

KUN YKSI  
SAIRASTUU  
MONEN MAAILMA  
MUUTTUU.



*Omainen ja osallisuus -  
mielenterveysomaisyhdistys  
osallisuuden edistäjänä*

Noora Nieminen  
toiminnanjohtaja, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Osallisuus ja kohtaaminen vaikuttavuuden edellytyksenä  
teemailtapäivä 12.9.2019 SONet BOTNIA



# Osallisuus

ja yhdistystoiminta

- Suomen tasavallan ensimmäisten lakien joukossa tuli voimaan yhdistyslaki. Vapaus yhdistyä ja toimia yhteisen asian puolesta on meille perusoikeus.
- Yhdistystoimintaan osallistuminen on osa kansalaisyhteiskuntaa.
- Yli puolet (54 %) kymmenen vuotta täyttäneistä osallistuu yhdistysten, seurojen, piirien tai vastaavien toimintaan (2018).
- Sosiaali- ja terveysalan yhdistykset syntyvät usein kohderyhmän omista tarpeista ja tahdosta vaikuttaa samassa elämäntilanteessa olevien asemaan, oikeuksiin, palveluihin ja hyvinvointiin.
- Viikoittain rekisteröidään useampi kuin yksi uusi sote-alan yhdistys.
- Tyypillinen polku yhdistykseen on hakeutua toimintaan omasta tarpeesta, mutta toiminnasta koettu hyöty on niin merkittävä, että toimintaan jäädään osallistumaan yhdistyksen jäsenenä, vapaaehtoisina, kokemusasiantuntijoina ja luottamushenkilöinä.
- Yhdistysten kautta osallisuus omaan elämään sekä yhteys muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan vahvistuu. Yhdistystoiminta on osallisuutta.



**FinFami Etelä-Pohjanmaa ry**  
on perustettu vuonna 2001 nimellä Omaiset  
mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry.

- Rekisteröity yhdistys, jonka ovat perustaneet mielenterveysomaiset ja alan ammattilaiset. Mallia otettiin aiemmin perustetuista omaisyhdistyksistä.
- FinFami nimi otettiin käyttöön vuonna 2014 ja se viittaa Euroopan laajuiseen mielenterveysomaisten toimintaan: Finnish Families promoting mental health.
- FinFami Etelä-Pohjanmaan toimintamuotoja ovat mm.
  - Ammatillinen omaisneuvonta ja vapaaehtoistoiminta
  - Vertaistuki, -ryhmät ja -toiminta sekä teemaillat ja tapahtumat
  - Tapahtumat omaisille ja heitä kohtaaville ammattilaisille
  - Edunvalvonta ja vaikuttaminen, verkostotyö ja kaikille avoimet tilaisuudet
  - Asiantuntijuuden välittäminen, koulutukset ja infot
  - Mielenterveys Ovet valmennus®
  - Kehittämiprojektit
- Yhdistyksessä on juuri nyt 307 jäsentä, yli 30 luottamushenkilöä, vapaaehtoistoimijaa ja kokemusasiantuntijaa sekä 5 työntekijää. Toiminnassa kohdataan yli 400 mielenterveysomaista vuosittain.
- Toimintaa toteutetaan Veikkauksen rahoittamana.



