



FINFAMI

ETELÄ-POHJANMAA RY

TOIMINTASUUNNITELMA JA
TALOUSARVIO 2025



FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Vuonna 2001 perustettu Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry on toiminut vuodesta 2014 lähtien nimellä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea psyykkisesti oireilevan tai sairastuneen läheisiä, niin yksilö- kuin perhetasolla. Yhdistyksen jäseneksi voidaan hyväksyä kaikki, jotka hyväksyvät yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt. Toimintaan osallistuminen tai palveluiden käyttö eivät kuitenkaan edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Jäsenistö kokoontuu päättämään sääntömääräisistä asioista kahdessa yhdistyksen kokouksessa vuosittain. Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja sekä vuodeksi kerrallaan valitut 2-6 varsinaista ja 1-3 varajäsentä. Yhdistyksen säännöt päivitetään vuoden 2024 lopulla syyskokouksen hyväksynnän jälkeen. Yhdistyksen toiminta-alueena on Etelä-Pohjanmaa ja kotipaikka Seinäjoki. Maakunnassa on 18 kuntaa ja noin 190 000 asukasta.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry toteuttaa ja koordinoi alueellista mielenterveysomais- ja läheistyötä, jonka pyrkimyksenä on edistää läheisten tuen tarpeiden tunnistamista, keskinäistä vertaistukea ja yksilötason hyvinvointia sekä ehkäistä läheisten psyykkistä sairastumista. Vapaaehtoisuudella, vertaisuudella ja kokemusasiantuntijuudella on toiminnassa keskeinen merkitys. Toiminta rahoitetaan pääosin valtion budjettivaroista, jonka käyttöä tulokselliseen kansalaisjärjestötoimintaan valvoo Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Yhdistys työllistää perustoimintaan toiminnanjohtajan, aluetyöntekijän sekä omaistyöntekijän toistaiseksi voimassa olevin työsuhtein, määräaikaisella hankerahoituksella mahdollistetaan järjestöavustajan työpanos.

Vuosi 2025 on yhdistyksen 24. toimintavuosi. Vuoden 2025 teemana on ”Mielen hyvinvointi osana arkea”. Vuoden teema huomioidaan yhdistyksen kaikessa viestinnässä, niin sisäisessä kuin ulkoisessa, ja teema tulee näkymään myös ryhmien sisällöissä.

Yhdistyksen strategia

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitus on määritellyt yhdistyksen toteuttamaa omais- ja läheistyötä asettaen sille lähivuosien strategisia tavoitteita ja painopisteitä ajalle 2024-2026. Tukea kohdennetaan yhä mahdollisimman laajalle mielenterveysomaisten ja -läheisten joukolle. Verkkovälitteisellä tuella ja keskitetyillä palveluilla pyritään kohderyhmän tavoittamiseen ja tukemiseen nykyistä kattavammin. Omaisia ja läheisiä pyritään tavoittamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, huomioiden kuitenkin sen, että oikea ajoitus sekä valmiudet ottaa tietoa ja tukea vastaan ovat jokaiselle yksilölliset. Toiminnassa painottuvat läheisen osallisuus omassa elämässään sekä toipumisorientaatio. Osallisuutta vahvistetaan tukemalla läheisen kokemusta siitä, että hän voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja ratkaisuihin. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus kuulua itselle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön. Toipumisella tarkoitetaan muun muassa omaisten ja läheisten mahdollisuuksia elää oman näköistä elämää vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta. Jokainen mielenterveysomainen ja -läheinen on yksilö, jolla on omat tuen tarpeet ja voimavarat.

Toiminnan tarve ja kohderyhmä

Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja 20% sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella on laskennallisen arvion mukaan arviolta 34 600 täysi-ikäistä läheistä ja lapsiomaisia noin 9 200.

