyvinvointi. Koronapandemian aiheuttaman poikkeustilanteen takia edunvalvonnan ja vaikuttamisviestinnän sisällöt ja toimenpiteet painottuivat uudella tavalla.

Mielenterveysomaisten oikeuksiin ja tilanteeseen liittyvän edunvalvonta- ja vaikuttamistyön tarve korostui, kun koronapandemia ajoi jo aikaisemmin heikoimmassa asemassa olleet mielenterveysomaiset kriisiin. Omaisilta ja jäsenyhdistyksiltä tullessiin tarpeisiin vastattiin vahvistamalla entisestään monikanavaista viestintää ja edunvalvontaa.

Vuonna 2020 edunvalvonta, viestintä ja muu toiminta painottuivat verkossa toteutettavaksi. Järjestö onnistui tavoittamaan sitä kautta entistä laajemmin eri kohderyhmiä (mielenterveysomaisia, ammattilaisia, median edustajia, poliittisia päättäjiä).

Järjestö teki mielenterveysomaisten tilannetta ja tuen tarvetta näkyväksi poikkeustilanteen vaatimien painotusten mukaan sekä panosti jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja esiin nostamiseen.

Kuulemis- ja asiantuntijapuheenvuoroissa, edunvalvontaverkostoissa ja verkostojen yhteisissä kannatoissa tuotiin esiin sitä, miten pandemiatilanne vaikuttaa mielenterveysomaisten elämään ja heille tarjottavan tuen välttämättömyyttä.

Vaikuttamistyön onnistuminen edellytti myös rohkeaa ja aktiivista mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien oikeuksien esiintuomista viestinnällisin keinoin. Viestinnässä panostettiin tiedotteiden, mielipidekirjoitusten ja tietoisuuskampanjoiden toteuttamiseen. Mediakeskusteluihin nostettiin erityisesti lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien näkökulma.



Toimintavuonna järjestö oli aktiivisemmin yhteydessä median edustajiin ja teki tiedotteita ennakoivammin ja monipuolisemmin, jotta tietämys mielenterveysomaisten asemasta ja poikkeusolojen takia kärjistyneestä tilanteesta lisääntyisi. Median kiinnostuksen myötä järjestö pystyi tehokkaasti tiedottamaan aiheesta ja tarjoamaan väylän, jonka avulla apua tarvitsevat löysivät paremmin tuen piiriin.

Keskusliitto hyödynsi toiminnassaan avointa ja vuorovaikutteista keskustelukulttuuria niin jäsenyhdistysten, kokemustoimijoiden, vapaaehtoisten kuin yhteistyökumppaneidenkin kesken.

Edunvalvontaa ja vaikuttamista suunniteltiin ja toteutettiin tiiviissä yhteistyössä edellä mainittujen kohderyhmien kanssa. Kokemustoimijat ja vapaaehtoiset osallistuivat aktiivisesti vaikuttamistyöhön jakamalla omia tarinoitaan, minkä avulla tavoitettiin huomattavasti paremmin eri kohderyhmiä. Myös esimerkiksi verkossa julkaistut materiaalit toteutettiin aiempaa useammin yhteistyössä jäsenyhdistysten ja kokemustoimijoiden kanssa.

Toimintavuoden aikana tapahtuneen näkyvyyden ja tunnettuuden lisääntyminen nosti mielenterveysomaisille tärkeät teemat julkiseen keskusteluun.

FinFami edisti mielenterveysomaisten tilannetta ja oikeuksia verkostoissa

Laaja verkostoyhteistyö edisti FinFamin tavoitetta saada mielenterveysomaisten ja perheiden tuen tarve esiin sekä parantaa heidän asemaansa.

Vahva vaikuttaminen edellytti aktiivista verkostojen luomista. FinFami tapasi vuonna 2020 keskeisiä päättäjiä ja virkamiehiä eri foorumeilla, poikkeustilanteen vuoksi pääasiassa verkossa.

FinFami osallistui aktiivisesti verkostoyhteistyöhön, mm. Mielenterveyspoolissa, Suomen Omaishoidon verkostossa, Kulttuurihyvinvointipoolissa, Eduskunnan Mielenterveyspoliittisessa neuvottelukunnassa, Mielenterveysstrategian asiantuntijaryhmässä sekä ohjausryhmissä.

FinFami osallistui verkostojen yhteisiin lausuntoihin ja kannanottoihin tuoden mielenterveysomaisten ja perheiden tuen tarvetta ja oikeuksia esiin. Verkostoissa on myös vahvasti viety eteenpäin FinFami-yhdistysten kehittämiä omaistyonmalleja, jotta niitä voidaan hyödyntää mahdollisimman laajasti.

Järjestö perusti myös uusia sisäisiä verkostoja, jotka auttoivat yhtenäistämään koko järjestöketän edunvalvontatyötä ja viestintää.

Vahvan edunvalvonnan, vaikuttamisen ja yhteistyön avulla saatiin nostettua mielenterveysomaisten ja perheiden tuen tarve yhteiskunnalliseen keskusteluun ja päättäjien tietoisuuteen.

Mielenterveysomaiset ja FinFamin tarjoama tuki näkyivät ennätyskellisen hyvin mediassa

FinFami ja mielenterveysomaisten tilanne näkyi monipuolisesti eri mediakanavissa. Mediaosumien osalta vuosi oli ennätyskellinen.

Ennätyskellisen medianäkyvyyden avulla FinFami vahvisti julkista keskustelua mielenterveysomaisten tilanteesta sekä omaa ja jäsenyhdistysten asemaa valtakunnallisesti tunnustettuna ja tunnettuana asiantuntijaorganisaationa.

Keskusliitto tiedotti ajankohtaisista mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien asemaan liittyvistä teemoista, tapahtumista ja materiaaleista monissa eri tiedotuskanavissa. Haastatteluja annettiin niin televisioon, radioon kuin printti- ja verkkojulkaisuihinkin. Kokemustoimijoita haastateltiin myös eri podcasteihin kuten Poliisin Pysähdy!- sekä Radio Rockin ja Mielenterveyden keskusliiton 100% tukena – 100% Rock -podcastsarjoihin. Lisäksi eri lehdet ympäri Suomen julkaisivat FinFamin mielipidekirjoituksia.

FinFamilla oli toimintavuoden aikana yhteensä 117 mediaosumaa. Prosentuaalinen kasvu edellisvuoteen oli huima: mediaosumat kasvoivat 1070%.

Tiedotteilla ja kannanotoilla nostettiin esiin mielenterveysomaisten kokemia epäkohtia ja ajankoh- taisia teemoja sekä otettiin kantaa mielenterveys- työn kehittämiseen.

Kun koronapandemia ajoi jo aikaisemmin heikoimmassa asemassa olleet mielenterveysomaiset kuten lapsiomaiset ja ikääntyneet kriisiin, heidän tuen tarpeensa korostui entisestään. Vuonna 2020 FinFami toi erityisesti lapsiomaisien ja nuorten hoivaajien näkökulman mediakeskusteluihin.

Aihepiirejä ja sisältöjä toteutettaessa kuultiin jäsenyhdistysten tarpeita. Muun muassa näiden tarpeiden pohjalta tehtiin vuoden aikana ulostuloja myös täysin uusista teemoista kuten kiusaamisen vaikutuksista mielenterveysomaisten elämään.

Erinomaisen medianäkyvyyden ansiosta järjestö onnistui lisäämään tietoa mielenterveysomaisten arkeen liittyvistä ajankohtaisista teemoista ja koko järjestökentän tarjoamasta tuesta.



FinFamin johtaja: Jopa lapset ja nuoret ovat joutuneet omaishoitajiksi



VAIKUTTAAKO LÄHEISESI MIELENTERVEYDEN HAASTEET ARKEESI JA JAKSAMISEESI?

Me autamme. Ota yhteyttä [finfami.fi](https://www.finfami.fi)



ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN AUTTAA JAKSAMAA.

Pidetään huolta.



MONI LAPSI KANTAA KOHTUUTONTA VASTUUTA VANHEMMASTAAN.

Uskalla olla välittävä aikuinen.



Verkkoviestinnän merkitys korostui poikkeusvuonna

Verkkoviestintä tarjosi toimivan tavan viestittää mielenterveysomaisille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Keskusliitto ylläpiti Facebook-, Twitter-, Instagram-, ja YouTube-sivuja. Vuonna 2020 FinFamille perustettiin myös uusi sosiaalisen median kanava, LinkedIn.

Toimintavuoden aikana seuraaja- ja kävijämäärät lisääntyivät tasaisesti kaikissa sosiaalisen median kanavissa. Vuoden lopussa Facebookissa oli 4528 tykkääjää, Twitterissä 3593 seuraajaa, IG-kanavalla 1729 seuraajaa, LinkedInissä 58 seuraajaa ja YouTubeessa yhteensä 52 tilaajaa. Näyttökertoja YouTube-videoilla oli yhteensä 18 366 kpl, joka oli 2435 näyttökertaa enemmän edellisvuoteen verrattuna.

Vaikka someviestintä on ollut aina merkittävässä roolissa FinFamin viestinnässä, verkossa tehtävän viestinnän merkitys korostui poikkeusvuonna entisestään: FinFamin sosiaalisen median kanaviin tehtiin yhteensä 1678 päivitystä.

Järjestö osallistui ja vaikutti aktiivisesti sosiaali- ja yhteiskuntapoliittiseen keskusteluun somen avulla. Sosiaalisessa mediassa tiedotettiin ja kannustettiin keskustelemaan ajankohtaisista, mielenterveysomaisten arkeen vaikuttavista asioista ja tapahtumista. Lisäksi siellä tuotiin esiin FinFamin ja sen jäsenyhdistysten tuottamia materiaaleja sekä niiden tarjoamaa tukea mielenterveysomaisille. Näin lisättiin tunnettuutta mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta sekä FinFamin tarjoamasta avusta.

Kun kasvokkain tapahtuvat tapaamiset eivät olleet keväällä 2020 jäsenyhdistyksissä mahdollisia, muutettiin keskusliiton verkkoviestintää siten, että se tuki ja nosti yhä enemmän esiin myös jäsenyhdistysten toimintaa. Ajankohtaisen tiedon lisäksi sosiaalisen

median kanavissa markkinoitiin sekä mielenterveysomaisille että omaisia kohtaaville ammattilaisille FinFamin verkossa toimivia vertaistukiryhmiä, verkkoluentoja ja sähköisessä muodossa olevaa mielenterveysomaisten tukea. Tämä vahvisti sitä, että apua tarvitsevat löysivät helpommin tuen äärelle.