# Toiminnan tarve - mihin pyrimme vaikuttamaan?

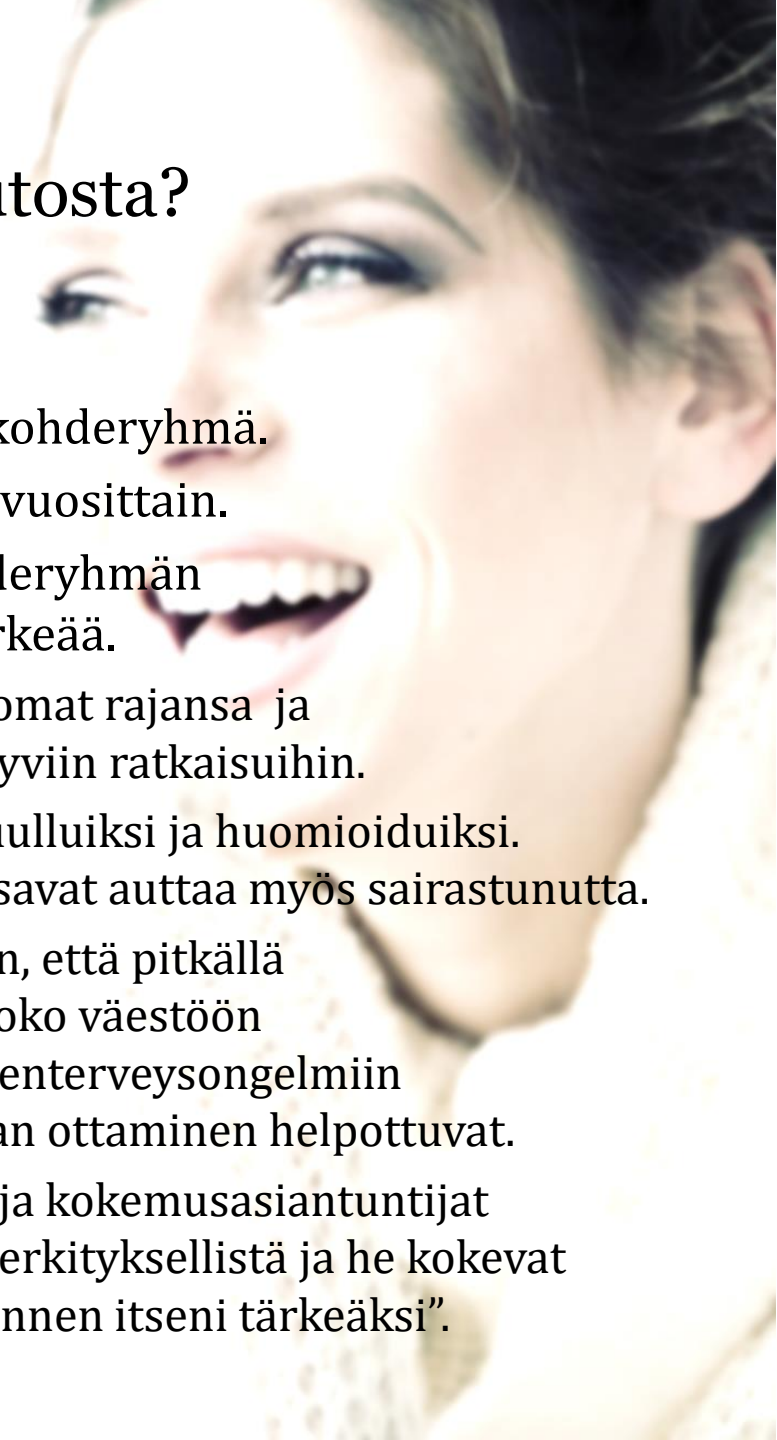
- Yksilön psyykkinen sairastuminen, oireilu tai haitallinen päihteidenkäyttö koskettavat koko perhettä ja muita läheisiä ihmisiä. Vähättelemättä sairastuneen tilannetta tai kokemaa autonomian menetystä, vaikuttaa psyykkinen sairaus merkittävästi, joskus pysyvästi, myös läheisten hyvinvointiin.
- Mielenterveysomaiset ja -läheiset kokevat usein jäävänsä tilanteessaan yksin. Pahimmillaan häpeä estää puhumasta, vuorovaikutus- ja ystävyysuhteet vähenevät, huoli sairastuneesta ja tulevaisuudesta kuormittaa, oma elämä täyttyy läheisen sairaudella ja huolenpidolla. Omat rajat hämärtyvät, eikä omasta hyvinvoinnista muisteta pitää huolta.
- Omaisten kokemus siitä, että voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun heikkenee, hyvinvointia tuottavat asiat sekä vuorovaikutussuhteet vähenevät. Oma jaksaminen ja usko tulevaisuuteen ovat koetuksella.