Kaikki mielenterveyden häiriöitä kokevat eivät ole hoitosuhteessa tai hae apua. Yksilön psyykinen sairastuminen on kriisi myös läheisille ja psyykkisen oireilun aiheuttamat haasteet koskettavat koko lähipiiriä. Myös läheisillä on tarve saada apua - löytääkseen vastauksia, saadakseen tietoa, käsitelläkseen tunteitaan, rentoutuakseen sekä palauttaakseen luottamusta tulevaan. Mielenterveysomaiset ja -läheiset kokevat usein jäävänsä tilanteessaan yksin. Pahimmillaan häpeä estää puhumasta, vuorovaikutus ja ystävyysuhteet vähenevät, huoli sairastuneesta ja tulevaisuudesta kuormittaa, oma elämä täyttyy läheisen sairaudella ja huolenpidolla. Omat rajat hämärtyvät, eikä omasta hyvinvoinnista muisteta pitää huolta. Psyykkisesti oireilevien läheisillä on muuta väestöä korkeampi riski sairastua itse – jopa nelinkertainen.

Läheiset ovat usein sairastuneen tuki ja rinnalla kulkija. Tehtävämme on muistuttaa, että psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan lähipiirikin on oikeutettu tukeen. Mielenterveysläheinen voi olla kuka tahansa, jolla on huoli lähipiiriinsä kuuluvan henkilön mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä. Huoli läheisen mielenterveydestä ei edellytä diagnoosia. Huolta kokeva voi olla ystävä, naapuri, työtoveri, isovanhempi tai puoliso ja missä elämänvaiheessa tai iässä tahansa, myös lapsiomainen tai nuori hoivaaja.

Tietoa, tukea, toivoa ja toimintaa. Olemme sinua varten. Et jää yksin.

Järjestölähtöinen omais- ja läheistyö, vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Tärkeimpiä asioita FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnassa läheisille ovat sen tarjoama tuki, mahdollisuus saada omaan vaikeaan elämäntilanteeseen uusia näkökulmia ja tarpeellista tietoa sekä kokemus yhdenvertaisuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Läheisten tarpeisiin pyritään jatkossakin vastaamaan tarjoamalla ammatillista keskustelutukea sekä vertaistukea. Tavoitteena on, ettei kenenkään tarvitse kokea yksinäisyyttä tai häpeää läheistilanteensa vuoksi.

Ammatillinen keskustelutuki

Yhdistys tarjoaa maksuttomana palveluna terveysalan ammattilaisen toteuttamaa henkilökohtaista keskustelutukea kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä psyykkisestä hyvinvoinnista ja etenkin omasta jaksamisestaan. Ammatillinen keskustelutuki on tarkoitettu tilapäiseksi tueksi ja siinä on vahva palveluohjauksellinen ote. Työntekijä ottaa vastaan läheisiä yhdistyksen omissa toimitiloissa. Lisäksi työntekijällä on mahdollisuus tavata läheisiä Järviseudulta esimerkiksi Alajärvellä psykiatrian poliklinikan tiloissa tai asiakkaan kanssa yhdessä sovitulla julkisella paikalla. Ohjausta tarjotaan myös puhelimitse ja Teams -verkkoneuvottelusovelluksella sekä tarvittaessa käynteinä toiminta-alueen muihin kuntiin. Tapaamiset sovitaan ajanvarauksella. Tavoitteena on palvella keskustelutuella yli 100 eri omaista ja läheistä, joista tavoitteena ensikertalaisten määrä 90% ja mukana on myös nuoria sekä työikäisiä. Ammatillisen keskustelutuen mittaristoa (tulos- ja prosessimittarit) kehitetään jatkuvassa yhteistyössä muiden FinFami-yhdistysten kanssa.

Ei niin pientä huolta tai suurta murhetta, ettetkö voisi tulla juttelemaan.

Ryhmätoiminta

Ryhmä- ja vertaistukitoiminnassa painotetaan läheisen toipumista ja mielen hyvinvointia sekä lähisuhdevuorovaikutusta edistäviä sisältöjä. Vertaistuki, joka on yksi yhdistyksemme tärkeistä tuen muodoista, on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen.

Toiminnassa kehitetään tarpeita vastaavia, toistettavia ja mallinnettuja ryhmäkokonaisuuksia. Kaikkiaan ryhmiä tarjotaan vuoden aikana 10-14, joihin tavoitellaan 60-80 eri osallistujaa. Vertaistuellla on ryhmätoiminnassa keskeinen merkitys. Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien resursseja suunnataan tavoitteellisiin, lyhyempiin ryhmäkokonaisuuksiin, joilla pyritään tavoittamaan uusia läheisiä ja antamaan läheisille tukea ja työkaluja omaan arkeen viettäväksi.

