

# **FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2024**



**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 yksilöitä ja perheitä, kun läheinen sairastaa tai oireilee psyykkisesti. 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 vuonna 2022. Yhdistyksen toiminta-alueena on Etelä-Pohjanmaa ja kotipaikka Seinäjoki. Maakunnassa on 18 kuntaa ja noin 192 000 asukasta.

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

Vuosi 2024 on yhdistyksen 23. toimintavuosi. Vuoden 2024 teema on Mielenterveysläheiset työelämässä. 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 strategia tavoitteita ja painopisteitä ajalle 2024-2026. Strategia julkaistaan kokonaisuudessaan yhdistyksen syyskokouksessa 2023. Suuria muutoksia aiempaan strategiakauteen verrattuna ei tehty, sillä esimerkiksi korona-aika aiheuttanut isoja muutoksia ja kehitystarpeita jo itsessään. 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 kohderyhmät

Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja 20 % sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella psykiatrisessa osastohoidossa on vuosittain yli 900 potilasta, avohoidon piirissä noin 7 000 potilasta ja akuuttipsykiatrian käyntejä kirjataan noin 8 000.

Kaikki mielenterveyden häiriöitä kokevat eivät ole hoitosuhteessa tai hae apua. Yksilön psyykinen sairastuminen on kriisi myös läheisille ja psyykkisen oireilun aiheuttamat haasteet koskettavat koko perhettä. Myös lähipiirillä on tarve saada apua - löytääkseen vastauksia, saadaakseen 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 ja oma elämä täyttyy läheisen sairaudella ja

huolenpidolla. Omat rajat hämärtyvät, eikä omasta hyvinvoinnista muisteta pitää huolta. Mielen terveyden häiriöt kuormittavat sairastuneiden läheisiä niin, että he ovat muuta väestöä korkeammassa riskissä sairastua itse.

Läheiset ovat usein sairastuneen tuki ja rinnalla kulkija. Tehtävämme on muistuttaa, että psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan lähipiirikin on oikeutettu tukeen. Mielen terveysomainen voi olla kuka tahansa, jolla on huoli lähipiiriinsä kuuluvan henkilön mielen terveydestä tai päihteiden käytöstä. Huoli läheisen mielen terveydestä ei edellytä diagnoosia. Huolta kokeva voi olla ystävä, naapuri, työtoveri, isovanhempi, lapsi tai vaikka puoliso ja missä elämänvaiheessa tai iässä tahansa.

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

## **Järjestölähtöinen omaistyö ja vertais- ja vapaaehtoistoiminta**

Tärkeimpiä asioita FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnassa omaisille ovat sen tarjoama tuki, mahdollisuus saada omaan vaikeaan elämäntilanteeseen uusia näkökulmia ja tarpeellista tietoa sekä kokemus yhdenvertaisuudesta ja kuulluksi tulemisesta (MIPA 2019). Omaisten tarpeisiin pyritään jatkossakin vastaamaan tarjoamalla ammatillista keskustelutukea sekä vertaistukea. Tavoitteena on, ettei kenenkään tarvitse kokea yksinäisyyttä tai häpeää läheistilanteensa vuoksi.



# **Ammatillinen keskustelutuki**

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

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. Omaistyöntekijä ottaa vastaan läheisiä yhdistyksen toimitiloissa. Ohjausta tarjotaan myös puhelimitse ja Teams-verkkoneuvottelusovelluksella. Tapaamiset sovitaan ajanvarauksella. Tavoitteena on palvella keskustelutuella yli 100 eri omaista ja läheistä, joista vähintään puolet ovat ensikertalaisia ja mukana on myös nuoria sekä työikäisiä. Ammatillisen keskustelutuen mittaristoa (tulos- ja prosessimittarit) kehitetään jatkuvassa yhteistyössä muiden FinFami-yhdistysten kanssa.

