AUTETAAN AJOISSA

FinFamin vuosikertomus 2021

KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.

FinFami

MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
www.finfami.fi

Sisällys

Puheenjohtajan tervehdys 6

Toiminnanjohtajan tervehdys 8

Omaisjärjestötyön strategia 10

Vaikuttamistyötä mielenterveysomaisten tunnistamiseksi ja heille suunnatun oikea-aikaisen tuen varmistamiseksi 13

Verkostoyhteistyö vahvisti mielenterveysomaisten tilanteen ja tuen tarpeen tunnistamista 14
FinFami vaikutti vaaleissa 15
Mielenterveysomaiset ja FinFamin tarjoama tuki tavoitti uudenlaista mediaa 17
Sosiaalisessa mediassa tiedotettiin mielenterveysomaisille tarjotusta tuesta 17
Verkkosivuille tuotettiin paljon uutta sisältöä 18
FinFamin tuottamat materiaalit ovat jäsenyhdistysten hyödynnettävissä 18
Kampanjat nostivat esiin mielenterveysomaisille tärkeitä teemoja 20
Mielenterveysomaisten tuen tarve näkyi Ilonan päivän viikolla mediassa 24
Labyrintti-lehti lisää tietoa ja vahvistaa hyvinvointia 25

KANSIKUVA: NINA MÖNKKÖNEN
PUHEENJOHTAJAN JA TOIMINNANJOHTAJAN KUVAT: MARIKA FINNE
ULKOASUN SUUNNITTELU JA TAITTO: MARIKA FINNE

AGORA-projekti tuotti tietoa vieraskielisille mielenterveysomaisille 27

Omaisen resilienssi ja tulevaisuuden ennakointi nousi esiin FinFamin vapaaehtoistoiminnassa 29

Vapaaehtoisten oma väylä yhteiselle vuorovaikutukselle 30
FinFami-yhdistysten vapaaehtoistoiminnan laatua ja osallisuutta koskevat käytännöt ja toimintatavat yhtenäistyvät 31

Jäsenyhdistyspalvelut tukevat FinFami-yhdistysten toimintaa 33

Vuoden 2021 tavoitteet ja toteutettu toiminta 34
Jäsenyhdistyspalvelutoiminnan tulokset vuonna 2021 35
Jäsenyhdistysten työn tukeminen vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia 37

Tuen, toivon ja osallisuuden mahdollistaminen mielenterveysomaisille 39

Kansainvälinen yhteistyö 41

FinFamin työntekijät ja luottamusjohto edistivät yhdessä mielenterveysomaisten hyvinvointia 43

Edustajakokoukset päättivät keskusliiton suuret linjaukset 44
Hallitus edisti ja tuki keskusliitossa tehtävää työtä 44

Tilat 45

Jäsenyhdistykset 46

KUN YKSI TOIPUU
MONEN ELÄMÄ
HELPOTTUU.

FinFami

finfami.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Poikkeusolojen haasteista huolimatta onnistuimme hienosti vahvistamaan mielenterveysomaisten hyvinvointia.

Viime vuosi oli keskusliittomme 30 toimintavuosi. Vuosi oli edelleen hyvin poikkeuksellinen, koska korona piti meitä otteessaan. Oli vain lyhyitä jaksoja, jolloin pystyimme toimimaan normaalisti ja tapaamaan alueyhdistystemme henkilöitä. Onneksi olimme jo edellisenä vuonna saaneet luotua hyviä etäyhteyskäytäntöjä ja vuonna 2021 kehitimme edelleen verkostotoimintaamme.

Saimme jaettua hyviä käytäntöjä FinFami-yhdistyksiin ympäri Suomen ja kokosimme yhdistyksiltä tietoa, jotta pystyimme entistä paremmin jakamaan verkossa tietoa ajankohtaista teemoista ja mielenterveysomaisille suunnatusta tuesta.

Vuoden aikana saimme hyvin näkyvyyttä eri medioiden kautta. Esimerkkinä paljon katsojia kerännyt tv-haastattelu, jossa oli mukana myös kokemustoimija kertomassa mielenterveysomaisten tilanteesta. Myös lehdet julkaisivat eri puolilla Suomea mielipidekirjoituksiamme omaisten asemasta ja lapsiomaisten arjen sujumisesta. Lisäksi meillä oli sosiaalisen median eri kanavilla tuhansia seuraajia.

Esittelimme toimintaamme verkossa myös opiskelijoille. Eri oppilaitosten opiskelijat osoittivat kiinnostusta aiheelle ja on hyvä, että he saavat jo koulutuksen yhteydessä tietoa mielenterveysomaisten tilanteesta ja heidän tukemisestaan.

FinFamin Labyrintti-lehden merkitys on korostunut entisestään, sillä korona-aika on estänyt alueilla useiden tapahtumien järjestämisen. Omaiset ovat voineet lukea Labyrintistä niin ammattilaisten näkemyksistä kuin omaistenkin hyvistä kokemuksista ja siten saaneet esimerkiksi vertaistukea toisista omaisista. Printtilehti koetaan tärkeäksi, sillä on vielä monia omaisia, joita ei tavoiteta verkon kautta. Lehden välityksellä voimmekin palvella myös heitä.

Omaiskyselyllä kartoitettiin omaisten jaksamista korona-aikana. Kyselyvastauksista kävi ilmi, että omaiset ovat kuormittuneet poikkeusolojen aikana vielä enemmän kuin normaalioloissa, koska esimerkiksi useat kuntoutujien päivätoiminnot ovat olleet suljettuina ja omaiset ovat joutuneet huolehtimaan läheisestään ilman taukoja. Myös psykiatristen sairaalapaikkojen vähentäminen on vaikuttanut siihen, että entistä huonokuntoisemmat sairastuneet ovat tukeutuneet omaisiin, koska muuta apua ei ole ollut saatavilla.

Vuoden aikana panostimme valtakunnalliseen vapaaehtoistoimintaan ja järjestimme verkossa erilaisia tapahtumia vapaaehtoisille, mm. Erätauko-keskusteluja eri teemoista ja valtakunnallisen Omaispäivän. Osallistujat pitivät päivästä kovasti ja he toivoivat sille jatkoa. Ehkä voisimme tulevaisuudessa järjestää Omaispäivät hybridinä, jolloin mukaan pääsisivät myös ne omaiset, jotka eivät voi tulla paikanpäälle. Teimme yhteistyötä eri yhteistyötahojen kanssa, jotta mielenterveyspalvelut voisivat kehittyä ja myös omaiset huomioitaisiin hoitoketjussa. Yhteistyömme EUFAMIn kanssa jatkuu edelleen, vapaaehtoisemme esittelivät heille, miten Prospect-koulutus voidaan toteuttaa verkossa.

Paljon on saatu aikaan, joten suuret kiitokset ahkerille ja osaaville työntekijöillemme. Ilman heidän työpanostaan edellä mainitut asiat ja monet mainitsematta olevat seikat olisivat jääneet toteuttamatta.

Sääntöjen mukaan hallituksemme on saanut uusia toimijoita. Samalla kun lausumme uudet hallituksen jäsenet tervetulleiksi, kiitämme eroavia hallituksen jäseniä heidän hyvästä työpanoksestaan keskusliittomme ja meidän omaisten hyväksi.

Pidän siitä, että hallituksessamme on edustettuina alueyhdistyksiä eri puolilta Suomea. Näin saamme paremman kuvan koko maan mielenterveys kentän toiminnasta ja voimme paremmin ajaa omaisten etuja ja nostaa esiin epäkohtia. Näin parannamme omaisten palveluita.

Kiitän hallitusta hyvästä ja keskustelevasta toiminnasta. Kiitokset kuuluvat myös 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 hallituksen puheenjohtaja

Toiminnanjohtajan tervehdys

Mielenterveysomaiset saivat monipuolista tukea poikkeusoloista huolimatta. FinFami nosti myös aktiivisesti esiin mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille tärkeitä edunvalvontateemoja.

Koronapandemian pitkittyminen kuormitti toimintavuoden aikana mielenterveysomaisia ja -perheitä, kun uhkaavat arjen haasteet ja kuluttavat tilanteet lisääntyivät. Asia ilmenee keväällä 2021 toteutetun omaiskyselyn vastauksista.

Kulunut toimintavuosi toi esiin sen, kuinka sairastuneen hoitoon, ohjaukseen ja valvontaan liittyvä vastuu siirtyi pandemian aikana kodeille ja omaisille. Tämä heikensi merkittävästi omaisten jaksamista ja lisäsi pahoinvointia sekä yksinäisyyttä.

Mielenterveysomaisten huomiointi ja tukeminen on ennaltaehkäisevää työtä parhaimmillaan, niin inhimillisesti kuin taloudellisesti mitattuna. FinFami nosti esiin mielenterveysomaisten asemaa ja yhteiskunnallista näkymättömyyttä vaikuttamisviestinnässään.

Voimme olla ylpeitä siitä, että saimme viestimme laajasti esille — mielenterveysomaiset tulee nähdä mielenterveystyön voimavarana, mutta myös itsenäisinä tuen tarvitsijoina. Tästä kiitos kuuluu teille FinFamin vapaaehtoiset, kokemustoimijat ja työntekijät.

Samalla ylpeydellä voimme todeta, että poikkeusaikanakin FinFami-kenttä pystyi tarjoamaan vertaistukea, omaisneuvontaa, tietoa antavia luentoja sekä toiminnan mahdollisuuksia mielenterveysomaisille kautta maan. Keskitetty tiedottaminen FinFami-yhdistysten toiminnasta ja laaja näkyvyys eri medioissa toivat mielenterveysomaisille tarjolla olevan tuen aiempaa useampien saataville.

Vuoden 2021 lähestyessä loppuaan käänsimme katseen tulevaan ja valmistauduimme Suomen historian ensimmäisiin hyvinvointialuevaaleihin. Historiallinen sote-uudistus on paikka, jossa mielenterveyden ja perheiden asiat on mahdollista huomioida uudella tavalla. Vahvalla yhteisellä vaikuttamistyöllä voimme varmistaa sen, että uusilla hyvinvointialueilla sekä sosiaali- että terveydenhuollon palveluissa nähdään perheiden tilanteet kokonaisvaltaisesti ja tukea tarjotaan niin sairastuneelle kuin hänen läheisilleenkin.

Koko kuluneen toimintavuoden ajan toimimme yhdessä, mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Syyskuun omaispäivillä **Mikko Kuustonen** puhui meille Ubuntu-filosofiasta, jonka ytimessä on ajatus: ”minä olen, koska sinä olet” ja tämä ajatus kääntyy hyvin kuvaamaan myös FinFamia: ”FinFami on, koska omaiset ovat.”

Yhdessä olemme enemmän.

