



HYVÄN MIELEN TALO

# Opastavaa tukea psykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia

## Loppuraportti

Mervi Kauppinen

Henry Kaspala



Mielenterveysstrategia **2020-2030**

# Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia

## Tavoite

Mielenterveysosaamisen ja –taitojen lisääminen kohderyhmäväestössä, tuetaan covid-19-pandemian aiheuttamissa riskiryhmissä olevien perheiden selviytymistä.

Vahvistetaan Oulun alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostoja ja mielenterveysosaamista, jalkautetaan kokemusasiantuntijuus mukaan sote-palvelujen kehittämiseen.

## Organisaatio, toiminta-alue & linkit

Hyvän mielen talo ry  
Oulu

[Etusivu - Hyvän Mielen Talo \(hyvanmielentalo.fi\)](https://hyvanmielentalo.fi)

[Opastava perhetyö | Innokylä \(innokyla.fi\)](https://innokyla.fi)



# Hankkeen tarkoitus

**Miksi?** Oulussa mielenterveys- ja päihdepalvelujen ja perheneuvolan asiakkaita vuosittain arviolta **noin 9000 ihmistä** (2020 tilanne)

Yhteistyön avulla mahdollisesti hidastetaan tai vähennetään tarvetta raskaampiin palveluihin siirtymisessä

Arviolta tuesta hyötyviä perheitä on alueella potentiaalisesti **useampi tuhat**

**Kenelle?** Oululaiset perheet, joissa on psyykkistä kuormittuneisuutta ja alaikäisiä lapsia

Oulun alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostot





# Hankkeen tavoitteet

Kohderyhmälle asetetut tavoitteet:

**1. Psykkisen oireilun ja sairauden kuormittama perhe vahvistuu vanhemmuudessa ja parisuhteessa, perheenjäsenten yhteenkuuluvuuden tunne voimistuu.**

Keinot: tarpeiden mukainen kohtaaminen, toiminnallinen yhteinen tekeminen, yhteisten tavoitteiden palauttaminen mieleen, omien ratkaisujen peilaaminen vertaisten kokemuksiin, yhdessä oppiminen

**2. Tiedot mielenterveyden häiriöistä toipumisesta lisääntyvät ja opitaan uusia taitoja ongelmien hoitamiseksi. Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen vahvistuu.**

Keinot: ammatillinen neuvonta ja ohjaus, vertaistuki ja kokemusasiantuntijoiden tietämyksen hyödyntäminen, koulutukset ja kurssit

**3. Eristyneisyys vähenee ja saadaan käyttöön toimivia sosiaalisia verkostoja arjen tueksi.**

Keinot: yhteisöllinen toiminta, kuten olkkaritoiminta, ryhmät, työpajat, retket, tapahtumat ja vertaiskontaktit



#### 4. Perheet saavat joustavasti vertaistukeen perustuvia tukipalveluja käyttöön.

Keinot: mm. ajanvaraukselliset palvelut, keskusteluapu kasvokkain ja etänä, ryhmätoiminta, kurssit

#### 5. Masennukseen ja ahdistuneisuuteen liittyvästä oireilusta toipuva perheenjäsen saa käyttöön vaihtoehtoisia tuen lähteitä ja kokonaisuudessa perheen kuormitus ja huolenpitovastuu kevenee.

Keinot: Hyvän mielen talo yhteisönä ja palveluina tulee perheille tutuksi ja perheissä ymmärretään kansalaisjärjestötoiminnan ja järjestölähtöisten auttamispalvelujen mahdollisuudet julkisia palveluja täydentävänä toimintana. Tarvittaessa palveluohjaus ja saattaen vaihtaminen muihin tarpeellisiin palveluihin.



## Verkostotyölle asetetut tavoitteet:

6.-7. Tavoite: Vahvistetaan Oulun alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostoja ja mielenterveysosaamista, kokemusasiantuntijuus sote-palvelujen kehittämiseen.

