

Mikä edistää vertaisten, kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisten hyvinvointia?

MIPA työpaja 11.4.2018, DIAK, Helsinki

Jukka Valkonen

Suomen Mielenterveysseura



Tutkimuksen tausta ja tutkimusasetelma

- Osahankkeen tavoite
 - Selvitetään toimintaan osallistuvien näkemyksiä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä
- Teoreettiset lähtökohdat
 - Salutogeeninen hyvinvointi
 - Ihmisen toimijuuden kokemus
- Kysely järjestöjen toimintaan osallistuville ja palveluita käyttäville
- Kyselyn rakenne
 - Taustatiedot
 - Osallistumisen muodot
 - Hyvinvoinnin kokemukset
 - Hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät
- Esityksen tavoitteena kuvata vertaisten, kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisten kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä

Aineisto

	n	Kohderyhmät
A-Kiltojen Liitto ry	169	Aluetapaamisiin osallistuneet
A-klinikkasäätiö	76	Palveluasiakkaat
EHYT ry	138	Elokolojen (5) kävijät
FinFami–Uusimaa ry	48	Nettisivujen kautta läheiset
Irti Huumeista ry	34	Vapaaehtoiset, läheiset
Kuntoutussäätiö	39	Palveluasiakkaat
Mielenterveyden keskusliitto	49	Jäsenet (jäsenkirjeen mukana)
Sininauhaliitto	152	Päiväkeskusten (23) kävijät
Suomen Mielenterveysseura	174	Vapaaehtoiset, ryhmät, kurssit
Tukikohta ry	58	Ryhmät, kurssit, palveluohjaus
Yhteensä	937	

Osallistuminen järjestön toimintaan

Miten osallistut toimintaan? (voi olla useita valintoja)	% (N=936)
Palvelun käyttäjä tai asiakas	44%
Vapaaehtoistyöntekijä	25%
Käy avoimessa kohtaamispaikassa	13%
Hallituksen jäsen	12%
Vertaistukihenkilö tai muu vertainen	11%
Työllistetty/kuntouttavassa työtoiminnassa	10%
Kokemusasiantuntija	6%
Tutustumassa toimintaan	6%
Järjestön työntekijä tai toimihenkilö	5%
Asuu järjestön asunnossa tai asuntolassa	3%

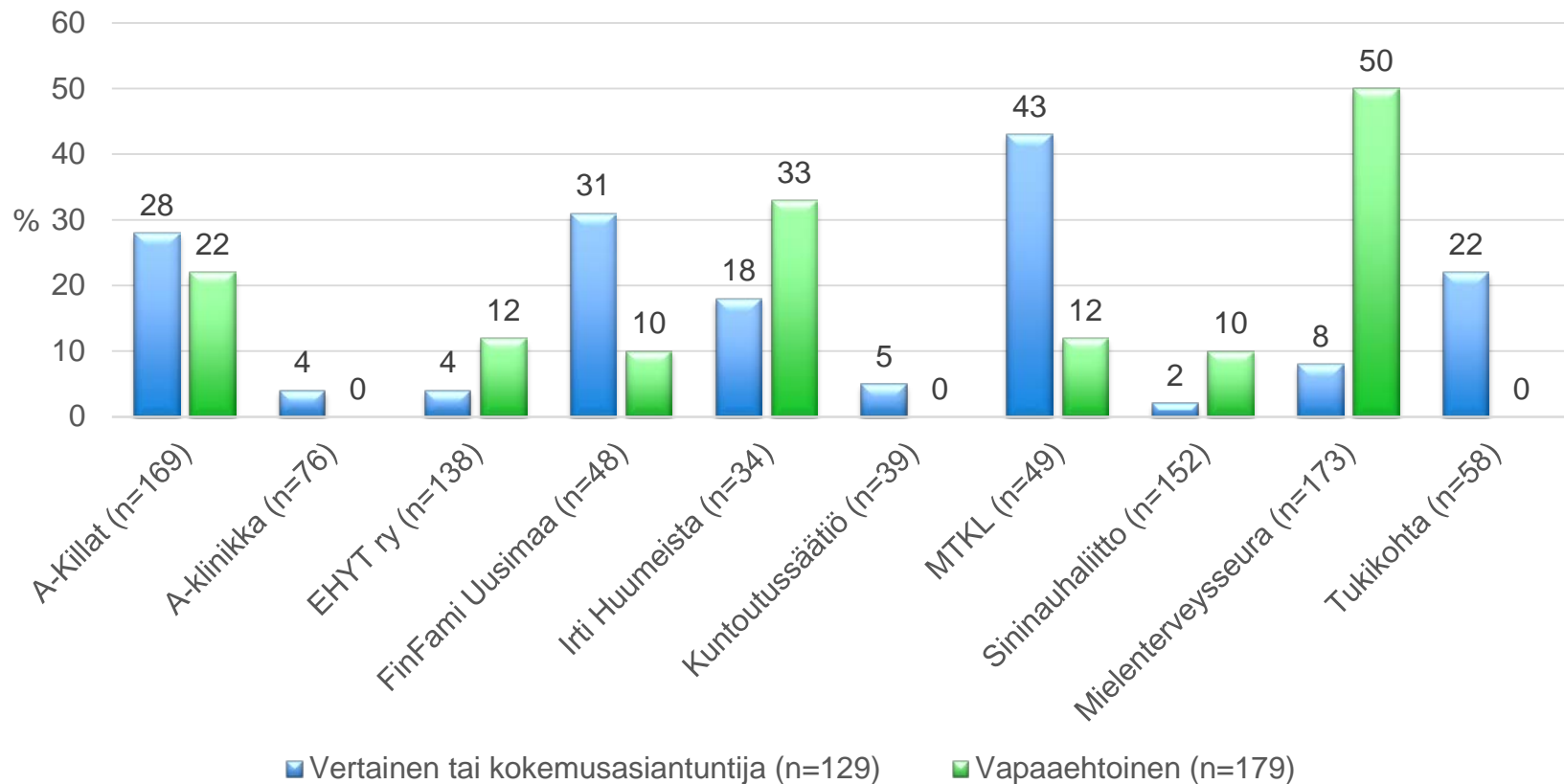


Vertaiset, kokemusasiantuntijat ja vapaaehtoiset

	Vertainen tai kokemusasiantuntija (n=129)	Vapaaehtoinen (ei vertainen) (n=179)	% järjestön vastaajista
A-Killat (n=169)	47	38	50%
A-klinikka (n=76)	3	0	3%
EHYT ry (n=138)	5	16	15%
FinFami Uusimaa (n=48)	15	5	42%
Irti Huumeista (n=34)	6	11	50%
Kuntoutussäätiö (n=39)	2	0	5%
MTKL (n=49)	21	6	55%
Sininauhaliitto (n=152)	3	16	12%
Mielenterveysseura (n=173)	14	87	58%
Tukikohta (n=58)	13	0	22%