Sosiaalisen median lisäksi keskusliiton [finfami.fi](https://www.finfami.fi) -verkkosivut olivat tärkeä viestintäkanava ja keskusliiton sekä jäsenyhdistysten yhteisten tavoitteiden esiintuoja. Sivut toimivat myös valtakunnallisena mielenterveysomaistyön uutiskanavana.

Verkkosivut tukivat keskusliiton vaikuttamistyötä, tavoittivat eri kohderyhmät ja palvelivat tiedonhakkijaa. Oman toiminnan esittelemisen ja mielenterveysomaisten asemaa koskevan tiedon lisäksi keskusliiton verkkosivuilta löytyi tietoa esimerkiksi liiton jäsenyhdistyksistä ja niiden toiminnasta ja palveluista.

Erityisesti poikkeusvuonna 2020 verkkosivujen merkitys korostui ja sinne tuotettiin huomattavasti enemmän materiaalia edellisvuosiin verrattuna.

FinFamin verkkosivuille tuotettiin mm. useita ajankohtaisia artikkeleita koronatilanteen aiheuttamiin haasteisiin liittyen ja eri kohderyhmille suunnattuja Q&A-kokonaisuuksia. Lisäksi siellä markkinoitiin aktiivisesti FinFami-yhdistysten maksutonta toimintaa ja tukea, jota oli tarjolla myös poikkeusolojen aikana.

Alkuvuonna verkkosivuille uudistettiin vapaaehtois-kokonaisuus, johon koottiin yhteen eri jäsenyhdistysten vapaaehtoistehtäviä eli ns. vapaaehtoistarjotin.

FinFamin verkkosivuston osoite on www.finfami.fi. Vuonna 2020 keskusliiton sivuilla oli noin 37 523 kävijää, joka oli noin 8123 (13 400/2019) kävijää enemmän kuin edellisvuonna samaan aikaan.

FinFamin tuottamat materiaalit tukivat jäsenyhdistysten toimijoiden työtä

FinFami tuotti paljon materiaalia omaan visuaaliseen ilmeeseen pohjaten. Materiaalintuotanto tuki edunvalvonnan tavoitteita sekä vahvasti FinFami-järjestökentän yhtenäistä ilmettä.

Vuonna 2020 tuotettiin edellisvuoden tapaan paljon materiaalia järjestön visuaaliseen ilmeeseen ja vuoden teemaan pohjaten. Materiaalien avulla lisättiin tietoa mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta sekä vapautettiin jäsenyhdistysten työntekijöiltä aikaa omaisten kohtaamiseen.

Materiaalintuotanto vahvasti yhtenäistä ja selkeästi tunnistettavaa kuvaa FinFami-järjestöstä sekä tuki FinFamin ja sen tarjoaman avun tunnettuuden lisäämistä.

Vuonna 2020 FinFamille otettiin järjestön visuaaliseen ilmeeseen sopivia valokuvia, joita käytettiin erityisesti sosiaalisen median kanavissa. Markkinointikuvien lisäksi vuoden aikana toteutettiin esitteitä, oppaita, videoita, esitysdiogia, infograafeja jne.

Jäsenyhdistykset saivat halutessaan käyttää keskusliiton tuottamaa materiaalia.

FinFamin materiaalit saivat toimintavuonna myönteistä palautetta. Saadun palautteen mukaan FinFami on onnistunut luomaan omaleimaisen tavan kertoa mielenterveysomaisten asemasta ja tuomaan vakavaa aihepiiriä esiin myönteisen viestinnän kautta.

Kampanjat nostivat esiin mielenterveysomaisten asemaa ja tuen tarvetta

Toimintavuoden aikana FinFami toteutti neljä (4) erilaista sosiaalisen median vaikuttamiskampanjaa. Kampanjoiden avulla lisättiin tietoa mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta sekä FinFamin tarjoamasta avusta.

FinFami oli aktiivinen vaikuttajaviestijä. Vuonna 2020 keskusliitto jatkoi jo alkanutta #äläsuljesilmiäsi -vaikuttamiskampanjaa sekä toteutti kolme (3) muuta eri kohderyhmille suunnattua kampanjaa.

#äläsuljesilmiäsi-kampanjassa kohderyhmänä oli erityisesti poliittiset päättäjät, kun taas kolmessa muussa kampanjassa tavoiteltiin suuren yleisön huomiota.

#äläsuljesilmiäsi-kampanjan tapaamisissa poliittisille päättäjille kerrottiin faktatietoa ja tositarinoita lapsiomaisiin ja nuoriin omaishoitajiin liittyen sekä nostettiin esiin niitä tavoitteita, joita järjestöllä on lapsiomaisten tilanteen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kampanjan pääviestit olivat seuraavat: lapsiomaisten ja nuorten omaishoitajien tilanne on tunnistettava, heidän olemassaolonsa on tunnustettava ja heille on kyettävä tarjoamaan oikea-aikaista ja riittävää tukea. Tapaamisten yhteydessä kerrottiin myös FinFami-järjestön tekemästä työstä mielenterveysomaisten hyväksi. Maaliskuussa päättyneellä kampanjalla tavoitettiin yhteensä 83 poliittista päättäjää ja 9 muuta yhteiskunnallista vaikuttajaa.

Rasisminvastaisella viikolla FinFami toteutti **Kohtaa ennakkoluulosi** -kampanjan, jonka yhteydessä järjestön sosiaalisen median kanavilla käytiin aktiivista keskustelua kampanjan teemoihin liittyen. Kampanjan avulla tavoitettiin merkittävä määrä uusia seuraajia ja sitä myötä tietous omaisille tarjotusta tuen





Valtakunnallinen
rasisminvastainen
viikko 16.3.-22.3.

#kohtaaennakkoluulosi
#mielenterveysomaiset



tarpeesta lisääntyi. Kohtaa ennakkoluulosi -kampanjan postaukset tavoittivat sosiaalisessa mediasa yli 46 000 ihmistä ja se vaikutti myös FinFamin somekanavien seuraajamäärien kasvuun. Kampanjan myötä FinFamin somekanaville tuli mm. maahanmuuttajataustaisia seuraajia, jolloin tieto FinFamin tarjoamista palveluista lisääntyi myös maahanmuuttajataustaisen väestön parissa.

Kampanja näkyi lisäksi printtimediassa, kun Helsingin Sanomat julkaisi maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten tilannetta kuvaavan mielipidekirjoituksen.

Kohtaa ennakkoluulosi -kampanja lisäsi suuren yleisön tietoisuutta ja vahvisti FinFamin sisäistä, aihepiiriin liittyvää sisältöosaamista. Koska maahanmuuttoon liittyvät teemat herättävät sosiaalisessa mediassa usein runsaasti keskustelua, kriittistä kommentointia ja jopa vihapuhetta, kampanjan yhteydessä luotiin FinFamille vihapuheeseen vastaamisen strategia. Strategia välitettiin myös jäsenyhdistysten käyttöön.

Kaksi viikkoa kestäneen **Me olemme FinFami** -kampanjan tavoitteena oli tehdä FinFami-järjestöä tutuksi esittelemällä järjestökentän monipuolista toimintaa, työntekijöitä ja heidän toimenkuviaan. Kampanjaan osallistui 12 työntekijää kaikista FinFami-yhdistyksistä ympäri Suomen. Muista kampanjoista poiketen, **Me olemme FinFami** -kampanja toteutettiin ainoastaan Facebookissa ja Instagramissa.

FinFamin vapaaehtoiskampanja oli jatkoa **Me olemme FinFami** -kampanjalle. Edellisestä poiketen tämän kampanjan tavoitteena oli nostaa esiin erityisesti FinFamin vapaaehtoisia ja niitä vapaaehtoistehtäviä, joita järjestössä voi tehdä.

Kampanja toteutettiin oppilaitosyhteistyönä: FinFamin OMAVAPA-toiminta toteutti oppimisprojektin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) graafisen muotoilun opiskelijoiden kanssa. Yhdessä FinFamin kanssa opiskelijat suunnittelivat vapaaehtois- ja Prospect-toiminnalle "On the road" -mainoskuvasarjan. Yhtä kuvista hyödynnettiin myös FinFamin Ilonan päivän markkinointikuvana.

Mielenterveysomaiset saivat Ilonan päivän viikolla huippunäkyvyyden

Mielenterveysomaisten valtakunnallista päivää eli Ilonan päivää vietettiin 9. lokakuuta, joka on samalla kansainvälisen mielenterveyspäivän aatto. Vuonna 2020 Ilonan päivän teemana oli mielenterveysongelmiin liitettyjen ennakkoluulojen ja häpeän vähentäminen sekä avoimen ja myönteisen keskustelun lisääminen.

Ilonan päivän aikana viestittiin mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta. FinFami-järjestö halusi rohkaista kaikkia läheisensä psyykkisestä hyvinvoinnista huolestuneita ottamaan huolensa puheeksi sekä hakemaan ja tarjoamaan apua.

Päivän aikana korostettiin omaistilanteen tunnistamisen, tunnustamisen ja tukemisen sekä myönteisen mielenterveyspuheen merkitystä ajatuksella avun hakemista ei tarvitse hävetä. Erityisesti nousi esiin lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien asema, heidän kokemansa häpeä ja se, mitä läheisen psyykinen sairaus tarkoittaa lasten ja nuorten näkökulmasta.

Ilonan päivästä tiedotettiin sosiaalisessa mediassa ja päivää varten tuotettiin laajasti aineistoa: tiedote, mielipide, kansikuvat sosiaalisen median kanaviin sekä päivän teemaan liittyviä markkinointikuvia. Mielipide toteutettiin sekä suomeksi että ruotsiksi.

Ilonan päivän valtakunnallinen näkyvyys oli parempi kuin koskaan aikaisemmin. Ilonan päivän viikolla järjestö ja erityisesti lapsiomaisten tilanne sai paljon medianäkyvyyttä. Yhteensä mediaosuus oli 36 kpl.

Ylen TV1:llä esitettiin Ilonan päivän viikolla FinFamin Älä sulje silmiäsi lapsiomaistilta -yleishyödyllinen

spotti, joka keräsi huikeat 1,3 miljoonaa katsojaa. Lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien tilannetta esiin nostava spotti sai kanavalla viikon aikana 15 näyttökertaa.

Ilonan päivänä aikuinen lapsiomainen ja FinFamin kokemustoimija **Annika Forth** sekä FinFamin toiminnanjohtaja Pia Hytönen olivat radiossa YleX-kanavalla, jossa he keskustelivat lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien tilanteesta yhdessä toimittaja **Anni Huttusen** kanssa.