### Keinot:

- Elintapaohjausta oppilaitosyhteistyönä
- Oulun maa- ja kotitalousnaiset (*työpajoja, alustuksia, luentoja, kursseja liittyen ravitsemukseen, ruoanlaittoon, talouteen*)
- Toimiminen paikallisissa ja alueellisissa toimijaverkostoissa järjestö- ja julkisten palvelujen yhdyspinnoilla
- MBSR-kurssit yhteistyössä Hyvän mielen talon kanssa





# Opastavan perhetyön toimintamalli

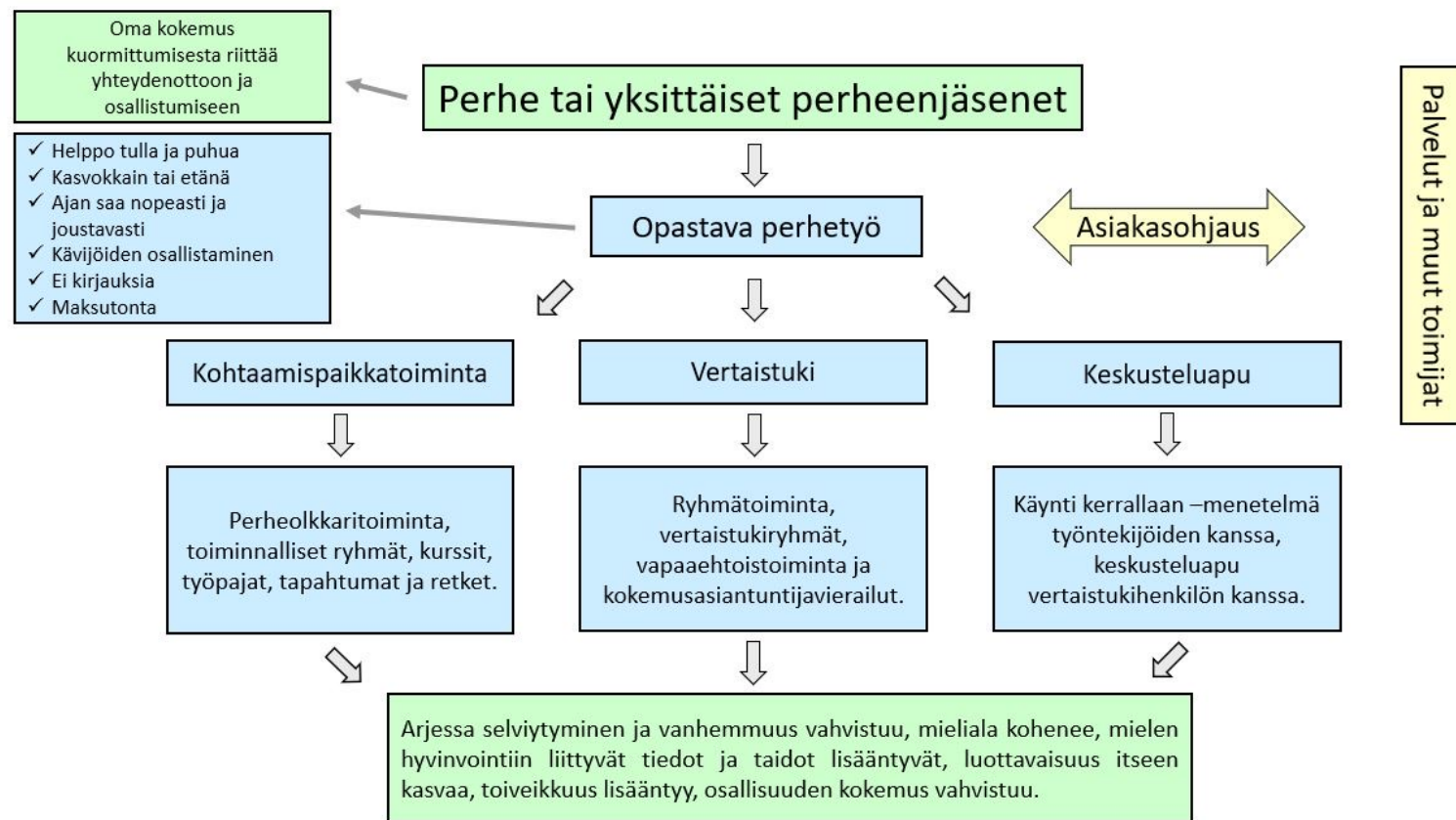
Opastava perhetyö tarjoaa tukea ja toimintaa eri syistä kuormittuneisuutta kokeville oululaisille perheille perheen omista tarpeista lähtien joko koko perheelle tai yksittäisille perheenjäsenille.

Kasvokkain tai etänä järjestettävä ennaltaehkäisevä ja maksuton matalan kynnyksen yhteisöllinen toiminta tarjoaa osallistumisen mahdollisuuksia pitäen sisällään perheolkkaritoimintaa, toiminnallisia ryhmiä, työpajoja, tapahtumia, retkiä, vertaistukea sekä työntekijän tai vapaaehtoisen tarjoamaa keskusteluapua.