# Tulokset ja vaikutukset

## - saammeko aikaan tavoiteltua muutosta?

- Tunteakseen toiminnan tarpeet, täytyy tuntea kohderyhmä.
- Tarpeista johdetut tulostavoitteet tarkastetaan vuosittain.
- Arvioinnissa ja tavoitteiden asettamisessa kohderyhmän osallisuus ja heiltä saatu tieto on olennaisen tärkeää.
- Toiminnan avulla omaiset tunnistavat paremmin omat rajansa ja kokevat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin ratkaisuihin.
- Omaisten taakka kevenee, he kokevat tulleen kuulluiksi ja huomioituiksi. Omasta hyvinvoinnistaan huolehtivat omaiset jaksavat auttaa myös sairastunutta.
- Toiminnalla pyritään osaltaan vaikuttamaan siihen, että pitkällä aikavälillä omaisten masentumisriski suhteessa koko väestöön laskee, omaisten kokema häpeä helpottuu ja mielenterveysongelmiin liittyvä stigma vähenee. Avun hakeminen ja vastaan ottaminen helpottuvat.
- Toimintaan osallistuneet vapaaehtoiset, vertaiset ja kokemusasiantuntijat ovat sitoutuneita toimintaan, toiminta on heille merkityksellistä ja he kokevat hyvinvointinsa kohenneen tehtävien ansiosta. "Tunnen itseni tärkeäksi".





# Asiakasosallisuuden edistäminen palveluiden kehittämisessä

Järjestäjä: Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraati  
Mikä: Avoin yhteiskehittämistilaisuus  
Milloin: 8.11.2019 klo 9:30 - 11:30  
Missä: Toimintojentalo, kokoushuone Voima

Tilaisuuteen toivotaan osallistuvan Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaita, heidän läheisiään, alan ammattilaisia ja päättäjiä. Tavoitteena on yhteisen ymmärryksen rakentaminen ja mahdollisten ratkaisujen löytäminen palveluiden kehittämiseksi. Teemaa käsitellään lyhyiden alustusten ja yhteisen keskustelun kautta. Lisätiedot ja tarkempi ohjelma julkaistaan syyskuun aikana [www.finfamiep.fi](http://www.finfamiep.fi) – **TERVETULOA!**



Noora Nieminen, Sosionomi (YAMK)  
Toiminnanjohtaja, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry



@niemisenNoora

@FinFamiEP

Ihastu uusiin kotisivuihimme

[www.finfamiep.fi](http://www.finfamiep.fi)

ja ryhdy kuukausitiedotteemme tilaajaksi!

# KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU

Raskas elämäntilanne vaikuttaa omaisen hyvinvointiin.

**46 %**

mielenterveys-  
omaisista  
on vaarassa  
masentua itse.

**>  
400 000**

suomalaista hoivaa mielenterveysongelmista kärsivää läheistään. Valtaosa heistä hoitaa sairastunutta läheistään ilman vapaapäiviä ja taloudellista tukea. **VAIN 3 % MIELENTERVEYS-OMAISISTA SAA OMAISHOIDON TUKEA.**

**OMAINEN JOUTUU  
HUOLEHTIMAAN  
SAIRASTUNEEN LÄHEISEN  
ARJEN SUJUMISESTA:**

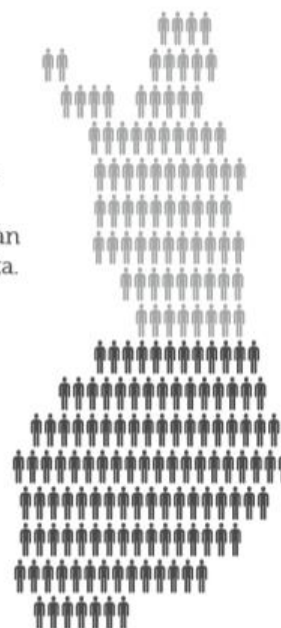
kodinhoito, rahankäyttö,  
sosiaaliset suhteet,  
ruokailu, hoidosta  
tai lääkkeistä  
huolehtiminen.



Mielenterveyden häiriöt koskettavat jossain elämän vaiheessa suoraan noin puolta suomalaisista.

**VÄLILLISESTI NE  
KOSKETTAVAT JOKAISTA.**

**1/2**



Omaiset auttavat usein sairastunutta läheistään taloudellisesti.

**34 %**

mielenterveysomaisista menojen kattaminen tuloilla on hankalaa.



**Omaisen  
jaksamista tukee**

tiedonsaanti läheisen tilanteesta,  
vertaistuki, keskustelu omaisneuvojan  
kanssa ja mahdollisuus omaan aikaan.



|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



**FinFami**