FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

VUOSIKERTOMUS 2020

Kunnioitus, luottamus, lämpö, uskallus, vaikuttavuus & kansalaisjärjestölähtöisyys

Sisältö:

1 Johdanto 3

2 Yhdistyksestä 4

3 Mielenterveysomaistyö 6

3.1 Omaisneuvonta 6

3.2 Vapaaehtois- ja kokemustoiminta 9

3.3 Vertaistuki ja virkistystoiminta 10

3.2.1 Ryhmätoiminta 11

3.2.2 Tukinetin avoin chat mielenterveysomaisille . 12

4 Nuoret mielenterveysomaiset 14

5 Edunvalvonta ja yhteistyö 16

6 Viestintä ja tiedottaminen 17

7 Tulevaisuus 18

Liitteet 18

1 Johdanto

Vuoteen 2020 lähdettiin vahvoista taloudellisista, tavoitteellista ja toiminnallisista asemista. Toimintaan liittyviä prosesseja, seurantaa ja arviointia sekä toiminnan suunnittelua oli kehitetty ja lähtökohdat toiminnan toteuttamiselle olivat hyvät. Perustoimintojen lisäksi Paikka auki -työllistämisrahoitus jatkui tavoitellusti ja yhdistys sai uuden kolmevuotisen hankerahoituksen nuoriin mielenterveysomaisiin kohdistuvan toiminnan toteuttamiseen. Kunahra -hanke (2020-2022) käynnistyi suunnitellusti maaliskuussa. Kehittämistavoitteena oli lisäksi koko toiminnan osalta seurannan ja arvioinnin sekä digitaalisten valmiuksien, palveluiden ja muiden ratkaisujen vahvistaminen tasaisesti koko vuoden ajan.

Maaliskuussa Covid-19-pandemia muutti koko toimintaympäristön ja samalla yhdistyksen toiminnan ensin kevät- ja lopulta myös syyskauden osalta. Yhdistys reagoi nopeasti ja tehokkaasti; työntekijät siirtyivät etätyöhön, omaisneuvonta toteutui etäyhteyksin ja vertaistoiminnasta sekä avoimista tapahtumista kaikki mahdollinen siirrettiin verkkototeutukseen. Yhdistyksen digiloikka toteutui lopulta huiman nopeasti ja osa ratkaisuista rakennettiin alusta saakka pysyviksi.

Poikkeuksellisen vuoden aikana toteutettiin lukuisia kyselyitä ja tutkimuksia Covid-19 sairauden sekä virustartuntojen torjunnan vaikutuksista esimerkiksi järjestöjen toiminnan kohderyhmiin, myös mielenterveysomaisiin. Mielenterveysomaiset Pirkanmaa FinFami ry:n valtakunnallisen, omaisille suunnatun kyselyn[1] perusteella koronaepidemia aiheutti lisää huolia ja kuormitusta henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia. Omaistyötä tekevissä järjestöissä verkkovertaistuen koettiin kuitenkin palvelleen asiakkaita yleisesti ottaen hyvin[2]. Myös FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n palvelut tavoittivat kohderyhmän hyvin ja tavoitteet toteutuivat poikkeuksellisista olosuhteista huolimatta. Vuoden 2020 keskeisiä tunnuslukuja ja tuloksia on esitelty liitteessä 3.

[1] www.finfamipirkanmaa.fi/ajankohtaista/raportti-koronatilanteen-vaikutuksista-mielenterveys-ja-paihdeomaisten-ja-heidan-laheistensa-elamaan

[2] Jurvansuu, S., Kaskela, T. & Tourunen, J. (2020) Lähipalveluista etäpalveluihin. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen työntekijöiden kokemuksia koronapoikkeustilan aikana. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 3/2020:1-11. Julkaistu 14.8.2020. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 3/2020 A-klinikkasäätiö, Helsinki.

2 Yhdistyksestä

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on perustettu vuonna 2001. Yhdistys toimii mielenterveysomaistyön asiantuntijaorganisaationa Etelä-Pohjanmaan alueella. Yhdistyksen tehtävä on edistää mielenterveysomaisten ja perheiden hyvinvointia tarjoamalla tietoa, tukea, toimintaa ja toivoa. Vertaistuella ja vapaaehtoisilla on toiminnassa keskeinen merkitys. Yhdistys ajaa mielenterveysomaisten etuja ja pyrkii vaikuttamaan mielenterveyden ja sen häiriöiden ymmärtämiseksi sekä ennakkoluulojen vähentämiseksi. Vuonna 2020 yhdistyksen kohtaavissa toiminnoissa tavoitettiin kaikkiaan n. 540 eri henkilöä. Tilastoihin eivät sisälly kaikki yhdistyksen viestinnän, tiedonvälittämisen, verkkotapahtumien tai yhteistyön piirissä olevat.

Taulukko 1. Kohtaavaan toimintaan osallistuneet, kohderyhmä, sukupuoli ja ikäjakauma.

TOIMINTO	naisia					miehiä					
	alle 18v.	18-29v.	30-62v.	63-80v.	yli 80v.	alle 18v.	18-29v.	30-62v.	63-80v.	yli 80v.	ei tieto
Omaisneuvonta	0	8	84	15	2	0	4	19	9	1	0
Ryhmätoiminta	0	1	45	19	2	0	0	6	13	6	23
Muut toiminnot	0	2	21	22	3	0	0	13	6	2	207
Kuhanra -hanke	9	26	0	0	0	9	15	0	0	0	0
YHTEENSÄ	9	37	150	56	7	9	19	38	28	9	230

Vuonna 2020 yhdistykseen liittyi 7 uutta jäsentä ja erosi kaksi. Yhdistyksen jäsenrekisterissä oli vuoden lopussa yhteensä 313 henkilöjäsentä ja kaksi kannattajajäsenyhteisöä. Jäsenmaksunsa maksoi vain joka neljäs (2019=20 %).