Toiminnalla vahvistetaan arjessa selviytymistä, vanhemmuutta ja mielialan kohentumista sekä lisätään mielen hyvinvointiin liittyviä tietoja ja taitoja, luottavaisuutta itseen, toiveikkuutta ja osallisuuden kokemusta.



# Toimintamalli





# Opastavan perhetyön toimintamuodot

## Kohtaamispaikkatoiminta:

- Perhepiknikit, elämykset (pakohuone, keilailu jne.), työpajat (hyötykasvien viljely, välineitä uhmaikään jne.), retket, alakoululaisten loma-ajan ryhmät, vuodenvuorokiertoon liittyvät + muut tapahtumat



## Vertaistuki:

- Yksinhuoltajaperheiden vertaistukiryhmä
- Nepsy-perheiden vertaistukiryhmä
- Lastensuojelun asiakasperheiden vertaistukiryhmä



## Keskusteluapu:

- Käynti kerrallaan –menetelmään perustuva lyhytaikainen elämäntilannetta selkiyttävä keskusteluapu



# Viestintä

## Viestinnän toteutus

- Hyvän mielen talon verkkosivut, some ja toimintatiedotteet
- Hankkeen esittelyt kävijöille ja ammattilaisille
- Sähköpostilistat kävijöille ja ammattilaisille
- Forum24-ilmaisjakelulehti
- MunOulu-tapahtumasivusto
- Wilma
- Kaupungin infotaulut
- Lähellä.fi