Vertaisryhmätoimintaa tullaan tarjoamaan mm. oireilevien nuorten vanhemmille sekä työikäisille läheisille. Tarvetta uusille kohdennetuille toiminnoille seurataan sekä kohderyhmältä, että yhteistyökumppaneilta saadun palautteen ja pyydetyn tiedon perusteella. Ryhmiä järjestetään tarpeen perusteella toiminta-alueella tai verkossa paikkakunnasta riippumatta. Osa ryhmistä kokoontuu aloitettuaan suljettuna. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset, jotka saavat yhdistykseltä perehdytyksen tehtävään. Toiminnallisena tavoitteena on, että osallistuneista vähintään 80% kokee hyötyneensä toiminnasta, koettu hyöty ja toiminnan merkitys osallistujan hyvinvoinnille, sekä mahdolliset pettymyksen kokemukset toiminnassa on selvitetty ja kuvattu.

Erilaiset tapahtumat vuoden aikana

Yhdistys on aktiivisesti mukana alueellisissa ja valtakunnallisissa verkostoissa myös tapahtumia järjestettäessä. Vuonna 2025 alueella tulossa kunta- ja aluevaalit, joiden osalta selvitetään mahdollisuuksia olla mukana vaikuttamistyössä alueen tuleviin päättäjiin.

Yhdistys pyrkii yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa toteuttamaan erilaisia luentoja, teemailtoja ja tapahtumia, joiden avulla jaetaan tietoa niin alueen asukkaille, läheisille kuin ammattilaisille. Keväällä yhdistys on mukana Päihdeläheisten päivässä ja syksyllä huomioidaan valtakunnallinen Mielenterveysomaisten päivä Ilonan päivä 9.10., jossa pyritään hyödyntämään tehokkaasti valtakunnallista FinFamien verkostoa.

Virkistystoiminnalla edistetään etenkin vapaaehtoisille tarjottava tukea ja kannustusta.

Vapaaehtoistehtävät

Yhdistyksen vahvuutena tunnustetaan sen kykyä uudistaa ja monipuolistaa erilaisia vapaaehtoisuuteen perustuvia tehtäviä. Tehtävät soveltuvat eri elämänvaiheissa oleville, vapaaehtoiset ovat tyytyväisiä osallistumismahdollisuuksiin ja kokevat oman hyvinvointinsa kohentuneen toiminnan myötä. Yhdistys kouluttaa vapaaehtoisia sekä itse että yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Jokainen vapaaehtoinen tavataan henkilökohtaisesti ennen toiminnan aloittamista ja vapaaehtoisille tarjotaan tukea ja virkistystä. Ryhmänohjaaja on yhdistyksen vaativin vapaaehtoistehtävä. Satunnaisia, mutta yhtä tärkeitä tehtäviä ovat myös muun muassa somelähettiläs, kokemuskirja, paikallisagentti ja spontaani sankari. Tavoitteena on, että yhdistyksellä on vuosittain vähintään 15 aktiivista – vuodessa vähintään yhteen toimintoon osallistuvaa – vapaaehtoista. Toiminnassamme tuetaan osallisuutta ja omaisille on rooleja myös aktiivisena toimijana.

Kehittäminen ja hankkeet

Strategia ohjaa yhdistyksen toimintaa. Kehittämistyössä pyritään huomioimaan sekä toimintaympäristön muutokset, että resurssien tehokkaampi hyödyntäminen. Tavoitteena on tavoittaa ja kohdistaa palveluita nykyistä laajemmalle mielenterveysomaisten joukolle, tukea toipumista ja mielenterveysomaistilanteen tunnistamista. Yhteistyötä ja strategisia kumppanuuksia on määritelty uudelleen ja kehittämissyö jatkuu sekä suoraan yhteistyökumppaneiden kanssa että alueellisen ja valtakunnallisen järjestöyhteistyön kautta.

