

TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2026



FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

SISÄLLYSLUETTELO

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.....	3
Yhdistyksen strategia.....	4
Toiminnan tarve ja kohderyhmä.....	5
Järjestölähtöinen läheistyö sekä vertais- ja vapaaehtoistoiminta.....	6
Ammatillinen keskustelutuki.....	7
Ryhmätoiminta.....	8
Erilaiset tapahtumat vuoden aikana.....	9
Vapaaehtoistehtävät.....	10
Kehittäminen ja hankkeet.....	10
Verkosto- ja vaikuttamistyö.....	11
Viestintä.....	12
Tulevaisuus.....	14
Talous.....	15

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 on päivitetty edellisen kerran 2024 joulukuussa. Yhdistyksen toiminta-alue on Etelä-Pohjanmaan maakunta ja kotipaikka Seinäjoki. Maakunnassa on 18 kuntaa ja noin 190 000 asukasta.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry toteuttaa ja koordinoi alueellista mielenterveysläheistyötä, jonka pyrkimyksenä on edistää läheisten tuen tarpeiden tunnistamista, keskinäistä vertaistukea ja yksilötason hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä läheisten psyykkistä sairastumista. Vapaaehtoisuudella, vertaisuudella ja kokemusasiantuntijuudella on toiminnassa keskeinen merkitys.

Toiminta rahoitetaan pääosin valtion budjettivaroista, jonka käyttöä tulokselliseen kansalaisjärjestötoimintaan valvoo Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). Yhdistys työllistää perustoimintaan toiminnanjohtajan, aluetyöntekijän sekä läheistyöntekijän toistaiseksi voimassa olevin työsuhtein.

Vuosi 2026 on yhdistyksen 25. toimintavuosi. Vuoden 2026 teemana on "Mielenterveys on koko perheen asia". Vuoden teema pyritään huomioimaan yhdistyksen kaikessa viestinnässä, niin sisäisessä kuin ulkoisessa.

YHDISTYKSEN STRATEGIA

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitus on määritellyt yhdistyksen toteuttamaa läheistyötä asettaen sille lähivuosien strategisia tavoitteita ja painopisteitä ajalle 2024- 2026. Yhdistyksen strategian seuraava päivitys on siis tulossa vuoden 2026 aikana tulevia vuosia silmällä pitäen.

Tukea kohdennetaan yhä mahdollisimman laajalle mielenterveysomaisten ja -läheisten joukolle. Verkkovälitteisellä tuella ja keskitetyillä palveluilla pyritään kohderyhmän tavoittamiseen ja tukemiseen nykyistä kattavammin. Mielenterveysläheisiä 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 mielenterveysläheinen 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 hoito-suhteessa tai hae apua. Yksilön psyykkinen 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. Mielenterveysläheiset kokevat usein jäävänsä tilanteessaan yksin. Pahimmillaan häpeä estää puhumasta, vuorovaikutus ja ystävyyssuhteet vähenevät, huoli sairastuneesta ja tulevaisuudesta kuormittaa, oma elämä täyttyy itselle merkityksellisen henkilön 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. Mielen-terveysläheinen 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.

JÄRJESTÖLÄHTÖINEN LÄHEISTYÖ SEKÄ 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 Seinäjoen Elinkeinotalolla. 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 keskustelutuelle yli 100 eri läheistä, joista ensikertalaisten määrässä tavoittelemme 90% osuutta. Lisäksi toivomme tavoittavamme toiminnalla kattavasti eri ikäisiä ihmisiä. 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 lähisuhde-
vuorovaikutusta 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 vietäväksi.

Vertaisryhmätoimintaa tullaan tarjoamaan mm. oireilevien nuorten vanhemmille sekä työikäisille läheisille. Tarvetta uusille kohdennetuille toiminnoille seurataan sekä kohde-ryhmältä, 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. Toiminnan tavoitteena on, että osallistuneista vähintään 80% kokee hyötynensä toiminnasta. Koettu hyöty ja toiminnan merkitys osallistujan hyvinvoinnille sekä mahdolliset pettymyksen kokemukset toiminnassa on selvitetty ja kuvattu.