Minna Vuorio,
FinFamin vs. toiminnanjohtaja

FinFami

KUN YKSI TOIPUU, MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU

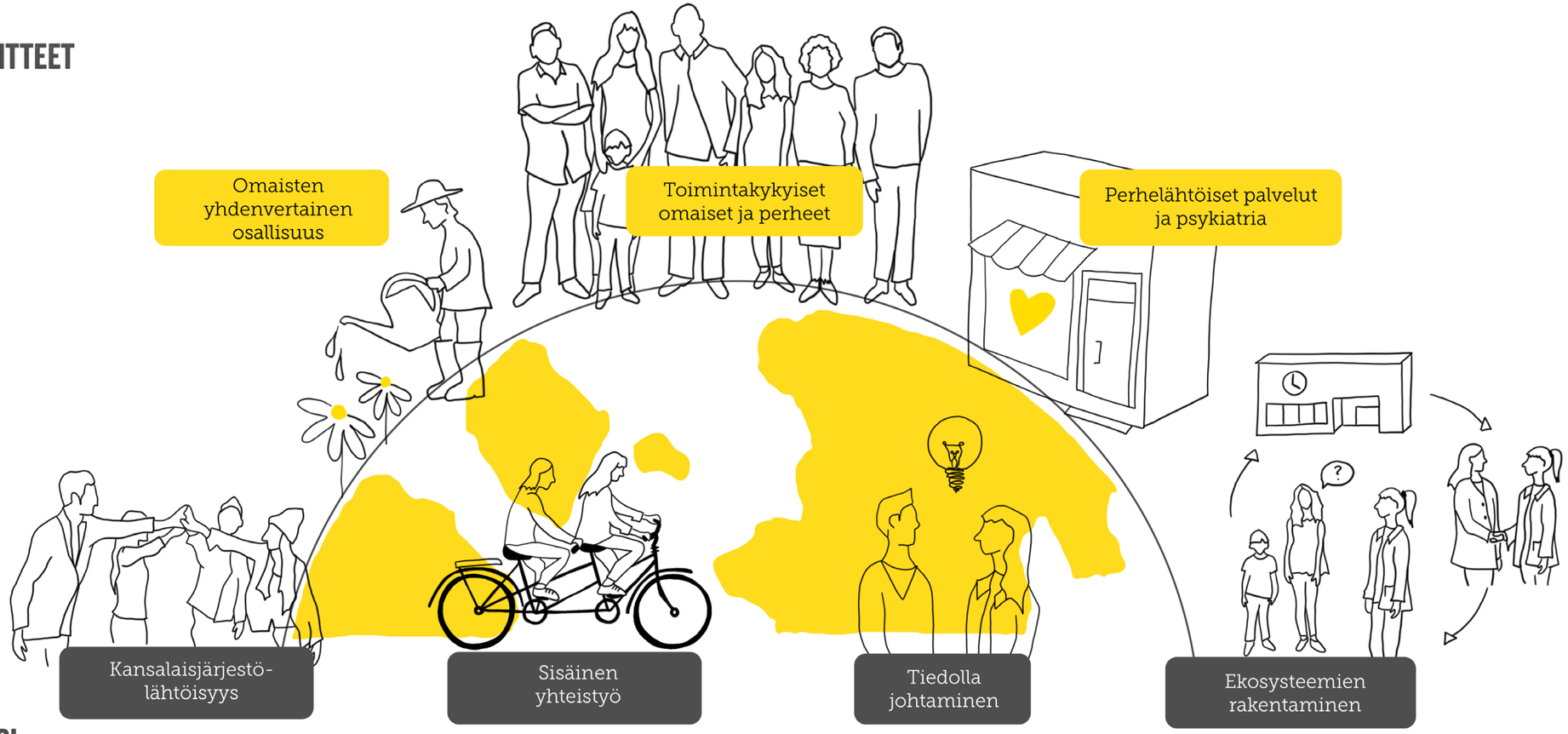
STRATEGISET TAVOITTEET

Omaisten yhdenvertainen osallisuus

Toimintakykyiset omaiset ja perheet

Perhelähtöiset palvelut ja psykiatria

MENESTYSTEKIJÄT



Kansalaisjärjestö-lähtöisyys

Sisäinen yhteistyö

Tiedolla johtaminen

Ekosysteemien rakentaminen

JÄRJESTÖKULTTUURI

Toipumisorientaatio ja positiivinen mielenterveys

Uskallus | Luottamus | ARVOT | Kunnioitus | Lämpö

Perhe- ja omaislähtöinen kohtaaminen

Kuva: Nina Mönkkönen

Vaikuttamistyötä mielenterveysomaisten tunnistamiseksi ja heille suunnatun oikea-aikaisen tuen varmistamiseksi

Vuonna 2021 FinFami teki näkyvää työtä mielenterveysomaisten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja mielenterveyden sairauksiin liittyvän stigman vähentämiseksi.

Pitkittynyt poikkeustila on ravistellut yhteiskuntaa monilla tasoilla. Tavallisen arjen muutos on tuntunut erityisen voimakkaasti jo valmiiksi heikoimmassa asemassa olevien kuten psyykkisesti sairastuneiden ja heidän läheistensä keskuudessa. Kun palvelut ovat tauolla tai niitä ei ole, valvonta- ja hoitovastuu on kaatunut läheisille, jotka kuormittavassa tilanteessa ovat itsekin uupuneita ja tarvitsevat tukea.

Mielenterveysomaisilta ja jäsenyhdistyksiltä tulleisiin tarpeisiin vastattiin toimintavuonna monikanavaisen viestinnän ja edunvalvonnan kautta. Vuoden teemana oli omaistilanteen ja avuntarpeen tunnistaminen, puheeksi ottaminen ja omaisen tukeminen. FinFami teki mielenterveysomaisten tilannetta ja tuen tarvetta näkyväksi poikkeustilanteen vaatimien painotusten mukaan sekä panosti jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja esiin nostamiseen.

Koronapandemian vaikutukset näkyivät järjestön toiminnassa vielä vuonna 2021: edunvalvonta, viestintä ja muu toiminta painottuivat verkossa toteutettavaksi. Järjestö onnistui kuitenkin tavoittamaan sitä kautta hienosti eri kohderyhmiä (mielenterveysomaisia, ammattilaisia, median edustajia, poliittisia päättäjiä).

Omaiskyselyn (2021) mukaan vastuu sairastuneen hoidosta on kasvanut huomattavasti korona-aikana. Tämän myötä myös läheisten kokema huoli, stressi, uupumus ja yksinäisyys ovat lisääntyneet. Psyykkisen kuormittuneisuuden, päihdeongelmien ja yksinäisyyden kokemusten lisääntyminen sekä vaikeiden elämäntilanteiden kärjistyminen nousi esiin myös FinFami Pohjanmaan toteuttamassa valtakunnallisessa kyselyssä (2021), joka oli suunnattu läheisensä mielenterveydestä huolta kantaville, 13–20 -vuotiaille nuorille.

Kuulemis- ja asiantuntijapuheenvuoroissa, edunvalvontaverkostoissa ja verkostojen yhteisissä kannanotoissa FinFami toikin esiin mielenterveysomaisille suunnatun oikea-aikaisen tuen välttämättömyyttä ja sitä, miten pandemiatilanne on vaikuttanut mielenterveysomaisten elämään. Myös Terapiatakuun toteuttamista vaadittiin.

Vaikuttamistyön onnistuminen edellytti aktiivista mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien oikeuksien esiintuomista viestinnällisin keinoin. Toimintavuonna järjestö oli aktiivisesti yhteydessä median edustajiin sekä teki tiedotteita ja mielipidekirjoituksia, jotta tietämys mielenterveysomaisten asemasta ja poikkeusolojen takia kärjistyneestä tilanteesta lisääntyisi. Mediakeskusteluihin nostettiin erityisesti riittämätön mielenterveysapu ja sen vaikutukset mielenterveysomaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Aktiivisen mediayhteistyön avulla tavoitettiin uudenlaista mediaa. Median kiinnostuksen myötä järjestö pystyi tehokkaasti tiedottamaan aiheesta ja tarjoamaan väylän, jonka avulla apua tarvitsevat löysivät paremmin tuen piiriin.

Poikkeustilanteen vaikutukset sekä akuutit mielenterveysomaisten ja jäsenyhdistysten tarpeet ohjasivat toiminnan mukauttamista, missä onnistuttiin edellisvuoden tapaan erittäin hyvin. 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.

Verkostoyhteistyö vahvisti mielenterveysomaisten tilanteen ja tuen tarpeen tunnistamista

Laajan verkostoyhteistyön avulla FinFami sai vahvemmin vaikutettua mielenterveysomaisten oikeuteen saada apua.

Vahva vaikuttaminen edellytti aktiivista verkostojen luomista. FinFami tapasi vuonna 2021 keskeisiä päättäjiä ja virkamiehiä eri foorumeilla, poikkeustilanteen vuoksi pääasiassa verkossa.

FinFami osallistui aktiivisesti verkostoyhteistyöhön, mm. Eduskunnan Mielenterveyspoliittisessa neuvottelukunnassa, Mielenterveyspoolissa, Suomen Omaishoidon verkostossa, Masennuskoalitiossa, Skitsofreniakoalitiossa, Mielenterveysstrategian asiantuntijaryhmässä, Kelan kumppanuusfoorumissa, YTHS:n hallituksessa, SOSTEssa, Kulttuurihyvinvointipoolissa sekä Digi- ja viestintäviraston työryhmässä.

FinFami osallistui verkostojen yhteisiin lausuntoihin ja kannanottoihin (yhteensä 17 kpl) tuoden mielenterveysomaisten ja perheiden tuen tarvetta ja oikeuksia esiin. Verkostoissa on myös vahvasti viety eteenpäin FinFami-yhdistysten kehittämiä omaistyön malleja, jotta niitä voidaan hyödyntää mahdollisimman laajasti.

Järjestö piti myös aktiivisesti yllä useita sisäisiä verkostoja, jotka auttoivat yhtenäistämään koko FinFami-järjestökentän edunvalvontatyötä ja viestintää.

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

FinFami vaikutti vaaleissa

Kuntavaalit mahdollistivat mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien aseman näkyväksi tekemisen ympäri Suomen. Loppuvuodesta tuotettiin vaikuttamissisältöä myös vuoden 2022 aluevaaleihin.

FinFamin kuntavaalitavoitteiden tarkoitus oli nostaa mielenterveysomaisten ääni kuuluviin ja parantaa heidän tilannettaan kunnissa. FinFamilla oli kolme tavoitetta, joita tuotiin esiin kuntavaalivaikuttamisessa. Nämä tavoitteet muodostettiin yhteistyössä jäsenyhdistysten ja kokemustoimijoiden kanssa.

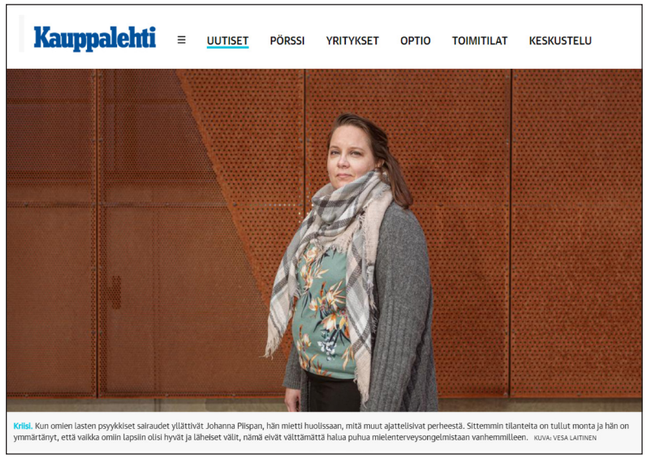
1. Jokaiselle psyykkisesti sairastuneelle pitää taata hoitokontakti, jossa omainen tulee kuulluksi ja koko perhe huomioiduksi.
2. Lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat tulee tunnistaa, tunnustaa ja heitä on tuettava.
3. Mielenterveysomaisella on oikeus työelämän joustoihin.