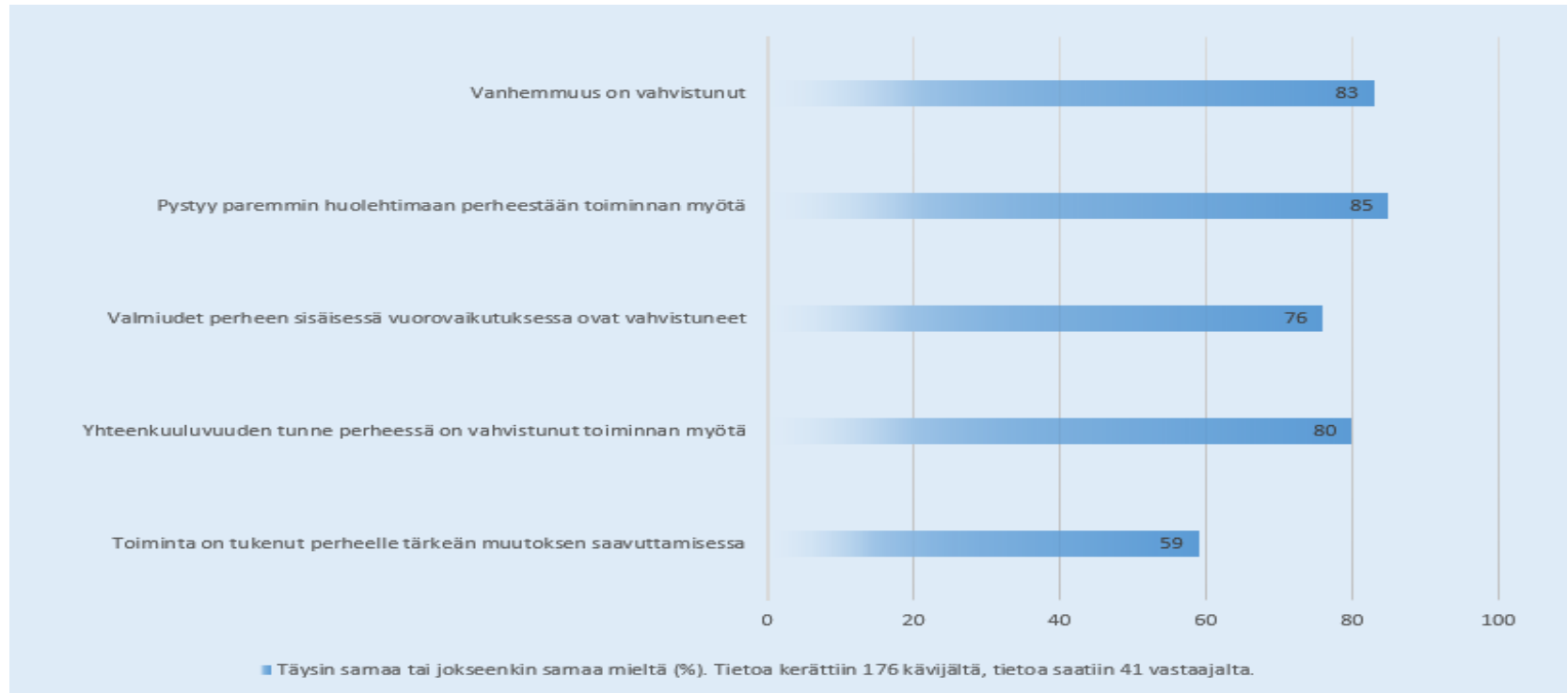
## Tulokset ja onnistumiset

- Selkeä, konkreettinen, ymmärrettävä ja helposti lähestyttävä viestintä
- Mainonnan kautta ohjautunut 29 % kävijöistä. Paikallislehti ja some ovat osoittautuneet hyviksi viestintäkanaviksi.
- Verkostojen kautta ohjautunut 29 % kävijöistä
- Pitkäjänteinen työ tärkeää: moni kuullut toiminnasta tuttaviltaan (31 %)
- Median kiinnostuminen hankkeesta:
  - Haastattelu uhmaimestä Radio Kalevassa
  - Artikkelit hankkeen toiminnasta sanomalehti Kalevassa



HYVÄN MIELEN TALO

# Tulokset: perheen sisäinen sosiaalinen toimintakyky

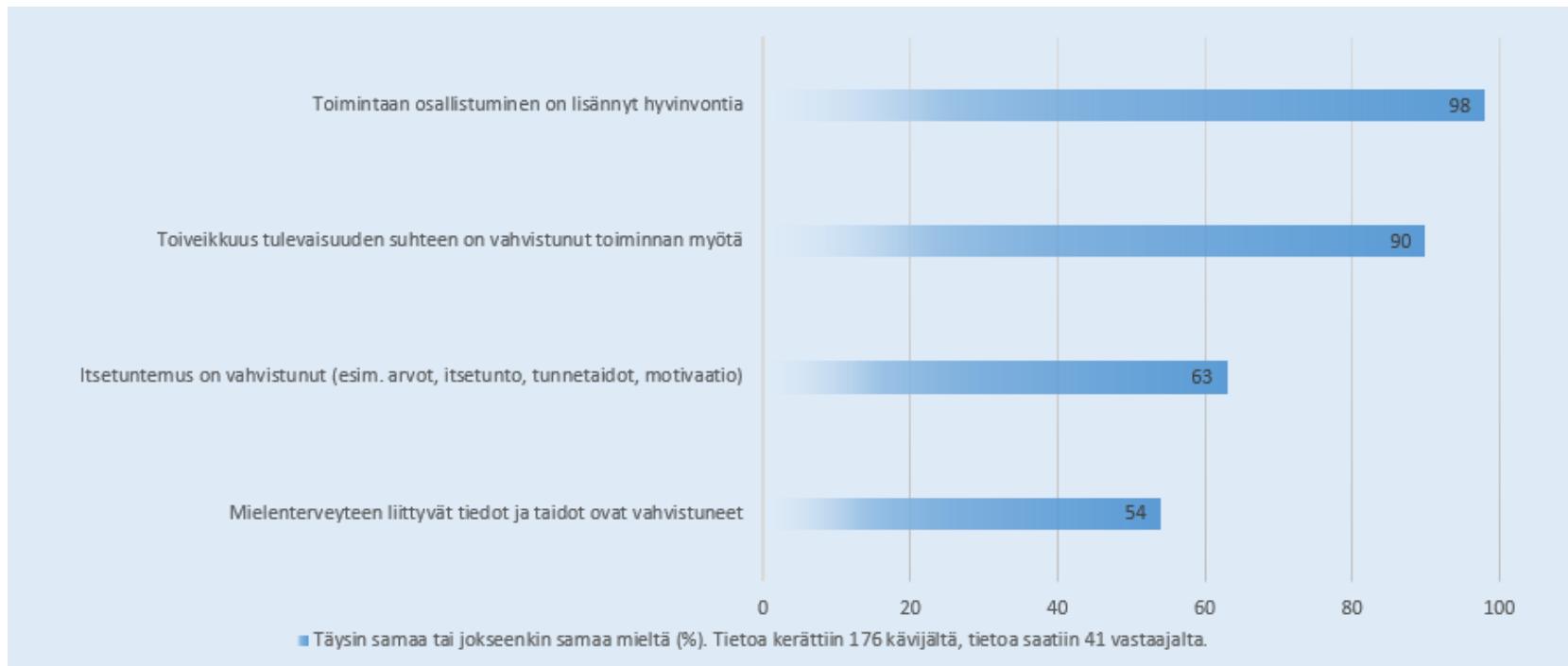


Vuoden 2022 tulokset. Tietoa kerättiin Pokka-arviointityökalulla kolme kertaa.