Annika Forthin henkilöhaastattelu julkaistiin Ilonan päivän viikolla myös useissa Lännen Median maakuntalehdissä, MTVUutiset verkkojulkaisuna sekä muissa pienemmissä verkkojulkaisuissa. Aamulehdessä julkaistu haastattelu oli Ilonan päivänä verkkolehden luetuin juttu.

Lisäksi Ilonan päivän viikolla julkaistiin FinFamin mielipidekirjoitus niin suomenkielisissä maakuntalehdissä (2 kpl) kuin ruotsinkielisissä medioissa (3 kpl) kuten Hufvudstadsbladetissa.

Ilonan päivänä mielenterveysomaisten tuen tarve nousi esiin myös useissa kansanedustajien puheenvuoroissa eduskunnan täysistunnossa. Lisäksi päättäjät kuten työministeri **Tuula Haatainen**, pohjoismaisen yhteistyön ja tasa-arvon ministeri **Thomas Blomqvist**, eduskunnan puhemies **Anu Vehviläinen** ja kansanedustaja **Sofia Virta** huomioivat päivän ja sen teeman myös omissa sosiaalisen median kanavissaan.

Näiden lisäksi jäsenyhdistykset eri puolilla Suomea toteuttivat tapahtumia ja tempauksia ja välittivät tietoa mielenterveysomaisten tilanteesta ja järjestön tekemästä omaistyöstä.

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Labyrintti on ainoa mielenterveysomaisille suunnattu lehti Suomessa.

Lehti tarjoaa tietoa, samaistuttavia kokemustarinoita ja mielenkiintoisia haastatteluita.

Labyrintti-lehti toi tietoa mielenterveysomaisille ja ammattilaisille

Keskusliitto julkaisi vuoden aikana neljä (4) Labyrintti-lehteä, jotka antoivat tietoa mielenterveysomaisille ja olivat tärkeä tiedotuskanava FinFamin omaisyhdistyksille.

Keskusliitto julkaisee Labyrintti-lehteä, joka on ainoa mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille suunnattu lehti Suomessa. Labyrintti on jäsenetu ja tärkeä palvelu alueellisille jäsenyhdistyksille, sillä se tarjoaa tietoa ja samaistuttavia kokemustarinoita niin omaisille kuin ammattilaisillekin. Lehden taittaa ja painaa Punamusta.

Labyrintti ilmestyi printtilehden lisäksi sähköisenä näköislehtenä. Näköislehti julkaistiin keskusliiton verkkosivuilla ja siitä tiedotettiin keskusliiton sosiaalisen median viestintäkanavissa. Näin lehdelle tavoitettiin merkittävästi suurempi lukijakunta.

Lehti ilmestyi vuoden aikana seuraavin teemoin: lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat, mielenterveys ja työelämä, mielenterveysomaisen toipuminen sekä mielenterveys ja päihteet.

Lehtien sisällöt tukivat sekä järjestön viestinnän pää tavoitetta että toimintavuoden yleistä teemaa, joka oli perheiden hyvinvointi. Vuonna 2020 lehdissä korostui erityisesti lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien tilanne sekä työikäisten aiheet. Lisäksi lehdissä nostettiin esiin FinFamin jäsenyhdistysten tekemää työtä.

Mukana haastateltavana tai artikkeleiden kirjoittajina oli mielenkiintoinen joukko ihmisiä yhteiskunnan eri sektoreilta: muun muassa kirjailija **Ani Kellomäki**, kansanedustaja **Tarja Filatov** ja työministeri **Tuula Haatainen** sekä monipuolinen joukko mielenterveysomaisia, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja eri järjestöjen edustajia.

Lehteä toimitettiin mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille, omaisyhdistyksille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, yhteistyökumppaneille, oppilaitoksiin ja kirjastoihin sekä poliittisille päättäjille, rahoittajalle ja medialle. Lehteä jaettiin myös erilaisissa tilaisuuksissa, joita oli tänä poikkeusvuonna vähemmän.

Vuonna 2020 Labyrintin painosmäärä oli 18 557 kappaletta, joka oli hieman vähemmän (169 kpl) kuin edellisenä vuonna.



Vapaaehtois- ja omaistoiminnan kehittäminen vuonna 2020

Mielenterveysomaisten hyvinvointia tukeva toiminta varmistettiin myös poikkeusaikana. Vapaaehtoisilla, vertaistoimijoilla ja kokemusasiantuntijoilla oli merkittävä rooli, kun järjestö kehitti verkossa tapahtuvaa vertaistoimintaa.

Poikkeusvuosi kului FinFamin vapaaehtoistoiminnan (AK3) osalta vauhdikkaasti. Mielenterveysomaisten hyvinvointia tukevia toimintoja toteutettiin monipuolisesti ja samalla kehitettiin uusia toimintatapoja. Jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille tarjottiin tukea ja opastusta vertaistuelliseen digiloikkaan ja muihin verkkotoimintoihin liittyen.

Poikkeusvuoden aikana mielenterveysomaiset, joita suurin osa vertaisvapaaehtoisista myös edustaa, olivat arjessaan kovilla, eivätkä saaneet kaikkea tarvitsemaansa apua julkiselta sektorilta.

Osa toiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista oli vastuussa sairastuneen läheisensä huolenpidosta ja he joutuivat sopeuttamaan arkensa uudelleen. Lisääntynyt vastuu estikin osaa vertaisvapaaehtoisista osallistumaan vapaaehtoistehtäviin tai virtuaalisiin tilaisuuksiin. Tämä haastoi FinFami-yhdistyksiä mukauttamaan toimintaansa.

FinFamin digiloikkavalmiudet mahdollistivat sen, että järjestön vapaaehtoistoiminta pystyi poikkeusajanakin toteuttamaan monipuolista toimintaa myös virtuaalisesti.

Vapaaehtoistoiminta tuki jäsenyhdistyksiä ja niiden vapaaehtoisia, jotta yhdistyksissä pystyttiin ottamaan käyttöön digitaalisia vertaistuen kohtaamispaikkoja sekä toteuttamaan erilaisia vuorovaikutteisia yhteisöopimistyöpajoja, koulutuksia ja tilaisuuksia.

FinFami-yhdistysten toimijoille järjestettiin mm. erilaisia testaus-, opastus- ja yhteisiä vertaisopimistyöpajoja ja -työryhmiä. Näin vahvistettiin jäsenyhdistysten toimintaedellytyksiä toteuttaa erilaisia vertaisryhmiä ja webinaareja Zoom-verkkopalvelun kautta.

Kahdeksaa (8) jäsenyhdistyksen toimijaa (työntekijöitä ja vapaaehtoisia) tuettiin ja opastettiin Zoom-verkkopalvelun käyttöönotossa. Yhteisesti oppien ja toisia kannustaen mahdollistettiin se, että omaisille on myös poikkeusaikana erilaisia tuen ja kohtaamisen paikkoja ympäri Suomen.

Tiivis yhteydenpito jäsenyhdistysten kanssa, sitoutuneet vapaaehtoiset, olemassa olevat vapaaehtoistoiminnan verkostot ja hyvät verkkoviestinnän välineet edesauttoivat kohderyhmän tavoittamista.



Kuva: Minttu Lehtoyaara

Vuotta 2020 kuvasi aktiivinen osallistuminen sekä yhteydenpito ilman laajojen välimatkojen tuomaa haastetta. Toiminnoilla tavoitettiin vapaaehtoisia ja työntekijöitä aikaisempaa tasapuolisemmin: tilaisuuksissa oli osallistujia useasta eri jäsenyhdistyksestä ympäri Suomen.

Toimintavuoden aikana toteutettiin vuorovaikutteisia yhteisöoimintapajoja, joissa testattiin ja kokeiltiin verkkotoimintoja sekä jaettiin vinkkejä vapaaehtoisten ja jäsenyhdistysten työntekijöiden kesken. Lisäksi vapaaehtoistoiminnoissa tehtiin yhteiskunnallista vaikuttamistyötä, jotta mielenterveysomaisen ääni saatiin esiin. Vuoden aikana FinFami toteutti esimerkiksi ERÄTAUKO-dialogikeskustelun.

Euroopan ensimmäinen verkkomuotoinen Prospect-vertaistukiryhmä käynnistettiin yhteistyössä aktiivisten ja sitoutuneiden vapaaehtoisohjaajien kanssa. Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Varsinais-Suomen FinFamin kanssa. FinFami kehitti yhteistyössä myös e-Prospect ohjeistuksen sekä vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa moduulien harjoitteita virtuaalisesti.

Prospect-kehittämistyöryhmä ja kokeneet Prospect-vapaaehtoisohjaajat toimivat verkkotestauksissa apuna ja tukena. He myös vertaisarvioivat verkkomuotoisen ryhmämallin. Kehittämistyö johti siihen, että Prospect-ryhmänohjaajakoulutus toteutettiin verkkomuotoisena, ensimmäistä kertaa Euroopassa. Verkossa toteutettavan koulutuksen avulla varmistettiin se, että myös Lapin alueelle saatiin omat, koulutetut Prospect-ohjaajat.

Vuoden 2020 aikana saatiin valmiiksi myös Prospect-ohjaajan työkalupakki, johon kuului ohjaajille ja jäsenyhdistyksille painatetut tunnekortit sekä toiminnallinen pelilauta mallin arviointia varten. Tunnekortit muokattiin myös virtuaaliseen muotoon, jotta ne palvelisivat verkkomuotoista toimintaa.

Vapaaehtoistoiminnan tilaisuudet vahvistivat osaamista ja jaksamista

Vapaaehtoistoiminnoissa toteutettiin vuoden 2020 aikana yhteensä yhdeksän (9) valtakunnallista tilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 310 vapaaehtoista.

FinFami järjesti kaksi (2) vapaaehtoisten täydennyskoulutus- ja työnohjaustilaisuutta, joissa käsiteltiin mm. myötätunto vertaisohjaajan voimavarana -teemaa. Arjessa mukana -webinaarit vahvistivat mielenterveysomaistyön yhteistä asiantuntijuutta, pääomaa ja hiljaista tietoa sekä sitä, miten tukea toivoa omaistyössä ja haastavissa kohtaamisissa.

Yhteistyössä Parisuhdekeskus Katajan kanssa toteutettiin VÄRIKÄS TUNNEKARTTA -koulutus, joka oli suunnattu FinFami-yhdistysten työntekijöille ja vertaisryhmänohjaajille. Lisäksi Mieli ry:n Osaava vanhemmuus -hankkeen kanssa toteutettiin Hyvä arki lapselle -kouluttajakoulutus. Koulutuksen avulla osallistujat saivat valmiuksia toteuttaa kyseistä koulutusta omassa toiminnassaan. FinFamin vapaaehtoisille ja työntekijöille järjestetyn Matka omaan aitoon itseen -parempi itsetunto -verkkokurssin kautta vahvistettiin osallistujien itsetuntemusta oman vapaaehtois- ja työtehtävän tukena.