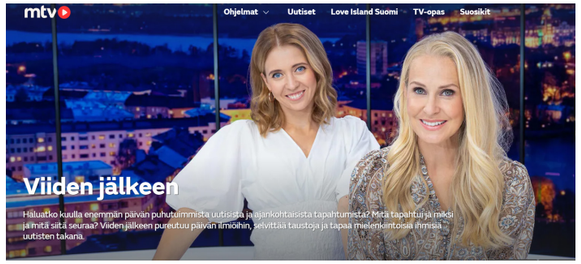
Keskusliitto lähetti kaikki kuntavaalimateriaalit jäsenyhdistyksille. Kuntavaalimateriaalia lähetettiin myös puoluetoimistoille (22kpl) ja kaikille kansanedustajille. Esitteen lisäksi vaalitavoitteet ja niihin liittyvät kokemusasiantuntijavideot ja muu materiaali löytyivät finfami.fi -verkkosivulta.

Ennen kuntavaalien toteutumista FinFami järjesti koko järjestökentän työntekijöille ja luottamushenkilöille Mielenterveysomaisten ääni kuuluviin -webinaarin. Tilaisuudessa politiikassa ja vaikuttamistyössä kannuksensa kerränneet Kulttuuri- ja taidealan keskusjärjestö KULTA ry:n pääsihteeri **Rosa Meriläinen** ja Ellun Kanat -viestintätoimiston toimitusjohtaja **Taru Tujunen** johdattivat osallistujat edunvalvonnan ja vaikuttamisviestinnän sisältöihin.

Lisäksi ennen vaaleja vapaaehtoisille kokemusasiantuntijoille järjestettiin erillinen kuntavaalikoulutus, jossa käytiin läpi, miten vapaaehtoisena voi edistää FinFamin kuntavaalitavoitteita ja mielenterveysomaisten asiaa.

Loppuvuodesta 2021 tuotettiin materiaaleja myös alkuvuoden 2022 aluevaalivaikuttamiseen. Materiaalit toteutettiin sekä suomeksi että ruotsiksi ja ne olivat vapaasti kaikkien alueyhdistysten hyödynnettävissä. FinFami vastasi sekä kuntavaalikampanjan että aluevaalisisältöjen suunnittelusta ja toteutuksesta. Lisäksi se koordinoi kampanjatiedostusta FinFamin jäsenyhdistysten välillä.





Mielenterveysomaiset ja FinFamin tarjoama tuki tavoitti uudenlaista mediaa

Mielenterveysomaisten tilanne ja tuen tarve oli esillä suositussa Viiden jälkeen -tv-ohjelmassa ja arvostetussa taloussanomalehti Kauppalehdessä.

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

Toimintavuonna keskusliitto tiedotti ajankohtaisista mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien asemaan liittyvistä teemoista, tapahtumista ja materiaaleista monissa eri tiedotuskanavissa. Tiedotteilla ja mielipiteillä nostettiin esiin mielenterveysomaisten kokemia epäkohtia ja ajankohtaisia teemoja sekä otettiin kantaa mielenterveyspalveluiden kehittämiseen.

Haastatteluja annettiin niin televisioon kuin printti- ja verkkojulkaisuihinkin. Merkittävät uudet mediat olivat MTV:n Viiden jälkeen -tv-ohjelma sekä Kauppalehti. FinFamin asiantuntijoita haastateltiin myös podcasteihin kuten Menestyvät järjestöt -podcastsarjaan. Lisäksi eri lehdet ympäri Suomen julkaisivat FinFamin mielipidekirjoituksia. Aihepiirejä ja sisältöjä toteutettaessa kuultiin jäsenyhdistysten tarpeita.

FinFamilla oli toimintavuoden aikana yhteensä 45 mediaosumaa. Vaikka mediaosumien lukumäärä oli edellisvuotta vähäisempi, järjestö saavutti merkittäviä uusia medioita, jotka mahdollistivat mielenterveysomaisille tärkeiden teemojen esiin saamisen yhä laajemmalle ihmisjoukolle.

Hyvän medianäkyvyyden ansiosta järjestö onnistui lisäämään tietoa mielenterveysomaisten arkeen liittyvistä ajankohtaisista teemoista ja koko FinFami-omaisjärjestökentän tarjoamasta tuesta.

Sosiaalisessa mediassa tiedotettiin mielenterveysomaisille tarjotusta tuesta

Verkkoviestintä tarjosi poikkeusolojen jatkuessa toimivan tavan tiedottaa mielenterveysomaisille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Keskusliitto ylläpiti Facebook-, Twitter-, Instagram-, YouTube- ja LinkedIn -sivuja.

Toimintavuoden aikana seuraaja- ja kävijämäärät lisääntyivät tasaisesti kaikissa sosiaalisen median kanavissa. Vuoden lopussa Facebookissa oli 5493 tykkääjää, Twitterissä 3799 seuraajaa, IG-kanavalla 1992 seuraajaa, LinkedInissä 196 seuraajaa ja YouTubessa yhteensä 91 tilaajaa. Uusia tilaajia oli 37 ja katselukertoja YouTube-videoilla oli yhteensä 26 170 kpl. Kasvua edellisvuoteen oli 7804 (18 366/2020) katselukerran verran.

Vaikka someviestintä on aina ollut merkittävässä roolissa FinFamin viestinnässä, verkossa tehtävän viestinnän merkitys korostui edelleen poikkeusolojen jatkuessa: vuonna 2021 FinFamin sosiaalisen median kanaviin tehtiin yhteensä 901 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 tietoisuutta mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta sekä tunnettuutta FinFamin tarjoamasta avusta.

Koska kasvokkain tapahtuvat tapaamiset eivät suurelta osin olleet jäsenyhdistyksissä mahdollisia, keskusliiton verkkoviestintä tuki ja nosti vahvasti esiin myös jäsenyhdistysten toimintaa.

Ajankohtaisen tiedon lisäksi sosiaalisen median kanavissa markkinoitiin koko FinFami-järjestökentän verkossa toimivia vertaistukiryhmiä, verkkoluentoja ja sähköisessä muodossa olevaa mielenterveysomaisten tukea. Tämän avulla vahvistettiin sitä, että apua tarvitsevat löytävät helpommin tuen äärelle.

Verkkosivuille tuotettiin paljon uutta sisältöä

Sosiaalisen median lisäksi keskusliiton 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 tiedonhakijaa. Oman toiminnan esittelemisen ja mielenterveysomaisten asemaa koskevan tiedon lisäksi keskusliiton verkkosivuilta löytyi tietoa esimerkiksi liiton jäsenyhdistyksistä ja niiden toiminnasta ja palveluista.

Poikkeusolojen jatkuessa vuonna 2021 verkkosivujen merkitys tiedottamisessa oli edelleen suuri ja sinne tuotettiin paljon materiaalia. FinFamin verkkosivuille kirjoitettiin mm. useita ajankohtaisia artikkeleita. Lisäksi siellä markkinoitiin aktiivisesti FinFami-yhdistysten maksutonta toimintaa ja tukea, jota oli tarjolla myös poikkeusolojen aikana.

Toimintavuoden aikana keskusliitto toteutti verkkosivuilleen englannin- ja ruotsinkieliset osiot, jotka sisältävät mm. koko järjestökentän tuottamat vieraskieliset materiaalit. Nämä sivustot julkaistiin toukokuussa 2021.

FinFamin verkkosivuille lisättiin myös Työhyvinvoinnin tarjotin -kokonaisuus, johon on koottu sekä omaismyönteisen työpaikan rakentamisen menetelmiä että FinFamin kehittämiä työhyvinvoinnin materiaaleja. Sivustolla esitellään työpaikan joustavia käytäntöjä ja avataan omaismyönteisen työpaikan hyötyjä sekä työntekijän että työnantajan näkökulmasta. Työhyvinvoinnin tarjotin on suunnattu sekä FinFamin toimijoille että kaikille mielenterveysomaismyönteisen työpaikan rakentamisesta kiinnostuneille.

Vuonna 2021 keskusliiton sivuilla oli 43 339 kävijää. Nousua edelliseen vuoteen verrattuna oli 15,5%. Yksittäisiä käyntikertoja oli toimintavuoden aikana 66 987 kappaletta, mikä on 20% enemmän kuin viime vuonna. Verkkosivujen kävijät ovat löytäneet jäsenyhdistysten sivuille aiempaa paremmin (11 385 kävijää), kun kasvua edellisvuoteen verrattuna on 65,5%.

FinFamin tuottamat materiaalit ovat jäsenyhdistysten hyödynnettävissä

Materiaalintuotanto tuki edunvalvonnan tavoitteita, jäsenyhdistysten toimijoiden työtä sekä vahvisti FinFami-järjestökentän yhtenäistä ilmettä.

Vuonna 2021 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 vahvisti yhtenäistä ja selkeästi tunnistettavaa kuvaa FinFami-järjestöstä. Se myös

tuki FinFami-järjestön ja sen tarjoaman avun tunnettuuden lisäämistä.

Vuonna 2021 FinFami tuotti paljon markkinointikuvia, joita käytettiin erityisesti sosiaalisen median kanavissa. Näiden lisäksi vuoden aikana toteutettiin esitteitä, oppaita, videoita, esitysdioja, infograafi jne. Jäsenyhdistykset saivat halutessaan käyttää toiminnassaan keskusliiton tuottamaa materiaalia.

FinFamin materiaalit saivat toimintavuonna myönteistä palautetta. Saadun palautteen mukaan FinFami on onnistunut selkeällä ja tunnistettavalla tavalla kertomaan mielenterveysomaisten asemasta.

Kampanjat nostivat esiin mielenterveysomaisille tärkeitä teemoja

Toimintavuoden aikana FinFami toteutti kaksi sosiaalisen median vaikuttamiskampanjaa. Kampanjoiden avulla lisättiin tietoa mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta työelämässä sekä FinFamin tarjoamasta avusta ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Vuonna 2021 keskusliitto viesti paljon sosiaalisessa mediassa sekä toteutti siellä kaksi (2) eri kohderyhmille suunnattua kampanjaa.

Mielenterveysomaisten valtakunnallista päivää eli Ilonan päivää edeltäneellä viikolla (4.-8.10.2021) FinFami toteutti Työ tukee -kampanjan, jonka yhteydessä järjestön sosiaalisen median kanavilla nostettiin esiin kampanjaviestejä. Työn ja kuormittavien elämäntilanteiden yhdistämiseen liittyvän kampanjan avulla välitettiin tietoa mielenterveysläheistilanteen tunnistamisesta, puheeksi ottamisesta ja tukemisesta työpaikoilla. Työministeri **Tuula Haatainen** oli mukana tukemassa kampanjaa.

Työ tukee -kampanjan avulla haluttiin vaikuttaa myös asenteisiin: kuka tahansa voi joutua tilanteeseen, joka kuormittaa ja vaikuttaa työssä jaksamiseen. Esimerkkinä raskas, mutta usein näkymätön omaistilanne. Moni psyykkisesti sairastuneen työssä käyvä läheinen pitää huolta sairastuneesta ilman tukea, ansiotyön ohessa. Kampanjan avulla haluttiin tuoda esiin, kuinka on kaikkien etu, että omaistilanteesta ei vaieta, vaan työpaikoilla on olemassa toimivat käytännöt puheeksi ottamiseen, eteenpäin ohjaamiseen ja työnantajan tukitoimiin.

