

VUOSIKERTOMUS TIIVISTELMÄ 2020



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset - FinFami Ry



YHDISTYKSEN TAVOITTEET JA TULOKSET VUONNA 2020

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on tukea mielenterveys- ja päihdeomaisia, perheiden hyvinvointia sekä kehittää mielenterveystyötä toiminta-alueellaan.

Toimintavuosi oli yhdistyksen 36. toimintavuosi. Vuosi oli hyvin poikkeuksellinen koronaepidemian vuoksi, joka vaati yhdistystä kehittämään nopeasti uusia toimintamuotoja omaisten tukemiseen etäyhteyksillä. Muutoksesta selvitettiin hyvin, sillä viestinnän ja tarpeisiin kohdistuneen toiminnan myötä yhdistykseen on liittynyt uusia jäseniä, omaiset ovat osallistuneet toimintaan ja vapaaehtoiset ovat toimineet aktiivisesti poikkeuksellisissa oloissa. Tarve toiminnalle on kasvanut, sillä poikkeusolot ovat kasvattaneet omaisten kuormitusta.

Alaikäisten lasten ja nuorten tuen tarve on kasvanut, nuoria aikuisia hakeutui entistä enemmän omaiskeskusteluihin (21 % asiakkaista oli alle 29-vuotiaita) ja alaikäisille haettiin tukihenkilöitä.

TAVOITE 1: MIELENTERVEYS- JA PÄIHDE-OMAISTEN SISÄISET KUORMITUSTEKIJÄT VÄHENEVÄT VARSINAIS-SUOMEN ALUEELLA.

OSATAVOITE A. MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISTEN RESILIENSSI (SELVIYTYMIS- JA SOPEUTUMISKYKY) LISÄÄNTYY

Omaisten resilienssin lisäämisessä on onnistuttu hyvin vaikka poikkeusolojen takia omaisneuvonnan asiakkaita ja ryhmiin osallistuneita oli edellisvuotta vähemmän.

OMAISNEUVONNAN ASIAKASMÄÄRÄT VUONNA 2020

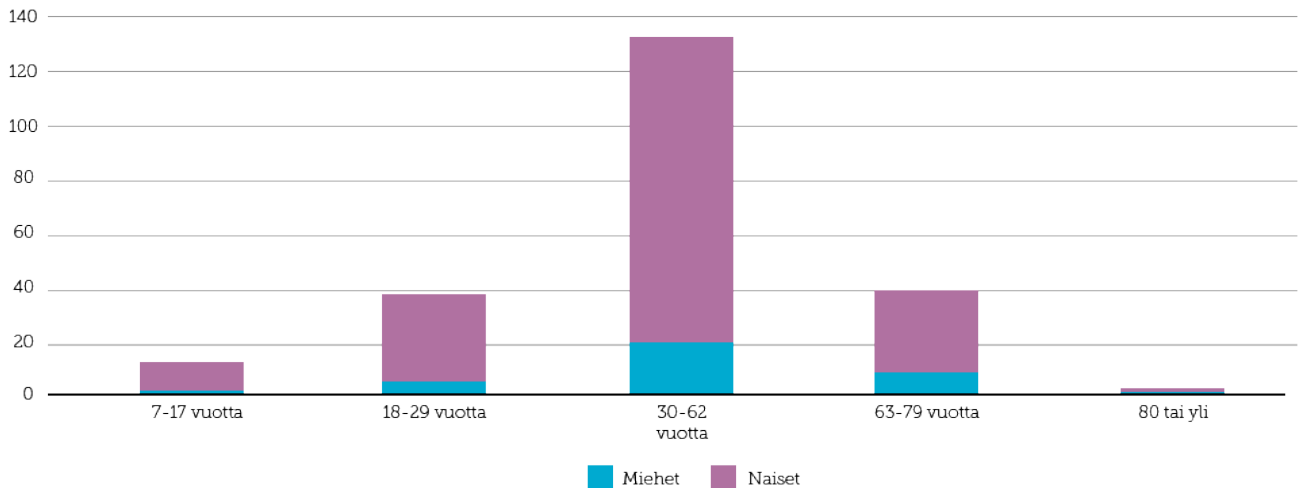
Omaisneuvonnan yksittäiset asiakkaat	230
Ohjaukset yhteensä	583
Vertaisneuvoja mukana	20