Vapaaehtoistoiminnassa kokoontui vuoden mittaan neljä (4) verkostoa ja työryhmää: Kokemustoimintatyöryhmä, Prospect-kehittämistyöryhmä, Vapaaehtoiskoordinaattorit ja Erätauco-kehittäjät.

Vapaaehtois- ja vertaistuesta sekä ERÄTAUKO-dialogikeskusteluista julkaistiin vuoden aikana seitsemän (7) artikkelia FinFamin verkkosivuille. Lisäksi Uniliitto haastatteli UniUtiset-verkkolehden (5/20) vapaaehtoistoiminnan asiantuntijaa, joka kertoi artikkelissa FinFamin tarjoamasta vertaistuesta.

Aikaisempiin vuosiin verrattuna yhä isompi joukko vapaaehtoisia tapasi toisiaan valtakunnallisesti, mikä vahvisti yhteisöllisyyden kokemusta. Virtuaalisesti toteutetut toimintamuodot mahdollistivat sen, että kehitettyjä vertaisryhmätoimintoja voitiin toteuttaa valtakunnallisesti. Myös toimintaan osallistuneiden määrä kasvoi, kun etäisyydet eivät olleet esteenä.

Yhteistyön avulla vahvistettiin mielenterveysomaisten äänen esiintuloa

FinFami suunnitteli yhteistyössä SOS-Lapsikylän Ylitse Mentor App -toiminnan kanssa rakenteet FinFami-järjestön vertaismentorikoulutuksille, jotka on tarkoitus toteuttaa vuonna 2021. Lisäksi toimintavuoden ajan tehtiin viestinnällistä yhteistyötä Peliklinikan kanssa. Vapaaehtoistoiminnan asiantuntija osallistui myös Kokemustoimintaverkoston järjestöyhteistyöverkostoon.

FinFami järjesti yhteistyössä ERÄTAUKO-säätiön kanssa mielenterveysomaisille suunnatun Poikkeusajan elämä -dialogikeskustelun. ERÄTAUKO-säätiö ja valtiovarainministeriö julkaisivat ERÄTAUKO-keskusteluista yhteenvedot, joita on hyödynnetty lukuisissa yhteyksissä valtion ja kuntien päätöksenteossa ja hallinnossa. Poikkeusajan dialogeja on myös avattu avoimen hallinnon kansainvälisessä verkostossa.

FinFami koordinoi myös STEA:n Kohtaamispaikkaselvityksen toteutusta. Selvitykseen osallistui kahdeksan (8) FinFami-yhdistystä ja siihen vastasi yhteensä 104 henkilöä.

FinFamin digiloikka-valmiudet mahdollistivat sen, että järjestö pystyi poikkeusaikanakin toteuttamaan monipuolista toimintaa myös virtuaalisesti.

FinFamin OMAHA-toiminta: Omaisjärjestötyön elinvoimaisuutta vahvistamassa

FinFamin OMAHA-toiminnan tehtävänä on omaisyhdistysten hallinnon, talouden ja arvioinnin kehittäminen. Toiminnan ytimenä ovat hallintoon liittyvä neuvonta- ja konsultointipalvelu, arvioinnin tukeminen ja kehittäminen, koulutustoiminta sekä järjestön laatujärjestelmän ylläpito ja kehittäminen. Vuodesta 2020 alkaen toimintaan liitettiin uutena tehtävänä verkko-toimintojen ylläpito ja kehittäminen.

Hyvä hallinto ja johtaminen, tarkoituksenmukaiset prosessit ja järjestörakenteet, järjestötyön laadunhallinta, yhdistyshallinnon hyvät käytännöt ja arvioinnin kehittäminen muodostavat yhdessä kokonaisuuden, josta järjestötyön elinvoimaisuus kumpuaa. OMAHA-toiminta on vastannut tämän kokonaisuuden kautta yhteen keskusliiton päätehtävään eli jäsenyhdistysten toimintaedellytysten ja elinvoimaisuuden tukemiseen.

OMAHA-toiminnan päätavoitteita ovat olleet yhdistysten hallinnon ja toiminnan organisoimisen tehokkuuden, vakauden ja tuloksellisuuden lisääntyminen sekä omaisjärjestötyön yhteisen perustan ja järjestön integraation vahvistaminen.

Verkkovälitteinen toiminta lähti räjähdysmäiseen kasvuun

Koronaviruksen aiheuttama pandemia mullisti FinFamin toimintaympäristön perin pohjin vuonna 2020. Vasta vuoden alusta OMAHA-toiminnan tehtäväksi tullut valtakunnallisen verkkotoiminnan ja ICT-kyvykkyyden kehittäminen laitettiin heti testiin, kun yhdistysten toimintaa tuli uudistaa tilanteen vaatimalla tavalla verkkovälitteiseen muotoon. Tässä työssä onnistuttiin lopulta ripeästi. Uusia tietojärjestelmiä testattiin ja hankittiin keskitetysti koko järjestön käyttöön, ja ICT-valmiuksia parannettiin huomattavasti.

OMAHA-toiminnan avulla jäsenyhdistykset onnistuivat ottamaan harppauksen eteenpäin sekä ICT-osaamisessaan että verkkovälitteisen toiminnan organisoimisessa ja kehittämisessä sekä paikallisesti että yhdessä valtakunnallisesti. Yhteiskehittämistä edistettiin pääasiassa uuden järjestönsisäisen digiverkoston kautta. Alkuun vain pienimuotoisesta yksittäisten jäsenyhdistysten verkkovälitteisestä omaistoiminnasta saatiin lyhyessä ajassa laajasti koko Suomen kattava moni-

puolinen tarjotin erilaisia toimintamuotoja omaisten saataville.

Vuoden aikana kaikki loputkin FinFami-yhdistykset siirtyivät yhteisen verkkopalvelualustan käyttäjiksi ja niiden verkkosivustot uudistettiin. Verkkopalvelualustan käyttäjille järjestettiin kolme (3) koulutusta, kahdesta jäi käyttöön webinaaritalenne tulevaa käyttöä varten. OMAHA-toiminnan tietohallintoon liittyvät ylläpito- ja kehittämistehtävät sisälsivät myös mm. keskitettyjen tietojärjestelmien käyttäjähallintaa, parannuksia ja päivityksiä sisältöihin ja toimintoihin, uusien järjestelmien testausta ja arviointia sekä tietosuojaan ja saavutettavuuteen liittyviä asiantuntijatehtäviä.

Jäsenyhdistykset saivat tukea omaisjärjestötyön kehittämiseen

Verkostotoiminnan, verkkovälitteisen toiminnan, tietohallinnon, arvioinnin ja strategian kehittämisen osalta lähes kaikki FinFami-yhdistykset osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja hyödynsivät keskusliiton tarjoamia palveluita. Avustuskohteen toiminnassa painotettiin erityisesti järjestön sisäisen yhteistyön lujittamista ja digikehittämiseen liittyvän yksilöllisen tuen saatavuutta, jolloin akuutteihin kehittämistarpeisiin kyettiin vastaamaan nopeasti. Suurin osa toiminnasta suunnattiin siihen, että jäsenyhdistykset pystyivät tarjoamaan mahdollisimman kattavasti tukea mielenterveysomaisille pandemian aikana, jolloin perinteiset fyysisesti toteutettavat toimintamuodot eivät olleet mahdollisia.

OMAHA-toiminnan asiantuntija tuki jäsenyhdistyksiä myös erilaisissa yhdistyshallinnon, arvioinnin, raportoinnin, talouden ja tietohallinnon kysymyksissä. Neuvontatapahtumia tilastoitiin 70 kpl. Jäsenyhdistysten työntekijöiden ja luottamushenkilöiden yksilöneuvonnan lisäksi järjestettiin sekä verkostoille että yhdistyskohtaisesti myös työpajoja ja sparrauksia.

Omaisjärjestötyön laatujärjestelmän kehittämiseksi uudistettiin järjestelmän sivusto, joka on määrä avata käyttäjille vuoden 2021 aikana. Vaikka vanhaa sivustoa ei aktiivisesti kehitetty ja sisältöjä päivitettiin vain harvakseltaan, oli sivuston kävijä- ja käyntimäärissä silti kasvua edelliseen vuoteen verrattuna n. 40 % ja sivustolla vierailtiin lähes 35 000 kertaa. Lisäksi yksi laadunhallintaan liittyvä auditointi vietiin alkuvuodesta loppuun.

Järjestön yhteisten seuranta- ja arviointimenetelmien kehittämisessä otettiin myös askel eteenpäin. FinFami-yhdistysten toiminnanjohtajien kesken hiottiin toiminnan tavoitteita yhdenmukaisempaan suuntaan, jonka jälkeen aloitettiin vakioitujen tulostittareiden ja seurantamenetelmien yhteiskehittäminen. Vuoden loppuun mennessä työ oli tuottanut kolme (3) yhteistä seurantalomaketta, joilla voidaan paremmin mitata onnistumista omaistyössä ja vertaistoiminnassa.

Omaisjärjestötyön strategia uudistui

Omaisjärjestötyön strategia uudistettiin ja prosessin vetämisestä vastasi OMAHA-toiminnan asiantuntija. Suureksi suunnantarkistukseksi nimettyyn prosessiin osallistui koko järjestö, ja kaikki sidosryhmät osallistettiin mukaan erilaisten tapahtumien, työpaikkojen, haastatteluiden ja kyselyiden avulla. Myös koronaviruksen aiheuttama kriisi hyödynnettiin strategisten kokeilujen muodossa.

Uudistunut strategia tarjoaa selkeämmän suunnan ja raamit koko järjestön työskentelylle, ja se on määrä viimeistellä valmiiksi vuoden 2021 alussa.

Osana strategiatyöskentelyä ja uudistuvan strategian mukaista suuntaa kehitettiin toimintavuonna järjestön sisäistä asiantuntijaverkostotyöskentelyä. OMAHA-toiminta koordinoi verkostotoimintaa, tuki verkostonvetäjiä työssään ja veti digiverkostoa.

Verkostotoimintaan osallistuttiin laajasti ja toiminnan koettiin vahvistavan järjestön osaamista ja toiminnan yhteiskehittämistä sekä yhtenäistävän järjestöä.

Strategiseen uudistamiseen liittyen myös keskustelun toimintaa arvioitiin kokonaisuudessaan uudelleen, mikä johti tavoitteiden ja toimintalinjojen kiristämiseen.