Kampanja lisäsi suuren yleisön tietoisuutta mielenterveysomaisten tilanteesta ja sen avulla tavoitettiin uusia someseuraajia. Sosiaalisen median lisäksi FinFamin viestintä lähestyi aktiivisesti eri medioita ja kampanja näkyi mm. uudessa printtimediassa, kun Kauppalehti julkaisi työssä käyvien mielenterveysomaisten tilannetta kuvaavan, laajan verkkojulkaisun.

Yksi kampanjaviikon tärkeä ulostulo oli MTV3:n Viiden jälkeen -ohjelmassa, jossa keskusliiton asiantuntija ja FinFami Pirkanmaan kokemustoimija olivat keskustelemassa mielenterveysomaisten tilanteesta ja tuen tarpeesta. Finnpanelin mukaan Viiden jälkeen -ohjelman keskikatsojamäärä oli tuolloin 249 000 ja se oli Suomen 6. katsotuin ohjelma.

Edellä mainittujen lisäksi useat sanomalehdet, kuten Helsingin Sanomat ja Hufvudstadsbladet, julkaisivat FinFamin mielipidekirjoituksen aiheesta. Onnistuneen medianäkyvyyden ja seuraajamäärien kasvun myötä tietous omaisille tarjotusta tuen tarpeesta ja niiden mahdollisuuksista lisääntyivät. Kampanjalla oli yhteensä 20 mediaosumaa.

Mielenterveysomaisten rooli ja tuen tarve nousi kampanjaviikolla esiin myös useissa kansanedustajien puheenvuoroissa eduskunnan täysistunnossa. Päättäjät kuten kansanedustajat **Tarja Filatov**, **Bella Forsgren** ja **Sofia Virta** huomioivat mielenterveysomaisten tuen tarpeen omissa täysistuntopuheenvuoroissaan ja sosiaalisen median kanavissaan.

Kampanjaa varten toteutettiin verkkosivut (finfami.fi/tyo-tukee), tiedote, mielipidekirjoitus, infograafi, kampanjakuvia ja juliste, joka lähetettiin kaikkiin FinFami-yhdistyksiin ympäri Suomen. Mielipide ja tiedote toteutettiin sekä suomeksi että ruotsiksi. Kampanjan visuaalisen ilmeen suunnitteli Sanna Huhtonen Design.

Työ tukee -kampanja nosti selvästi verkkosivujen kävijämääriä sekä käyttäjien että istuntojen osalta. Myös tapahtumien osalta kasvu oli merkittävää suhteessa edelliseen viikkoon, kun jäsenyhdistysten sivustoille oli yli 33 % enemmän siirtymiä. Somekampanjointi näkyi verkkosivuston analytiikassa, mutta varsinaista kävijävirtaa ei sosiaalisen median kautta tullut. Laskeutumissivu ei myöskään toiminut kovin tehokkaasti.

Työministeri Tuula Haatainen oli mukana FinFamin Työ tukee -kampanjassa.

Ennen kampanjaa tehtiin työn ja kuormittavien elämäntilanteiden yhteensovittamista kartoittava Webropol-kysely, jonka alustavia tuloksia hyödynnettiin kampanjan toteutuksessa. Kyselyn avulla selvitettiin, minkälaisia joustavia työkäytäntöjä on olemassa silloin, kun työntekijän oma jaksaminen on koetuksella.

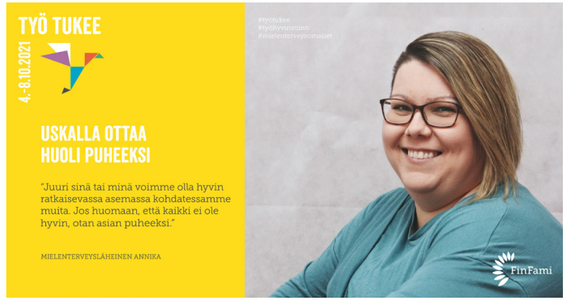
Kysely oli suunnattu kaikille työelämän toimijoille ja siihen saatiin yhteensä 860 vastausta. Kyselyn yksi merkittävä ja samalla huolestuttava tulos oli se, että vastaajista kolmasosalla (30%) ei ole työpaikalla joustavia käytäntöjä, jotka tukevat työntekijän jaksamista.

Kyselyn vastausten analysointia ja niistä tiedottamista jatketaan vuonna 2022.

FinFamin vapaaehtoiskampanja, Me olemme FinFami, oli jatkoa vuoden 2020 vastaavalle kampanjalle. Kampanja toteutettiin FinFamin vapaaehtoisviikolla (5.-10.12.) sosiaalisen median kanavissa.

Kampanjan tavoitteena oli nostaa esiin erityisesti FinFamin vapaaehtoisia ja niitä vapaaehtoistehtäviä, joita järjestössä voi tehdä.

Kampanjakuvina käytettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) graafisen muotoilun opiskelijoiden suunnittelemaa "On the road" -mainoskuvasarjaa, jonka opiskelijat olivat toteuttaneet edellisenä vuonna vapaaehtois- ja Prospect-toiminnalle.



Ilonan päivän viikon näkyvyys oli erinomainen ja mediaosumia kertyi yhteensä 27 kpl. Erityisen merkittävä määrä tavoitettiin MTV3-kanavalla esitetyllä Viiden jälkeen -tv-ohjelmalla, jolla oli arvioiden 249 000 katsojaa.

Mielenterveysomaisten tuen tarve näkyi Ilonan päivän viikolla mediassa

Vuonna 2021 Ilonan päivän teemana oli mielenterveysomaistilanteen tunnistaminen, puheeksi ottaminen ja tukeminen sekä avoimen ja myönteisen keskustelukulttuurin lisääminen.

Mielenterveysomaisten valtakunnallista päivää eli Ilonan päivää vietettiin 9. lokakuuta. Se on samalla kansainvälisen mielenterveyspäivän aatto.

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.

Ilonan päivän aikana FinFami nosti esiin omaistilanteita, jotka jäävät liian usein tunnistamatta ja ilman tarvitsemaansa tukea. Päivän aikana korostettiinkin omaistilanteen tunnistamisen, tunnustamisen ja tukemisen sekä myönteisen mielenterveyspuheen merkitystä. Ilonan päivästä tiedotettiin sosiaalisessa mediassa ja päivää varten tuotettiin materiaalia: mielipidekirjoitus sekä päivän ja samalla koko Ilonan päivän viikon teemaan liittyvä video.

Ilonan päivän viikon valtakunnallinen näkyvyys oli erinomainen. Ilonan päivän viikolla järjestö ja erityisesti työikäisten mielenterveysomaisten tilanne sai paljon medianäkyvyyttä, kun käynnissä ollut Työ tukee -kampanja saavutti kiinnostusta niin televisiossa kuin printti- ja verkkomediassakin.

Kampanjaan tuotettujen tiedotusmateriaalien lisäksi FinFamin erillinen Ilonan päivän mielipidekirjoitus julkaistiin niin suomenkielisissä maakuntalehdissä (4 kpl) kuin ruotsinkielisissä medioissa (3 kpl).

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

Labyrintti-lehti lisää tietoa ja vahvistaa hyvinvointia

Keskusliitto julkaisi vuoden aikana neljä (4) Labyrintti-lehteä, jotka antoivat tietoa mielenterveysomaisille ja olivat tärkeä tiedotuskanava FinFamin omaisyhdistyksille. Vuonna 2021 toteutetun lukijakyselyn mukaan lehdellä on myös selviä hyvinvointivaikutuksia.

Keskusliitto julkaisee Labyrintti-lehteä, joka on ainoa mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille suunnattu lehti Suomessa. Labyrintti on jäsenetu ja tärkeä palvelu alueellisille jäsenyhdistyksille, sillä se tarjoaa samaistuttavia kokemustarinoita sekä tietoa 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: FinFamin kuntavaalitavoitteet, ammattilainen kaksoisroolissa, omaistilanteen tunnistaminen, puheeksi ottaminen ja tukeminen sekä isyys.

Lehtien sisällöt tukivat sekä järjestön viestinnän päätavoitetta että toimintavuoden yleistä teemaa. Vuonna 2021 lehdissä korostui erityisesti mielenterveyteen ja sen ongelmiin liittyvät asenteet, mielenterveyspalvelujen riittämättömyys sekä työikäisiä koskettavat aiheet. Lisäksi lehdissä nostettiin esiin FinFamin jäsenyhdistysten tekemää työtä.

Mukana haastateltavana tai artikkeleiden kirjoittajina oli mielenkiintoinen joukko ihmisiä yhteiskunnan eri sektoreilta: mm. muusikko **Mikko Kuustonen**, paripsykoterapeutti ja parisuhdekeskus Katajan toiminnanjohtaja **Suvi Laru**, kirjailija **Joonatan Tola** ja muusikko **Samuli "Teho" Majamäki** sekä monipuolinen joukko mielenterveysomaisia, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja eri järjestöjen edustajia. Lisäksi eri eduskuntapuolueiden edustajat vastasivat kuntavaalinumerossa olleeseen FinFamin kuntavaalikyselyyn.

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 2021 Labyrintin painosmäärä oli 16 878 kappaletta, joka oli vähemmän (1679 kpl) kuin edellisenä vuonna.

Loppuvuodesta 2021 toteutettiin Labyrintin lukijakysely, joka antoi tietoa siitä, mihin suuntaan lehteä tulisi kehittää. Lukijakyselyyn vastanneet olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä Labyrinttiin.

Kyselytulosten mukaan lehti vaikuttaa myönteisesti myös lukijoiden käsityksiin omasta tilanteestaan. Yli puolet vastaajista kertoi, että lehdellä on lukijalle selviä hyvinvointivaikutuksia. Erityisesti ulkopuolisuuden kokemukset vähenevät lehteä lukiessa.

AGORA-projekti tuotti tietoa vieraskielisille mielenterveysomaisille

Vuonna 2021 jatkettiin maahanmuuttajataustaisille mielenterveysomaisille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille suunnattua tiedottamista, jota toteutettiin sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla.

Toimintavuoden aikana AGORA-projektissa tuettiin maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten ja heidän perheidensä hyvinvointia monikielisen materiaalituotannon ja vaikuttamisviestinnän avulla.

Mahdollisuuksia-palveluun ja ammattilaisten aineistopankkiin suunniteltiin ulkopuolisen palveluntarjoajan toimesta monikielinen osio, johon kootaan vuoden 2022 aikana FinFamin tuottamat monikieliset materiaalit. Omaisen oppaan monikieliset versiot taitettiin tulostettaviksi versioiksi FinFamin verkkosivuille.

Koronapandemia on lisännyt merkittävästi tiedotuksen ja tuen tarvetta muillakin kuin kahdella kotimaisella kielellä. AGORA-projektissa tuotetuilla markkinointimateriaaleilla ja sosiaalisessa mediassa tapahtuvan viestinnän avulla tavoitettiin avun tarpeessa olevia maahanmuuttajataustaisia mielenterveysomaisia.