Yhdistyksen hallitus kutsui kevätkokouksen koolle toukokuussa, mutta Koronaepidemiaan liittyvien rajoitusten ja riskiryhmiä koskevien suositusten vuoksi, jäsenistön yhdenvertaista osallistumista ei tuolloin voitu varmistaa. Hallitus päättikin kevätkokouksen siirtämisestä syyskuulle, yhdistämisestä syyskokoukseen sekä äänestys- ja vaalijärjestyksestä etäosallistumisen mahdollistamiseksi. Päätökset tehtiin lain väliaikaisesta poikkeamisesta yhteisölaeista mahdollistamana.

Yhdistyksen hallitus kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa. Yhdistys työllisti toistaiseksi voimassa olevin työsopimuksin kolme työntekijää

ja määräaikaisesti kolme eri henkilöä kahteen tehtävään. Luottamushenkilöt ja työntekijät tehtävineen on nimetty liitteessä x. Vapaaehtoisrekisterissä oli vuoden lopussa kaikkiaan 33 vapaaehtoista. Toiminnassa hyödynnettiin myös koulutettuja kokemusasiantuntijoita. Poikkeuksellisin menettelyin mahdollistettiin kaksi AMK-opiskeluun liittyvää työharjoittelujaksoa.

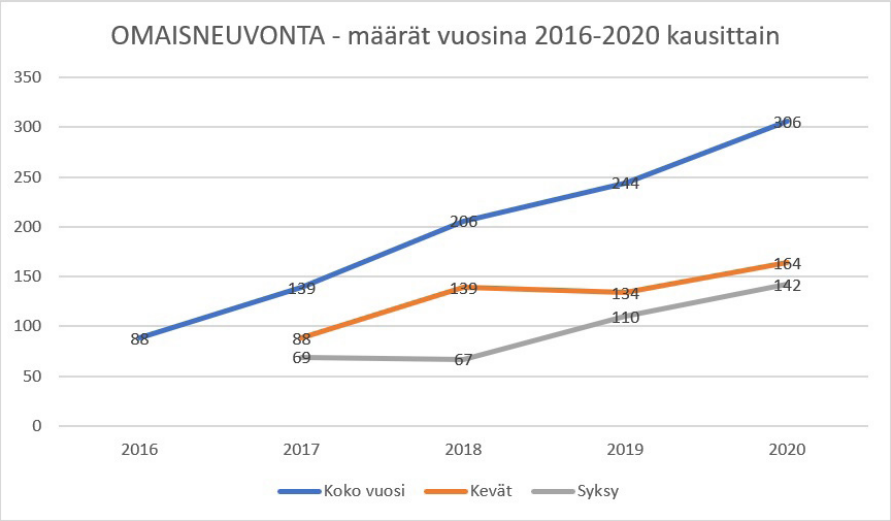
Yhdistyksen toteuttamaa toimintaa rahoitetaan pääasiassa Sosiaali- ja terveysministeriön alaisen STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) veikkausvaroista myöntämillä toiminta- ja projektiavustuksilla. Vuonna 2020 STEA avustukset kohdistuivat mielenterveysomaistyöhön ja koordinointiin (Ak 198 510 €), nuorille mielenterveysomaisille kohdennetun toiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen (Kunahra -hanke, 67 700 €) sekä Paikka auki -työllistämiseen (33 800 €). Toimintaan käytettiin myös Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelmanrahoituksesta vuodelta 2019 siirtynyttä avustusta.

3 Mielenterveysomaistyö

3.1 Omaisneuvonta

Omaisneuvonta on luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua mielenterveystyön ammattilaisen kanssa. Tarjoamalla apua ja tukea mielenterveysomaisille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, pyritään vähentämään ja ehkäisemään omaisten psyykkistä kuormitusta sekä lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia, löytämällä toimivia keinoja ja ratkaisuja haastaviinkin elämäntilanteisiin. (Liite 4. Omaisneuvonnan esite)

FinFami Etelä-Pohjanmaalla omaisneuvontakontaktien määrä on kasvanut vuosittain merkittävästi ja kasvu jatkui koronasta huolimatta edelleen vuonna 2020, jolloin toteutui yhteensä 306 neuvontaa (Kuva 1). Kontaktit olivat sekä puheluja, että tapaamisia. Vuonna 2020 vastaanottoaikoja tarjottiin ensimmäistä kertaa myös etäyhteyksin, tätä mahdollisuutta käytti yksitoista asiakasta. Omaisneuvonnalle avattiin myös sähköinen ajanvaraus. Vuoden aikana keskusteluapua sai kaikkiaan 142 eri henkilöä (2019 = 114, 2018 = 101), joista 140 oli ensikertalaisia. Sukupuolijakaumassa ei tapahtunut juurikaan muutoksia, palvelun käyttäjistä naisia oli n. 76 % ja miehiä 23 %.



Kuva 1. Omaisneuvonta – määrät vuosina 2016–2020 kevät- ja syyskaudella.

