

## MIPA HYVINVOINTIKYSELYN PALAUTE MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

### Sisällys

MIPA TUTKIMUSOHJELMA JA HYVINVOINTIKYSELY .....	2
MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT .....	4
ELÄMÄNTILANNE .....	8
PALVELUJEN KÄYTTÖ .....	12
TALOUDELLINEN TILANNE .....	13
INTERNETIN KÄYTTÖ .....	14
KOKEMUKSIA JA PALAUTETTA .....	16
PALVELUNKÄYTTÖKOKEMUKSIA .....	16
KOKEMUKSIA HYVÄ- JA HUONO-OSAISUUDESTA .....	16
VOIMAANNUTTAVAT ASIAT .....	16
VAPAA PALAUTE .....	16

Mirka Elovainio ja Tuuli Pitkänen 23.5.2017

MIPA:n internetsivut: [www.a-klinikka.fi/mipa](http://www.a-klinikka.fi/mipa) ja

<https://keskuststo.a-klinikka.fi/tietopuu/jarjestotutkimusohjelma>

MIPA Facebookissa: MIPaverkosto <https://www.facebook.com/groups/204885906514201/?fref=ts>

MIPA Twitterissä: @MIPaverkosto

## MIPA TUTKIMUSOHJELMA JA HYVINVOINTIKYSELY

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA) 2015–2018 on mukana yhteensä kymmenen eri järjestöä A-kiltojen Liitto ry, A-klinikkasäätiö, EHYT ry, FinFami Uusimaa ry, Irti Huumeista ry, Kuntoutussäätiö, Mielenterveyden keskusliitto, Tukikohta ry, Sininauhaliitto ja Suomen Mielenterveysseura sekä Diakonia-ammattikorkeakoulut (DIAK). MIPA on ensimmäinen Suomessa laajasti päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteistyössä toteutettu tutkimusohjelma. Tutkimusohjelmassa kehitetään järjestöjen tutkimustoiminnan yhteistyötä, yhteismitallisuutta, laatua ja hyödynnettävyyttä. Tutkimusohjelma kattaa kuusi tutkimushanketta ja niihin liittyen järjestetään työpajoja ja kansallisia tutkimusseminaareja. Tutkimustietoa tuotetaan kansalaisten elämäntilanteesta ja palveluntarpeista, kokemusasiantuntijuudesta sekä järjestöjen toiminnasta. Tarkempaa MIPA tutkimusohjelmaa ohjelmaa koskevaa tietoa sekä julkaisut ja tiedotteet on koottu internetsivuille ([www.a-klinikka.fi/mipa](http://www.a-klinikka.fi/mipa)). Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) nykyisen STEAn rahoittama.

Talvella 2015-2016 toteutettiin järjestöjen keskuudessa Hyvinvointikysely. Aineistonkeruu toteutettiin kyselytutkimuksena tätä varten suunnitelluilla kyselylomakkeilla. Kysely sisälsi kysymyksiä koskien mm. järjestötoimintaan osallistumista, palvelun tarpeita ja palvelujen käyttöä, omakohtaisia kokemuksia sekä henkilön omaa elämäntilannetta. Osallistumiseen liittyvistä kysymyksistä oli eri versiot palvelun käyttäjille ja muihin toimintoihin osallistuville mutta muu sisältö oli identtinen. Kyselyssä kartoitettiin laajasti järjestöjen tavoittamien kansalaisten elämäntilannetta ja toimintakykyä sekä kokemuksia ja palvelujentarpeita. Kyselyyn vastasi 1085 henkilöä. Lisäksi on toteutettu yksilö- ja ryhmähaastatteluja kyselylomakkeen teemoista; tavoitteena syventää numeerista tietoa kokemuksellisella tiedolla.

Hyvinvointikyselyn paperilomakkeet toimitettiin järjestöjen valitsemien yhteyshenkilöille kautta tiettyihin toimipaikkoihin, joissa lomakkeet jaettiin ohjeiden mukaan toimintaan osallistuville tai palvelujen käyttäjille. Järjestöjen yhteyshenkilöt palauttivat suljetuissa kirjekuorissa lomakkeet tutkijoille. Netissä kyselyyn vastasi 217 henkilöä. Vastaajista ei kerätty rekisteriä ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Hyvinvointikyselyn lomakkeet löytyvät internetistä MIPAn sivulta Hyvinvoinninvajeet ja tarpeet.