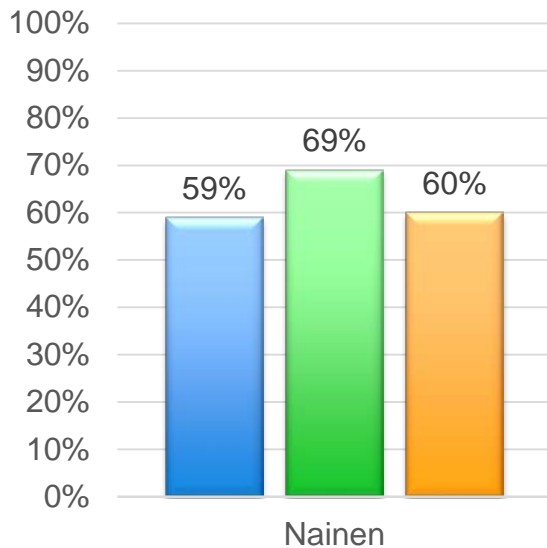
Vertaiset, kokemusasiantuntijat ja vapaaehtoiset

Osuudet järjestöittäin



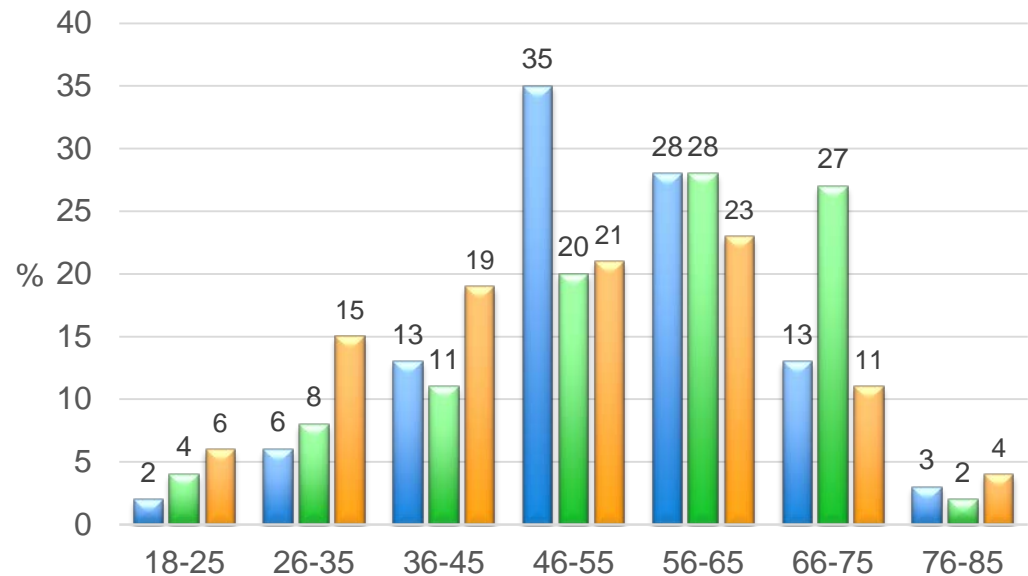
Vastaajien tausta

Sukupuoli



- Vertainen tai kokemusasiantuntija (n=129)
- Vapaaehtoinen (n=179)
- Muut (n=628)

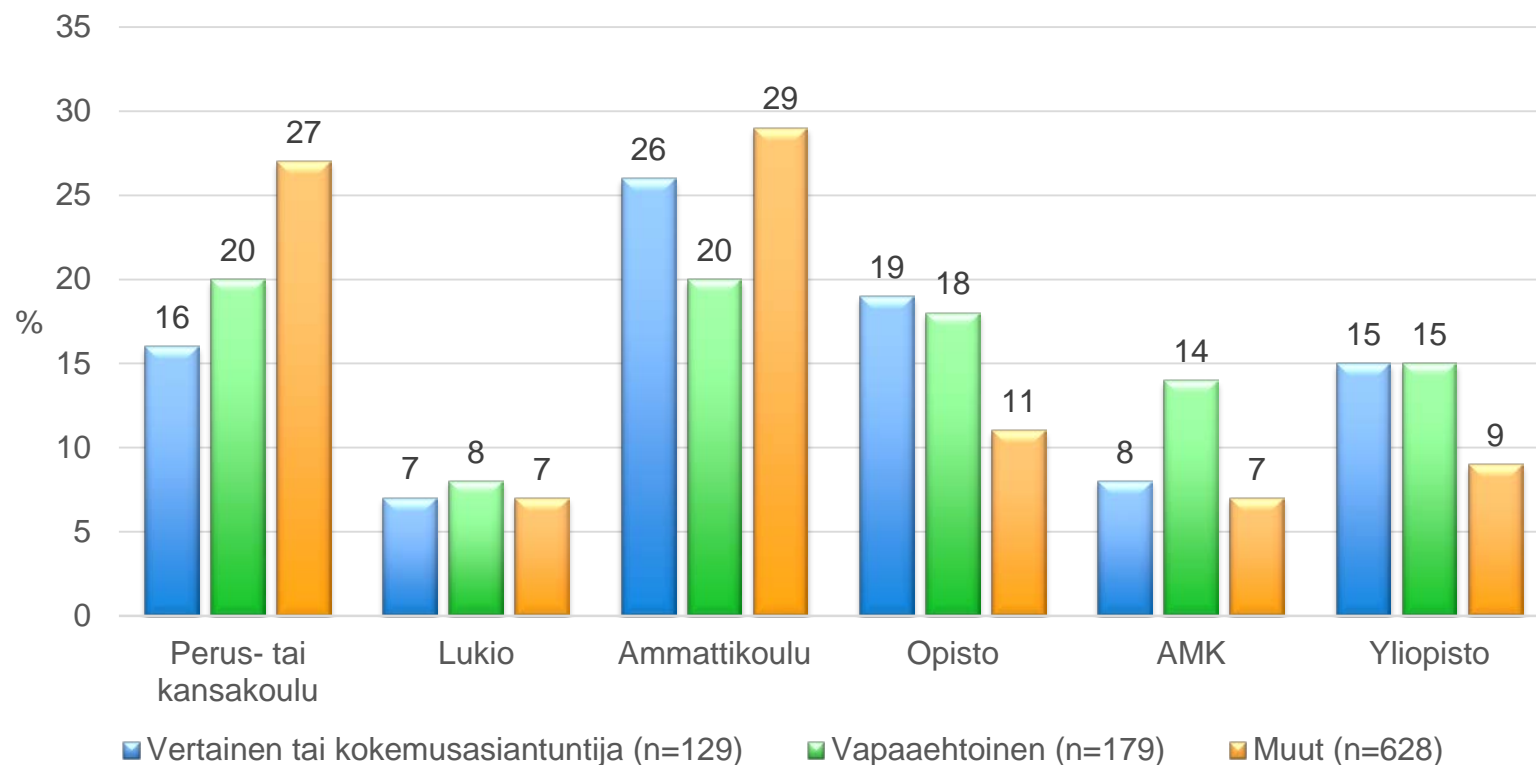
Ikäryhmät (%)