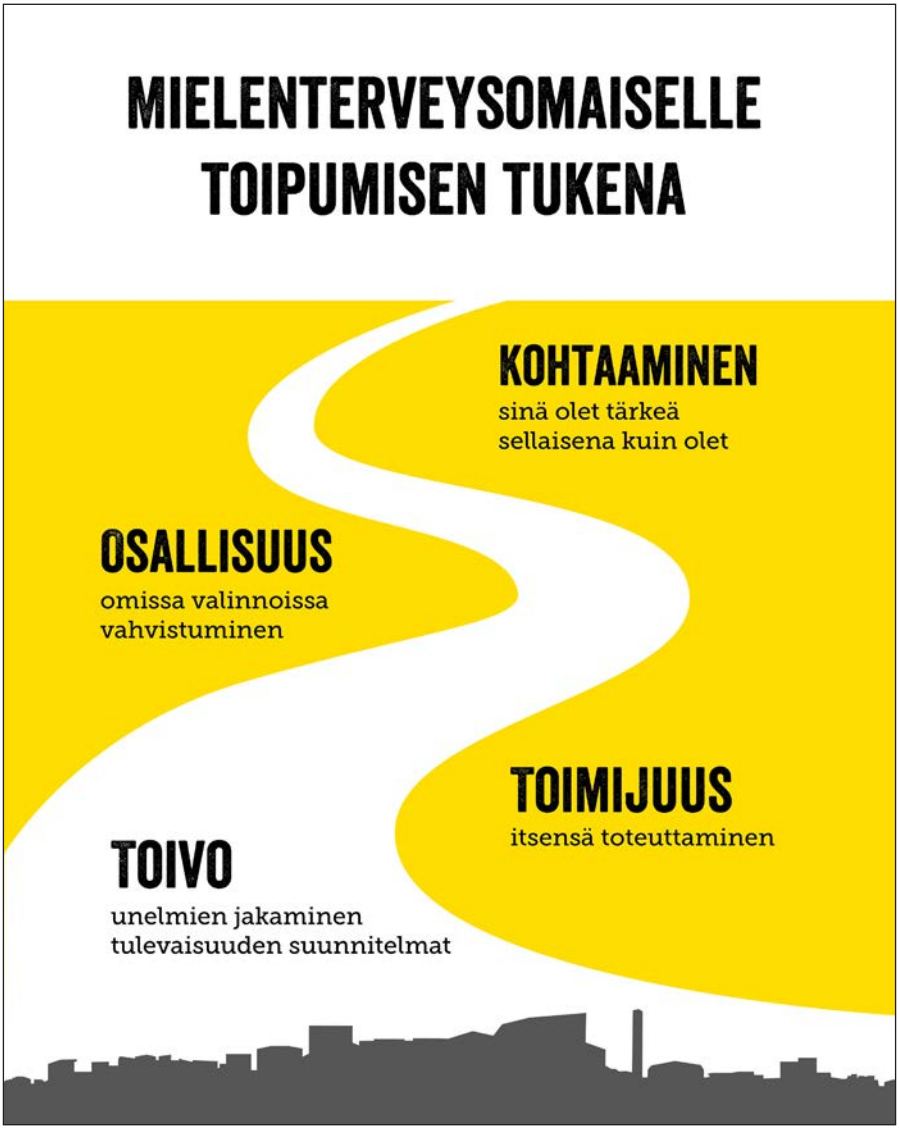
Koettua hyötyä koskevaa palautetta omaisneuvonnasta antoi 45 % (64) palvelunkäyttäjistä. Palautetta kysyttiin ensimmäisen vastaanoton yhteydessä (56 vastaajaa) sekä useamman, kuin kolmen kontaktin jälkeen postitse (8/10 vastaajaa). Kaikki omaiset kokivat hyötyneensä ensimmäisestä käynnistään sekä saaneensa tarvitsemaansa tukea ja tietoa. Vain yksi vastaajista koki, ettei olo huojentunut vielä ensimmäisellä käynnillä. Omaisneuvonnan vastaanotolla käyneistä hieman yli 60 % käytti palvelua vain kerran tai kahdesti, kolmen asiakkaan kohdalla tapaamisia toteutui haastavan tilanteen johdosta useammin, kuin enimmäismääräksi rajattu viisi kertaa.

Useamman tapaamisen jälkeen neuvonnasta saadun palautteen perusteella kaikki omaiset kokivat tulleensa kuulluiksi ja huomioon otetuiksi, aikovat jatkossa panostaa enemmän omaan hyvinvointiinsa ja suositella omaisneuvontaa tarvittaessa muillekin. Kaikki vastaajista olivat myös vähintään jokseenkin samaa mieltä, että keskustelut auttoivat heitä jaksamaan paremmin arjessa, he olivat löytäneet konkreettisia keinoja selvitä vaikeista tilanteista ja tunnistivat omat rajansa sekä vahvuutensa aiempaa paremmin. Keskustelut vahvistivat omaisten kokemusta mahdollisuudestaan vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin ratkaisuihin.

”Lähipiirissäni ei ole ketään, kelle voisin näistä asioista puhua.
Olen pyöritellyt asioita vain omassa päässäni.
Oli suuri hyöty tämä palvelu.”
Omaisneuvonnan palaute 2020

”Ammattitaitoista ja ymmärtävää keskusteluapua.
Mahtava mahdollisuus saada tukea elämän haasteissa.”
Omaisneuvonnan palaute 2020

Omaisneuvonnan yhteydenotot koskivat muun muassa puolison psyykkistä oireilua tai päihdeongelmaa, aikuisen lapsen tai oman vanhemman psyykkistä sairautta. Vastaanotoilla kävi yhdessä myös pariskuntia ja perheitä. Yhteyttä ottaneet löysivät omaisneuvontaan pääasiassa netin kautta (n. 60%), vajaa kolmannes ohjautui Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kautta. Palvelunkäyttäjiä oli yhdestätoista eri Etelä-Pohjanmaan seitsemästätoista kunnasta.



3.2 Vapaaehtois- ja kokemustoiminta

Vuoden 2019 lopulla alkaneiden vapaaehtoistoiminnan kehittämistoimien myötä, toiminnalle on olemassa eettiset ohjeistukset, prosessikuvaukset sekä paketoidut tehtävät perehdytyksineen. Yhdistyksen rekisterissä olevien vapaaehtoisten määrä kasvoi 33:een (2019=19) ja poikkeusajasta huolimatta 21 vapaaehtoista toteutti vuoden aikana erilaisia vapaaehtoistoiminnantehtäviä. Vapaaehtoisten panos uusien ja pitkään kokoontuneiden vertaisryhmien ohjaamisessa sekä viestinnässä ja verkkovälitteisessä auttamisessa oli merkittävä. Suoritettuja vapaaehtoistehtäviä oli kaikkiaan 95 (2019=117).

