

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU

TOIMINTASUUNNITELMA 2026
PSHVA KUMPPANUUSAVUSTUS



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Savo

YHDISTYKSEN TOIMINNAN SUUNTAVIIIVAT JA TOIMINTA-ALUE

Missio:

Tukea omaisten ja läheisten hyvinvointia, kun läheinen sairastaa tai oireilee psyykkisesti

Arvot:

Inhimillisyys, yhdenvertaisuus, avoimuus, luotettavuus

Toiminta-alue:

Koko Savo, toimipisteet Kuopiossa ja Mikkelissä

- Pohjois-Savossa kuntia 19, asukkaita 248 815 (2024)
- Korkeat mielenterveysindeksit (Pohjois-Savo 145,7)
- Läheisen psyykkinen sairaus vaikuttaa vuositasolla arviolta 150 000-200 000 omaiseen tai läheiseen Pohjois-Savossa (väkiluku suhteutettuna siihen, että arviolta 20% suomalaisista sairastaa mielenterveyden häiriön vuosittain ja sairaus vaikuttaa 3-4 lähipiirin jäseneseen).

Kohderyhmä:

Omaiset ja läheiset, joiden läheinen sairastaa psyykkisesti sekä heitä työssään kohtaavat ammattilaiset.

Omaisten haasteita tuen hakemisessa: stigma, häpeä, lojaalius, vähäiseksi koettu arvostus omaisen roolia kohtaan, "identifioituminen" omaiseksi saattaa olla pitkä prosessi – kuormituksen ei tunnisteta johtuvan omais/läheistilanteesta.



TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Haasteet:

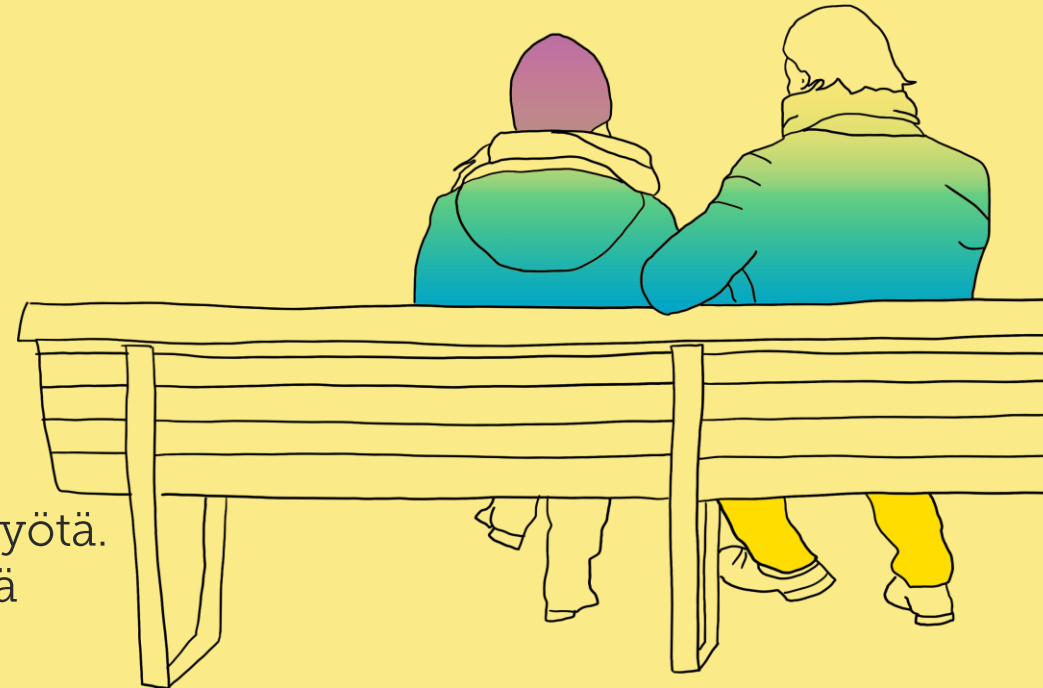
Mielenterveyskuntoutujia enemmän ja huonokuntoisempina avohoitoon. Hoitoon pääsy kestää pitkään, erityisesti lasten ja nuorten palvelut ruuhkautuneet. Osastohoitojaksot lyhyitä, matalan kynnyksen palveluja vähän.