- Vertainen tai kokemusasiantuntija (n=129)
- Vapaaehtoinen (n=179)
- Muut (n=628)

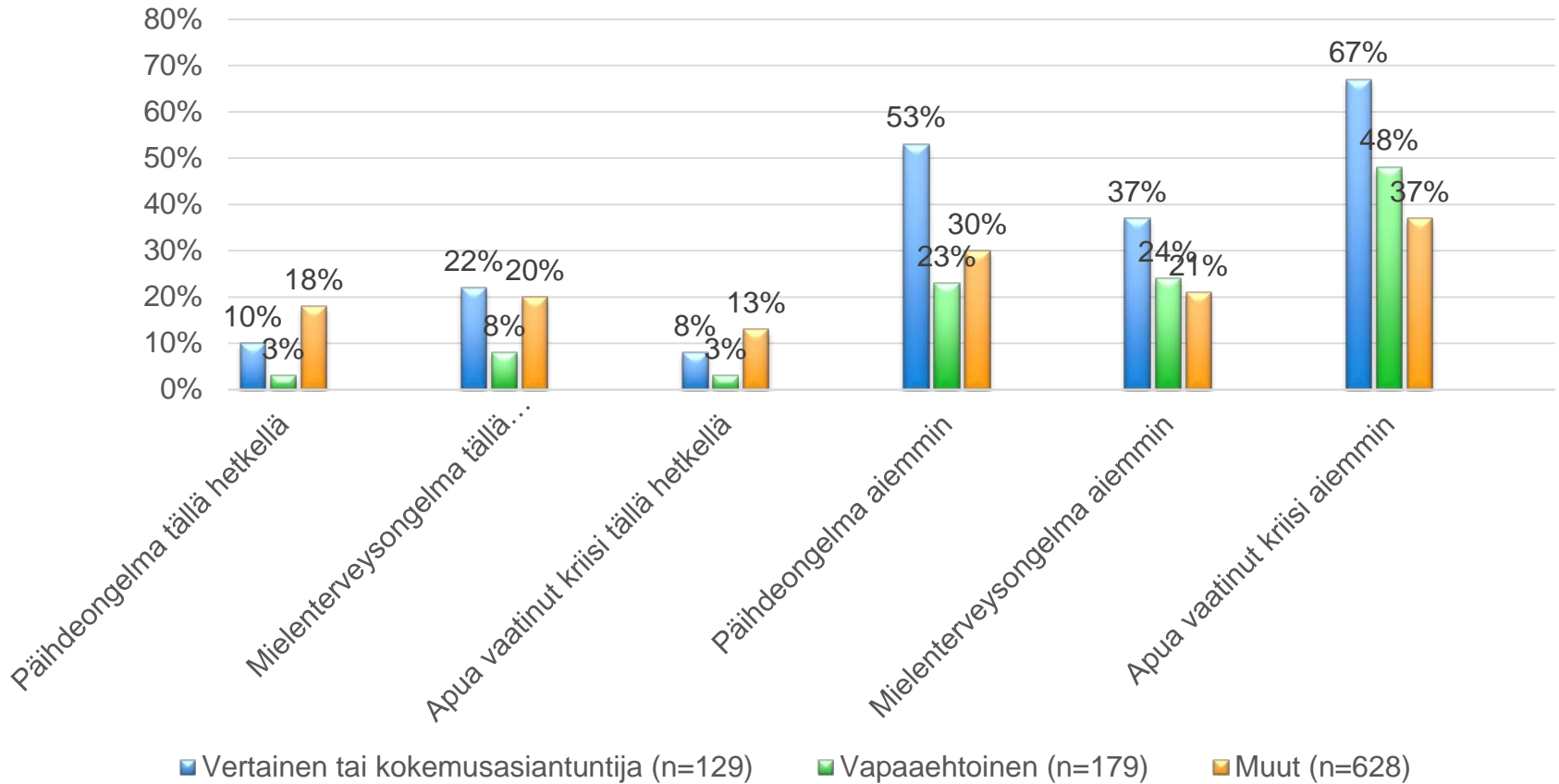
Vastaajien tausta

Ylin koulutus (%)



Vastaajien tausta

Ongelmien ja vaikeuksien esiintyminen



Positiivinen mielen hyvinvointi

(The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale)

14. Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi viimeksi kuluneen 2 viikon aikana.

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi.	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin.	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi.	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin.	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista.	1	2	3	4	5