## **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 12-14, joihin tavoitellaan 85-100 eri osallistujaa. Vertaistuella on ryhmätoiminnassa keskeinen merkitys. Lähes koko yhdistyksen historian ajan koontuneiden pitkän omaiskokemuksen omaavien ryhmien tapaamiset maakunnassa eivät yhdistyksen toteuttamina jatku vuonna 2024, vaan 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, miehille sekä työikäisille läheisille. Tarvetta uusille kohdennetuille toiminnoille seurataan sekä kohderyhmältä, että yhteistyökumppaneilta saadun palautteen ja pyydetyn tiedon perusteella. Ryhmiä

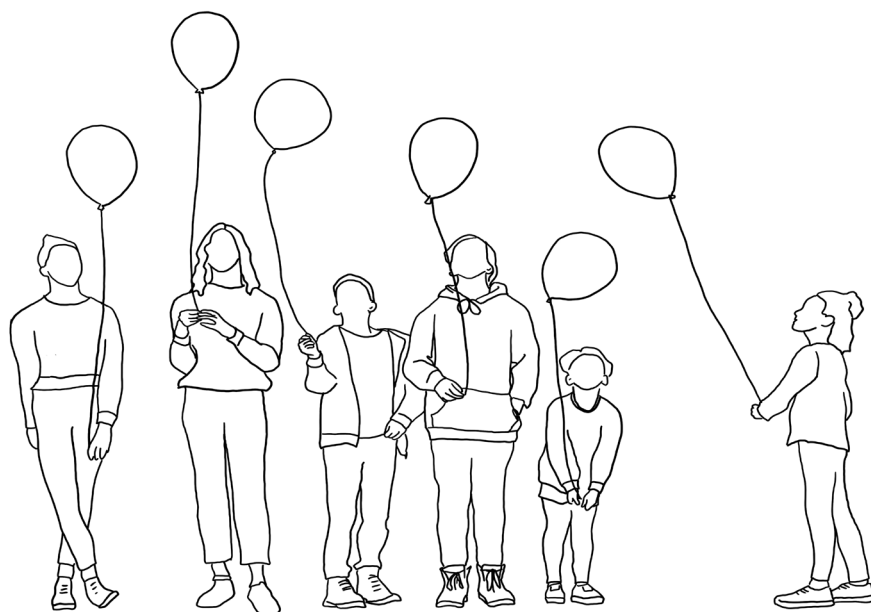
järjestetään tarpeen perusteella toiminta-alueella tai verkossa paikkakunnasta riippumatta. Osa ryhmistä kokoontuu aloitettuaan suljettuna. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset, jotka saavat yhdistykseltä perehdytyksen tehtävään. Toiminnallisena tavoitteena on, että osallistuneista vähintään 60% kokee hyötynensä toiminnasta, koettu hyöty ja toiminnan merkitys osallistujan hyvinvoinnille, sekä mahdolliset pettymyksen kokemukset toiminnassa on selvitetty ja kuvattu.

## Erilaiset tapahtumat vuoden aikana

Yhdistys järjestää vuoden 2024 aikana yhteistyössä Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadin kanssa tapahtuman, jolla suunnitellaan mahdollistettavan yhteistä keskustelua päättäjien, arjen ammattilaisten sekä asiakkaiden kesken.

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 Ilonan päivänä on alustavasti suunniteltu järjestettävän Fuck Stigma-tapahtuma nuorten vanhemmille yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa sekä Sotealan ammattilaisille suunnattu seminaari. Ilonan päivässä 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 tärkeitä tehtäviä ovat myös muun muassa somelähettiläs, kokemuskirja, paikallisagentti ja spontaani sankari. Tavoitteena on, että yhdistyksellä on vuosittain 20 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 huomioidaan 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 kehittäminen jatkuu sekä suoraan yhteistyökumppaneiden kanssa, sote-rakennemuutoksen ja hyvinvointialueen työryhmien että alueellisen järjestöyhteistyön kautta.