Verkkovälitteisen avun yhteiskehittämiseen panostetaan jatkossakin muiden FinFami-toimijoiden kanssa. Asiakaskokemus on merkittävää palveluiden laadun parantamisessa. Palautetta kerätään systemaattisesti niin palveluita käyttäneiltä, toimintaan osallistuneilta, kuin vapaaehtoisiltakin. Avoimilla kyselyillä kerätään ketterästi tietoa esim. viestinnän tueksi. Jäsenistö ja luottamushenkilöt käyttävät ääni- ja päätösvaltaa kokouksissa. Työntekijöillä on työn arviointiin ja suunnitteluun käytössä omat toistuvat menetelmät. Palautteen keräämistä ja hyödyntämistä toiminnan kehittämisessä kehitetään jatkuvasti.

Verkosto- ja vaikuttamisyhteistyö

Yhteistyössä painottuu toimijoiden ja resurssien tunnistaminen. Yhteistyöllä pyritään kohderyhmää nykyistä kattavampaan tavoittamiseen sekä tukeen (palveluketjut). Merkittävässä osassa ajankohtaisesti on hyvinvointialueen kanssa tehtävä yhteistyö. Yhteistyössä korostuvat Etelä-Pohjanmaan Hyvinvointialueen psykiatrian toiminta-alue ja kokemusasiantuntijatoiminta sekä maakunnan muu mielenterveys- ja järjestötyö. Psykiatrian osastojen kanssa jo tehtävä omaisyhdyshenkilöyhteistyö on todettu toimivaksi ja sitä pyritään kehittämään sekä laajentamaan mahdollisuuksien mukaan eri toimijoille.

Yhteistyötä jatketaan Etelä-Pohjanmaan alueen omaisyhdistysten kanssa. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on osa valtakunnallista FinFami -omaisyhdistysten verkostoa ja keskusjärjestö FinFami ry:n jäsen. Yhteistyötä muiden FinFami alueyhdistysten sekä yhteisten valtakunnallisten ammattilais-, vapaaehtois- ja kokemustoimintaverkostojen kanssa jatketaan.

Yhdistys seuraa hyvinvointialueen asiakasraatien perustamisen etenemistä ja pyrkii aktiivisesti vaikuttamaan siten, että myös läheisten ääni tulisi huomioiduksi näiden kautta.

Viestintä

Viestinnän keskiössä on edelleen saavutettavuus ja näkyvyys. Yhdistys työllistää määräraikaisella rahoituksella järjestöavustajan, joka vastaa osaltaan viestinnän visuaalisen ilmeen toteuttamisesta sekä monikanavaisesta tiedottamisesta ja viestinnän tunnuslukujen seurannasta. Yhdistyksellä on erillinen vuosittain tarkastettava viestintäsuunnitelma. Yhdistyksen nettisivut on uusittu vuonna 2019 ja niitä päivitetään ajantasaisesti FinFami ry - Mielenterveysomaisten keskusliiton vahvalla tuella. Yhdistys hyödyntää viestinnässään sosiaalista mediaa monikanavaisesti, Facebookissa ja Instagramissa seuraajamäärä on jatkanut tasaisesti kasvuaan.

Viestinnällä pyritään tavoittamaan kohderyhmää sekä heitä kohtaavia ammattilaisia ja välittämään tietoa, toivoa ja tukea. Vuonna 2025 tehostetaan ammattilaisten tiedottamista yhdistyksen toiminnasta, jolloin he voivat osaltaan jakaa tietoa eteenpäin ja samalla tukea omaisen hyvinvoinnin tärkeyden esiin tuomista.

Näkyvyyttä saadaan myös monialaisella yhteistyöllä ja siitä tiedottamalla.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n jäsenetuihin kuuluu edelleen Labyrintti –lehti, joka ilmestyy kahdesti vuodessa. Kausitiedotteita ei jäsenistölle enää jatkossa postiteta, vaan ne ilmestyvät ainoastaan sähköisenä. Yhdistyksen perusesite uusittiin vuoden 2023 lopussa. Omaiskokemuksista ja toiminnasta julkaistaan säännöllisesti infograafeja ja mediatiedotteita.