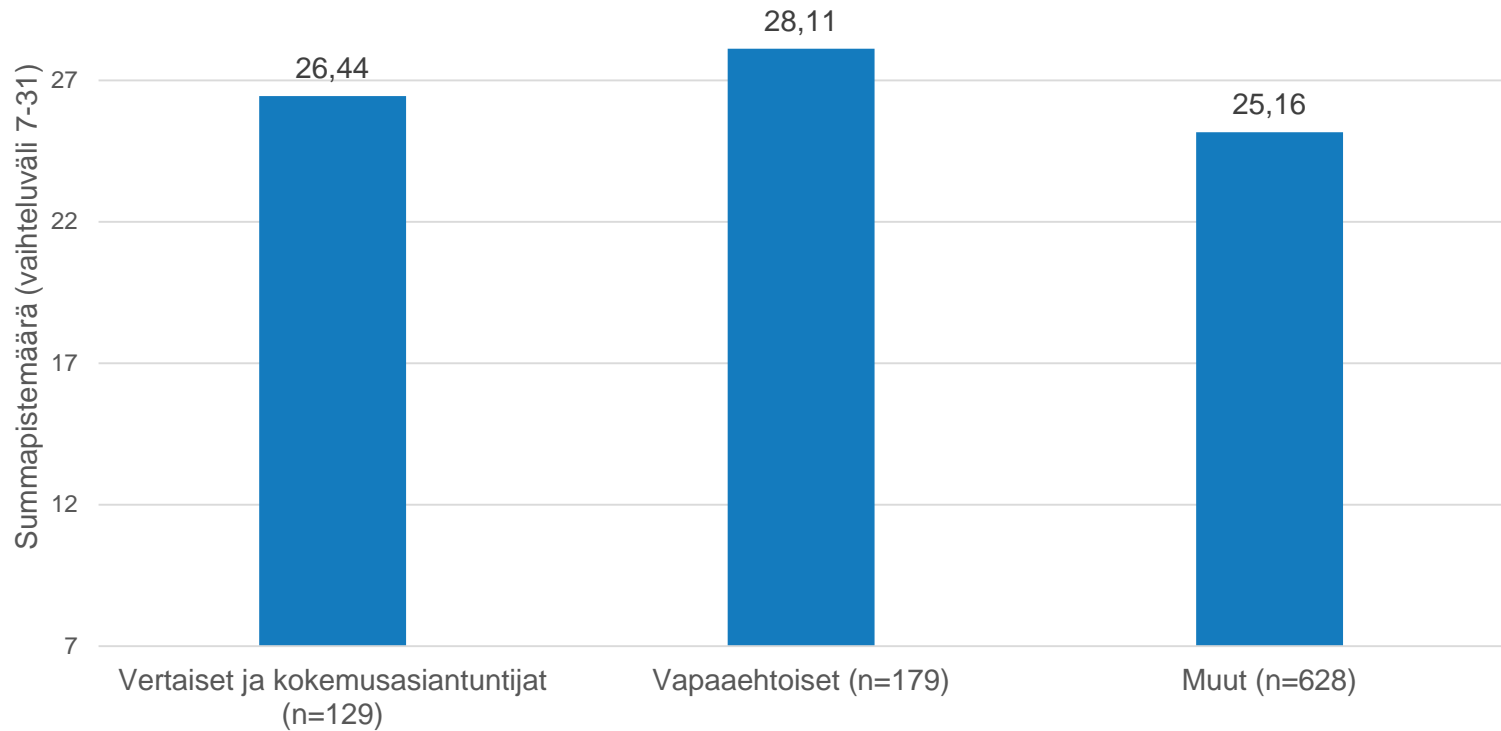
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2011, all rights reserved.



Positiivinen mielen hyvinvointi

(The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale)

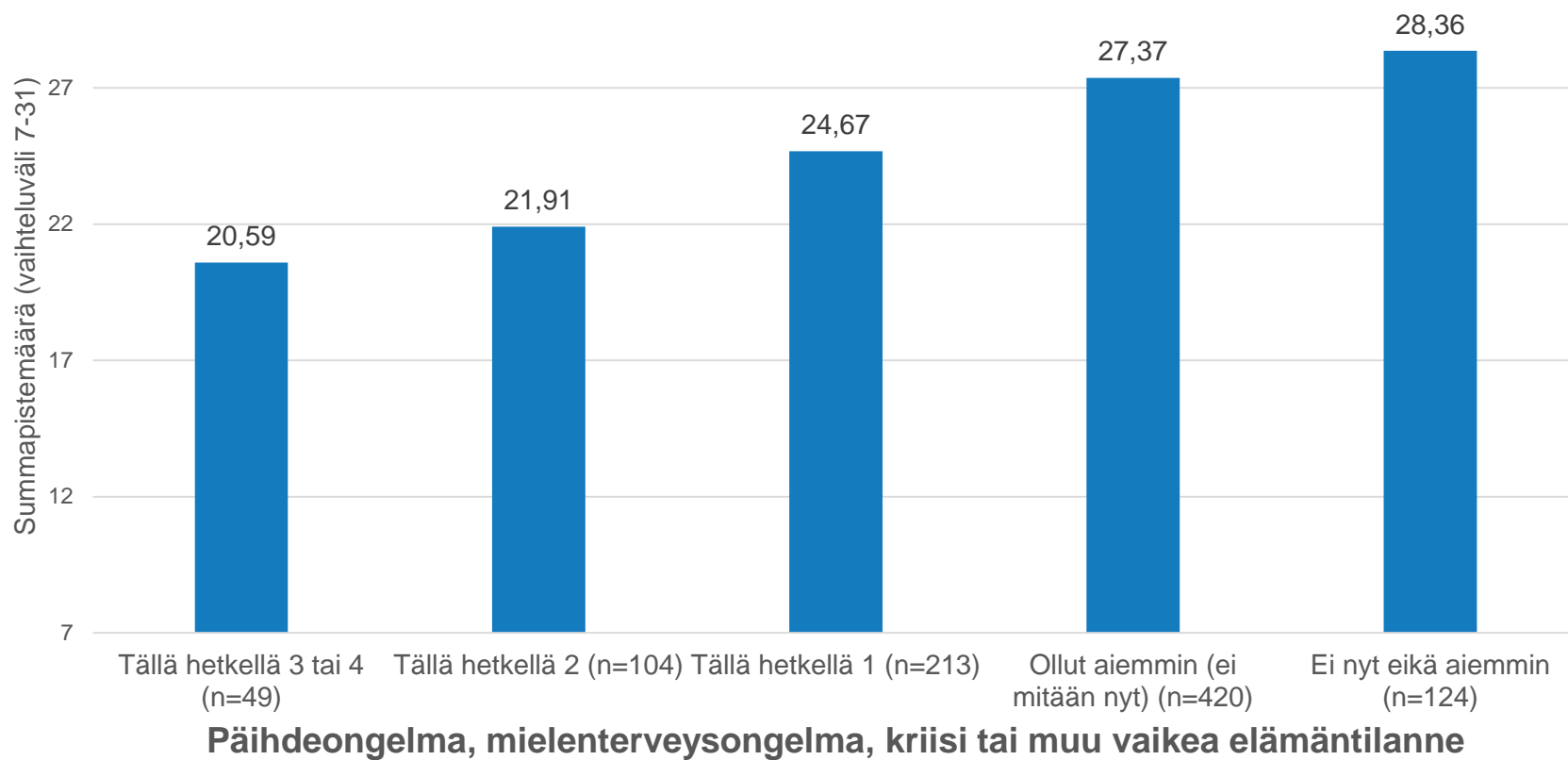
Positiivinen mielen hyvinvointi (ka)^{***}