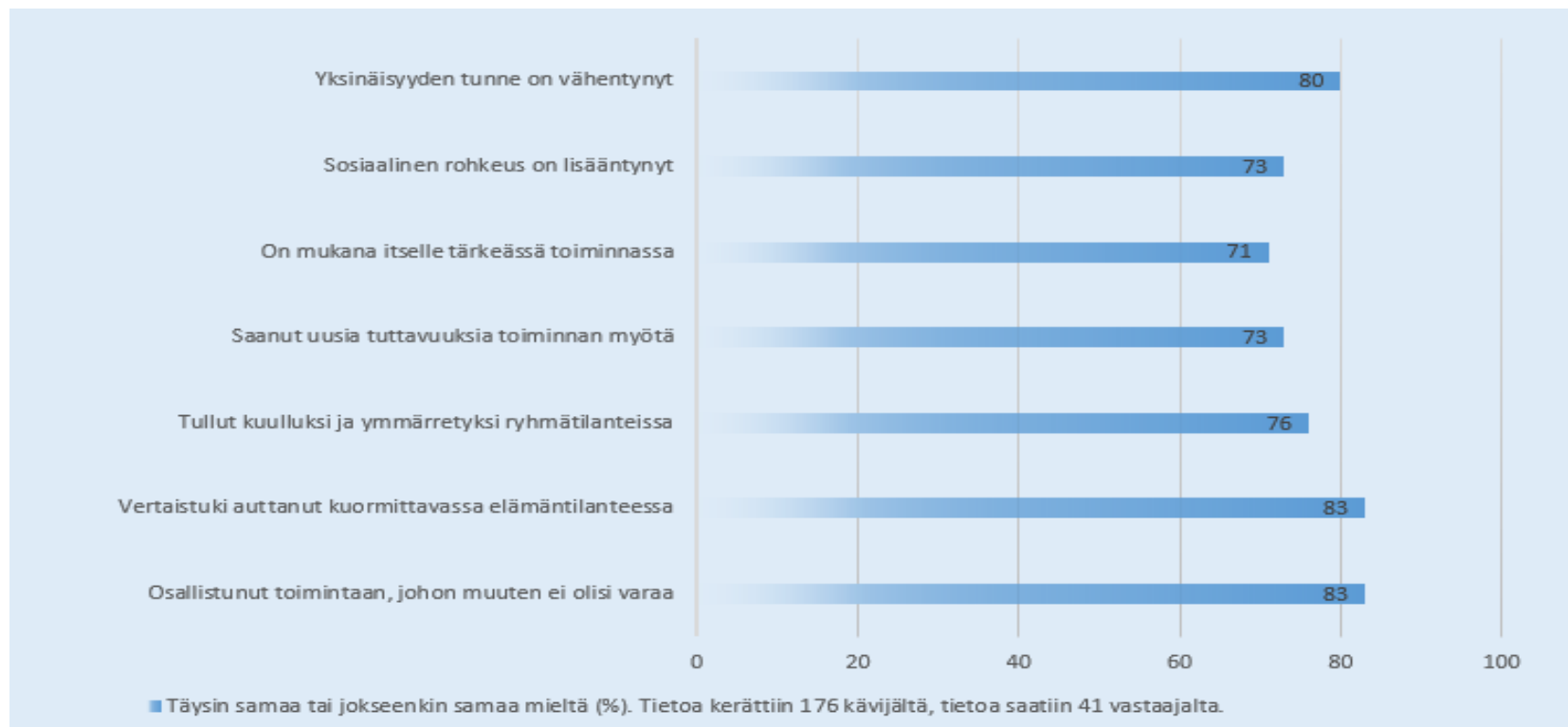
# Tulokset: mielenterveysosaamisen vahvistuminen



Vuoden 2022 tulokset. Tietoa kerättiin Pokka-arviointityökalulla kolme kertaa.



# Tulokset: toimintaympäristön laajeneminen



Vuoden 2022 tulokset. Tietoa kerättiin Pokka-arviointityökalulla kolme kertaa.