MIPA-tutkimusohjelma on hyväksytty kaikissa mukana olevissa järjestöissä. Hyvinvointikyselyn sisältö ja kyselyyn osallistuminen on käsitelty hankkeen johtoryhmässä ja ohjausryhmässä. A-klinikkasäätiöltä on myönnetty Hyvinvointikyselyn tutkimuslupa. Muissa järjestöissä ei ole tutkimuslupia koskevia vakiintuneita käytäntöjä. Kyselyn alussa oli vastaajalle suunnattu esittely, josta käy ilmi osallistumisen vapaaehtoisuus sekä luottamuksellisuus. Vastaajista ei kerätty tunnistetietoja.

Vastaajia oli kuudesta eri päihdejärjestöstä, joista pääasiallisin vastaajaryhmä A-klinikkasäätiöllä (n = 190) olivat lakisääteisten palvelujen käyttäjät, A-kiltojen Liitto ry:ssä (n = 143) a-kiltalaiset toipujat, EHYT ry:ssä (n = 147) päihdeettömien matalankynnyksen kohtaamispaikka Elokolojen kävijät, Sininauhaliitto ry:ssä (n = 126) päiväkeskusten kävijät, Irti Huumeista ry:ssä (n = 108) toiminnassa eri syistä mukana olevia vapaaehtoiset ja Tukikohta ry:ssä (n = 68) päiväkeskustoiminnan osallistujat. Mielenterveysjärjestöistä vastauksia tuli hieman vähemmän; pääasialliset vastaajaryhmät olivat Suomen Mielenterveysseurassa (n=116) koulutuksiin tai vapaaehtoistoimintaan osallistuneet, Mielenterveyden Keskusliitossa (n=52) palvelunkäyttäjiä, FinFami Uusimaassa (n=78) läheisiä ja vertaisia, Havu- ja Myyrastilla (n=18) päiväkeskuksessa

käyviä vanhuksia ja Kuntoutussäätiöllä (n=47) palvelutoimintaan osallistuneita. Järjestökohtaiset raportit on linkitetty nettisivuille sitä mukaa kuin niitä on valmistunut.

## Hyvinvointikyselyä koskevia julkaisuja

Kyselyn taustoja on kuvattu kirjallisuuskatsauksessa:

Pitkänen T. & Tourunen, J. (2016) Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tavoittamien kansalaisten hyvinvoinnin vajeiden tutkiminen. Tietopuu: katsauksia ja näkökulmia 1/2016.  
[http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu\\_Katsauksia\\_ja\\_nakokulmia\\_1\\_2016.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_Katsauksia_ja_nakokulmia_1_2016.pdf)

Tuloksia:

Pitkänen T, Jokelainen S, Sironen J & Glad T. (2017). Matalan kynnyksen kohtaamispaikat edistävät hyvinvointia. Tietopuu: katsauksia ja näkökulmia 1/2017. [http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu\\_katsauksia\\_ja\\_nakokulmia\\_%201\\_2017\\_Elokolo.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_katsauksia_ja_nakokulmia_%201_2017_Elokolo.pdf)

Pitkänen T. & Tourunen, J. (2016) Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintoihin osallistuneiden kansalaisten hyvinvointi kahden kyselytutkimuksen perusteella. Julkaisussa Osallistuminen, hyvinvointi ja sosiaalinen osallisuus – ATH-tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma. Toim. J. Murto ja O. Pentala. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen työpaperi 38. [http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Pitkanen\\_Tourunen\\_THL\\_tyoapereita\\_38\\_2016.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Pitkanen_Tourunen_THL_tyoapereita_38_2016.pdf)

Kammonen K. (2016) Hyvä- ja huono-osaisuuden kokemus päihdejärjestöjen palvelujen käyttäjillä. Pro gradu –tutkielma, Terveystieteiden yksikkö Tampereen yliopisto 2016. Ohjaajat Anne Konu ja Tuuli Pitkänen (Hyväksytty 3/5). [http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Kammonen\\_Karita\\_Gradu.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Kammonen_Karita_Gradu.pdf)

Tutkimustietoa järjestötoiminnasta. Tuuli Pitkänen & Suvi Jokelainen. EHYT Järjestö 4/2016 löytyy sähköisesti osoitteesta <http://www.ehyt.fi/jasenviestinta>

Järjestötoiminta lisää osallistujien hyvinvointia laajasti. Tuuli Pitkänen & Jouni Tourunen. Tiimi 4/2016, s. 22-23.