Tulevaisuus

Strategian (2024-2026) toteuttaminen edellyttää kohderyhmän tarpeiden ja palvelujärjestelmän tuntemusta, monipuolista osaamista sekä muutosvalmiutta. Yhdistyksessä toteutetaan tulevaisuudessa kohtaavaa ja asiakaslähtöistä toimintaa, jossa on sisällytettyä myös digitaalisia ja keskitettyjä palveluita. Toiminnan laatua, vaikuttavuutta ja kustannustehokkuutta parantamalla on tarkoitus palvella kohderyhmää entistäkin kattavammin. Toimintaan liittyvät riskit perustuvat suurimmaksi osaksi rahoituksen ja resurssien riittävyyteen. Toiminnan tuloksellisuuden raportoinnin ja arvioinnin merkitys korostuvat entisestään. Yhdistyksessä on kehitetty tavoitteiden asettelua, seuranta ja arviointia. Rahoittajan kanssa yhteinen tavoite on saada entistä paremmin esille STEA -avustetun toimintamme tuloksia, eli sitä miten toiminnan kohderyhmä on hyötynyt toiminnasta. Koronaepidemiolla ja rajoituksilla on ollut laaja vaikutus yhteiskuntaan, pitkän aikavälin muutoksia ja tuentarpeita tulee huomioida hyvinvointialueilla. Merkittävässä roolissa on myös yhdistyksemme toiminta ja sen kehittäminen tarvelähtöisesti.

Tavoitteena on turvata palveluiden nykytaso säilyttämällä kolme toistaiseksi voimassa olevaa työsuhdetta ja mahdollistaa yksi määräaikainen. Rahoituspohjan moninaistaminen on yksi yhdistyksen strategiakauden tärkeimmistä tavoitteista, tätä tehdään yhteistyötä laajentamalla ja eri rahoituskanavia kartoittamalla. Samoin tärkeää on yhdistyksen oman pääoman kartuttaminen, puskuria yllättäviin kulueriin tulee olla olemassa. Yhdistyksen on myös huolehdittava, että sen työntekijät, luottamushenkilöt ja vapaaehtoiset voivat tehtävissään hyvin ja toiminta on turvallista. Työntekijöille, luottamushenkilöille ja vapaaehtoisille on tarjottava asiantuntijuuden, vastuun ja tehtävien edellyttämää koulutusta. Myös yhdistyksen tilojen, laitteiden ja ohjelmistojen tulee vastata toiminnan tarpeisiin.

Talous

Yhdistyksen rahoitus on lähes yksinomaan STEA:n avustusten varassa. Kohdennetulla (Ak) avustuksella katetaan aluetyöntekijän, läheistyöntekijän ja toiminnanjohtajan työpanos, suurin osa kiinteistä kuluista sekä toiminnasta aiheutuvat maksut ja yleiskulut. Määräaikaisella (C) avustuksella mahdollistetaan järjestöavustajan palkka.

Lisäksi haetaan erilaisten säätiöiden ja muiden yhdistysten toimintaa rahoittavien tahojen avustuksia. Jäsenmaksujen osuutta pyritään kasvattamaan kannattajajäsenyyksillä. Talousarvio ja koko toiminta on ehdollinen vuoden 2025 STEA avustuspäätökselle, joka julkaistaan alkuvuodesta 2025.

TUOTOT

Yhteensä	317 858 €
Stea-avustetun toiminnan tuotot	
Ak -avustus (STEA)	273 858€
C -avustus Paikka auki (STEA)	40 000 €
Muut tuotot (erilaiset toiminta-avustukset)	3 000€
Yhdistyksen omat tuotot	
Jäsenmaksut	1 000 €

KULUT

Yhteensä	317 158 €
Stea-avustetun toiminnan kulut	
Henkilöstökulut (4 työntekijää)	205 400 €
<i>sis. palkat sivukuluineen, työterveys, koulutus ja työhyvinvoinnin tukeminen</i>	
Toimintakulut	39 100€
<i>sis. ulkopuoliset palvelut, hankinnat, matkakulut ja muita kuluja</i>	
Kiinteistö/ vuokratkulut	25 320 €
<i>sis. toimiston vuokratkulut sekä siivous- ja puhtaanapitokulut</i>	
Yleiskulut	14 500 €
<i>sis. taloushallinnon kulut, kokous- ja neuvottelukuluja</i>	
Suunniteltu siirtyvä vuodelle 2026	32 538 €
<i>sis. varauksen n. 2kk kiinteisiin toiminnasta aiheutuviin kuluihin</i>	
Yhdistyksen oman toiminnan kulut	
Ilmoitukset, viranomaismaksut ja muut kulut	300 €

Talous yli/alijäämäinen +700€.