Samalla päätettiin yhdistää OMAHA-toiminta ja Alue työ ja osallisuus -hanke yhdeksi isommaksi jäsenyhdistyspalveluita ja jäsenyhdistysten toimintaedellytyksiä kehittäväksi toimintokokonaisuudeksi, joka aloittaa uuden mallin mukaisen toimintansa vuoden 2021 alusta.

Recovery - toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa

Recovery-hankkeessa kehitettiin sähköisiä palveluita sekä luotiin ja jaettiin tietoa mielenterveysomaisten toipumisen tukemisesta.

Recovery-hankkeessa luotiin mielenterveysomaisille mahdollisuuksia vaikuttaa ja olla mukana palveluiden kehittämisessä. Tämän avulla tuettiin omaisten osallisuutta.

Recovery-hankkeen kehittäjäryhmässä on jäseninä kokemusasiantuntijoita, jotka ovat tuoneet merkittävän, pitkäjänteisen panoksensa sähköisten palveluiden kehittämiseen ja muotoiluun. Lisäksi hankkeessa on mahdollistettu kokemusasiantuntijoiden osallisuus ja osallistuminen niin vaikuttamiseen kuin palveluiden kehittämiseenkin. Tätä on tehty monimuotoisesti mm. seuraavin tavoin: sähköiset kyselyt, kirjoituspyynnöt ja haastattelut, työpajoihin osallistuminen, kokemusten ja kokemustarinoiden jakaminen.

Maaliskuussa julkaistu Mahdollisuuksia-verkkopalvelu luotiin yhdessä omaisten kanssa. Kehittämistyö toteutettiin palvelumuotoilun keinoin työpajoissa ja kehittäjäryhmässä. Näin varmistettiin, että se perustuu ja vastaa omaisten tarpeisiin. Verkkopalvelu vahvistaa omaisten tietoisuutta omista oikeuksistaan ja tarjolla olevasta tuesta sekä antaa keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Poikkeustilanteen myötä Mahdollisuuksia-verkkopalveluun liitettiin linkit FinFami-yhdistysten verkossa ja etänä toteutettuihin vertaistukiryhmiin sekä verkkoluentoihin. Näin mielenterveysomaisille suunnattua tukea pystyttiin tarjoamaan alueellisesti yhdenvertaisemmin.

Mahdollisuus liittyä ja kuulua omaisille tärkeään yhteisöön sekä saada tukea sitä tarvitessaan edistää osaltaan omaisten osallisuutta. Mahdollisuuksia-verkkopalvelusta omaiset löytävät etäryhmien ja -luentojen lisäksi mm. FinFami-yhdistyksissä aiemmin kehitettyjä oppaita, omaisten kokemustarinoita sekä vinkkejä oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Vaikuttaminen ja oman kokemustiedon hyödyntäminen on mahdollistunut toimintavuoden aikana myös kyselyiden, kirjoituspyyntöjen ja haastatteluiden kautta. Näin on kerätty esimerkiksi omaisten kokemuksia hyvistä kohtaamisista ammattilaisten kanssa sekä kokemustoimijakoulutuksen käyneiden omaisten toipumiskokemuksia.

Omaisen toipumiseen liittyvä osaaminen lisääntyi

Recovery-hanke loi ja jakoi tietoa mielenterveys-omaisten toipumisesta sekä toipumisen tukemisesta. Omaisten toipumisen tukemiseen liittyvän tiedon ja osaamisen jakaminen mahdollistaa sen, että ammattilaiset voivat olla paremmin toipumisen tukena ja osaavat ohjata omaisia kohdennetun tuen piiriin.

Toimintavuoden aikana edistettiin omaisten toipumisen tukemiseen liittyvää osaamista pitämällä puheenvuoroja tilaisuuksissa ja webinaareissa sekä kirjoittamalla artikkeleita omaisten toipumisesta ja mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimuksen tuloksista.

Loppuvuodesta julkaistiin myös Ammattilaisten aineistopankki -verkkopalvelu, joka sisältää työkaluja omaisten tunnistamiseen ja tukemiseen sekä ohjauksen Mahdollisuuksia -verkkopalveluun, omaisten kokemustarinoihin ja ammattilaisille suunnattuihin oppaisiin.

Myös tässä osiossa omaisten osallisuus ja kokemustieto olivat merkittävässä roolissa. Tilaisuuksissa ja webinaareissa pidetyt puheenvuorot pohjautuivat mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimuksen tuloksiin, jolloin omaisten aiemmin antama tieto välitettiin ammattilaisille ja osaksi palveluiden kehittämistä.

Kaikissa tilaisuuksissa esiteltiin myös omaisten kanssa kehitettyä Mahdollisuuksia-verkkopalvelua, jotta ammattilaiset osaisivat ohjata omaisia palveluun.

Labyrintti -lehden numero 3/20 oli mielenterveysomaisten toipumisen teemanumero. Lehden artikkeleista puolet olivat omaisten omakohtaisia kokemuksia, jotka toivat esiin omaisten toipumisen näkökulmia. Loput artikkelit olivat ammattilaisten

näkemyksiä toipumisorientaation soveltamisesta omaistyössä.

Labyrintti-lehden artikkeleiden lisäksi vuoden aikana julkaistiin artikkeleita FinFami-järjestön verkkosivulla ja niitä jaettiin myös sosiaalisen median kanavissa.

Artikkelit käsittelivät verkkopalveluita, omaisten kokemuksia toipumisesta, nuorten toipumisen tukemista, perusteita toipumisorientaatiosta sekä sen soveltamisesta omaistyössä, omaisten toipumisen edistämistä mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimuksen tuloksia.

Puheenvuorot sekä artikkelit mahdollistivat ammattilaisten ymmärryksen lisääntymisen omaisten toipumisen tukemisesta. Samalla artikkelit toivat vertaistukea ja toivoa omaisille, edistäen näin toipumisen tärkeiden elementtien toteutumista.



Kuva: Anssi Kaunistmäki

Aluetyö ja osallisuus-hanke tuki alueellista edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä

Aluetyö ja osallisuus oli keskusliiton vuonna 2018–2020 toteuttama STEA-avusteinen hanke, jonka tarkoitus oli jäsenyhdistysten alueellisen edunvalvonta- ja vaikuttamistyön ja keskinäisen yhteis- ja aluetyön tukeminen sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittäminen mielenterveysomaishoitajien osallisuutta lisäämällä ja kokemusasiantuntijuutta hyödyntämällä.

Koronapandemian vuoksi työn sisällöllisiä painopisteitä jouduttiin jonkin verran muokkaamaan. Jäsenyhdistyksiltä kerätyn palautteen perusteella päädyttiin siihen, että edunvalvonnassa ja vaikuttamisessa parhaiten jäsenyhdistysten tarpeita palvelisivat verkossa toteutetut luento- ja muut koulutukselliset materiaalit.

Mielenterveysomaisten oikeuksiin ja tilanteeseen liittyvän edunvalvonta- ja vaikuttamistyön tärkeys korostui, sillä korona kurjisti omaisten tilannetta entisestään. Tämän vuoksi vuonna 2020 panostettiin paljon aluejärjestöjen mahdollisuuteen tehdä vaikuttamista ja edunvalvontaa alueilla mm. valmiiden materiaalien ja ajankohtaisten teemojen avulla.

Muuttuneen toimintaympäristön vuoksi oli myös tärkeä päivittää FinFami-järjestön edunvalvonnan painopistealueet. Edunvalvonnan tavoitteet työstettiin yhdessä jäsenyhdistysten ja mielenterveysomaisten kanssa ja niiden tueksi järjestettiin vaikuttamistyöpajat ja -koulutukset vapaaehtoisille ja jäsenyhdistyksille.

Tavoitteiden tueksi luotiin jäsenyhdistyksille materiaalit ja flyerit. Vaikuttamisviestintää varten luotiin erilaisia tekstejä kohderyhmistä sekä kuntavaalisivu ja blogi, joiden kautta tuotettua materiaalia ja ajankohtaisia kirjoituksia voidaan levittää.

Vuoden 2020 toiminta paransi koko järjestön edellytyksiä tulevien vuosien vaikuttamistyöhön mielenterveysomaisten aseman parantamiseksi, erityisesti pandemiatilanteessa.

Alueyhdistykset saivat teemojaan verkkovälitteisillä toteutuksilla entistä laajemmin näkyville ja samalla myös alueellisen toiminnan näkyvyys kaiken kaikkiaan lisääntyi. Lisäksi jäsenyhdistysten vaikuttamistyötä koskeva keskinäinen yhteistyö ja tiedonvaihto lisääntyi edellisiin vuosiin verrattuna.

FinFami ja sen jäsenyhdistykset saivat käyttöönsä mielenterveysomaisten asemaa ja tilannetta koskevista edunvalvonta- ja vaikuttamisteemoista ajankohtaista tietoa, materiaaleja ja työkaluja vaikuttamistyön ja mielenterveysomaisten aseman edistämiseen ja toteuttamiseen.

Hanke tuotti jäsenyhdistysten työtä tukevia materiaaleja

Jäsenyhdistysten työtä tukeva videokirjasto on ollut jäsenyhdistysten toiveena jo aiemmin, mutta korona teki tästä tarpeesta uudella tavalla ajankohtaisen.

Videoiden avulla pystyttiin saattamaan jäsenyhdistysten työn kannalta keskeisiä sisältöjä saataville sellaisessa muodossa, että niiden levitys on mahdollista myös poikkeusoloissa. Samalla kyettiin vastaamaan yleisempään pitkäaikaiseen tarpeeseen, eikä materiaaleista saatava hyöty siten ollut rajattu yksinomaan korona-aikaan.

Niin työn sisällöllisen painopisteen asettamisesta videomateriaalien tuottamiseen kuin videoiden teemojen valinnasta ja niiden sisällön suunnittelusta sovittiin yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa.

Yhteistyöhön osallistui yhdeksän (9) jäsenyhdistystä: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset, FinFami Satakunta, Savon mielenterveysomaiset, Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset, FinFami Pohjanmaa, Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset, FinFami Etelä-Pohjanmaa, Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset ja Keski-Suomen mielenterveysomaiset.

Videomateriaalien suunnittelussa päädyttiin seitsemän (7) videon kokonaisuuteen. Kolme videoista käsittelee omaisten huomioimista eri näkökulmista.

Vapaaehtoisten osallistuminen asiakasraateihin, työpajoihin sekä vaikuttamiseen ja sisältöjen toteutukseen edisti omaisten oman äänen kuulluksi tulemistä ja edunvalvonnan vaikuttavuutta.