Omaisneuvonnan keskusteluista Lapset puheeksi-keskusteluja oli 13 eri asiakkaan kanssa. Poikkeusvuosi vaikutti kävijämääriin niin toimistolla kuin alueilla. Keväällä otettiin käyttöön omaisneuvonta verkossa, joka otettiin positiivisesti vastaan ja jää toimintatavaksi myös jatkossa. Yhdistys oli auki koko kesän ja vuoden vaihteen.

Päivystyspisteet ajanvarauksella toimivat Kupittaan psykiatrisessa sairaalassa, Uudenkaupungin mielenterveys- ja päihdeyksikössä, Runosmäen sosiaali- ja terveyskeskuksessa, Raision päihde- ja mielenterveysyksikössä ja Loimaan terveysasemalla ja mielenterveys- ja päihdeyksikössä sekä Kaarinan Vintillä. Enemmistö asiakkaista oli edellisvuosien tapaan Turusta (77%) sekä Kaarinasta (10%) ja Loimaalta (6%). Myös Liedosta, Naantalista, Raisiosta, Salosta ja Uudestakungista osallistui useampia omaisia, muilta paikkakunnilta yksittäisiä omaisia.

"Puhuminen ammattilaiselle on upea etu ja auttaa ihmeellisellä tavalla, vaikka tilanne pysyisikin ennallaan. Saa perspektiiviä ja voi purkaa elämän kipeimmät asiat luottamuksellisesti. Ehdottomasti lisää omaa jaksamista."

OMAISNEUVONNAN ASIAKKAAT IÄN JA SUKUPUOLEN MUKAAN VUONNA 2020



Omaisneuvonnalla on pystytty vastaamaan varsin hyvin mielenterveys- ja päihdeomaisten resilienssin lisääntymiseen. Tavoitteena oli tarjota omaisille ja perheille nopeasti, matalalla kynnyksellä tietoa ja tukea tunteiden käsittelyyn sekä vaihtoehtoisia työkaluja arkeensa. Nämä vähentävät omaisten kuormitusta ja ennaltaehkäisevät ongelmien ylisukupolvistumista. Kaikki omaisneuvonnan palautetta antaneet asiakkaat kokivat saaneensa keskusteluajan tarpeeksi nopeasti. 85% koki saaneensa tukea omaan hyvinvointiinsa ja 84% tarvitsemaansa tietoa. Vastauksista välittyi, että omaisneuvonnalla on pystytty antamaan omaisille tiedollista ja emotionaalista tukea ja omaiset ovat saaneet tukea sairastuneen roolin rajaamiseen elämässään.

Myös ryhmätoiminnalla oli suuri vaikutus omaisten resilienssin lisäämiseen. Ensitetopäiviä, omaisten tietoiltoja sekä ryhmiä (omaisen aakkoset, Prospect ja epävakaa läheisellä) kokoontui 10 ja niihin osallistui yhteensä 68 omaista. Ryhmissä tarjottiin tietoa ja eväitä sopeutumiseen. Kaikki ryhmät olivat lisänneet osallistujien hyvinvointia ja vähentäneet kuormittuneisuutta.

Vuoden aikana toteutettiin useita ryhmiä ensimmäistä kertaa verkkovälitteisenä. Tämä vähensi osallistujamääriä, mutta toisaalta antoi kauempana asuville omaisille tasa-arvoisen mahdollisuuden osallistua.

Prospect-ryhmä toteutettiin verkossa valtakunnallisesti. Se oli maailman ensimmäinen verkkoProspect, jonka ohjasivat V-S FinFamin vapaaehtoiset. Ryhmään osallistui 8 omaista eri puolilta Suomea ja sen palaute oli erinomaista.