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

ERILAISET TAPAHTUMAT VUODEN AIKANA

Yhdistys on aktiivisesti mukana alueellisissa ja valtakunnallisissa verkostoissa tapahtumia järjestettäessä. 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 resurssiensa puitteissa mukana Päihdeläheisten päivässä ja syksyllä huomioidaan valtakunnallinen Mielenterveysomaisten päivä Ilonan päivä 9.10., jossa pyritään hyödyntämään tehokkaasti valtakunnallista FinFamien verkostoa. Virkistystoiminnalla edistetään etenkin vapaaehtoisten hyvinvointia.

VAPAAEHTOISTEHTÄVÄT

Yhdistyksen vahvuutena tunnustetaan sen kyky 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.

Ryhmänohjaus on yhdistyksen vaativin vapaaehtoistehtävä. Satunnaisia, mutta yhtä tärkeitä tehtäviä ovat myös muun muassa blogitekstin kirjoittaja, kokemustoimija tai muut yksilöllisesti räätälöidyt tehtävät. Tavoitteena on, että yhdistyksellä on vuosittain vähintään 15 aktiivista eli vuodessa vähintään yhteen toimintoon osallistuvaa vapaaehtoista. Toiminnassamme tuetaan osallisuutta ja läheisille on rooleja myös aktiivisena toimijana.

KEHITTÄMINEN JA HANKKEET

Strategia ohjaa yhdistyksen toimintaa. Kehittämistyössä pyritään huomioimaan sekä toimintaympäristön muutokset, että resurssien tehokkaampi hyödyntäminen. Haluamme toiminnalla tavoittaa ja kohdistaa palveluita nykyistä laajemmalle läheisten joukolle, tukea mielenterveys-läheistilanteen tunnistamista ja läheisten toipumista.

Yhteistyötä ja strategisia kumppanuuksia määritellään tarvittaessa uudelleen ja kehittämistyö jatkuu sekä suoraan yhteistyökumppaneiden kanssa että alueellisen ja valtakunnallisen järjestöyhteistyön kautta.

Verkkovälitteisen tuen yhteiskehittämiseen panostetaan jatkossakin muiden FinFami-toimijoiden kanssa. Asiakas-kokemus 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 kehittämisen suunnittelussa kehitetään jatkuvasti.

VERKOSTO- JA VAIKUTTAMISYHTEISTYÖ

Yhteistyössä painottuu toimijoiden ja resurssien tunnistaminen. Yhteistyöllä pyritään kohderyhmää nykyistä kattavampaan tavoittamiseen sekä tukeen (palveluketjut). Yhteistyössä korostuvat Etelä- Pohjanmaan Hyvinvointi-alueen psykiatrian toiminta-alue ja kokemusasiantuntija-toiminta sekä maakunnan muu mielenterveys- ja järjestötyö. Psykiatrian osastojen kanssa jo tehtävä omaisyhdyshenkilö-yhteistyö on todettu toimivaksi ja toimintamallin kehittämistä sekä laajentamista mahdollisuuksien mukaan eri toimijoille pidetään aktiivisesti harkinnassa.

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.

VIESTINTÄ

Viestinnän keskiössä on edelleen saavutettavuus ja näkyvyys. Aiemmista vuosista poiketen yhdistys ei vuonna 2026 pysty työllistämään määräraikaisella rahoituksella järjestöavustajaa, joka aiemmin on vastannut vahvasti osaltaan viestinnän visuaalisen ilmeen toteuttamisesta sekä monikanavaisesta tiedottamisesta ja viestinnän tunnuslukujen seurannasta. Viestinnän tehtäviä tullaan järjestelemään uudelleen muiden työntekijöiden kesken, jolloin on tarpeen myös kriittisesti tarkastella viestinnän nykyisiä käytäntöjä: mitkä viestinnän kanavat ovat tarkoituksenmukaisimmat yhä pienenevillä resursseilla?