Videoilla tuotiin esiin omaisten omaa kokemusta heidän tarpeistaan ja omaisia itsellisinä tuen tarvisijoina, käytännön tapoja omaisten tukemiseen sekä sitä, miten omaisten huomioiminen palvelujärjestelmässä on paitsi omaisen itsensä, myös kuntoutujan ja pitkällä aikavälillä myös palvelujärjestelmän etu.

Edellisiä videoita täydentämään päätettiin kokonaisuuteen sisällyttää myös omaisten huomioimista käsittelevä video, jonka sisällön suunnittelu tapahtui omaisia virtuaalisesti osallistamalla.

Omaisten positiiviset kokemukset -videon tarkoituksena oli tarjota konkreettisia käytännön esimerkkejä siitä, miten omaisen voidaan ammattilaisten toimesta ottaa palvelujärjestelmässä huomioon, kuinka pienillä asioilla se on mahdollista tehdä ja kuinka se käytännössä tapahtuu. Videon sisällöt koottiin omaisten etätyöpajan ja sähköisen palautelomakkeen kautta.

Aluetyö toteutti kolmen (3) lääkettä käsittelevän videoluennon kokonaisuuden eri diagnoosien

kautta jäsenettynä. Psykoosin lääkähoidosta luennoi TYKSiin vastuualuejohtaja **Jyrki Heikkilä**, kaksisuuntaisen mielialahäiriön lääkähoidosta HUSin psykiatrian erikoislääkäri **Minna Sadeniemi** ja depression lääkähoidosta HUSin psykiatrian ylilääkäri **Kari Raaska**.

Alueellisen edunvalvonta- ja vaikuttamistyön sekä jäsenyhdistysten keskinäisen yhteistyön tukemista edistettiin Aluetyö ja osallisuus -toiminnassa myös muilla tavoin.

Jäsenyhdistyksille ja omaisille järjestetyn jäsenkyselyn avulla kartoitettiin mm. näiden näkemyksiä edunvalvonta- ja vaikuttamistyön suuntaamisesta sekä FinFamin reagoitua koronaepidemiaan ja tähän liittyviä tarpeita. Lisäksi tuotettiin pienimuotoisempia tukimateriaaleja.

Vuoden aikana kiersi ympäri Suomen myös Olen vierelläsi -valokuvanäyttely, joka toi esiin omaishoitajien tilannetta.

Asiakasraatitoiminta koronatauolle

Aluetyö ja osallisuus -toiminnan alla toteutettavaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraatitoimintaa jatkettiin alkuvuonna 2020, mutta toiminta täytyi keskeyttää koronatilanteen pahenemisen ja siihen liittyvien kokoontumisrajoitteiden vuoksi.

Päijät-Hämeen asiakasraati kokoontui vuoden alussa tiiviillä aikataululla kolme (3) kertaa käynnistäessään Järvenpään mallin mukaisen matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdevastaanoton yhteiskehittämishankeen Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. Lisäksi kokoontuivat Salon, Kanta-Hämeen ja Etelä-Pohjanmaan raadit, mutta koronatilanteen edetessä toiminta jätettiin lopulta tauolle kaikissa raadeissa.



Kuva: Pirita Tolvanen

Asiakasraatien osalta keskusteltiin mahdollisuudesta järjestää toimintaa virtuaalisesti videoneuvottelun kautta, mutta tämä todettiin haastavaksi paitsi sisältötyön kannalta, koska kehittämisen kohteena olevat palvelut eivät itsessäänkään toimineet normaalisti korona-aikana, myös toimintaan osallistuvien asiakkaiden kannalta, koska kaikilla osallistujilla ei ollut tarvittavia teknisiä välineitä osallistumiseen.

Asiakasraatitoiminnan ollessa käytännön syistä pääosiltaan tauolla ei vuonna 2020 myöskään järjestetty vuodesta 2016 alkaen vuosittain järjestettyä Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraativerkoston kokousta, jossa asiakasraadit ovat yhteisesti kehittäneet toimintaansa.

FinFamin edunvalvonnan keskiössä lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat



Kuva: Kaisu Jouppi

FinFamissa on kehitetty vuodesta 2014 saakka lasten ja nuorten parissa tehtävää työtä sekä lapsiomaisten ja nuorten mielenterveysomaisten edunvalvontaa. Vaikuttamistyötä jatkettiin verkostotyön ja aktiivisen someviestinnän kautta.

Lasten ja nuorten hoivaajien tilanteeseen liittyvässä edunvalvonnassa painottui entistä vahvemmin lapsiomaisten tilannetta koskeva vaikuttamistyö ja edunvalvontatoimet sekä konkreettiset ohjeistukset siitä, kuinka lapsia ja nuoria kohtaava ammattilainen voi ottaa perheen tilanteen puheeksi.

FinFamin tärkeänä tehtävänä oli rohkaista lapsia ja nuoria puhumaan huolistaan ja tuntemaan itsensä arvokkaiksi. Järjestön yhdessä tuottama tieto, materiaalit ja työvälineet olivat tärkeitä sekä päättäjille että kaikille ammattilaisille, jotka kohtaavat lapsia ja nuoria työssään.

Lapsiomaisten ja nuorten mielenterveysläheisten tilannetta ja tuen tarvetta tuotiin esiin erilaisissa edunvalvontatapaamisissa ja -neuvotteluissa.

Vaikuttamistyötä tehtiin myös aktiivisen someviestinnän ja kirjoittamalla mielipideteksti liittyen perheiden ahdinkoon ja lapsiomaisten huomiointiin koronatilanteessa. Mielipide sai yhdeksän (9) mediaosumaa ja se julkaistiin mm. Helsingin Sanomissa ja useassa Lännen Median maakuntalehdessä. Vuoden aikana FinFamin työntekijä tuotti sisältöä FinFamin Labyrintti-lehteen, jossa julkaistiin myös kolumni lapsiomaisteemalla.

Koronaviruksen myötä oli tehtävä palvelutarpeiden uudelleenarviointi ja koronan vaikutukset perheiden tilanteisiin nostettiin esiin sekä järjestön sisäisessä viestinnässä että sosiaalisen median kautta tapahtuneessa viestinnässä.

Poikkeusolot vaikuttivat myös tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen. Vaikka toimintavuoden aikana aloitettiin Päihdepäivät 2020 osaseminaari

8:n valmistelutyö sekä SuomiAreena 2020 yhteydenpito ja sisällöllinen valmistelutyö (lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat-teema), koronan aiheuttaman tilanteen myötä nämä tapahtumat jouduttiin siirtämään myöhäisempään ajankohtaan.

Jäsenyhdistysten lapsi- ja nuorisotyöntekijät verkostoituvat ja heidän osaamistaan tuettiin

Valtakunnallisen FinFami-järjestöjen nuorisotyöntekijöistä koostuvan Tilantekijät-verkoston toimintaedellytyksiä vahvistettiin toimintavuonna kulemalla eri alueilla toimivien järjestöjen tarpeista ja toimintamalleista, jotka pyritään saamaan entistä tavoittavamiksi tulevaisuudessa.

Verkostossa vaihdettiin tietoa ja hyviä käytäntöjä sekä kehitettiin uusia yhteisiä ja keskitettyjä palvelumuitoja ja -käytäntöjä FinFamin lapsi- ja nuorisotyöhön. Vuoden aikana käynnistettiin myös lapsi- ja nuorisotyön strategiatyö.

Lisäksi FinFamin työntekijä toimi Nuoret hoivaajat-verkoston jäsenenä sekä Sitran Hyvinvointietekosysteemi-hankkeen valmistelutyöryhmässä, jossa oli keskeisiä toimijoita nuorten mielenterveyden edistämisen ja syrjäytymisen ehkäisemisen kannalta



AGORA-projekti tuotti tietoa vieraskielisille mielenterveysomaisille

Vuoden aikana AGORA-projektissa tuettiin maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten ja heidän perheidensä hyvinvointia monikielisen materiaali-tuotannon ja vaikuttamisviestinnän avulla.

AGORA-projektin yhtenä tavoitteena oli vahvistaa FinFami-kentän edellytyksiä ottaa vastaan eri taustoista olevia omaisia. Projekti mahdollisti kehittämistyön kautta kulttuurisen osaamisen vahvistumisen FinFamissa. Projekti toi FinFamiin uutta ymmärrystä ja osaamista maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten erityistilanteesta.

Projektin viimeisenä toimintavuotena keskityttiin erityisesti tukemaan FinFamin jäsenyhdistysten edellytyksiä tavoittaa ja kohdata maahan muuttaneita mielenterveysomaisia. Tavoittamisen tueksi tuotettiin materiaalia, jossa kohderyhmä on huomioitu uudella tavalla.