Yhteistyössä Salon seudun FinFamin kanssa toteutettiin kolme leiripäivää.

"Etätoteutus oli toimiva ja tapaamisten sijoittelu toimiva ryhmän tarkoitusta ajatellen."

"Tämä oli ainoa paikka, josta sain apua. Ei ole oikein, että läheisen mielenterveys uhkaa myös omaisten jaksamista. Siinä on suuri kerrannaisvaikutuksen riski. Olin itse uupumassa."

"Kiitokset erinomaisille ryhmän vetäjille. Heistä välittyi lempeä ja kannustava läsnäolo. Sain paljon voimia omaan jaksamiseeni."

Vertaistuellisella toiminnalla tuettiin omaisten psyykkistä hyvinvointia ja lisättiin sosiaalisia kontakteja. Tukihenkilötoiminta oli aktiivista. Erityisesti alaikäisten tukipyyntöjen määrä kasvoi. Tuettavat arvioivat tukisuhteen vaikuttaneen myönteisesti heidän omaan hyvinvointiinsa, elämänhallintaansa sekä vähentäneen merkittävästi heidän yksinäisyyden kokemuksiaan.

TUKIHENKILÖTOIMINTA VUONNA 2020

Koulutettuja tukihenkilöitä toiminnassa	68
Tukisuhteita	19
joista, tukisuhteita alle 18-vuotiaiden kanssa	7
Tukipyynnöt	25
Tukisuhdetarkistuksia	24

Vertaisryhmiä toimi yhteensä 12 ja niihin osallistui yhteensä 81 omaista. Ryhmistä omaiset saivat sosiaalisia kontakteja. Kaikissa ryhmissä osallistujat kokivat hyötynsä vertaisuudesta ja hyvinvoinnissaan tapahtuneen kohenemista.

Kokoontumisrajoitusten takia kehitettiin erilaisia tapoja tukea vertaisuutta verkossa (valtakunnallinen vertaischat, Discord ja instalivet) jotka keräsivät yhteensä 158 osallistujaa.

Myös vapaaehtoisena toimiminen tukee omaisten hyvinvointia. Yhdistyksen toiminnassa oli mukana 71 vapaaehtoista. Vapaaehtoiset kokivat vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti heidän omaan elämäänsä sekä kokivat toiminnan mielekkäänä ja tarkoituksenmukaisena (80 % samaa mieltä).

Virkistystoimintaa järjestettiin kesäsauvojen, 60+ lounastreffiin ja Kulttuuri-kavereiden muodossa.

TAVOITE 2. MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISTEN ULKOISET KUORMITUSTEKIJÄT VÄHENEVÄT VARSINAIS-SUOMEN ALUEELLA.

OSATAVOITE A. OMAISET TUNNISTETAAN JA HEIDÄN TARPEENSA TUNNISTETAAN YHDENVERTAISESTI TERVEYDENHUOLLOSSA, SOSIAALI- JA SIVISTYSTOIMESSA.

Omaistoiminnan juurruttaminen osaksi julkisen sektorin työtä eteni toimintavuonna erinomaisesti. TYKS psykoosivastuualueen kanssa kirjoitettiin yhteistyösopimus keväällä 2020. Sopimuksen mukaisesti toteutettiin kaksi luentokoulutusta ja työapajakoulutus ammattilaisille. Osallistujat kokivat saaneensa niistä lisää ymmärrystä omaisnäkökulman huomioon ottamiseen työssään. Lähes kolmannes omaisista oli saanut tiedon yhdistyksen toiminnasta läheistensä hoitotahoilta. Yhdistys oli aktiivisesti mukana TYKSin uuden psykiatrisen sairaalan fyysisessä- ja toiminnallisessa suunnittelutyössä.