Hyvinvointi ja elämäntilanteen vaikeudet

Positiivinen mielen hyvinvointi (ka)

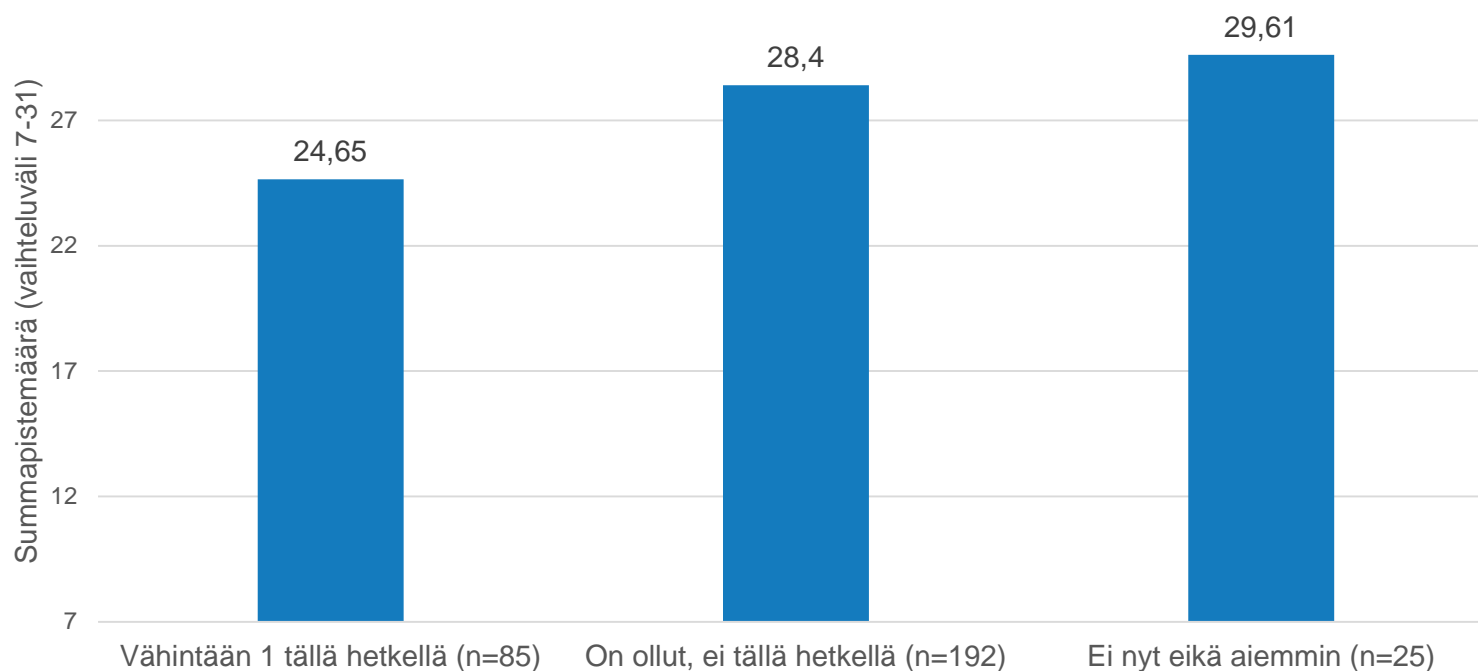
(Koko aineisto: N=910)



Hyvinvointi ja elämäntilanteen vaikeudet

Positiivinen mielen hyvinvointi (ka)

Vertaiset, kokemusasiantuntijat ja vapaaehtoiset (N=308)



Päihdeongelma, mielenterveysongelma, kriisi tai muu vaikea elämäntilanne

Hyvinvointia edistävät tekijät

Mitkä seuraavista asioista ovat edistäneet hyvinvointiasi?

(Ei lainkaan - Vain vähän – Jonkin verran - Melko paljon - Erittäin paljon)