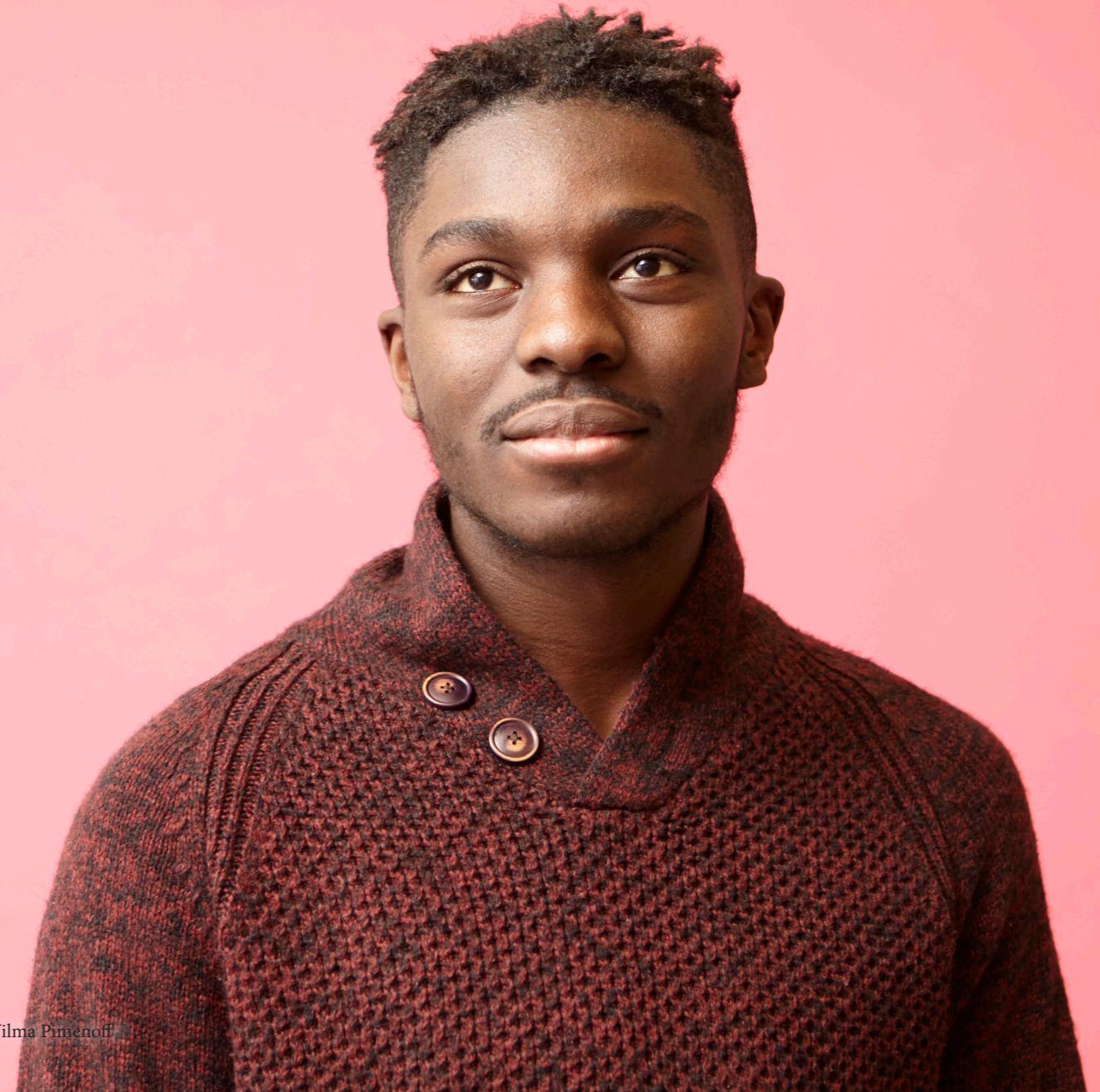
FinFamin kuvallisessa viestinnässä näkyy kulttuurinen moninaisuus ja järjestön tarjoama tuki ja tieto on tuotettu ymmärrettävämmäksi, vieraskielisiä puhuttelevaan muotoon. Projektin viimeisenä toimintavuonna toteutettiin muun muassa selkokielinen versio Omaisen oppaasta, yleisesite FinFamin toiminnasta sekä opas kulttuurisen moninaisuuden

kohtaamiseen omaistyössä. Lisäksi projektissa käännettiin joitakin jäsenyhdistysten materiaaleja mm. englanniksi ja ruotsiksi.

Tuotetun materiaalin tavoitteena on saada maahanmuuttajataustaisia mielenterveysomaisia mukaan FinFamin toimintaan. Hankkeen verkkoon tuottama monikielinen materiaali tarjoaa tietoa ja tukea psyykkisesti sairastuneiden läheisille soranin, arabian, somalin, farsin, venäjän sekä englannin kielellä.

Tietoisuus maahan muuttaneiden mielenterveysomaisten tilanteesta lisääntyi

Projektin päätösvuoden pääasialliset viestintäkanavat olivat FinFamin yleiset sosiaalisen median kanavat ja verkkosivu, sekä projektin oma Facebook-sivu ja Instagram-tili.



AGORAn Facebook-sivuilla oli 235 ja Instagram-tilillä 133 seuraajaa.

FinFamin Labyrintti-lehdessä julkaistiin kolme (3) kirjoitusta liittyen projektin toimintaan ja teemoihin: yksi projektin asiantuntijan kirjoittama kolumni ulkomaalaistaustaisten kokeman rasismien vaikutuksesta perheiden hyvinvointiin, terapeutti **Michaela Mouan** haastattelu rasismien vaikutuksista mielenterveyteen sekä tiedote FinFamin monikielisestä materiaalista.

Kesäkuussa AGORA-projektin asiantuntija toimi vierailijana luennoitsijana Metropolia ammattikorkeakoulun ”Käytännön kokemuksia maahanmuuttajatyöstä” -opintojaksolla aiheenaan maahanmuuttajat ja mielen hyvinvointi.

Projektin myötä karttunut osaaminen maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten erityistilanteesta sekä epäkohta omaisille tarjottavan tuen puutteesta haluttiin nostaa hankkeen viimeisenä vuonna julkiseen keskusteluun.

Vuoden 2020 rasismien vastaisen viikolla projektin asiantuntija yhdessä FinFamin viestinnän asiantuntijan kanssa toteutti Kohtaa ennakkoluuloja -kampanjan. Kampanjan suunnitteluun osallistettiin myös FinFamin viestijäverkoston kautta FinFamin jäsenyhdistysten edustajat. Kampanjasta voi lukea lisää vuosikertomuksen edunvalvonnan ja viestinnän kappaleesta.

Verkostojen avulla tavoitettiin kohderyhmää

AGORA-projekti on toiminut aktiivisesti Suomen Pakolaisavun kotoutumista edistävän vertaistoinnin verkostossa ja Kuntoutussäätiön maahanmuuttajien osallisuutta sote-järjestöissä vahvistavassa OSANA-verkostossa. Asiantuntija on jakanut verkostoissa hankkeen aikana kertynyttä osaamista

maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten erityistilanteesta.

Psykiatrian monikulttuurisen verkoston kanssa luotu yhteistyö on tuonut tarkempaa lisätietoa sairaanhoidopiiriin tarjoamasta tuesta maahanmuuttajataustaisten psyykkisesti sairastuneiden läheisille. Sairaanhoitopiiriin verkoston kanssa käydyissä keskusteluissa on vahvistunut, että systemaattista kuormittumista ennaltaehkäisevää tukea läheisille ei tällä hetkellä tarjota. Lisätieto omaisille tarjottavista palveluista on tarpeen ja verkoston jäsenet tilasivat osastoilla jaettavaksi FinFamin uusia yleisesitteitä sekä Omaisen oppaita.

Projektin myötä karttunut osaaminen maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten erityistilanteesta sekä epäkohta omaisille tarjottavan tuen puutteesta haluttiin nostaa julkiseen keskusteluun.

Kansainvälinen yhteistyö

FinFamin keskeinen eurooppalainen yhteistyötaho on EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness). EUFAMI vastaa muun muassa kehittämänsä Prospect-vertaisyöryhmän hallinnasta ja siihen liittyvästä kehittämisestä ja yhteistoiminnasta Prospect-kumppaneiden kanssa.

EUFAMIn vuosikokous (general meeting) järjestettiin kesäkuussa virtuaalisesti. FinFamin virallinen kokousedustaja oli asiantuntija **Vaula Ollonen**. Vuonna 2020 EUFAMI toteutti Prospect-Plus projektin, johon kutsuttiin mukaan EUFAMIn Prospect-kumppanijärjestöjä. FinFamin vapaaehtoinen **Mauno Kaartinen** ja vapaaehtoistoiminnan asiantuntija Vaula Ollonen osallistuivat aktiivisesti yhteiseurooppalaisen Prospect-vertaisryhmämalliin liittyvään kehittämissuunnitelmaan EUFAMIn Prospect-Plus projektissa.

Prospect-projektin virtuaalisia työryhmätapaamisia oli vuoden aikana 12 kertaa, ja niissä jaettiin eri maiden hyviä Prospect-käytäntöjä sekä päivitettiin mielenterveysomaisten ryhmäkokonaisuus. EUFAMIn Prospect-plus -projektin kehittämissuunnitelmaan osallistunut FinFamin vapaaehtoinen fasilitoi eurooppalaajuisen Prospect-työpajan, jossa hän toi esiin FinFamin laajaa, mielenterveysomaisten hyvinvoinnin edistämiseksi tehtyä Prospect-kehittämissuunnitelmaa. Muotoilija **Miia Kajaanin** vuonna 2019 FinFamille opinnäytetyönä (YAMK) tekemä Prospect-ohjaajan työkalupakki ja siihen sisältyvät tukimateriaalit (tunnekortit, virtuaaliset tunnekortit, diapohjat ja arviointilauta) herättivät laajaa kiinnostusta Prospect-kumppanimaisissa. EUFAMI hankki tunnekorttien käyttöluvan myös Euroopan mielenterveysomaisten Prospect-vertaisyöryhmä toimintaan.

FinFami kutsuttiin mukaan marraskuussa järjestettyyn Pohjoismaisten omaisjärjestöjen yhteistyötapaamiseen. Osallistajat edustivat seuraavia tahoja: Skizofreniforeningen Tanskasta, Psykiatrifonden ja Schizofreniförbundet Ruotsista, Rådet for Psykisk Helse Norjasta sekä FinFami Suomesta. Tapaamiseen osallistui FinFami Pirkanmaan kokemusasiantuntija **Heli Harinen**, FinFami Uusimaan toiminnanjohtaja **Leif Berg** ja keskusliiton asiantuntija Vaula Ollonen. Tapaamisessa nähtiin tärkeäksi tiivistää edelleen pohjoismaista yhteistyötä erityisesti skitsofreniaa sairastavien omaisten ja läheisten edunvalvonnan osalta.

Vuoden 2020 aikana EUFAMIn ruotsalainen jäsenyhdistys, IFS/Schizofreniaförbundet, pyysi yhteistyötukea FinFamilta virtuaalisen Prospect-toiminnan osalta. Koronasta johtuen tukea tarjottiin sähköpostitse.

Lisäksi FinFami osallistui lähinnä viestinnällisenä yhteistyökumppanina Share4Carers Erasmus+ -projektiin, jossa tavoitteena on jakaa hyviä käytäntöjä lasten omaistyöhön liittyen tilanteeseen, jossa vanhemmillä on mielenterveyden sairauksia. Projektin muut kumppanit ovat EUFAMI, Kreikan EPIONI, Turkin yliopisto GAZIANTEP University of Turkey ja Italiasta Association of Children of Parents with Mental Health problems.

FinFamin edustajat tapasivat myös verkossa japanilaisen delegaation, jolle he kertoivat suomalaisten mielenterveysomaisten tilanteesta ja FinFamin toiminnasta. Tapaamisen jälkeen FinFami kirjoitti artikkelin kokemustoimijoiden ja vertaisohjaajien korona-ajan hyvinvointivinkeistä, joka jaettiin miljoonia tavoittavalle japanilaiselle Weekdays-sivustolle.

Poikkeuksellinen vuosi korosti työhyvinvoinnin merkitystä

Koronavuosi 2020 oli haastava sekä mielenterveysomaisille että omaistyötä tekeville ammattilaisille. FinFami panosti järjestön sisäiseen työhyvinvointi- ja poikkeusaikaviestintään, jotta FinFami-yhdistyksissä työskentelevät työntekijät voivat tehdä laadukasta omaistyötä mielenterveysomaisten hyväksi.