Vaikutukset omaisiin:

Omaisten hoitovastuu kasvaa, kuormitus lisääntyy. Tarve tuelle, tiedolle ja edunvalvonnalle kasvaa.

Yhdistyksen rooli:

Palveluohjaus ja yhteistyö hoitotahojen kanssa korostuvat. Omaisten ohjautuvuus parantunut yhteistyön ja tunnettuuden myötä. Yhdistys mukana kehittämässä palvelupolkuja ja perehdyttämässä opiskelijoita ja ammattilaisia omaistyön näkökulmasta.



YHDISTYKSEN HALLINTO JA TALOUS

Jäsenyys:

Yksilöjäsenet, kannattaja-/yhteisöjäsenet, kunniajäsenet

Päätöksenteko:

Ylin valta: kevät- ja syyskokoukset

Toimeenpanovalta: hallitus, puheenjohtaja, toiminnanjohtaja

Rahoitus:

Vuoden 2026 STEA-hakemus: 283 500 €

Vuoden 2026 Pohjois-Savon hyvinvointialueen

kumppanuusavustushakemus: 55 936e

Muut tuotot: jäsenmaksut, lahjoitukset, luentopalkkiot, omavarainhankinta
(Minun äitini/isäni -kirja)

STEA rahoitukselle, kumppanuusavustukselle, jäsenmaksuille ja yhdistyksen omalle varallisuudelle on omat tilinsä ja kustannuspaikkansa kirjanpidossa.

Kumppanuusavustuksen hallinnosta (talous, seuranta, työsuhde) vastaa yhdistyksen hallitus ja toiminnanjohtaja. Käyttötalousarvio 2026 erillisenä liitteenä.



Vuoden 2025 omaiskyselyyn vastasi 87 henkilöä pääosin Pohjois-Savosta. Kysely tarjosi arvokasta tietoa omaisten kokemuksista, hyvinvoinnista ja yhdistyksen toiminnan merkityksestä.

VASTAAJISTA:

- 87 % naisia, ikäjakauma painottui 30–79-vuotiaisiin
- 71 % sairastuneen vanhempia, ja 54 % kertoi läheisen sairastaneen yli 10 vuotta
- 63 % osallistunut yhdistyksen toimintaan viimeisen vuoden aikana

KESKEISET HAVAINNOT

PALVELUJÄRJESTELMÄ

- Omaisten jaksaminen jää usein vähälle huomiolle
- Vain harva koki, että mielipiteitä tai jaksamista on kysytty
- Ohjausta ja neuvontaa saatiin vaihtelevasti

ARJEN KUORMITUS

- 75 % koki läheisen sairauden vaikutuksen arkeen suureksi tai erittäin suureksi
- 39 % hoitaa läheisen asioita viikoittain, 32 % päivittäin
- Oma hyvinvointi koettiin pääosin kohtalaiseksi (52 %)

AVOIMET VASTAUKSET

- Jatkuva huoli, hälytystila, taloudellinen tuki sairastuneelle ja vaikeudet työssä jaksamisessa korostuivat vastauksissa
- Moni koki jäävänsä yksin ja kantavansa vastuun läheisen asioista

Yhdistyksen toiminta koetaan merkitykselliseksi ja tukevaksi – kiitos, että olet mukana!
Kyselyn tulokset ohjaavat yhdistyksen kehittämistä ja vahvistavat omaisten ääntä.