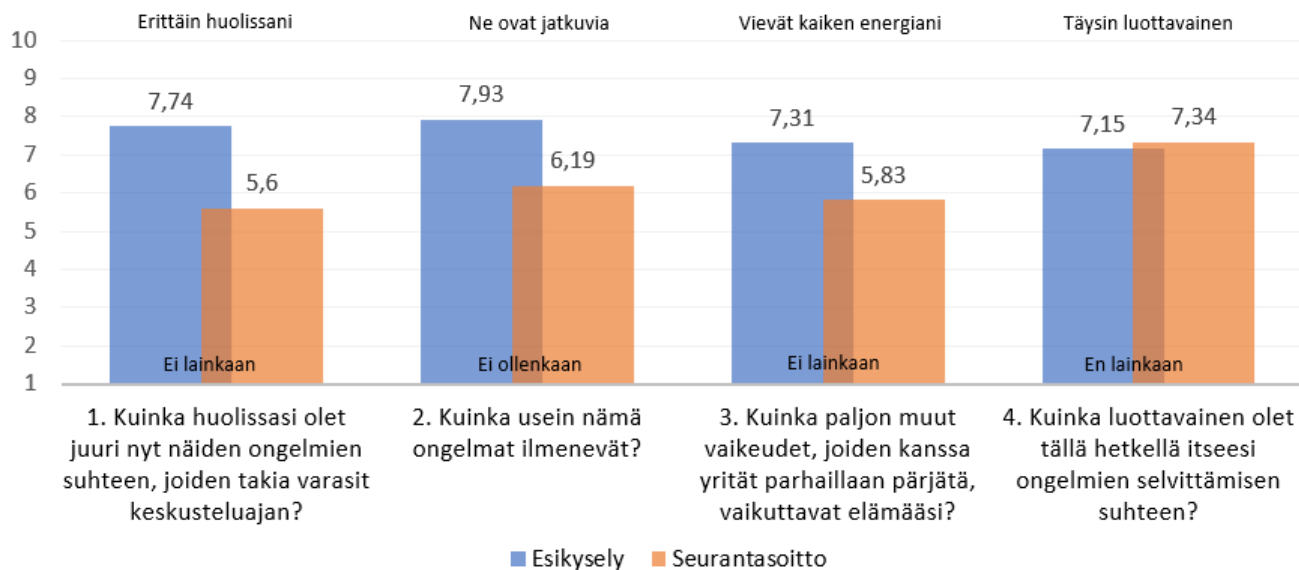


HYVÄN MIELEN TALO

Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia  
Mervi Kauppinen & Henry Kaspala

  
Mielenterveysstrategia 2020-2030

# Tulokset: keskusteluapu



1. kysymyksessä esikyselyssä 45 vastaajaa ja seurantasoiitossa 25 vastaajaa
2. kysymyksessä esikyselyssä 45 vastaajaa ja seurantasoiitossa 24 vastaajaa
3. kysymyksessä esikyselyssä 37 vastaajaa ja seurantasoiitossa 18 vastaajaa
4. kysymyksessä esikyselyssä 44 vastaajaa ja seurantasoiitossa 25 vastaajaa

Keskusteluavussa käytössä Käynti kerrallaan -menetelmä. Tulokset vuonna 2022 tarjotusta keskusteluavusta. Osa vastaajista ei ole vastannut jokaiseen kohtaan. Osalla keskusteluapu jatkunut vuonna 2023, joten jälkikysely on heidän kohdallaan tekemättä.





# Arviointi: Kohderyhmien tavoittaminen

Kohderyhmä	Tavoite hankeaikana	Saavutetut määrät
Perheet	120	172
Vanhemmat	100–150	212
Lapset	200	208
Isovanhemmat, ystävät ym. läheiset		12

Toiminta	Määrä	Osallistumiskerrat
Ryhmät, retket, tapahtumat jne.	217 kpl	1701 osallistumiskertaa
Keskusteluapu	91 eri henkilöä (61 perhettä)	288

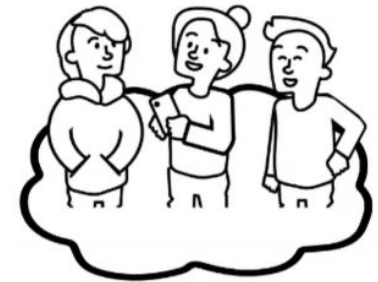


# Arviointi: Vaikuttavuus ja mittarit

Mielenterveysosaamisen ja –taitojen lisääminen kohderyhmäväestössä, tuetaan covid-19-epidemian aiheuttamissa riskiryhmissä olevien perheiden selviytymistä:

Mittari ja havaittu tulos:

1. **Perheen sisäisen sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen:** perheet vahvistuivat vanhemmuudessa, parisuhteessa ja yhteenkuuluvuudessa
2. **Mielenterveysosaamisen vahvistuminen:** perheet oppivat uusia keinoja ongelmien hoitamiseksi ja toiveikkuus vahvistui
3. **Toimintaympäristön laajeneminen:** perheiden sosiaalinen toimintakyky vahvistui ja eristyneisyys vähentyi



Vahvistetaan Oulun alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostoja ja mielenterveysosaamista, jalkautetaan kokemusasiantuntijuus mukaan sote-palvelujen kehittämiseen:

Mittari ja havaittu tulos:

#### 4. Hanke vahvistaa Oulun alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostoja:

Hanke on ollut mukana lasten, nuorten ja perheiden palveluiden kehittämisyhteistyössä. Toiminta tunnustetaan, näkyy mm. tapahtumayhteistyönä ja asiakasohjauksena. Hanke on ollut mukana Oulun yhteisövaikuttavuusmallissa, jossa perhe saa tarpeenmukaisen, eri toimijoiden tarjoaman tuen yli toimirajojen.

5. Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käyttö vahvistuu. Kokemusasiantuntijoita hyödynnetään hyvinvointikeskusten toiminnassa: Kokemusasiantuntijuuden jalkauttaminen sote-palvelujen kehittämiseen ei ole toteutunut täysin hankesuunnitelman mukaisesti. Kohderyhmästä ei ole tullut kokemusasiantuntijoita.

→ Suurin osa valituista mittareista viittaa siihen, että hankkeelle asetetut tavoitteet on saavutettu.





# Arviointi: Kohderyhmien palaute ja kokemukset

**Yhdessä tekemisen** kautta perheet kokivat saaneensa mukavaa yhteistä tekemistä ja kokemuksia, mahdollisuutta yhteiseen aikaan, hengähdystaukoa arkeen, aikuista juttuseuraa sekä lapsille uusia kavereita.

**Vertaistuki** mahdollisti perheille samassa tilanteessa olevien kohtaamista, tukiverkkoja, tärkeää juttuseuraa, keskustelua avoimesti, hyväksyntää, tietoa, toisilta oppimista sekä uusia tuttavuuksia.

**Keskusteluavun** kautta kävijät kokivat tulleen kuulluiksi, ajatusten selkeytyneen, jaksamisensa parantuneen, saaneensa tietoa mielen hyvinvoinnista ja keinoja arkeensa, löytäneensä asioista hyviä puolia ja etteivät ongelmat huoleta niin paljoa.

Lisäksi he kokivat vuorovaikutuksen parisuhteessa parantuneen, lasten kasvatukseen liittyvien haasteiden helpottuneen tunnetaitojen sekä tunteiden sanoittamisen myötä ja ettei omassa vanhemmuudessa ole vikaa.



# Arviointi: Sidosryhmien antama palaute

Oulun kaupungin nuorisolain yhteistyöryhmä tuki pidempiaikaista rahoitusta Opastavan perhetyön toiminnalle:

- Julkiset palvelut eivät välttämättä riitä sellaisen vertaistuen ja kannattelevan tuen antamiseen, jota kohderyhmään kuuluvat perheet tarvitsevat mm. pitkään jatkuneen pandemiatilanteen ja muiden haasteiden kanssa
- Yhteistyöryhmän mukaan toiminnalla voidaan täydentää julkisen sektorin toimintaa tarjoamalla perheille täydentävää tukea palvelupolun eri vaiheissa
- Sote-keskuksista tullaan ohjaamaan asiakkaita toimintaan sekä nimeämään toimijoita yhteistyöhön
- Yhteistyötä tehdään kohderyhmien tavoittamisessa ja ohjaamisessa eri sektorien toteuttamien palvelujen kesken

Hankkeen ohjausryhmässä tuotiin esille, että hanke tunnistetaan Oulun kaupungin palveluissa ja työlle on saatu hyvin näkyvyyttä.



HYVÄN MIELEN TALO

Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia  
Mervi Kauppinen & Henry Kaspala

 Mielen terveysstrategia 2020-2030

# Pohdinta: Hankkeen laajuus ja toiminta-alue

Hankkeen toiminta-alueena oli Oulu.