Koronatilanne lisäsi jäsenyhdistysten tarvetta keskusliiton tuelle, jota toteutettiin pääosin verkossa. Toiminnan siirtyminen verkkoon mahdollisti sen, että järjestön työntekijät pääsivät osallistumaan koulutuksiin, verkostoihin ja toiminnan kehittämiseen yhä paremmin.

Koronaviruksen aiheuttamana poikkeusaikana jäsenyhdistyksille ja mielenterveysomaisille tarjottiin tukea mm. koulutusten, artikkeleiden, blogikirjoitusten, itseopiskelun ja työhyvinvointimateriaalien kautta.

Jäsenjärjestöille suunnatut koulutukset onnistuivat hyvin, kysyntä kasvoi ja niiden nähtiin edistäneen selvästi mielenterveysomaistyön kehittämistä paikallisesti ja valtakunnallisesti. Muuhinkin jäsenjärjestöpalveluihin osallistui normaalia enemmän kohdeyhmää. Keskusliiton kehittämiä työhyvinvointi- ja etätyömateriaaleja kiiteltiin ja niiden nähtiin tarjoavan uusia toimintatapoja koronatilanteessa lisäämään työhyvinvointia ja jaksamista.

Arjessa mukana -webinaarikiertue vahvisti FinFami-kentän toimijoiden osaamista

Vuoden 2020 aikana toteutettiin yhteistyössä AK3 vapaaehtoistoiminnan kanssa Arjessa mukana -webinaarikiertue, johon kuului neljä (4) webinaaria omaistyön hyvien käytäntöjen ja työhyvinvoinnin tiimoilta. Webinaarit oli suunnattu sekä työntekijöille että vapaaehtoisille. Tavoitteena oli antaa lisää tietoa omaistyöhön.

Webinaareissa käsiteltiin ennaltaehkäisevää omaistyötä ja asiantuntijuutta, innostusta ja vuorovaikutusta omaistyössä, hiljaisen tiedon jakamista sekä sitä, miten vahvistaa toivoa haastavissa kohtaamisissa.

Webinaareissa oli vierailevia puhujia FinFami Etelä-Pohjanmaalta, Surunauhasta ja Valmentamosta.



Keskusliitto tarjosi tukea jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille

Vuoden 2020 aikana keskusliitto kokosi etätyötä tukevia ja työhyvinvointia ylläpitäviä materiaaleja FinFami-järjestökentän työntekijöiden tueksi. Tavoitteena oli vahvistaa omaistyötä tekevien työskentelyä ja jaksamista poikkeusaikana.

FinFamin työhyvinvointikokonaisuus valmistui vuoden 2020 aikana. Kokonaisuuteen kuului viisi (5) materiaalikokonaisuutta, jotka kootaan vuoden 2021 aikana työhyvinvoinnin tarjottimeksi. Verkossa oleva materiaali vahvisti niin FinFamin työntekijöiden kuin työelämässä mukana olevien mielenterveysomaisten tietoisuutta työtä tukevista keinoista.

Toimintavuoden aikana lanseerattiin myös FinFamin Työhyvinvointi-uutiskirje, jossa kerrottiin omaistyöhön liittyvistä, ajankohtaisista työhyvinvoinnin, työn toteuttamisen ja osaamisen kehittämisen materiaaleista sekä ilmaiskoulutuksista.

Vuoden lopussa järjestettiin verkossa FinFamin vapaaehtois- ja hyvinvointi-ilta. Tilaisuus oli tarkoitettu voimaannuttavaksi kokemukseksi sekä FinFamin vapaaehtoisille että henkilöstölle, joka kohtaa työssään tukea tarvitsevia mielenterveysomaisia. Puhujana tilaisuudessa oli filosofi **Esa Saarinen**.

Henkilöstöhallinnon blogikirjoituksissa huomioitiin koronan asettamat vaatimukset. FinFamin laatublogiin kirjoitettiin vuoden aikana 16 blogikirjoitusta.

JÄSENYHDISTYKSET

Keskusliitto toimii mielenterveyskuntoutujien ja -potilaiden alueellisten omaisyhdistysten keskusjärjestönä ja tukee omalla toiminnallaan näiden yhdistysten tavoitteiden saavuttamista. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin jäseniä ovat liiton 18 alueellista omaisyhdistystä.

KESKUSLIITON 18 JÄSENYHDISTYSTÄ:

Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry, Kerava perustettu 1983, liittynyt keskusliittoon 1991	Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry, Lahti perustettu 1993, liittynyt keskusliittoon 1993
Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry, Turku perustettu 1984, liittynyt keskusliittoon 1991	Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry, Jyväskylä perustettu 1993, liittynyt keskusliittoon 1995
Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry, Tampere perustettu 1988, liittynyt keskusliittoon 1991	Svenska Österbottens anhängarförening SÖAF rf perustettu 1996, liittynyt keskusliittoon 2009
FinFami – Uusimaa ry, Helsinki perustettu 1988, liittynyt keskusliittoon 1994	FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry, Hämeenlinna, perustettu 1997, liittynyt keskusliittoon 1997
Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry, Joensuu perustettu 1988, liittynyt keskusliittoon 1991	Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Porvoo perustettu 2000, liittynyt keskusliittoon 2006

Mielen ry, Tampere perustettu 1991, liittynyt keskusliittoon 1996	FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Seinäjoki perustettu 2001, liittynyt keskusliittoon 2001
FinFami Pohjanmaa ry - FinFami Österbotten rf, Vaasa ja Kokkola perustettu 1991, liittynyt keskusliittoon 1991	FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry, Salo perustettu 2003, liittynyt keskusliittoon 2003
Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry, Kuopio ja Mikkeli perustettu 1992, liittynyt keskusliittoon 1992	FinFami Satakunta ry, Pori perustettu 2009, liittynyt keskusliittoon 2009
FinFami -Mielenterveysomaiset Etelä-Karjala ry, Lappeenranta perustettu 2016, liittynyt keskusliittoon 2016	Lapin mielenterveysomaiset – FinFami ry, Rovaniemi, perustettu 2018, liittynyt keskusliittoon 2018

FinFamin työntekijät ja luottamusjohto toimivat yhdessä mielenterveysomaisten hyväksi

Keskusliitossa oli vuonna 2020 yhteensä 11 palkattua työntekijää, joista yksi (kehittämispäällikkö) oli perhevapaalla.

Henkilöstön tehtävänkuvat olivat yleistoiminnassa (AY1) toiminnanjohtaja, lasten ja nuorten asiantuntija (3kk), asiantuntija (viestintä) ja asiantuntija (järjestö- ja henkilöstöasiat) ja kehittämispäällikkö (perhevaapaalla).

AK-toiminnoissa työskentelivät: asiantuntija (aluettyö) ja edunvalvonnan ja vaikuttamisen asiantuntija (aluettyö), asiantuntija (yhdistyshallinto, OMAHA-toiminta) ja asiantuntija (vapaaehtois- ja omaistoiminnan kehittäminen, OMAVAPA).

Projekteissa työskentelivät: asiantuntija (AGORA-projekti) ja asiantuntija (Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke).

Edustajakokoukset päättivät keskusliiton suuret linjaukset

Ylintä päätösvaltaa käyttivät Mielenterveysomaisten keskusliitto–FinFamissa kevät- ja syysedustajakokoukset. Kokouksissa linjauksista päättivät jäsenyhdistysten valtuuttamat edustajat.

Koronavuodesta 2020 johtuen FinFamin sääntömää-

räinen kevät- ja syysedustajakokous järjestettiin yhdistettynä kokouksena 10.11.2020 verkossa. Osallistujille tarjottiin mahdollisuus osallistua kokoukseen paikan päällä FinFamin tiloissa Helsingissä. Kokoukseen osallistui kahdeksan (8) jäsenyhdistysten edustajaa valtakirjalla. Yhteensä kokouksessa oli läsnä kuusitoista (16) osallistujaa.

Kokouksessa vahvistettiin sääntömääräisten kevät- ja syysedustajakokousten sääntömääräiset asiat. Näitä olivat vuosikertomus vuodelta 2019, tilinpäätös 2019, toimintasuunnitelma vuodelle 2021, vuoden 2021 jäsenmaksut, tulo- ja menoarvio vuodelle 2021, hallituksen puheenjohtajan valinta vuosille 2021-2022 ja hallituksen varsinaisten- ja varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle vuosille 2021-2022. Lisäksi kokouksessa valittiin tilintarkastajat vuodelle 2021.

Hallitus edisti ja tuki keskusliitossa tehtävää työtä

Hallitus valvoi vuoden aikana edustajakokouksen päättämiä linjauksia. Hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi kahdeksan (8) varsinaista jäsentä ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä. Hallitus kokousti toimintavuoden 2020 aikana kuusi (6) kertaa.

Hallituksen puheenjohtajana toimi FinFami Pohjanmaa ry:n puheenjohtaja Anita Ruutiainen ja

FINFAMIN HALLITUKSEN JÄSENET JA HENKILÖKOHTAISET VARAJÄSENET VUONNA 2020:

Wilhelmiina Kallio, FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry/
Aulikki Karhu, Helsinki

Hannu Levaniemi, Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Marja Nordling, Tampere

Sirpa Pahalahti, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Veera Gustafsson, FinFami Satakunta ry

Nelli Santala, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Maija Saarela, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Janika Takkula, Seinäjoki/ Raija Kujanpää, Vaasa
Soile Timonen, FinFami Uusimaa ry/ Ron Furman, FinFami Uusimaa ry

Soili Törmälehto, Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Virpi Bertlin, FinFami Pohjanmaa ry

Birgit Viikari, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry/
Klaus Lehtinen, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

varapuheenjohtajana **Sirpa Pahalahti** Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFamista. Hallituksen kokouksissa sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Pia Hytönen. Kokouksissa valmisteltiin ja toteutettiin edustajakokouksen velvoittamia asioita.

Tilat

Keskusliitto on toiminut vuodesta 2007 alkaen Helsingin seurakuntayhtymältä vuokratuissa tiloissa Helsingin Kruununhaassa osoitteessa Meritullinkatu

4 B 10, 00170 Helsinki. Keskusliitolla oli käytössään 156 m² toimistohuoneisto, johon kuuluu koulutus-tila.

Lisäksi keskusliiton (OMAVAPA-toiminta) on vuokrannut toimistotilan Jyväskylässä osoitteessa Matarankatu 6 (huone B217), 40100 Jyväskylä.

ESR-hankkeen erityisasiantuntijalla oli etätyöpiste Hämeenlinnassa.

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Et jää yksin.