Koronaepidemia joudutti vuonna 2020 yhdistyksen digitaalisten ja yhdesä muiden FinFami -yhdistysten kanssa toteutettujen palveluiden toteuttamista. Uudet toiminnat tukevat yhdistyksen tavoitteiden saavuttamista. Verkkovälitteisen avun kehittämiseen panostetaan jatkossakin. 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.

Vuonna 2020 julkaistun mielenterveysstrategian toteutumista osana Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus –ohjelmaa seurataan. Yhdistys pyrkii osaltaan ja alueellaan vaikuttamaan siihen, että mielenterveyspalvelut vastaavat ihmisen tarpeita, niihin pääsee riittävän nopeasti ja omaiset otetaan palveluiden suunnittelussa entistä paremmin huomioon.

## **Verkosto- ja vaikuttamisyhteistyö**

Yhteistyössä painottuu toimijoiden ja resurssien tunnistaminen. Yhteistyöllä pyritään kohderyhmää nykyistä kattavampaan tavoittamiseen sekä tukeen (palveluketjut). Merkittävässä osassa ajankohtaisesti on uuden 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 ammatillis-, vapaaehtois- ja kokemustoimintaverkostojen kanssa jatketaan.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry jatkaa Seinäjoen mielenterveys- ja päihdetyön asiakasraadın koollekutsujana, jossa yhdistyksellä on myös vapaaehtoisedustus.





## Viestintä

Viestinnän keskiössä 2024 on edelleen saavutettavuus ja näkyvyys. Yhdistys työllistää määräaikaisella rahoituksella järjestöavustajan, joka vastaa osaltaan viestinnän visuaalisen ilmeen toteuttamisesta sekä monikanavaisesta tiedottamisesta ja viestinnän tunnuslukujen seurannasta. Yhdistyksellä on erillinen vuosittain tarkastettava viestintäsuunnitelma. Yhdistyksen kotisivut on uusittu vuonna 2019 ja niitä päivitetään ajantasaisesti. 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 2024 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 uusitaan vuoden 2023 lopussa. Omaiskokemuksista ja toiminnasta julkaistaan säännöllisesti infograafeja ja mediatiedotteita. Vuonna 2024 yhdistys pyrkii kartoittamaan mahdollisia jäsenetujaan myös laajemmin.



# Tulevaisuus

Strategian (2024-2026) toteuttaminen edellyttää kohderyhmän tarpeiden ja palvelujärjestelmän tuntemusta, monipuolista osaamista sekä muutosvalmiutta. Yhdistyksessä toteutetaan tulevaisuudessa kohtaavaa ja omaislähtöistä 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, seurantaa 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, omaisneuvojan 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 2024 STEA avustuspäätökselle, joka julkaistaan joulukuussa.

## Tulot

### Yhteensä

- 296 161 €

### Stea-avustetun toiminnan tuotot

#### Ak -avustus (STEA)

- 251 836€

#### C -avustus Paikka auki (STEA)

- 38 125 €

#### Muut tuotot (erilaiset toiminta-avustukset)

- 5 000€

### Yhdistyksen omat tuotot

#### Jäsenmaksut

- 1 200 €

## **Menot**

### **Yhteensä**

- 295 461 €

### **Stea-avustetun toiminnan kulut**

#### **Henkilöstökulut (4 työntekijää)**

- 199 950 €

*sis. palkat sivukuluineen, työterveys, koulutus ja työhyvinvoinnin tukeminen*

#### **Toimintakulut**

- 47 811 €

*sis. vertais- ja ryhmätoiminta, tapahtumat, matkakulut, vapaaehtoistyö, asiantuntijapalkkiot*

#### **Kiinteistö/vuokrakulut**

- 23 700 €

#### **Toimisto, viestintä ja hallintokulut**

- 23 500 €

*(sis. ohjelmistot, jäsenmaksut, puhelin ja yleiskulut)*

#### **Yhdistyksen oman toiminnan kulut**

#### **Ilmoitukset, viranomaismaksut ja muut kulut**

- 500 €

**Talous yli/alijäämäinen +700€.**