Toimintavuoden aikana vaikutettiin maahan muuttaneiden kanssa työskenteleviin ammattilaisiin sekä suureen yleisöön. Kysy, älä oleta -ammattilaisopasta jaettiin ammattilaisten tietoisuuteen aktiivisesti ja tätä kautta edistettiin maahanmuuttajataustaisten mielenterveysomaisten huomioimista ammattilaisten keskuudessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Maahanmuuttovirasto (Migri) linkittivät FinFamin Omaisen oppaan monikieliset versiot omille verkkosivuilleen. Näin yhä useampi vaativassa läheistilanteessa oleva maahanmuuttajataustainen omainen hyötyy FinFamin tuottamista materiaaleista.

Kuva: Minttu Lehtovaara

Omaisen resilienssi ja tulevaisuuden ennakointi nousi esiin vapaaehtoistoiminnassa

FinFamin valtakunnallinen vapaaehtoistoiminnan kehittämis- ja koordinointityö tähtää laadukkaaseen ja uudistuvaan vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen erikokoisissa FinFami-yhdistyksissä. Työtä tehdään yhteisen vuoropuhelun ja osallistamisen kautta.

FinFamin vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on, että mielenterveysomaiset saavat tarvitsemaansa vertaistukea asuinpaikastaan riippumatta. Vapaaehtoistoiminnan pyrkimyksenä on myös tavoittaa uusia aktiivisia toimijoita ja lisätä tietoisuutta FinFami-yhdistysten tarjoamasta tuesta.

Kokemusten jakamisella ja mielenterveysomaisten julkisilla esiintuloilla vaikutetaan mielenterveysstigman hälvenemiseen ja yksittäisten omaisten hyvinvointiin. Mielenterveysomaisten toivon tarinoiden kautta saadaan yhä useammat ohjattua tarvitsemansa tuen pariin. Vapaaehtoistoiminnan avulla edistetään mielenterveysomaisten mahdollisuutta osallisuuteen ja tuetaan omaisten voimaantumista vapaaehtoistoimijoina.

Keskusliiton koordinointi- ja kehittämistyön tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää yhdistysten vapaaehtoistoiminnan rakenteita, näkyvyyttä, arviointia, vaikuttavuutta ja markkinointia. Vapaaehtoistoiminnan pyrkimyksenä on positiivisen mielenterveyden ja toipumisorientaation mukaisesti vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia sekä antaa oikea-aikaista tukea ja uusia näköaloja vapaaehtois- ja omaistyön käytäntöihin. Tässä hyödynnetään kentän kokemusasiantuntijuutta ja verkostotyötä.

Valtakunnallisen vapaaehtoistoiminnan osalta verkkomuotoiset kohtaamisen muodot ja niiden kehittäminen ovat keskeinen ja luonteva osa toimintaa. Ne myös tarjoavat mahdollisuuden osallistua toimintaan laajasti ympäri maan. Toimintavuoden aikana sekä jäsenyhdistysten työntekijöitä että FinFami-kentän vapaaehtoisia on tuettu verkkomuotoisten toimintojen käyttämisessä. Vuoden aikana otettiin kokeilukäyttöön virtuaalinen vuorovaikutusympäristö Howspace, jota hyödynnettiin vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä ja keskusliiton edunvalvontatyössä.

Toimintavuonna 2021 FinFami toteutti yhteiskunnallisen, mielenterveysomaisille suunnatun ERÄTAUKO-verkkokeskustelun. Keskustelussa oli mukana kahdeksan (8) osallistujaa ja siinä käsiteltiin elämää niin poikkeusaikana kuin tulevaisuudessakin.

ERÄTAUKO-säätiön keskustelukoontien myötä mielenterveysomaisten kokemukset siitä, miten he elävät poikkeusajan pitkittyessä tuplakriisissä, saatiin laajaan tietoisuuteen valtiovarainministeriön kautta. Keskusteluiden mukaan läheisen tilanteen huononemisen lisäksi omaisia kuormittavat myös pelko, yksinäisyys, hiljaisuus ja oma jaksaminen.

"Erätauossa halutaan koota kokemuksia ja tällä tavalla saa aitoja kokemuksia eikä paperinmakuisia. Vertaisina puhumme aidosti, mikä on ollut hyvää ja huonoa ja muutkin erätaukoihmiset saa tästä tietoa. " - Omaisten ERÄTAUKO-keskusteluun osallistunut, 2021

Vuoden aikana toteutettiin myös valtakunnallinen Omaispäivä teemalla "Omaisen resilienssi". Jo perinteeksi muotoutunut Omaispäivä järjestettiin nyt neljännen kerran ja siihen osallistui kaikkiaan 150 finfamilaista. Vallitsevasta tilanteesta johtuen päivä pidettiin verkkotilaisuutena, jossa osallistujat ympäri maan kohtasivat toisensa virtuaalisesti.

Omaispäivän puhujina olivat kolmen FinFami-kokemusasiantuntijan lisäksi eduskunnan puhemies **Anu Vehviläinen**, PsT **Esa Nordling**, **Pekka Hyysalo** alias Fightback Pekka, muusikko **Mikko Kuustonen** ja kouluttajapsykoterapeutti **Terhi Kotilainen** sekä luontohyvinvointihetken ohjannut luontomentori **Elina Lilja**.

Palautteen mukaan osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä tilaisuuteen: he arvioivat päivän kokonaisarvosanaksi 4,7/5. Yhdeksän osallistujaa kymmenestä myös toivoi, että Omaispäivä toteutetaan jatkossakin verkossa, mikäli pelkästään kasvokkainen tilaisuus ei ole mahdollinen.

Vuoden aikana vapaaehtoistoiminnan kehittämistä ja tulevaisuuden ennakointia tarkasteltiin järjestön uuden strategian pohjalta. Kehittämistyötä tehtiin työpajoissa, työryhmissä ja kyselyiden avulla. Näihin toimintamuotoihin osallistui yhteensä 23 henkilöä ja he kokivat tärkeänä, että yhteiselle tulevaisuustyöskentelylle on jatkossakin säännöllinen paikkansa.

Nykyisenkaltainen valtakunnallinen vapaaehtoistoiminnan toteutus koettiin toimivaksi ja siihen oltiin tyytyväisiä. Tulevaisuudessa on tärkeä saada virtuaalinen vuorovaikutusalusta kaikkien FinFami-vapaaehtoisten käyttöön, jotta yhteistä vuoropuhelua ja ideointia voidaan vahvistaa.

Vapaaehtoisten oma väylä yhteiselle vuorovaikutukselle

FinFamin jäsenyhdistysten toimijoita tuettiin verkkomuotoisen vertaistoiminnan toteuttamisessa yhteisten, verkossa järjestettyjen testaus- ja koulutustapaamisten kautta.

FinFamin vapaaehtoistoiminnan asiantuntija oli vuoden aikana mukana viiden (5) jäsenyhdistyksen tuki- ja kehittämistoimissa (Salo, Varsinais-Suomi, Etelä-Karjala, Lappi, Keski-Suomi). Erätauko-menetelmää hyödynnettiin toiminnan kehittämisen tukena kahden (2) jäsenyhdistyksen kanssa. Lapin ja Etelä-Karjalan FinFami-yhdistyksien kanssa toteutettiin Prospect-infoilta näiden alueiden omaisille. Lapin FinFamin kanssa järjestettiin myös Hyvän mielen -tapahtuma Rovaniemellä.

Vapaaehtoisille järjestettiin kaksi kertaa (2) vuodessa valtakunnalliset täydennyskoulutus- ja työnohjauspäivät. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 38 vapaaehtoista (16: 30-62v., 22: 63-79v) 14:sta jäsenyhdistyksestä. Lisäksi Prospect-ohjaajille pidettiin oma Get together-verkkotilaisuus keväällä 2021.

Prospect-plus -ohjaajakoulutus toteutettiin verkossa. Samalla verkkomuotoinen Ohjaajakoulutusmateriaali mallinnettiin ja testattiin sen soveltuvuus verkossa. Koulutuksessa oli kahdeksan (8) osallistujaa ja kouluttajina toimivat FinFamin vapaaehtoinen yhdessä vapaaehtoisasiantuntijan kanssa.

Toimintavuoden aikana vapaaehtoisille järjestettiin Ylitse Mentor -koulutus yhteistyössä SOS-Lapsikylän ja FinFami Pirkanmaan kanssa. Koulutukseen osallistui Pirkanmaan yhdistyksen vapaaehtoisia. Vuoden aikana osallistuttiin myös Ylitse Mentor -tilaisuuteen Discordissa, jossa esiteltiin FinFamin toimintaa.

Parisuhdekeskus Katajan kanssa vaihdettiin asiantuntijatietoa ja järjestettiin koulutusta vapaaehtoisille ja FinFamin työntekijöille. Vuoden aikana järjestettiin FinFamin vapaaehtoisille ja työntekijöille suunnattu Parisuhteen Palikat -yhteistyökoulutus teemalla "Kun puoliso sairastaa".

Vuoden lopussa järjestetyssä vapaaehtoisten kiitos- ja hyvinvointi-illassa oli mukana 18 vapaaehtoista. Tilaisuudessa tutkija, kouluttaja **Jenni Spännäri** puhui myötätunnosta ja viisaudesta vapaaehtoistyössä. Päivän ohjelmaan kuului myös yhteinen hyvinvointihetki.

FinFamin toimintaa esiteltiin opiskelijoille Matka halki Mataran -verkkotilaisuuksissa. Näissä tilaisuuksissa oli mukana yhteensä 310 eri oppilaitosten opiskelijaa.

Verkostotyöskentelyn avulla kehitetään vapaaehtoistyön laatua ja yhteisiä toimintoja. Vapaaehtoistoiminnoissa toteutui vuoden aikana kaikkiaan neljä (4) verkostoa: Omaispäivätyöryhmä (2), Prospect-kehittäjätyöryhmä (5), Erätauko-kehittäjät (3) ja Vapaaehtoisverkosto (20-23). Vapaaehtoisverkostossa käytiin kentän vapaaehtoiskoordinaattoreiden kanssa läpi ajankohtaisia yhteisiä toimintoja ja kehittämisen kohteita sekä vapaaehtoistoiminnan laatua ja osallisuutta koskevia käytäntöjä ja toimintatapoja mm. verkkomuotoisen toiminnan ja arvioinnin osalta. Osallistujia vuoden aikana toteutuneissa toiminnoissa oli kaikkiaan 328 henkilöä, minkä lisäksi tavoitettiin yhteensä 315 opiskelijaa.

FinFami-yhdistysten vapaaehtoistoiminnan laatua ja osallisuutta koskevat käytännöt ja toimintatavat yhtenäistyvät

FinFami-jäsenyhdistykset ovat ottaneet vapaaehtoistoiminnoissaan käyttöön yhteisenä arviointityökaluna osallisuuden arvioinnin.

Vuoden aikana valtakunnallisissa vapaaehtoistoiminnoissa mukana olleilla vapaaehtoisilla ja omaisilla osallisuuden mittarin keskiarvo vaihteli 4.0.-4.4 välillä/ 5.

Kokemustoimintaverkoston laatima arviointilomake ei täytä kaikilta osin niitä kohtia, joita FinFami-toiminnassa nähdään hyvänä tarkastella, joten suurin osa yhdistyksistä on arvioinut oman yhdistyksen kokemustoimintoja osana muuta vapaaehtoistoimintaa.