YHDISTYKSEN TOIMINTA

- Toiminta koettiin:
 - Tarpeelliseksi (87 %)
 - Luotettavaksi (67 %)
 - Omaislähtöiseksi (54 %)
- Keskustelutuki ja vertaisryhmät tukivat hyvinvointia parhaiten
- Viestintä koettiin melko hyväksi tai erittäin hyväksi (78 %)
- Tärkeimmät viestintäkanavat:
 - Tiedote (32 %)
 - Sähköposti (29 %)
 - Verkkosivut (25 %)
 - Lisäksi toivottiin tekstiviestejä ja puheluita

KEHITYSEHDOTUKSIA

- Lisää virkistystoimintaa ja retkiä
- Toimintaa myös pienemmille paikkakunnille
- Vapaamuotoisempaa keskustelua vertaisryhmissä
- Ilta-aikaan järjestettyjä tapahtumia
- Viestintää myös perinteisissä kanavissa, kuten sanomalehdissä

AVOIN PALAUTE

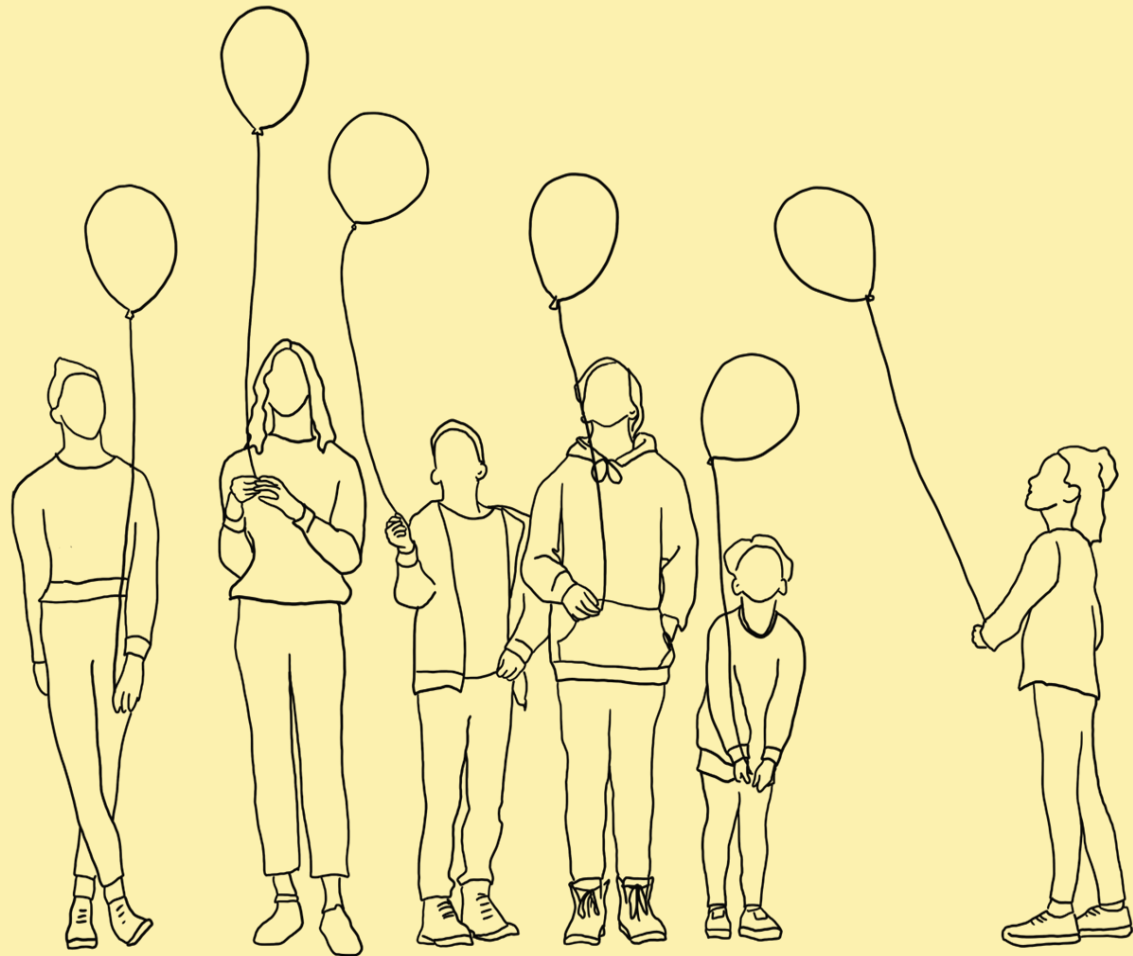
VASTAAJAT TOIVAT ESIIN:

- Kiitollisuutta työntekijöille ja vertaistuelle
- Toiveita laajemmista jäseneduista
- Tarvetta näkyvämmälle toiminnalle
- Kokemuksia siitä, että yhdistyksen tuki on ollut elintärkeää

OMAIKYSSELYN TULOKSIA 2025



SIDOSRYHMÄKYSelyn Tuloksia 2025



Yhteistyöverkostot ja uutiskirjeen tilaajat
(ammattilaiset)

Vastaajat:

- Hyvinvointialue 9, järjestöt 12, muut palveluntuottajat 7

Keskeiset havainnot:

- Yhdistyksen toiminta ennestään tuttua 79 %, tietoa toiminnasta helposti saatavilla 90 % mielestä
- Näkyvyys somessa noussut 11 %, verkkosivut informatiiviset 90 % mielestä

Yhteistyö:

- 85 % ohjannut omaisia toimintaan (+20 % edellisvuoteen)
- Syyt ohjaukseen: omaisen vertaistuen tarve 83 %, omaisen keskustelutuen tarve 74 %

Yhdistyksen toiminnan arviointi:

- Tarpeellista 97 %, luotettavaa ja monipuolista 93 %, omaislähtöistä 72 %, nykyaikaista ja mukautuvaa 83 %.

HENKILÖSTÖ JA TYÖNKUVAT

Viisi kokoaikaista työntekijää (nykytila, STEA-rahoitus)

Yksi kokoaikainen työntekijä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kumppanuusavustuksella

Toiminnanjohtaja: hallinto, talous, lähiesihenkilö, omaistyö Kuopiossa

Omaistyöntekijät (Kuopio):

Omaistyö Pohjois-Savossa

Viestintä ja verkkosivut

Vapaaehtoistoiminnan koordinointi, vertaisneuvonnan kehittäminen

Verkkotoiminta (Discord)

Omaistyöntekijät (Mikkeli):

Omaistyö Etelä-Savossa

OLKA-toiminta

Verkkoryhmät ja sosiaalinen media

Yhteistyö ADHD-liiton kanssa



KUMPPANUUSAVUSTUKSEN TOIMINTAMUODOT JA TARKENNETTU TYÖNKUVA

Työalueena Kuopio, Leppävirta, Keitele sekä Sisä- ja Koillis-Savo.

Omaistyö määritellyllä työalueella sekä vertaisneuvonnan ja perhetapaamisten kehittämisestä vastaaminen. Työsuhteessa noudatetaan sosiaalialan järjestöjen TESiä. Oma auto välttämätön tehtävässä.

Keskustelutuki

- Ajanvarauksella Kuopion toimipisteellä sekä muissa sotetoimijoiden/yhteistyöjärjestöjen toimitiloissa Sisä- ja Koillis-Savon alueella sekä puhelimitse ja verkkovälitteisesti
- Perhetapaamisten kehittäminen (yhteisessä keskustelutueksa useampi saman oireilevan/sairastuneen lähipiirin jäsen, jää osaksi yhdistyksen perustyötä)

Vertaisuus

- Lähiryhmät Kuopio 1-2 kpl
- Puhelin- ja verkkoryhmät 1-2 kpl Pohjois-Savon alueelle
- Yksi teema/kurssimuotoinen ryhmä vanhemmille tai puolisoille (Sisä-Savo, yhteistyökumppaneiden kanssa)

Vaikuttaminen ja omaisten etujen ajaminen (osallisuus)

- Omaisten aseman esiin tuominen ja parantaminen palvelujärjestelmässä
 - Huomioi omainen – yhdistyksen toiminta-infot (4 kpl) ammattilaisille
 - Yhteistyö sotetoimijoiden ja oppilaitosten kanssa, verkostoyhteistyö, teemalliset luentotilaisuudet ja tapahtumat