Vapaaehtoisuudesta voimaa -peruskurssi toteutui järjestöyhteistyönä verkossa. Tämän lisäksi yhdistys tarjosi jokaiselle toimintaan osallistuneelle vapaaehtoisille perehdytystä, tukea sekä virkistystoimintaa. Vapaaehtoisille suunnattuja tapaamisia ja yhteydenottoja toteutui vuoden aikana 42 ja osallistumisia näihin oli kaikkiaan 65. Vapaaehtoisia pyydettiin arvioimaan kokemiaan hyvinvointivaikutuksia sekä saamaansa tukea. Vastaajat (N=14) kokivat tehtävänsä merkitykselliseksi ja saaneensa toiminnasta iloa.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry työllistää Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Voimaa arkeen kouluttamia kokemusasiantuntijoita erilaisiin vertaistoiminnan tehtäviin, kuten ryhmien ohjaamiseen. Vuoden 2020 aikana oli tarkoitus toteuttaa Seinäjoella järjestöjen ja SEAMK:n yhteistyönä Kokemuskirjasto -tapahtuma, jossa kuka tahansa mielenterveys- tai päihdeteemoista kokemusta omaava voi antaa oman kokemuksensa lainattavaksi. Kokemuskirjaksi ryhtymistä pohtiville järjestettiin yksi koulutus, johon osallistui 17 tehtävästä kiinnostunutta kokemuskirjaa. Toinen koulutus ja tapahtuma jäivät Koronatilanteen vuoksi toteutumatta, siirtyen vuoteen 2021.

3.3 Vertaistuki ja virkistystoiminta

Vertaisuuden kokemus, se ettei ole ainut tai yksin kokemansa kanssa, on myös omaisen toipumisen kannalta merkittävää. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toiminnassa vertaistuella on keskeinen rooli. Mielenterveysomaisille suunniteltu vertaistuellinen virkistystoiminta, mukaan lukien Ovet® -valmennukset, siirtyivät Koronan takia vuoteen 2021.

Syyskauden ja samalla toimintavuoden päättäjäiset toteutettiin ns. hybridiversioina. Alajärvellä tarjoiltiin joulupuuroa noutoannoksina ja Improvisaatioteatteriesitys jaettiin avoimena lähetyksenä verkossa. Nämä tapahtumat tavoittivat reilusti toista sataa kiinnostunutta.

"Sain keinoja arjessa jaksamiseen. Olen saanut käsitellä tunteitani läheisen sairauteen liittyen"
Osallistujapalaute 2020

"Ei sitä ehkä olekaan niin yksin itsensä kanssa."
Osallistujapalaute 2020

Läheisille suunnattujen teemailtojen tarkoituksena on tarjota tietoa, mahdollistaa kokemusten ja vertaistuen jakaminen sekä pohtia yhdessä selviytymiskeinoja voimavaralähtöisesti. Teemailtojen toteutus siirrettiin maaliskuusta lähtien verkkoon ja Lapsen huomioiminen, kun vanhempi sairastaa psyykkisesti – seminaariluennosta julkaistiin myöhemmin saavutettava video yhdistyksen YouTube – kanavalla. (Liite 5. Lapsen huomioiminen, kun vanhempi sairastaa psyykkisesti -webinaarin esite)

Taulukko 2. Omaisten illat, luennot, koulutukset, toiminnalliset ja vertaistuelliset seminaarit 2020.

Nimi	Paikka	Osallistujia
Läheisen rahapeliriippuvuus -ilta	Päihdeklinikka	8
Mitä palveluita huumeiden käyttäjien läheisille?	Päihdeklinikka	10
Aikuiset lapsiomaiset	Toimisto	3
Tunnetaidot – Huolen hallinta	Zoom	4
Lapsen huomioiminen, kun vanhempi sairastaa psyykkisesti	Zoom	16
Toivon merkitys omaiselle, kun läheinen sairastaa psyykkisesti	Zoom	6
Itsen kohtaaminen lempeästi	Zoom	19
Seksuaalisuus parisuhteessa, kun läheinen sairastaa psyykkisesti	Zoom	23

3.2.1 Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnoissa tarjottiin sekä keskustelevia, että toiminnallisia ryhmiä. Osa ryhmistä toteutettiin yhteistyökumppaneiden kanssa (FinFamit ja alueen omaishoitajayhdistykset). Eri ryhmien määrän ennakoitiin vähenevän vuonna 2020, mutta niitä toteutui lopulta kaikkiaan 18 (2019=16). Uusina kokonaisuuksina tarjottiin ryhmätoimintaa psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille (Virta), puolisoille (Puro) sekä verkkototeutuksena aikuisille lapsiomaisille (Vanhemman varjosta), Lempeää liikettä ja mielen hyvinvointia sekä Elämäni kuvat-kurssi. Koronasta johtuen ryhmäkokoja kuitenkin pienennettiin. Kaikki ryhmät osallistujamäärineen on kuvattu liitteessä 2. Ryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat, ulkopuoliset ammattilaiset ja yhdistysten työntekijät.

Kerätyn palautteen perusteella ryhmäläiset (N=42) kokivat saaneensa enemmän (vertais)tukea, kuin antaneensa sitä muille. Ryhmät olivat vastaajille etenkin mahdollisuus kertoa itselleen tärkeistä asioista, käsitellä tunteitaan läheisen sairauteen liittyen sekä löytää konkreettisia keinoja arjessa jaksamiseen. Ryhmä oli saanut ryhmäläiset kiinnittämään huomiota omiin rajoihinsa ja hyvinvointiin sekä tekemään päätöksiä oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Kaikki vastaajat kokivat, että ryhmässä oli luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

”Omien rajojen opettelu tulee kohdallani varmasti olemaan elämänmittainen matka, mutta olen jo lähtenyt matkalle ja ottanut ensimmäisen askeleen.”