Yhteisiä arviointimenetelmiä ja mittareita kehitetään edelleen.

Kuva: Shutterstock

Jäsenyhdistyspalvelut tukevat FinFami-yhdistysten toimintaa

Jäsenyhdistyspalvelutoiminnassa edistettiin FinFamin jäsenyhdistysten kykyjä ja mahdollisuuksia tukea ja palvella mielenterveysomaisia entistä paremmin – nyt ja tulevaisuudessa.

FinFamin jäsenyhdistyspalvelutoiminnan tehtävänä on omaisyhdistysten hallinnon, tietohallinnon, talouden ja arvioinnin kehittäminen. Toiminnan ytimenä ovat hallintoon liittyvä neuvonta- ja konsultointipalvelu, arvioinnin tukeminen ja kehittäminen, koulutustoiminta sekä järjestön laatujärjestelmän ylläpito ja kehittäminen. Yhteisten tietojärjestelmäratkaisuiden ohella jäsenyhdistyspalvelutoiminnassa koordinoidaan myös järjestön sisäistä asiantuntijaverkostotoimintaa sekä valtakunnallista verkkovälitteisen toiminnan kehittämistä.

Toiminnon alla työskenteli kaksi asiantuntijaa, joista toinen aloitti keskusliiton palveluksessa toukokuussa 2021.

Vuoden 2021 tavoitteet ja toteutettu toiminta

Jäsenyhdistyspalvelutoiminnalle on asetettu vuodesta 2021 alkaen seuraavat tavoitteet:

1. Mielenterveysomaisten hyvinvointia tukevan toiminnan tarjonta ja kattavuusparanevat valtakunnallisesti.
2. FinFami-yhdistysten luottamushenkilöiden ja työntekijöiden mahdollisuudet ja kyvyt kehittää omaa järjestö- ja mielenterveysomaistyön osaamistaan paranevat.
3. Omaisten hyvinvointia ja yhteiskunnallista asemaa tukevan toiminnan tuloksellisuus kasvaa ja tulosten todentaminen paranee.
4. FinFami-yhdistysten omaistoimintaan liittyvä tiedonhallinta tehostuu.
5. FinFami-yhdistysten omais- ja järjestötoiminnan laatu paranee ja yhtenäistyy.

Keskusliitto tarjosi jäsenyhdistyksilleen yhdistyshallinnon asiantuntijatukea. Tukea tarjottiin kaikille, mutta erityisesti pienimmille yhdistyksille, neuvonnan ja koulutuksen keinoin. Jäsenyhdistysten työntekijöiden ja luottamushenkilöiden yksilöityjen neuvontatapahtumien (69 kpl) lisäksi järjestettiin sekä verkostoille että yhdistyskohtaisesti myös työpajoja ja sparrauksia (20 kpl).

Tukea ja neuvontaa annettiin jäsenyhdistyksille laaja-alaisesti niin toimivan hallinnon, tietohallinnon, talouden, johtamisen, järjestötoiminnan organisoinnin, lakimääräisten velvoitteiden hoitamisen ja strategiatyön kuin toiminnan suunnittelun ja arvioinninkin kysymyksissä.

Toiminnan ja hallinnon laadunhallinnan tukena keskusliitto ylläpiti järjestön yhteistä omaisjärjestötyön laatujärjestelmää, joka sisältää järjestö- ja omaistoiminnalle laadittuja laatukriteereitä sekä niiden toteuttamisen tueksi rakennettuja laatukäsikirjoja ja muita aineistoja.

Vuonna 2021 tuotettiin uutta sisältöä uudistetulle laatujärjestelmäsivustolle (laatu.finfami.fi), päivitettiin olemassa olevia aineistoja sekä laadittiin omaisneuvonnan käsikirjan verkkoversio. Uudistetusta laatujärjestelmästä löytyvät jatkossa myös omaistyössä toteutettavien toimintamallien kuvaukset sekä toiminnan yleinen tietoperusta.

Vuonna 2021 uudistettiin myös laatujärjestelmän osana toimiva auditointimenettely, jonka avulla jäsenyhdistykset voivat toteuttaa laadukkaan itsearvioinnin kokonaistilanteestaan ja toimintaedellytyksistään. Uudistuksessa auditoinnista tehtiin entistä käytettävämpi yhdistyksille ja temaattisesti laajempi; auditointi kattaa nyt uudemmatkin arviointialueet.

Vuoden kaikki koulutukset (9 kpl) liittyivät tietohallintoon, erityisesti käytännön osaamisen tukemiseen. Koulutukset toteutettiin pääasiassa webinaareina. Vuodelle 2021 oli suunniteltu myös FinFami Akatemiaksi nimetyn järjestön sisäisen koulutusjärjestelmän kehittäminen, jonka sisälle oli tarkoitus rakentaa kattavat koulutuspolut koko järjestön henkilöstölle, vapaaehtoisille ja luottamushenkilöille. Tämä projektin aloitus siirtyi muiden kiireiden vuoksi kuitenkin seuraavalle toimintavuodelle.

Keskusliitto tarjosi jäsenyhdistyspalveluna yhteisiä verkkopalvelu- ja tietojärjestelmäratkaisuja jäsenyhdistyksille. Keskusliitto ylläpiti kaikkien yhdistysten käytössä olevaa verkkopalvelualustaa ja tarjosi yhdistysten käyttöön verkkosivupohjan ja yhteiskäytössä olevia sivustoja. Yhdistyskohtaisten sivustojen lisäksi käytössä ovat laatujärjestelmäsivusto sekä keskitetty opassivusto omaisten ja ammattilaisten oppaille. Suunniteltua nuorten portaalia ei saatu käynnistettyä vielä vuoden 2021 aikana.

Keskusliitto koordinoi verkkovälitteisen toiminnan organisointia ja kehittämistä, josta suurin osa toteutettiin jäsenyhdistysten yhteistyönä. Verkkovälitteisen toiminnan avulla lisättiin omaisten mahdollisuuksia osallistua toimintaan ajasta, paikasta ja elämäntilanteesta riippumatta, jolloin FinFamin toimintaa voitiin tarjota kattavammin ja monipuolisemmin kaikille. Toiminnan suunnittelua ja toteutusta koordinoitiin FinFamin sisäisen asiantuntijaverkostojen kautta.

Jäsenyhdistyspalvelutoiminnan kautta tarjottiin jäsenyhdistyksille myös Webropol-kyselytyökalu sekä Zoom-verkkokokousohjelmisto toiminnan organisoinnin ja arvioinnin toteuttamisen tueksi. Käyttöön oli tarkoitus ottaa myös uusi CRM-järjestelmä (customer relationship management), jonka piti korvata yhdistysten aiemmat jäsenrekisteriohjelmistot ja muut henkilötietojärjestelmät.

Hankinnan monimutkaisuuden vuoksi kilpailutuksen valmisteluun jouduttiin kuitenkin käyttämään koko vuosi, jolloin itse käyttöönotto siirtyi seuraavalle vuodelle. Samalla lykättiin myös vuodelle 2021 suunniteltua koko järjestön yhteisen digitalisaation tiekartan laatimista pitkäjänteisen ja tasapainoisen digikehittämisen avuksi.

Jäsenyhdistyspalveluiden tietohallintoon liittyvät ylläpito- ja kehittämistehtävät (82 kpl) sisälsivät mm. keskitettyjen tietojärjestelmien käyttäjähallintaa, parannuksia ja päivityksiä sisältöihin ja toimintoihin, uusien järjestelmien testausta ja arviointia sekä tietosuojaan ja saavutettavuuteen liittyviä asiantuntijatehtäviä. Verkkopalvelualustalla tehtiin merkittäviä saavutettavuusparannuksia uuden lainsäädännön velvoittamana.

FinFamin sisäinen asiantuntijaverkostotoiminta vakiintui ja laajentui toiminnan yhteiskehittämisen ja -tuottamisen välineenä jäsenyhdistyksille, ja yksi uusi verkosto perustettiin. Keskusliiton asiantuntijat koordinoivat verkostotoimintaa, tukivat muita verkostonvetäjiä työssään ja ohjasivat itse useamman verkoston toimintaa. Arvioinnin kehittämiseksi luotiin jäsenyhdistysten käyttöön Tuki- ja neuvontatyön verkoston kanssa yhteisiä seurantalomakkeita omaisneuvonnalle ja ryhmätoiminnalle.

Koko järjestön yhteinen omaisjärjestötyön strategia vahvistettiin vuonna 2021 ja jäsenyhdistyspalveluiden toimesta järjestettiin uuden strategian lanseeraustilaisuus verkossa, viestittiin strategiasta sidosryhmille ja juurrutettiin strategiaa järjestön sisällä sparraamalla jäsenyhdistyksiä paikallistoiminnan strategisessa suunnittelussa.

Jäsenyhdistyspalvelutoiminnan tulokset vuonna 2021

Jäsenyhdistyksiltä (kohderyhmänä ja yhteistyökumppanina) kerättiin tietoa toiminnan tuloksellisuudesta sähköisten arviointi- ja palautekyselyiden, haastattelujen sekä verkosto- ja työpajatapaamisten yhteydessä toteutettujen arviointikeskusteluiden avulla. Koulutuksista kerättiin palaute- ja arviointitietoa lomakkeella ja suullisesti, ja tätä kerättyä tietoa hyödynnettiin suoraan tulevien koulutusten tuloksellisuuden kehittämisessä.

Tietohallinnon kustannustehokkuuden ja kustannus-hyöty -suhteen arvioinnissa käytettiin kustannuslaskelmia, joita peilattiin vaihtoehtoiskustannuslaskelmiin sekä jäsenyhdistyksiltä kerättyyn seurantatietoon tietohallintoratkaisuiden hyödyllisyydestä.

Jäsenyhdistykset olivat sitä mieltä, että keskusliiton tarjoama tuki on mahdollistanut toiminnan tarjonnan parantamisen, mutta valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että vaikutusta on ollut vain vähän tai jonkin verran. Suunta on silti hyvä, kun ottaa huomioon, että tavoite on avustuskohteelle täysin uusi.

Yhteistyö yhdistysten kesken saatiin monin tavoin vakiinnutettua, ja uusien mielenterveysomaisille suunnattujen valtakunnallisesti avoimien toimintojen suunnittelu ja toteutus tehdään jatkossa huomattavasti koordinoidummin, mikä osaltaan parantaa tarjontaa ja toiminnan laatua, kun erikokoisten yhdistysten voimavarat saadaan paremmin yhdistettyä. Jäsenyhdistykset kokivat verkostotoiminnan parantaneen yhdistysten kykyä toteuttaa ja kehittää omaistoimintaa yhdessä.

Jäsenyhdistykset kokivat selvästi hyötyneensä saamistaan palveluista sekä oman omais- ja järjestötyön osaamisensa kehittämisessä että ongelmanratkaisussa. Tulokset olivat keskimäärin samansuuntaisia sekä vuosikyselyn että yksittäisten koulutuspalautteiden kohdalla, joten näyttö onnistumisesta on vahvaa.

Jäsenyhdistykset olivat myös sitä mieltä, että keskusliitto on auttanut vahvistamaan heidän yhdistyksissään tarvittavaa osaamista. Niissä koettiin, että verkostoihin osallistuminen on tuonut heidän yhdistykselleen lisää tarpeellista tietoa tai taitoa omais- ja järjestöntyön kehittämiseen. Lisäksi yksilöiden ja yhdistysten välisten osaamiserojen katsottiin kaventuneen, mikä takaa tasaisemman mielenterveysomaisille suunnattujen palveluiden laadun eri alueilla.