KUMPPANUUSAVUSTUKSEN TOIMINTAMUODOT JA TARKENNETTU TYÖNKUVA

Vapaaehtoistoiminta (vertaisneuvonnan kehittäminen)

- Psyykkisesti sairaan henkilön omainen pääsee tarkastelemaan omaa tilannettaan, omia tunteitaan ja huoliaan toisen, yhdistyksen järjestämän vertaisneuvojakoulutuksen käyneen omaisen kanssa, jolla on kokemusta vastaavasta elämäntilanteesta
- Vertaisneuvontaa voidaan toteuttaa fyysisenä lähitapaamisena, puhelimitse sekä Teams yhteydellä
- Asiakkaaksi sopii kuka tahansa yhdistyksen kohderyhmään kuuluva henkilö, joka on käynyt ainakin kerran yhdistyksen omaistyöntekijän keskustelutuksessa
- Kehitetään yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, jolla on jo vastaavaa toimintaa. Tavoitteena toiminnan vakiintuminen osaksi yhdistyksen perustyötä.
 - Kevät 2026 (strategia)
 - Vapaaehtoisten vertaisten rekrytointi, soveltuvuus ja hyvinvointi vertaistehtävissä
 - Vertaisneuvojakoulutuksen sisältö ja toteutustapa
 - Vertaisneuvonnan markkinointi ja ajanvaraus
 - Syksy 2026 (toteutus)
 - Koulutus (elo-syyskuussa) 9h tunnin koulutus (3 x 3h koulutusiltapäivä)
 - Koulutuksen sisältönä mm. Toiminnan tarkoitus ja käytännön toteutus, eettiset periaatteet, turvallisen tilan periaatteet, kohtaamisen taidot, haastavat tilanteet, itsetuntemus ja oma elämäntilanne kohtaamistyössä

TAVOITTEET



1. Mielenterveysomaisten koettu hyvinvointi vahvistuu keskustelutuen avulla.

2 Mielenterveysomaisten koettu hyvinvointi vahvistuu vertaistuen avulla.

3. Mielenterveysomaisten ja vapaaehtoisten osallisuus vahvistuu.

4. Mielenterveysomaisten tarpeet tunnistetaan palvelujärjestelmissä ja eri ammattilaiset ohjaavat heitä yhdistyksen toiminnan piiriin.

Toiminnan yleiset tavoitteet on muotoiltu yhteistyössä muiden FinFami alueyhdistysten kanssa. Toteutumista seurataan ja arvioidaan tilastoinnin, palautteen ja omais- ja sidosryhmäkyselyn avulla.

KUMPPANUUSAVUSTUKSELLA TAVOITELTAVAT TULOKSET

- 40 mielenterveysomaista keskustelutueessa
 - 25 mielenterveysomaista vertaisryhmissä
 - 150 sotealan ammattilaista yhdistyksen toiminta-infoissa ja verkostoyhteistyössä
 - 10 avointa, teemallista tapahtumaa/luentotilaisuutta, joissa tavoitetaan yhteensä 400 henkilöä
 - 1-5 koulutettua vertaisneuvojaa
-
- 80 % toimintaan osallistuneista kokee saaneen tarvittavaa tietoa sekä hyvinvointinsa vahvistuneen keskustelutueessa
 - 80 % kokee vertaistuen vahvistaneen hyvinvointiaan ja yhteisöllisyyden kokemusta
 - 70 % ammattilaisista kokee saaneensa toimintainfoista lisätietoa omaistyötä ja omaisille suunnatusta tuesta
 - 30% omaisista ohjautuu toimintaan sotealan ammattilaisten ohjaamana

Toiminnan tunnettavuus ja tavoiteltujen tuloksien saavuttaminen kohdemäärien osalta vie kokemuksen mukaan 1-2v toiminnan aktivoimisesta uusilla toimintapaikkakunnilla.