yhdessäolo perheen tai läheisten kanssa

yhdessäolo tai yhteydenpito ystävien kanssa

kuuluminen yhteisöön

yksin oleminen

luonnossa tai viheralueilla vietetty aika

lepo tai rentoutuminen

huumori

työnteko tai opiskelu

vapaa-aikaan liittyvä toiminta

liikunta

harrastus

lemmikit

vapaaehtoistyö

ruoka tai ruuanlaitto

seksi tai seksuaalisuus

uskonto tai hengellisyys

koti tai muu paikka

sisustaminen tai kotityöt

vaatteet tai kauneudenhoito

varallisuus

yhteiskunnallinen vaikuttaminen

muiden auttaminen

päivittäiset rutiinit

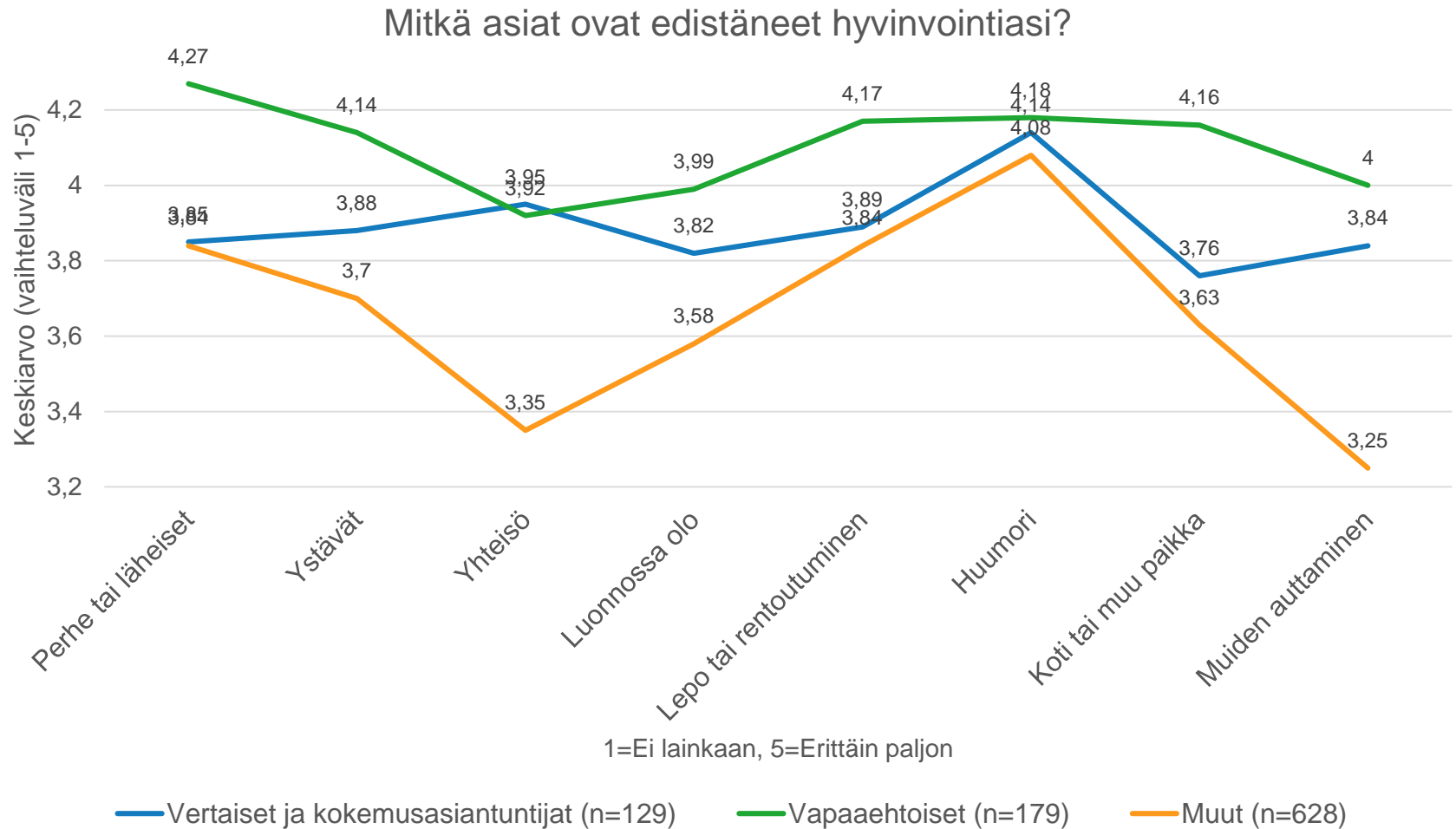
viihde tai kulttuuri

kunnalliset palvelut

järjestön tarjoama palvelu tai toiminta



Hyvinvointia edistävät tekijät



Hyvinvointia edistävät tekijät

Faktorit					
Sosiaalisuus	Toiminta	Hedonismi	Altruismi	Palvelut	Vetäytyminen
Ystävät	Vapaa-ajan toiminta	Sisustaminen tai kotityöt	Vapaaehtois-työ	Kunnalliset palvelut	Lepo ja rentoutuminen
Perhe tai läheiset	Harrastus	Vaatteet/kau-neudenhoito	Yhteiskunnal-linen vaikutt.	Järjestöjen palvelut	Yksin oleminen
Huumori	Liikunta	Varallisuus	Muiden auttaminen	Kuuluminen yhteisöön	
Koti tai muu paikka	Luonnossa olo	Ruoka tai ruuanlaitto			
		Seksi tai seksuaalisuus			

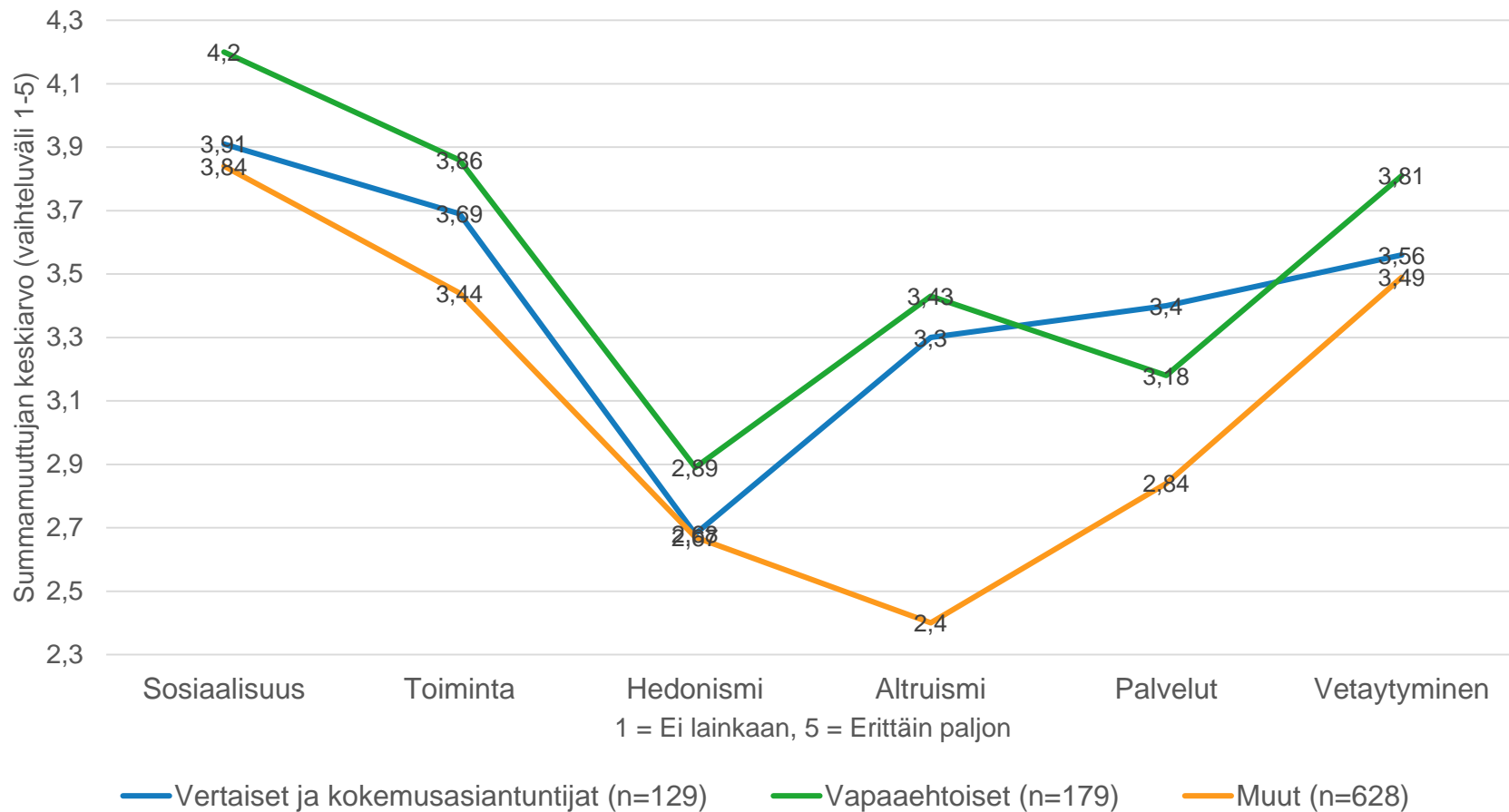
Faktoreiden ulkopuolelle jäävät

- Työnteko tai opiskelu
- Lemmikit
- Uskonto tai hengellisyys
- Päivittäiset rutiinit
- Viihde tai kulttuuri



Hyvinvointia edistävät tekijät

Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi?