Jäsenyhdistykset olivat sitä mieltä, että koko järjestön kattava arvioinnin kehittämistyö on parantanut mielenterveysomaisten hyvinvointia tukevan toiminnan tuloksellisuuden todentamista. Kehittämistyön katsottiin myös auttavan yhdistyksiä kehittämään toimintaansa eteenpäin. Vastauksissa oli kuitenkin hajontaa, kun yhdistyksiltä kysyttiin, kuinka laajasti ne ovat ottaneet käyttöön yhteisiä mittareita ja seurantamenetelmiä. On vielä hieman epäselvää, kuinka sitoutuneita yhdistykset ovat käyttämään yhteisiä menetelmiä sellaisenaan, osittain tai ollenkaan.

Jäsenyhdistykset olivat sitä mieltä, että koko järjestön yhteiset tietohallintoratkaisut ovat auttaneet heitä kehittämään omais- ja järjestötoimintaa, ja että yhteiset tietohallintoratkaisut ovat auttaneet keskittämään voimavaroja tietohallinnon sijaan enemmän varsinaiseen omaistyöhön. Tyytyväisyys valittujen tietojärjestelmäratkaisuiden käytettävyyteen oli erittäin korkeaa.

Vertailtuna vaihtoehtoihin, joissa valittujen ratkaisuiden sijaan olisi valittu jokin kilpaileva ratkaisu tai vaihtoehtoisesti toteutettu keskittämisen sijaan tietojärjestelmien käyttöönotto jokaisessa jäsenyhdistyksessä erikseen, säästetään tulevaisuudessa huomattavia määriä sekä työaikaa että rahaa. Kun tämä yhdistetään järjestelmistä koettuun hyötyyn omais- ja järjestötyössä, voidaan kustannus-hyöty -suhdetta pitää erittäin hyvänä.

Jäsenyhdistykset olivat sitä mieltä, että keskusliitto on auttanut parantamaan heidän yhdistyksensä omais- ja järjestötoiminnan laatua ja että järjestön toiminta on yhtenäistynyt. Laadunkehittämisestä saadun palautteen ja pitkän aikavälin havaintojen perusteella jäsenyhdistysten toiminta on vakautunut ja erilaisia kriisejä ja haasteita on kyetty ehkäisemään ennen niiden kärjistymistä, jolloin voimavaroja on kohdistettu entistä enemmän omaisille suunnatun toiminnan kehittämiseen.

Kuva: Sanna Huhtonen Design

Jäsenyhdistysten työn tukeminen vahvistaa mielenterveysomaisten hyvinvointia

FinFami tarjosi toimintavuoden aikana jäsenyhdistysten toimijoille monipuolisia kohtaamistilaisuuksia verkossa. Toiminnan siirtyminen verkkoon mahdollisti sen, että järjestön työntekijät pääsivät osallistumaan koulutuksiin, verkostoihin ja toiminnan kehittämiseen yhä paremmin.

Vuonna 2021 jäsenyhdistyksille tarjottiin aikaisemmin mainittujen jäsenyhdistyspalveluiden lisäksi tukea mm. webinaarien, artikkeleiden, blogikirjoitusten, uutiskirjeen ja muun materiaalituotannon kautta.

Kuule FinFamilaista -webinaarikiertue vahvisti FinFami-kentän toimijoiden osaamista. Webinaarisarja toteutettiin yhteistyössä AK3 vapaaehtoistoiminnan kanssa. Webinaarikokonaisuuteen kuului kolme (3) webinaaria omaistyön hyvien käytäntöjen ja järjestön sisäisen osaamisen tiimoilta. Webinaarit oli suunnattu sekä työntekijöille että vapaaehtoisille.

Webinaarien tavoitteena oli antaa lisää tietoa omaistyöhön. Webinaareissa käsiteltiin omaisneuvonnan käytäntöjä, hiljaisen tiedon jakamista sekä jaettiin kokemuksia järjestön vapaaehtois- ja vertaistoimin-

noista ja esiteltiin ammattilaisille suunnattuja nuorten mielenterveysläheisten kohtaamiseen ja tukemiseen.

Webinaareissa oli vierailevia puhujia FinFami Varsinais-Suomesta, FinFami Satakunnasta ja Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFamista.

Toimintavuoden aikana järjestettiin myös FinFamin vuotuinen työntekijäpäivä. Päivä toteutettiin verkossa ja siihen osallistui 57 henkilöä yhdestätoista (11) jäsenyhdistyksestä.

FinFami-järjestön työntekijäpäivän teemana oli kohtaamiset. Päivän aikana verkostoiduttiin FinFamin toimijoiden kesken ja jaettiin osaamista mielenterveysomaistyöstä. Osaamisen jakaminen ja henkilöstön voimavarojen tukeminen mahdollistaa mielenterveysomaisten laadukkaan tukemisen.

Toimintavuonna 2021 rakentui FinFamin laatukäsikirjaan henkilöstöjohtajan käsikirjakokonaisuus, jossa käsitellään henkilöstöhallinnon teemojen lisäksi omaismyönteisen henkilöstöhallinnon rakentamista. Käsikirja on suunnattu kaikille hr-toiminnoille, jotka haluavat kehittää henkilöstöhallinnon toteutusta ja samalla miettiä omaismyönteisiä käytäntöjä henkilöstöhallinnossa. Käsikirja julkaistaan vuonna 2022.

FinFami-järjestön sisäinen uutiskirje jakoi tietoa mielenterveysomaistyöstä järjestön sisällä. Uutiskirje ilmestyi neljä (4) kertaa vuoden aikana.

Vuosi 2021 oli haastava sekä mielenterveysomaisille että omaistyötä tekeville ammattilaisille. FinFami panosti järjestön sisäisen osaamisen jakamiseen, jotta FinFami-yhdistyksissä työskentelevät työntekijät voivat tehdä laadukasta omaistyötä mielenterveysomaisten hyväksi.

Tuen, toivon ja osallisuuden mahdollistaminen mielenterveysomaisille

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

ESR Recovery -hanke on valtakunnallinen yhteistyöhanke, jossa on Lapin yliopiston lisäksi mukana Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Lapin sairaanhoitopiiri, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Tampereen yliopistollinen keskussairaala, Mielenterveysomaisten keskusliitto, Mielenterveyden keskusliitto, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hankkeen toteutusaika oli 1.4.2018-31.12.2021. Hanketta rahoitti Euroopan sosiaalirahasto. Hankkeessa hyödynnettiin vahvasti kokemustietoa ja siinä oli mukana palkattuja omaiskokemustoimijoita kehittämässä toimintaa.

Recovery-hankkeessa tuettiin mielenterveysomaisten osallisuutta ja mahdollisuuksia osallistua monimuotoisesti niin vaikuttamiseen kuin palveluiden kehittämiseen. Omaiset toimivat hankkeessa mm. toipumistarinoiden tuottajina, omaisten toipumista tukevien koulutusmallien suunnittelijoina ja kouluttajina, puheenvuorojen pitäjinä, kehittämistyöryhmissä ja verkkotyöpajoissa.

Lisäksi laaja joukko omaisia sai sähköisistä kyselyistä mahdollisuuden oman kokemustiedon käyttöön palveluiden kehittämisessä ja vaikuttamisessa. Näitä kyselyjä olivat Omaisten hyvät kokemukset ammattilaisten kanssa -kysely ja Mielenterveysomaisten hyvinvointi ja mielenterveyspalveluiden nykytilanne -kysely.

Hankkeessa kehitettiin kaksi koulutusmallia, joilla voidaan tukea omaisten toipumista myös jatkossa. Mahdollisuuksien Markkinoija-koulutus on vapaaehtoisten lisäkoulutus, jossa Mahdollisuuksien Markkinoija-vapaaehtoiset käyvät oman alueensa mielenterveys- ja päihdetyön yksiköissä esittelemässä hankkeessa kehitettyä Mahdollisuuksia-verkkopalvelua. Yksiköihin voidaan järjestää myös verkkovälitteisiä esittelykäyntejä. Vapaaehtoisten toteuttamien esittelykäyntien avulla ammattilaisille saadaan välitettyä tietoa ja ymmärrystä siitä, että Mahdollisuuksia-palveluun ohjaaminen on helppo tapa huomioida omaisia kiireisessäkin tilanteessa tai jos ei tiedä, mitä tukea omaisille pitäisi tarjota.

Toipumistarinat-kurssi mahdollistaa omaisille oman toipumisen askeleiden tunnistamisen ja oman toipumistarinan tuottamisen muiden omaisten tueksi. Toipumistarinat-pilottikurssi tuotti kaksi tekstimuotoista ja kolme videomuotoista mielenterveysomaisen toipumistarinaa, jotka tarjoavat matalan kynnyksen vertaistukea ja madaltavat kynnystä hakeutua vertaistuen pariin.

Molemmat koulutusmallit on suunniteltu kokemustoimijoiden kanssa ja kokemustoimijat ovat vahvassa roolissa myös koulutuksen toteuttamisessa. Koulutusmallit on suunniteltu verkossa toteutettaviksi, jolloin koulutus on maantieteellisesti tasa-arvoisesti saavutettavissa.

Yhteistyössä järjestön yleisavustetun toiminnan kanssa toteutettiin mielenterveysomaisten työelämäosallisuutta tukeva Työ tukee -kampanja, jossa hyödynnettiin hankkeessa toteutetun mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimuksen tuloksia työn ja omaisroolin yhteensovittamisesta.

Toimintavuoden aikana jatkettiin omaisille ja ammattilaisille suunnattujen sähköisten palveluiden kehittämistä. Sähköisille palveluille tehtiin laskeutumissivut finfami.fi/mahdollisuuksia ja finfami.fi/ammattilaisille, jotka lisäävät mahdollisuuksia markkinoida valtakunnallisesti jäsenyhdistysten mielenterveysomaisille tarjoamaa tukea.

Mielenterveysomaisille suunnattu TUKEA-verkkokurssi suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä kokemustoimijoiden kanssa ja kurssissa kuuluu vahvasti omaisten ääni. TUKEA-verkkokurssi on tarkoitettu alkuvaiheessa oleville omaisille, joita kurssi ohjaa kohti toipumisen polkua. Anonyymisti suoritettava verkkokurssi on mielenterveysomaisten osallisuutta vahvistava matalan kynnyksen palvelu, joka toimii myös ohjauksena vahvempiin palveluihin.

Ammattilaisille suunnattu TOIVOA-verkkokoulu antaa ammattilaisille tietoa ja keinoja omaisten huomiointiin ja toipumisen tukemiseen. TOIVOA-verkkokoulua suunniteltiin hankkeen aikana, mutta se julkaistiin vasta keväällä 2022. Verkkokoulu liitettiin hankkeessa aiemmin luotuun ammattilaisten aineistopankkiin.

Omaisten toipumisen tukemiseen liittyvän tiedon ja osaamisen jakaminen mahdollistaa ammattilaisten ymmärryksen lisääntymisen mielenterveysomaisten toipumisen tukemisesta. Näin ammattilaiset voivat olla paremmin toipumisen tukena ja osaavat ohjata omaisia kohdennetun tuen piiriin.