OSATAVOITE B. TIETO MIELENTERVEYSOMAISISTA JA TARJOLLA OLEVASTA TUESTA LISÄÄNTYY

Koronaepidemian kokoontumisrajoitukset lisäsivät tiedotuksen tärkeyttä entisestään. Yhdistyksen some-kanavat saivat lähes 20 % lisää seuraajia. Luentojen siirtäminen verkkoon tavoitti ennätyksellisesti ihmisiä, 3 luentoa tavoittivat yhteensä 6630 seuraajaa. Myös Ilonan-päivän Kysy nuorelta puheenvuoroja ja paneelia seurattiin verkossa runsaasti, 189 laitteelta.

OSATAVOITE C. MIELENTERVEYSPALVELUITA TARJOTAAN OIKEA-AIKAISESTI JA OMAISET HUOMIOIDEN

Mielenterveyden teemat olivat toimintavuonna runsaasti esillä yhteiskunnassa, ja yhdistys osallistui julkiseen keskusteluun. Yhteistyö uuden psykiatrisen sairaalan suunnittelussa jatkui tiiviinä. Yhdistys toimi myös aktiivisesti eri verkostoissa ja toteutti verkkosisältöjä yhteistyössä muiden alueen toimijoiden ja FinFami yhdistysten kanssa. Yhteistyössä verkostojen kanssa toteutettiin etäluentoja ja fb-live, joihin osallistui runsaasti kuulijoita.



TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA ARVIOINTI

Vuonna 2020 kehitimme yhdistyksen arviointia ja otimme käyttöön systemaattiset arviointi- ja seurantakäytännöt kaikkeen toimintaamme sekä osallistuimme mini-Artsi koulutukseen.

KYSY NUORELTA -HANKE (2019-2020)

Kysy nuorelta-hankkeen päätavoitteena on lisätä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisten osaamista nuorten mielenterveysomaisten tunnistamisessa, kohtaamisessa ja tukemisessa. Hankkeen päätuotoksena syntyy sähköinen oppimateriaalikonaisuus, joka sisältää selvitystietoa/tietoperustan, videoita, podcastin, osallistavia tehtäviä ja kokemustoimijan käyttöön pohjaavaa toimintaa. Ammattilaisten lisäksi kohderyhmänä ovat toisen asteen opiskelijat Salossa, Kaarinassa, Turussa ja Uudessa kaupungissa. Koronapandemia siirsi toiminnan pikaisesti verkossa toteutettavaksi.

Vuoden aikana on luotu ja pilotoitu uusi vapaaehtoistoiminnan muoto: koululähettitoiminta. Koululähettilä kertoo omaa kokemustarinaansa mielenterveys- tai päihdeläheisenä osana Kysy nuorelta -oppitunteja. 8 nuorta aikuista koulutettiin vapaaehtoistehtävään keväällä. Korkeakoululuentoja toteutettiin yhteistyössä Alisa-projektin, Turun ammattikorkeakoulun ja Turun yliopiston kanssa. Luentoja järjestettiin kolme ja niissä tavoitettiin yhteensä 139 sosiaalityön, psykologian, logopedian ja sosiaalialan opiskelijaa. Ammattilaisten työpajoissa ja etätyöpajassa kerättiin tietoa nuorten tunnistamisesta, kohtaamisesta ja tukemisesta.

HALLINTO JA TALOUS

Yhdistyksessä oli 387 maksanutta jäsentä 31.12.2020 Toimintansa järjestämiseksi yhdistys sai avustusta Veikkauksen varoista STEA:n myöntämänä alueellisen omaistyön toteuttamiseen ja koordinoitiin (AK 2) sekä Kysy Nuorelta -hanke (C-hanke avustus) toteuttamiseen.

Myös Turun, Kaarinan, Naantalien, Raision ja Loimaan kaupungit sekä Uusikaupunki tukivat yhdistyksen toimintaa.

Lahjoituksia saatiin Turun seudun Osuuspankilta ja yksityishenkilöiltä, yrityksiltä ja yhteisöiltä. Alli Paasikivi säätiöltä saatiin avustus Vertti-toiminnan toteuttamiseen vuonna 2021.

HENKILÖKUNTA

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:ssä työskenteli tilikauden aikana kaikkiaan 7 työntekijää.