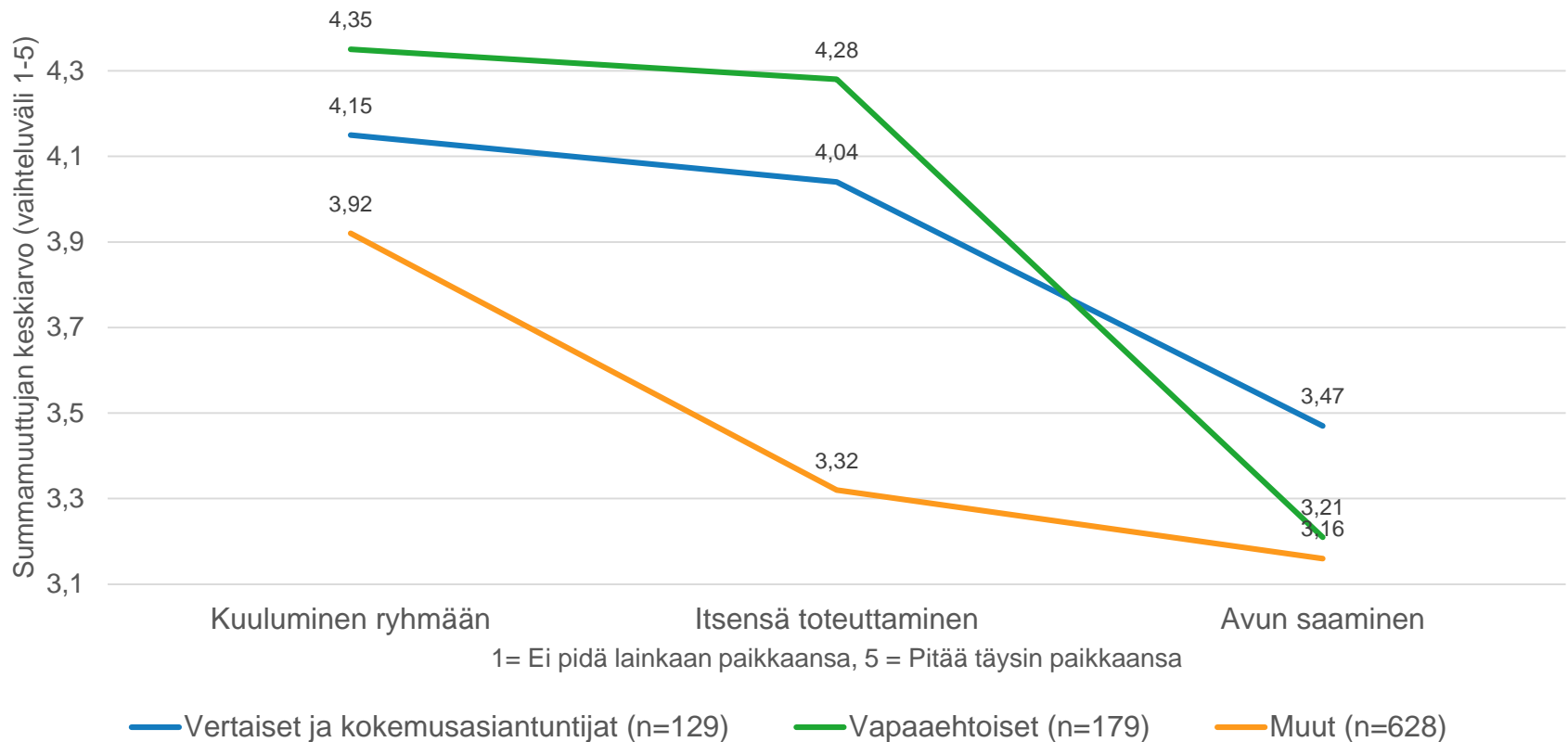


Järjestön toiminnassa hyvinvointia edistävät tekijät

Faktorit		
Kuuluminen ryhmään	Itsensä toteuttaminen	Avun saaminen
Olen kokenut itseni yhdenvertaiseksi	Olen saanut mahdollisuuden käyttää kykyjäni	Olen saanut apua ongelmiini järjestön vapaaehtoisilta
Olen saanut olla muiden seurassa	Olen saanut mahdollisuuden auttaa muita	Olen saanut apua ongelmiini järjestön työntekijöiltä
Olen kokenut tulleeeni kuulluksi	Olen saanut merkityksellistä tekemistä	Olen saanut apua vertaisilta tai kokemusasiantuntijoilta
Olen kokenut itseni tärkeäksi tai tarpeelliseksi	Olen kokenut voivani vaikuttaa järjestön toimintaan	Fyysinen terveyteni on kohentunut
Olen kokenut, että minusta välitetään	Olen oppinut uusia taitoja	Asumisolosuhteeni ovat parantuneet
Olen kokenut voivani vaikuttaa itseäni koskeviin asioihin		Osallistuminen on rytmittänyt elämäni
Olen tuntenut oloni turvalliseksi		