Omaisten toipumisen tukemiseen liittyvää osaamista edistettiin toimintavuoden aikana puheenvuoroilla tilaisuuksissa ja webinaareissa, joissa tuotiin esiin myös pitkittyneen koronapandemian vaikutuksia mielenterveysomaisten jo ennestään huonoon tilanteeseen ja tuen tarpeen lisääntymiseen.

Omaisten osallisuus ja kokemustieto olivat merkittävässä roolissa omaisten toipumiseen liittyvän osaamisen edistämisessä. Tilaisuuksissa ja webinaareissa pidetyt puheenvuorot pohjautuivat Mielenterveysomaisten hyvinvointitutkimuksen (2019) sekä Mielenterveysomaisten hyvinvointi ja mielenterveyspalveluiden nykytila -kyselyn (2021) tuloksiin, jolloin omaisten aiemmin antama tieto välittyi ammattilaisille ja osaksi palveluiden kehittämistä.

Ammattilaisten tietoisuutta omaisille suunnatuista verkkopalveluista sekä ammattilaisille suunnatuista verkkopalveluista vahvistettiin pitämällä niitä esillä kaikissa puheenvuoroissa, tuomalla niitä sairaanhoitopiirien palveluketjutyöskentelyyn sekä markkinoimalla niitä ammattilehdissä.

Kansainvälinen yhteistyö

FinFamin keskeinen eurooppalainen yhteistyötaho on EUFAMI. Lisäksi vuoden aikana tavattiin japanilainen delegaatio, jonka kanssa keskusteltiin mielenterveysomaisten tilanteesta ja hyvinvoinnin tukemisesta.

EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness eli Euroopan Omaisjärjestöjen liitto) on Belgiaan rekisteröity, voittoa tavoittelematon kansainvälinen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on vaikuttaa mielenterveyspotilaiden ja heidän omaistensa asemaan Euroopassa.

EUFAMIN jäsenenä on 36 omaisjärjestöä 23 Euroopan maasta. EUFAMI vastaa mm. Prospect-vertaisryhmän hallinnasta ja siihen liittyvästä yhteistoiminnasta Prospect-kumppaneiden kanssa.

EUFAMIN vuosikokous (general meeting) järjestettiin kesäkuussa verkkomuotoisena. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset vuosikokousasiat. EUFAMIN hallituksessa on yhdeksän (9) jäsentä ympäri Eurooppaa. Puheenjohtaja on **Urs Würsch** Sveitsistä ja varapuheenjohtaja **André Decraene** Belgiasta. Ruotsista hallitukseen valittiin **Åsa Konradsson** Skitsofreniaförbundetista.

EUFAMIN tavoitteena on tiivistää yhteistyötä jäsenyhdistysten kanssa. Yleiskokoukseen otti osaa yksi edustaja kustakin EUFAMIN jäsenyhdistyksestä. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin virallinen kokousedustaja oli asiantuntija **Vaula Ollonen**.

Moni huolehtii psyykkisesti sairastuneesta läheisestään ilman tukea. EUFAMIn toteuttama kaksivuotinen eurooppalainen omaistutkimus, Value of Caring (2020), tuo esiin tämän epävirallisen omaishoidon tärkeän ja usein piilossa olevan arvon. Tutkimus käännettiin vuoden aikana suomeksi ja siitä jaettiin tietoa FinFamin verkkosivuilla ja Labyrintti-lehdessä.

EUFAMI ja London School of Economics (LSE) teettivät myös kaksivuotisen mielenterveysomaisille suunnatun kyselytutkimuksen, joka liittyi epäviralliseen omaishoitajuuteen ja sen arvoon. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa epävirallisen omaishoidon taloudellisista vaikutuksista. Lisäksi pyrkimyksenä oli arvioida epävirallisen omaishoitajuuden arvo sekä kehittää yksinkertainen työkalu (Cost of calculator) tämän arvon määrittämiseen. Cost of care calculator -työkalu löytyy EUFAMIn verkkosivuilta.

EUFAMI toteutti lisäksi Prospect-Plus -projektin, jossa eri Euroopan maiden kesken jaettiin tietoa ja hyviä kokemuksia Prospect-vertaisryhmämallista sekä päivitettiin Prospect-ohjaajan käsikirjaa. Verkostotyöskentelyyn osallistui FinFamin asiantuntija sekä vapaaehtoinen **Mauno Kaartinen**. Työskentelyn laajempana arviointiryhmänä toimi FinFamin Prospect-kehittäjätyöryhmän kuusi (6) vapaaehtoista.

Keväällä 2021 järjestettiin "The Better Prospect" -verkkotapahtuma, jossa oli kaikkiaan 45 osallistujaa verkostoitumassa ja juhlistamassa lähes 20-vuotista Prospect-mallia. Tapahtumassa jaettiin myös eri maiden hyviä käytäntöjä Prospect-vertaisryhmään liittyen. Prospect-projektin päällikkö **Gwen Crawford** toimi tilaisuuden emäntänä ja järjestäjänä.

FinFamin Prospect-vapaaehtoiset toteuttivat tapahtumassa työpajoja ja pitivät esitelmiä. Mm. Prospect-ohjaajat **Annika Forth** ja **Nelli Santala**, esittelivät työpajassaan FinFamissa mallinnetun, virtuaalisen e-Prospect-ryhmän.

Forth ja Santala ovat tehneet uraauurtavaa vapaaehtoistyötä kehittäessään ja toteuttaessaan ensimmäisenä Euroopassa verkossa järjestettävän Prospect-ryhmän. FinFamin vapaaehtoinen **Roberto Wahlberg** toimi EUFAMIn asiantuntijatyöryhmässä mallin ulkopuolisena arvioitsijana.

Päivän aikana kuultiin myös EUFAMIN entisiä puheenjohtajia **Miia Männikköä** (Suomi), **Begone Ariñoa** (Italia) ja **Simon Gelsthorpea** (Iso-Britannia), jotka ovat olleet mukana Prospect-mallin alkutaipaleelta 2000-luvun alusta asti. Lisäksi kuultiin Prospect-kokemuksia Espanjasta ja Ranskasta.

Vuoden lopussa keskusliiton työntekijät ja FinFamin vapaaehtoinen Mauno Kaartinen tapasivat videoyhteyden välityksellä seitsemän (7) japanilaista Nanzan yliopiston edustajaa. Tapaamisessa käytiin läpi Suomen mielenterveyspalvelujen tilannetta ja koronapandemian vaikutuksia mielenterveysomaisiin sekä esiteltiin FinFamin ajankohtaisia edunvalvonnan painopisteitä ja tukimuotoja.

Delegaatiota johti tohtori **Karin Moriyama**, joka on Nanzan yliopiston professori ja tutkija. Hän järjestää myös valtakunnallisia itsemurhien ehkäisyyn liittyviä konferensseja ja on Japanin valtion yksinäisyyskomitean jäsen. Delegaatio oli hyvin vaikuttunut FinFamin toiminnasta sekä järjestön omaleimaisesta ja visuaalisesti onnistuneesta tavasta viestiä aiheesta.

Tapaamisia jatketaan myös vuonna 2022.

FinFamin työntekijät ja luottamusjohto edistivät yhdessä mielenterveysomaisten hyvinvointia

Keskusliitossa työntekijät ja hallituksen jäsenet tapasivat verkon välityksellä ja suunnittelivat yhdessä vuoden toimintaa.

Keskusliitossa oli vuonna 2021 yhteensä 12 palkattua työntekijää, joista yksi (kehittämispäällikkö) oli elokuuhun asti perhevapaalla.

Henkilöstön tehtävänkuvat olivat yleistoiminnassa (AY1): toiminnanjohtaja, kehittämispäällikkö, asiantuntija (viestintä) ja asiantuntija (järjestö- ja henkilöstöasiat).

AK-toiminnoissa työskentelivät: asiantuntija (aluetyö), asiantuntija (yhdistyshallinto) ja asiantuntija (vapaaehtois- ja omaistoiminnan kehittäminen, OMAVAPA).

Projekteissa työskentelivät: erityisasiantuntija (Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hanke ja neljä (4) palkattua kokemustoimijaa.

Edustajakokoukset päättivät keskusliiton suuret linjaukset

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

FinFamin sääntömääräinen kevätedustajakokous järjestettiin 24.4.2021. Kokoukseen osallistui kuusi (6) valtuutettua edustajaa valtakirjoilla ja yhteensä 11 osallistujaa. Ennen kokouksen alkua sosiaali- ja terveysministeri **Aino-Kaisa Pekonen** toi tervehdyksen kokoukseen osallistuneille ja kiitti finfamilaisia mielenterveysomaisten hyvinvoinnin edistämisestä. Kokoukseen oli mahdollista osallistua etäyhteydellä.

FinFamin sääntömääräinen syysedustajakokous järjestettiin 20.11.2021. Kokoukseen osallistui kuusi (6) valtuutettua edustajaa valtakirjoilla ja yhteensä osallistujia oli yhdeksän (9).

Kokouksissa vahvistettiin sääntömääräisten kevät- ja syysedustajakokousten sääntömääräiset asiat. Kevätedustajakokouksessa vahvistettiin vuosikertomus vuodelta 2020 ja tilinpäätös 2020 sekä annettiin tiedoksi edustajakokoukselle FinFami-järjestön uusi strategia.

Syysedustajakokouksessa vahvistettiin toimintasuunnitelma vuodelle 2022, vuoden 2022 jäsenmaksut, tulo- ja menoarvio vuodelle 2022, hallituksen varsinaisten- ja varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle vuosille 2022–2023. Lisäksi kokouksessa valittiin tilintarkastajat vuodelle 2022.

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 2021 aikana seitsemän (7) kertaa. Koronapandemiasta johtuen hallitus kokoontui pääasiassa verkon kautta: Teams-kokoussovelluksen kautta yhteensä viisi (5) kertaa, Zoom-kokoussovelluksen kautta kerran (1) ja kerran (1) paikan päällä Helsingissä.

Hallituksen puheenjohtajana toimi FinFami Pohjanmaa ry:n puheenjohtaja Anita Ruutiainen ja varapuheenjohtajana **Hannu Levaniemi** VarsinaisSuomen mielenterveysomaiset - FinFamista. Hallituksen kokouksissa sihteerinä toimi toiminnanjohtaja **Pia Hytönen**.

Kokouksissa valmisteltiin ja toteutettiin edustajakokouksen velvoittamia asioita.

FINFAMIN HALLITUKSEN JÄSENET JA HENKILÖKOHTAISET VARAJÄSENET VUONNA 2021:

Annika Forth, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Sirpa Pahalahti, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

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

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

Hannu Miettinen, Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry/
Virpi Bertlin, FinFami Pohjanmaa 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

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

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 koulutustila.

Lisäksi keskusliiton (OMAVAPA-toiminta) on vuokrannut toimistotilan Jyväskylässä osoitteessa Matarankatu 6 (huone B217), 40100 Jyväskylä. ESR-hankkeen erityisasiantuntijalla oli etätyöpiste Hämeenlinnassa.

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 anhörigförening 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

KUN YKSI TOIPUU MONEN ELÄMÄ HELPOTTUU.

Et jää yksin.

FinFami
FinFami_omaiset
FinFami
finfami

FinFami