Kunnan alueen laajuus oli haaste. Pitkät välimatkat ovat saattaneet estää osallistumista toimintaan. Etäosallistumisen mahdollisuuksia tarjottiin, mutta perheet eivät hyödyntäneet niitä. Etäosallistumista voisi jatkossa tuoda aktiivisemmin esille.

Hankkeessa pyrittiin madaltamaan osallistumisen kynnystä esimerkiksi verkostoyhteistyöllä eri kaupunginosien palveluiden kanssa ja osallistumalla lapsiperheille suunnattuihin tapahtumiin. Verkostoyhteistyönä toimittiin keskusta-alueen lisäksi esimerkiksi Tuiran, Hintan, Toppilan, Myllyojan, Knuutilankankaan, Saarelan, Rajakylän, Jäälin ja Haukiputaan kaupunginosissa.



HYVÄN MIELEN TALO

Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia  
Mervi Kauppinen & Henry Kaspala

  
Mielenterveysstrategia 2020-2030



# Pohdinta: Muutokset hankekaudella sekä riskit ja niiden hallinta

Ohjausryhmän kokoonpanossa tapahtui muutoksia hankkeen aikana. Ohjausryhmä kokoontui suunnitellusti 5 kertaa.

COVID-19-pandemia aiheutti haasteita. Niitä pyrittiin ratkaisemaan ryhmien pienentämisellä, porrastamisella, etäosallistumisen mahdollisuuksilla ja perheiden yksilötapaamisilla.



HYVÄN MIELEN TALO

Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia  
Mervi Kauppinen & Henry Kaspala

Mielenterveysstrategia 2020-2030



## Haasteet

- Korona-ajan rajoitukset estivät ammattilaisille suunnattujen hanke-esittelyjen järjestämisen kasvokkain. Esittelyjä pidetty Teamsin kautta. Haasteena oli, että keskustelua etätapaamisissa syntyi vain vähän. Olisiko yhteistyötä syntynyt enemmän kasvokkaisissa tapaamisissa?
- Hankeaika oli lyhyt tehdä toiminta tunnetuksi ja päästä aktiiviseen kumppanuuteen muiden toimijoiden kanssa
- Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käyttö palvelujen kehittämisessä ei toteutunut täysin hankesuunnitelman mukaisesti. Kohderyhmästä ei ole tullut kokemusasiantuntijoita, näkyy enemmän perheiden keskinäisenä vertaistukena.





- Yksinomaan mielen hyvinvoinnin teemoja käsittelevät työpajat, joissa jaetaan tietoa (esim. vinkkejä lasten kehitysvaiheisiin) eivät kiinnostaneet kohderyhmää. Katsottiin tarkoituksenmukaisemmaksi käsitellä mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja kävijöiden tarpeista lähtien ja osana hankkeen muuta toimintaa.
- Nuorille suunnattua toimintaa, kuten toiminnallisia ryhmiä järjestettiin, mutta ne tavoittivat vain vähän osallistujia. Nuoret osallistuivat kuitenkin pakopeli-, lasertaistelupeli-, parkour –tyyppiseen toimintaan.
- Avoin kohtaamispaikka perheolkkari tavoitti vain vähän kävijöitä. Toisaalta perheolkkariin säännöllisesti osallistuneille perheille kohtaamispaikka on ollut tärkeä.





# Tulevaisuuden näkymät

Hankkeessa kehitetty toimintamalli on vakiintunut osaksi Hyvän mielen talon toimintaa.

Yhteistyörakenteita tulee edelleen kehittää ja vahvistaa:

- Hyvän mielen talo ry:n muut työryhmät (esim. koulutukset)
- Elämänkaariverkosto (lapset, nuoret ja perheet), Miestyönverkosto, hyvinvointikeskukset, Hiukkavaaran kohtaamispaikkatoimijaverkosto, Oulun yhteisövaikuttavuusmalli
- Parasta lapsille ry, Oulun maa- ja kotitalousnaiset ry, Vuolle Setlementti ry

Verkostoyhteistyö jatkuu erilaisissa yhteyksissä (Lapsen oikeuksien viikon tapahtuma, Miesten viikon tapahtumat jne.)

Selvennetään lapsiomaisten asemaa, tilannetta ja tuen tarvetta yhteistyössä vanhempien kanssa

Tuetaan ja kannustetaan kävijöitä vapaaehtoisuuteen ja kokemusasiantuntijuuteen



HYVÄN MIELEN TALO