Osallistujapalaute 2020

”Sain rauhan sairastuneen tilanteesta ryhmän kautta.”

Osallistujapalaute 2020

3.2.2 Tukinetin avoin chat mielenterveysomaisille

Maaliskuussa 2020 aloitettiin koko FinFamiverkoston kanssa yhteistyössä toteutetut keskiviikkoiltojen chat-päivystykset mielenterveysomaisille. Alustaksi valittiin Tukinet.

Vuoden aikana toteutui 39 chattia ja niissä tavoitettiin 150 osallistujaa. Osa palasi keskustelemaan useammankin kerran. Osallistua voi nimettömänä, paras arvio tavoitetuista eri osallistujista vuoden aikana oli 80 omaista. Suurimmalle osalla huolta aiheutti psyykkisesti sairastunut puoliso. Tärkein syy osallistua oli vertaistuen tarve sekä oma jaksaminen. Chattia ohjasivat FinFamien työntekijät sekä tehtävään koulutetut vapaaehtoiset ja opiskelijat.

Palautetta antoi yli puolet (56 %) chatteihin osallistuneista. Palautteiden perusteella osallistujista yli 90 % oli naisia, iältään vastaajat olivat 18–65-vuotiaita. Vertaistukea chatista koki saaneensa 71,4 % vastaajista, kun 12,5 % koki, etteivät saaneet sitä juurikaa tai ollenkaan. Lähes 88 % koki ohjaajien ymmärtäneen heidän tilanteensa ja 80 % vastasi palvelun vastanneen odotuksiaan. Valtaosa (94,6 %) vastaajista suosittelisi chattia vastaavassa elämäntilanteessa oleville. Avoimessa palautteessa nousi esiin, että toisten kokemuksien kuuleminen auttoi ja saatu myötätunto ja tsemppaus tuntuivat hyvältä. Negatiivista palautetta tuli siitä, jos paikalla sattui olemaan pieni osallistujamäärä.

”Monella on samankaltaisia kokemuksia vanhemman sairauteen liittyen. Näiden kanssa on tuntenut aina olevansa yksin.”
Osallistujapalaute 2020

4 Nuoret mielenterveysomaiset

Yhdistys sai STEA:lta vuosille 2020-2022 rahoituksen nuoriin mielenterveysomaisiin kohdistuvaan Kunahra -hankkeeseen. Toiminnan perusteena on tarve tunnistaa, tavoittaa ja huomioida läheisen mielenterveyden tai käytöksen häiriöistä johtuvaa huolta tai rasitusta kokevat, itsekin sairastumis- ja syrjäytymisriskissä olevat 15-24 vuotiaat nuoret. Hankkeen toiminta-alueena on Seinäjoki, mutta kotipaikkakunta ei ollut peruste nuoren käännyttämiselle pois hankkeen mahdollistaman tuen tai toiminnan piiristä. Hanke työllisti yhden työntekijän.

Hankkeen ensimmäisenä vuonna, poikkeusolojen vuoksi, verkkovälitteinen auttaminen muodostui ennakoituakin ajankohtaisemmaksi ja tarpeellisemmaksi toimintamuodoksi. Yhteydenpitoon kokeiltiin erilaisia sovelluksia, joista etenkin Discord tarjosi monipuoliset mahdollisuudet verkkotoimintaan ja vertaistukeen sekä ohjausryhmätyöskentelyn alustaksi. Discordissa toteutui somepäivystysten lisäksi myös peli-iltoja ja levyraati.

Taulukko 3. Verkkovälitteisen auttamisen päivystykset ja nuorten spontaanit yhteydenotot Facebookin sekä Instagramin kautta.

Kanava	Päivystysten määrä	Osallistujia
Snapchat	23	40
Discord	16	67
Instagram ja Facebook	-	3

Suunnitelmissa oli toteuttaa kymmenen nuorten vertaistapaamista, joista viisi 15-18 vuotiaille ja toiset viisi 19-24 vuotiaille. Tapaamisia toteutui kaikkiaan kahdeksan, kun kahden tapaamisen osalta päädyttiin ryhmien yhdistämiseen. Vertaistapaamisilla mm. käytiin Metsämieli -retkellä, pidettiin elokuvailta ja pelattiin minigolfia. Tapaamisissa oli yhteensä 29 osallistujaa, kaikkiaan 43:sta ilmoittautuneesta. Hanke tavoitti vuoden aikana 59 eri nuorta.

Yksi hankkeen tavoitteista on saada nuoret mukaan kehittämään heille tarkoitettuja palveluita sekä yhdistyksen toimintaa. Yhteistyössä Pesäpuu ry:n kanssa toteutettiin Puhu Mulle -nuorten työpaja. Teemana olivat nuorten ajatukset ja kokemukset omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista. Pajassa kerättiin nuorten näkemyksiä myös siitä, miten ammattilaiset voivat parhaiten auttaa nuoria haastavassa tilanteessa sekä siitä, mitä nuoret toivoivat päättäjiltä nuorten mielenhyvinvoinnin

edistämiseksi. Työpajaan osallistui kymmenen nuorta, joilla kaikilla oli omakohtainen kokemus läheisen mielenterveyden ongelmista. Työpajasta julkaistiin raportti.