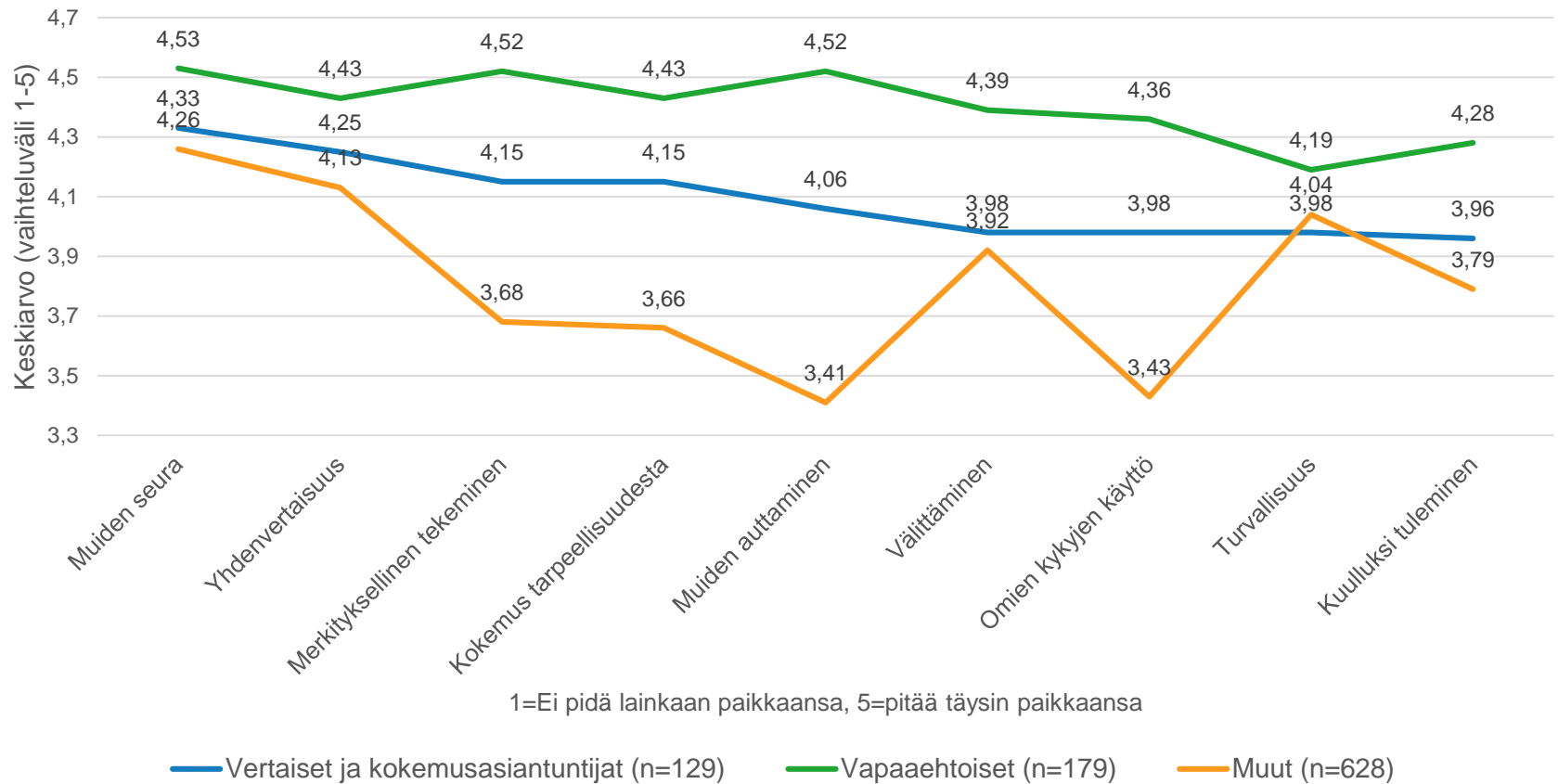
Järjestön toiminnassa hyvinvointia edistävät tekijät

Mitkä asiat järjestön toiminnassa ovat edistäneet hyvinvointiasi?
Missä määrin väitteet pitävät paikkaansa?



Järjestön toiminnassa hyvinvointia edistävät tekijät

Mitkä asiat järjestön toiminnassa ovat edistäneet hyvinvointiasi?



Johtopäätelmät 1/3

Millaiseksi päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toiminnassa mukana olevat vertaiset, kokemusasiantuntijat ja vapaaehtoiset kokevat hyvinvointinsa?

- Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertaisilla ja kokemusasiantuntijoilla sekä vapaaehtoisilla on enemmän hyvinvointia kuin muissa rooleissa järjestöjen toiminnassa mukana olevilla
- Vapaaehtoisten mielenhyvinvointi oli jonkin verran vahvempi kuin vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden
- Parhaillaan ongelmia kokevien hyvinvointi on matalampi kuin ongelmista jo toipuneiden. Vahvin hyvinvointi oli niillä, jotka olivat selvinneet elämässään ilman merkittäviä ongelmia

Johtopäätelmät 2/3

Mitkä asiat edistävät ihmisten hyvinvointia?

- Vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden tärkeimmät hyvinvointia edistävät asiat olivat huumori, yhteisöön kuuluminen sekä lepo ja rentoutuminen
- Vapaaehtoisten tärkeimmät hyvinvointia edistävät asiat olivat tärkeysjärjestyksessä perhe, huumori sekä lepo ja rentoutuminen
- Ryhmiteltynä hyvinvointia edistävät eniten sosiaaliset tekijät ja toiminta, vähiten hyvinvointiin koettiin vaikuttavat hedonistiset tekijät (nautiskelu ja materiaaliset asiat)
- Palveluilla oli vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden hyvinvoinnille suurempi merkitys kuin vapaaehtoisille, muilta osin vapaaehtoiset kokivat asioilla olevan enemmän hyvinvointia edistäviä vaikutuksia

Johtopäätelmät 3/3

Mikä järjestön toimintaan osallistumisessa edistää hyvinvointia?

- Järjestön toiminnassa vertaisten, kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisten hyvinvoinnin kannalta tärkeimpinä pidettiin kokemusta kuulumisesta itselle tärkeään ryhmään ja mahdollisuutta toteuttaa itseä
- Vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden hyvinvointia edistivät yksittäisistä asioista eniten muiden seura ja kokemus yhdenvertaisuudesta
- Vapaaehtoisten hyvinvointia edisti muiden seuran lisäksi merkityksellisen tekemisen saaminen ja mahdollisuus auttaa muita

Kysymykset ryhmiin:

Jakakaa kokemuksia huumorin käytöstä järjestöissä. Miten järjestöt voisivat hyödyntää vielä enemmän huumoria toiminnassaan?

Hyvinvointia edistävät 1) kokemus kuulumisesta porukkaan ja 2) mahdollisuus toteuttaa itseä. Mikä merkitys näillä on vapaaehtoisten ja vertaisten jaksamiselle?

KIITOS!

jukka.valkonen@mielenterveysseura.fi