Yhdistyksellä on erillinen vuosittain tarkastettava viestintäsuunnitelma. Yhdistyksen nettisivut on uusittu vuonna 2019 ja niitä päivitetään ajantasaisesti FinFami ry - Mielenterveysomaisten keskusliiton vahvalla tuella. Yhdistys hyödyntää viestinnässä 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. Näkyvyyttä saadaan myös monialaisella yhteistyöllä ja siitä tiedottamalla.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n jäsenetuihin aiempina vuosina kuulunut Labyrintti –lehti lakkautetaan Keskusliiton toimesta sen kasvaneiden tuotantokustannusten vuoksi. Keskusliitto julkaisee jatkossa sähköisiä uutiskirjeitä, joiden tilaajaksi jokainen voi halutessaan liittyä. Liittymisohjeet löytyvät esimerkiksi viimeisestä julkaistusta Labyrintti-lehdestä.

Yhdistyksen omat kausitiedotteet jäsenistölle ilmestyvät sähköisenä. Yhdistyksen perusesite uusittiin vuoden 2023 lopussa. Läheisten kokemuksista ja toiminnasta julkaistaan infograafeja sekä 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 sisällytettynä 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 riittävyys. 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. Merkittävässä roolissa on myös yhdistyksemme toiminnan kehittäminen tarvelähtöisesti.

Tavoitteena on turvata palveluiden nykytaso säilyttämällä kolme toistaiseksi voimassa olevaa työsuhdetta. Rahoitus-pohjan 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 tarjotaan mahdollisuuksien mukaan asiantuntijuuden, vastuun ja tehtävien edellyttämää koulutusta. Myös yhdistyksen tilojen, laitteiden ja ohjelmistojen tulee vastata toiminnan perustarpeisiin.

TALOUS

Yhdistyksen rahoitus on lähes yksinomaan STEA:n avustusten varassa. Kohdennetulla (Ak) avustuksella katetaan aluetyöntekijän, läheistyöntekijän ja toiminnanjohtajan työpanos, kiinteät kulut sekä toiminnasta aiheutuvat maksut ja yleiskulut. Lisäksi haetaan erilaisten säätiöiden ja muiden yhdistysten toimintaa rahoittavien tahojen, kuten hyvinvointialueen avustuksia.

Talousarvio ja koko toiminta on ehdollinen vuoden 2026 STEA avustuspäätökselle, joka julkaistaan alkuvuodesta 2026.

TUOTOT

YHTEENSÄ	301 358€
AK-avustus (STEa)	298 858€
Muut tuotot (erilaiset toiminta-avustukset)	2 000€
Yhdistyksen omat tuotot (jäsenmaksut)	500€

KULUT

YHTEENSÄ	300 958€
STEa-AVUSTETUN TOIMINNAN KULUT	
Henkilöstökulut (3 työntekijää)	176 800€
<i>sis. palkat sivukuluineen, työterveys, koulutus ja työhyvinvoinnin tukeminen</i>	
Toimintakulut	33 100€
<i>sis. ulkopuoliset palvelut, hankinnat, matkakulut ja muita</i>	
Toimitilakulut	24 600€
<i>sis. toimiston vuokratulot sekä siivous- ja puhtaanapitokulut</i>	
Yleiskulut	14 500€
<i>sis. taloushallinnon kulut, kokous- ja neuvottelukuluja</i>	
Suunniteltu siirtyvä vuodelle 2027	51 858€
YHDISTYKSEN OMAN TOIMINNAN KULUT	
Ilmoitukset, viranom.maksut, muut	100€

Talous yli-/alijäämäinen +400€