Nuorten lisäksi hankkeessa on tarkoituksena tavoittaa heitä kohtaavia ammattilaisia, jotta nämä osaisivat tunnistaa ja huomioida kohderyhmän nuoria. Hankkeen aluksi toteutettiin ammattilaisille suunnattu kysely nuorten huomioimisesta ja sen pohjalta työstettiin Puheeksi oton -työkalu, joka myöhemmin käännettiin FinFami ry:n toimesta myös ruotsiksi ja englanniksi. Ammattilaisille on tarjottu hankkeen ajan mahdollisuus kertoa onnistuneesta kohtaamisesta nuoren kanssa sekä nuorilta saamastaan positiivisesta palautteesta. Kokemuksia kerätään hankkeen loppuun saakka. Myös ammattilaiskysely uusitaan.

Hanketyönä toteutettiin laajassa nuorisotyön verkostoyhteistyössä ensimmäinen Nuorten Päivä -tapahtuma elokuussa 2020.Tapahtumassa nuorilla oli mahdollisuus tavata Seinäjoella nuorisotyötä tekeviä työntekijöitä, järjestöjä, muita tahoja sekä toisia nuoria. Tilaisuudessa oli musiikkiesityksiä ja motivaatiopuheenvuoron käytti tubettaja Pauli Laakso (Phoolivlog).

Hankkeen kannalta keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu, Seinäjoen kaupungin nuorisopalvelut sekä Pesäpuu ry. Lisäksi tavoitteellista yhteistyötä tehtiin Seinäjoen peruskoulujen ja lukioiden henkilökunnan, Buusti ry:n, Ohjaamon, Meidän Erityinen Perhe -hankkeen (Lakeuden omaishoitajat ry), Seinäjoen nuorisoasema Pilarin, Into Seinäjoen sekä Nuorten Ystävien kanssa.

5 Edunvalvonta ja yhteistyö

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry nimesi kokemusasiantuntijaomaisen Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Psykiatrian johtoryhmään ja yhdistyksellä oli työntekijäedustus maakunnan SOTE-rakenneuudistushankkeen päihde- ja mielenterveysosan työryhmässä. Yhdistyksen toiminnanjohtaja on toiminut koollekutsujana Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraadissa. Raati kokoontui vuoden 2020 aikana kolme kertaa ja toteutti kaikille osallisille avoimen yhteiskehittämistilaisuuden "Diagnoosina ihminen".

Edunvalvonta ja vaikuttamistyötä olivat myös Psykiatrinen hoitotahto -verkkoluento (yhteistyössä EPSHP:n kanssa), Toiveikkaana tulevaisuuteen -tapahtuma (yhteistyössä Kortteleihin Kulttuuria -hankkeen kanssa) sekä infotilaisuudet Kauhavalla ja Seinäjoen Ylistarolla (Omaisen ristiriitaiset tunteet läheistään kohtaan -teemalla). Kaikkiaan näillä tavoitettiin yhteensä 85 osallistujaa.

Koronakevään aikana julistettiin Perherauha ja FinFami Etelä-Pohjanmaa ry liittyi mukaan perheturvajoukkoihin yhdessä muiden FinFamien kanssa; älä sulje silmiäsi lapsiomaiselta –teemalla. Ilkka-Pohjalainen julkaisi yhdistyksen mielipidekirjoituksen "Olkoon rauha olohuoneissa" ja yhdistys tuli mainittua perheväkivaltaa koskevan artikkelin yhteydessä yhtenä tukea tarjoavana tahona. Yhdistyksen toiminnasta annettiin haastattelut Torstai ja Pohjankyrö -lehtiin.

Lisäksi yhdistys otti näyttävästi osaa #onneksionjoku -kampanjaan järjestörahoituksen puolustamiseksi sekä järjestöjen tuesta ja roolista korona-aikana #suomitoimii -tunnuksella.

Yhdistys valmisteli valtakunnallisille päihdepäiville "Lapsiomaiset ja nuoret hoivaajat: näkymätön ryhmä" -osaseminaaria. Tapahtuma kuitenkin peruuntui koronan takia.

6 Viestintä ja tiedottaminen

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n viestintä perustuu sille erikseen laadittuun viestintäsuunnitelmaan. Viestinnän tarkoituksena on kertoa yhdistyksen toteuttamasta toiminnasta sekä ajaa mielenterveysomaisten etua, esimerkiksi tuomalla julki omaisten tuentarpeita ja henkilökohtaisia tarinoita. Aktiivisella viestinnällä pyritään välittämään tietoa ja toivoa, vähentämään mielenterveysongelmiin liittyvää häpeää ja ennakkoluuloja sekä vaikuttamaan mielenterveyspalveluiden saatavuuteen ja omaisnäkökulman huomioon ottamiseen.

Yhdistys julkaisi vuoden aikana kaksi painettua tiedotetta, jotka postitettiin yhdistyksen jäsenille ja poikkeusaikana myös suoraan keskeisille yhteistyötahoille. Tiedotteet julkaistiin lisäksi yhdistyksen kotisivuilla. Vuoden aikana lähetettiin 15 sähköistä kuukausitiedotetta postituslistalla 208 tilaajalle (2019 = 12 tiedotetta ja 180 tilaajaa).

Kotisivujen kattavuudesta kertoo 19 375 käyntiä vuodessa (2019 = 16 000 käyntiä, + 21 %). Kotisivuilta löytyvät kuvaukset yhdistyksen toiminnasta, ajankohtaisia kutsuja ja julkaisuja. Kotisivuilla julkaistiin vuoden aikana yhdeksän artikkelia, jotka käsittelivät esimerkiksi korona-ajan kasvattamaa kiinnostusta vapaaehtoistoimintaa kohtaan, kansallista mielenterveysstrategiaa sekä itsekritiikkiä. Yhdistys kasvatti edelleen sosiaalisen median seuraajamääriään (Taulukko 4).

Nuorille ja heitä kohtaaville suunnatut somekanavat siirtyivät Kunahra -hankkeen vastuulle ja hankkeesta saatiin vetoapua tähän kohderyhmäviestintään. LinkedIn-sovellusta käytettiin esim. rekrytoinnissa sekä toiminnassa syntyneiden tuotosten jakamisessa (23 postausta, 1902 lukukertaa).

Taulukko 4. Yhdistyksen sosiaalisten kanavien seuraajamäärät ja muutos edelliseen vuoteen.

Somekanava	Seuraajia 12/2019	Seuraajia 12/2020	Muutos %
Facebook	656	930	+ 42 %
Facebook nuoret	470	527	+ 12 %
Instagram	363	461	+ 27 %
Instagram nuoret	266	405	+ 52 %
Twitter	225	345	+ 53 %

7 Tulevaisuus

Yhdistyksen tulee muuttua toimintaympäristön mukana säilyttääkseen elinvoimaisuutensa. Yhdistyksen strategia (2021–2023) onkin sekä ajankohtainen, että tulevaisuuteen suuntautuva. Strategia julkaistaan kevätkokouksessa 2021. Toimintaympäristön muutoksessa tulee suunnata resursseja perinteistä yhteistyöstä, enemmänkin omaisille ja perheille tukea antavan ekosysteemin vahvistamiseen. Strategiakaudella painottuvat myös toipumisorientaatio sekä positiivinen mielenterveys. Edunvalvonta- ja vaikuttamistyössä pyritään vaikuttamaan oikea-aikaisen hoidon ja saavutettavien mielenterveyspalveluiden puolesta (Terapiatakuu) sekä omaisten huomioimiseen palvelujärjestelmässä (mm. SOTE rakennemuutoksessa vaikuttaminen). Kun sairastunut läheinen saa tarvitsemaansa hoitoa, omainenkin voi paremmin.

VISIOMME

Omainen on toiveikas tulevaisuuden suhteen ja pystyy nauttimaan elämästään.

Yhdistyksen STEA -avustettu toiminta on ehtojen mukaista, mitattavaa ja tuloksellista. Veikkauksen tuottojen aleneman takia on kuitenkin syytä varautua STEA rahoituksen kaventumaan. Strategiakaudella tuleekin tehdä tulevaisuuden suhteen taloudellisia päätöksiä, ennen kuin jäljellä on yksi ainoa ratkaisu.

Liitteet:

Liite 1. Luottamushenkilöt ja työntekijät 2020

Liite 2. Ryhmätoiminta

Liite 3. Toiminnan keskeisiä tunnuslukuja ja tuloksia 2019

Liite 4. Omaisneuvonnan esite

Liite 5. Lapsen huomioiminen, kun vanhempi sairastaa psyykkisesti -webinaarin esite

Liite 1. Luottamushenkilöt ja työntekijät 2020

Hallitus:	
Puheenjohtaja	Katja Luukaslammi
Varapuheenjohtaja	Aimo Joensuu
Hallituksen jäsen, sihteeri	Julia Hakamaa
Hallituksen jäsen	Ulla Aninko-Rajala
Hallituksen jäsen	Raija Pohjola
Varajäsen	Tanja Takala
Varajäsen	Mirja Loukko

Johtoryhmä:	
Puheenjohtaja	Katja Luukaslammi
Varapuheenjohtaja	Aimo Joensuu
Sihteeri	Julia Hakamaa
johtoryhmän sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Noora Nieminen	

Hallituksen nimeämä 20-vuotisjuhlatyöryhmä
Susanna Hotakainen
Katja Luukaslammi
Julia Hakamaa
Aluetyöntekijä, Piia Kangastupa
Järjestöavustaja, Hilda Anttila

Työntekijät:	
Toiminnanjohtaja, Noora Nieminen	1.2.2019–31.3.2021
Omaisneuvoja, Tuija Ikola	8.8.2016– edelleen
Aluetyöntekijä, Piia Kangastupa	1.2.2020– edelleen
Kangastuvalla yhdistyksessä työsuhteita myös ennen v. 2020	
Hanketyöntekijä, Tommi Kamppinen	1.2.2020– edelleen
Järjestöavustaja, Roosa Tapio	2.9.2019–30.8.2020
Järjestöavustaja, Hilda Anttila	17.8.2020– edelleen

Liite 2. Ryhmätoiminta

Ryhmä	Paikkakunta	kokoon-tumisia	ohjaajia eri hlöä	osallis-tumisia	eri hlöä
Pitkään kokoontuneiden omaisryhmä	Kauhajoki & Kurikka	6	2	50	8
Järviseudun pitkään kokoontuneiden omaisryhmä	Vimpeli, Lappajärvi	5	2	24	6
Pitkään kokoontuneiden omaisryhmä	Lapua	0	1	0	0
Omaisryhmä työikäisille	Kauhajoki	6	2	22	9
Pitkään kokoontuneiden omaisryhmä	Seinäjoki	5	itse-ohjautuva	25	6
Huumeita käyttävien omaiset	Alajärvi	6	2	36	7
Miesten voimaa Lakeus, Lakeuden omaishoitajien kanssa	Seinäjoki	2	2	8	6
Miesten voimaa Järviseutu, Järviseudun omaishoitajien kanssa	Vimpeli, Alajärvi & Lappajärvi	7	2	69	24
Vanhemman varjosta I, Savon FinFamin kanssa	Verkossa	7	3	56	15
Vanhemman varjosta II, Savon FinFamin kanssa	Verkossa	7	3	46	11
PURO - psyykkisesti oirelevien puolisoille	Lapua	2	2	5	2
VIRTA I - psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille	Seinäjoki	4	2	12	9
VIRTA II - psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille	Seinäjoki	2	3	8	5
Käsillä tekemisen illat, Lakeuden omaishoitajien kanssa	Seinäjoki	6	1	17	7
Elämäni kuvat - kurssimuotoinen ryhmä	Seinäjoki	5	1	14	4
Lempeää liikettä ja mielen hyvinvointia	Alajärvi	7	1	26	7
Kunnossa kaiken ikää	Jalasjärvi	7	1	22	6
Kunnossa kaiken ikää	Kauhajoki	6	1	31	11
YHTEENSÄ	**8 + verkossa**	**90**	**23 eri**	**471**	**143**

Liite 3. Toiminnan keskeisiä tunnuslukuja ja tuloksia 2019

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY 2020

313 JÄSENTÄ
2 KANNATTAJAJÄSENYHTEISÖÄ

HALLITUKSESSA 7 JÄSENTÄ
1 YHDISTYKSEN KOKOUS
6 HALLITUKSEN KOKOUSTA

33 ERI HENKILÖÄ VAPAAEHTOISREKISTERISSÄ
95 TOTEUTUNUTTA VAPAAEHTOISTEHTÄVÄÄ

18 RYHMÄÄ 8 ERI PAIKKAKUNNALLA JA VERKOSSA

- Toiminnallisia sekä keskustelevia vertaistukiryhmiä, uutena verkkoryhmät ja chat.
- Kaikkiaan 471 osallistumista, 143 eri henkilöä.
- Ryhmäläiset kokivat saaneensa käsitellä tunteitaan läheisen sairauteen liittyen, kiinnittäneensä paremmin huomiota omaan hyvinvointiinsa ja rajoihinsa sekä olemaan rohkeampia tekemään päätöksiä niiden eteen. Kaikki kokivat ryhmissä olleen luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

(Palautekysely 2020.)

306 OMAISNEUVONTAA 142 ERI HENKILÖLLE

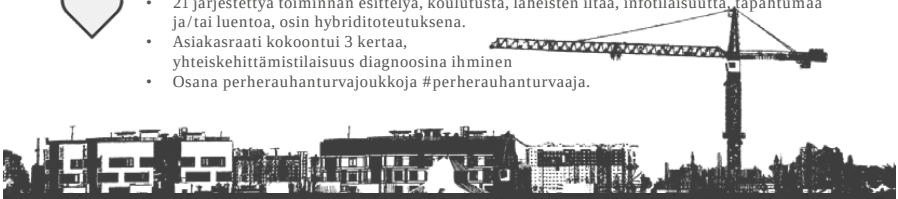
- Kaikki omaiset kokivat hyötyneensä käynnistä, ja saaneensa tukea sekä tietoa.
- Keskustelut vahvistivat omaisten kokemusta mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäänsä ja koettuun hyvinvointiinsa.

KUNAHRA-HANKE

- 59 kohdattua nuorta.
- 8 nuorten vertaistapaamista, 29 osallistujaa.
- 39 somepäivystystä, 107 yhteydenottoa.
- Tapahtumina Puhu mulle -nuorten foorumi ja Nuorten päivä.
- Huoli puheeksi -työkalu ammattilaisille.

TIETOA, TUKEA, TOIVOA

- 21 järjestettyä toiminnan esittelyä, koulutusta, läheisten iltaa, infotilaisuutta, tapahtumaa ja/tai luentoa, osin hybriditoteutuksena.
- Asiakasraati kokoontui 3 kertaa, yhteiskehittämistilaisuus diagnoosina ihminen
- Osana perherauhanturvajoukkoja #perherauhanturvaaja.



2 YHDISTYKSEN KAUSITIEDOTETTA

- Painomäärä yhteensä 1200 kpl.

MONIKANAVAISTA VERKKOVIESTINTÄÄ

- Someseuraajien ja kotisivuilla kävijöiden merkittävä kasvu.
- Sähköinen ajanvarauskalenteri omaisneuvontaan.

MONIAMMATILLISTA YHTEISTYÖTÄ, ALUEELLISTA JA VALTAKUNNALLISTA VERKOSTO-/KEHITTÄMISTOIMINTAA SEKÄ OPPILAITOSYHTEISTYÖ

- Kokemusasiantuntijaomainen EPSHP:n psykiatrian johtoryhmässä.
- Yhdistyksen työntekijäedustus SOTE-rakennusuudistushankkeen päihde- ja mielenterveysosan työryhmässä.
- 2 opiskelijoiden harjoittelujaksoa.

WWW.FINFAMIEP.FI

Liite 4. Omaisneuvonnan esite

Oireileeko läheisesi psyykkisesti, ja kaipaisit tukea omaan jaksamiseesi? **Olemme sinua varten!** Omaisneuvonta on henkilökohtaista keskustelua terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista, eikä käyntejä tai asiakastietoja tallenneta tietojärjestelmiin.

NAPPAA TÄSTÄ YHTEYSTIEDOT MUKAASI!

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

Omaisneuvoja
Tuija Ikola
psyk.sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

SKANNAA KOODI PUHELIMELLASI JA VARAA AIKA!

Liite 5. Lapsen huomioiminen, kun vanhempi sairastaa psyykkisesti -webinaarin esite

KE 20.5 KLO 15-16:15, WEBINAARI

Vanhemman psyykkinen sairastuminen herättää usein vanhemmassa paljon kysymyksiä siitä, miten huomioida lapset ja miten tukea lasten hyvää arkea. Pohdintaa herättää myös se, miten kertoa lapselle vanhemman sairaudesta. Miten rakentaa hyvää arkea sairaudenkin kanssa ja tukea lasten kasvua ja kehitystä?

Luennoimassa Veli-Matti Saarinen (psykoterapeutti, perheterapeutti, (VET)). Webinaarin aikana sinulla on halutessasi mahdollisuus keskusteluun ja kysymyksiin chatin kautta. Osallistujien mikit/webbikamerat eivät ole päällä.

Ilmoittautumiset 18.5. mennessä toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505.

Ilmoittautumisen yhteydessä saat ohjeistuksen webinaariin osallistumisesta.

FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry
Huhtalantie 2., 3.krs. 60200 Seinäjoki
www.finfamiep.fi

@finfamiep