Kokemus yhdenvertaisuuden puutteesta ja yksinäisyydestä heikentää asiakastyytyväisyyttä. Tuuli Pitkänen & Jouni Tourunen. Tiimi 3/2016, s. 26-27.

## MIPAn nettisivuilta [www.a-klinikka.fi/mipa](http://www.a-klinikka.fi/mipa)

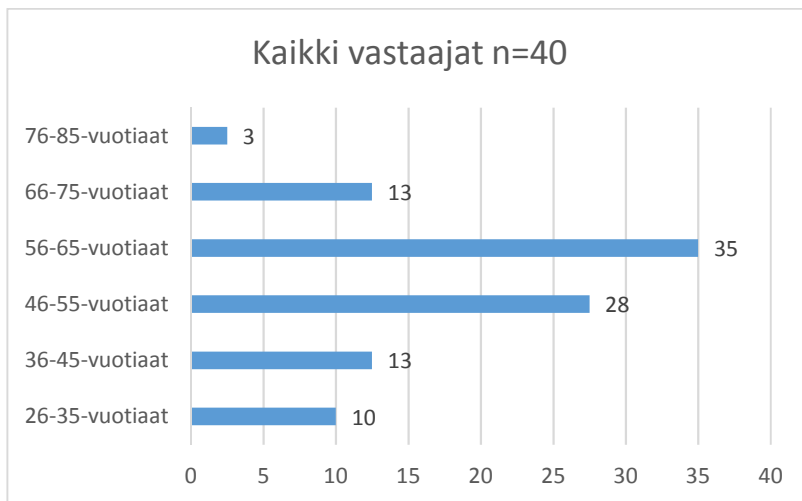
löytyy tietoa hyvinvointikyselystä sekä mm. lomakkeet ja palauteraportteja järjestöille.

## MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

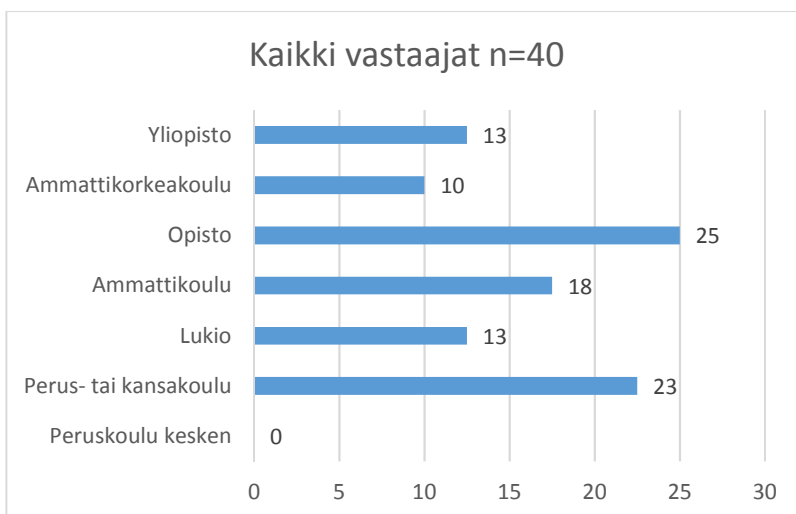
Mielenterveyden keskusliiton toimintojen kautta hyvinvointikyselyyn oli vastannut kaikkiaan 52 henkilöä. Tämä raportti koskee niitä 41 henkilöä, jotka olivat osallistuneet palveluihin tai muihin toimintoihin omien ongelmiansa vuoksi. He olivat täyttäneet kyselyn joko Etelä-Suomen järjestöpäivillä (29 %), sopeutumisvalmennuskurssilla (33 %) tai Propellissa (10 %). Palveluihin suunnattuun kyselyyn oli vastannut 31 henkilöä ja toimintoihin suunnattuun 10 henkilöä; kyselylomakkeet olivat muutamaa kysymystä lukuun ottamatta samanlaiset.

Kyselyt oli täytetty pääkaupunkiseudulla ja aikavälillä 19.11.2015-17.3.2016. Kyselyyn vastanneista puolet oli naisia (51 %) ja suurin osa vastaajista oli 46-65 -vuotiaita (kuvio 1).

**Kuvio 1. Mielenterveyden keskusliiton vastaajien jakautuminen ikäryhmittäin prosenttiosuuksina**

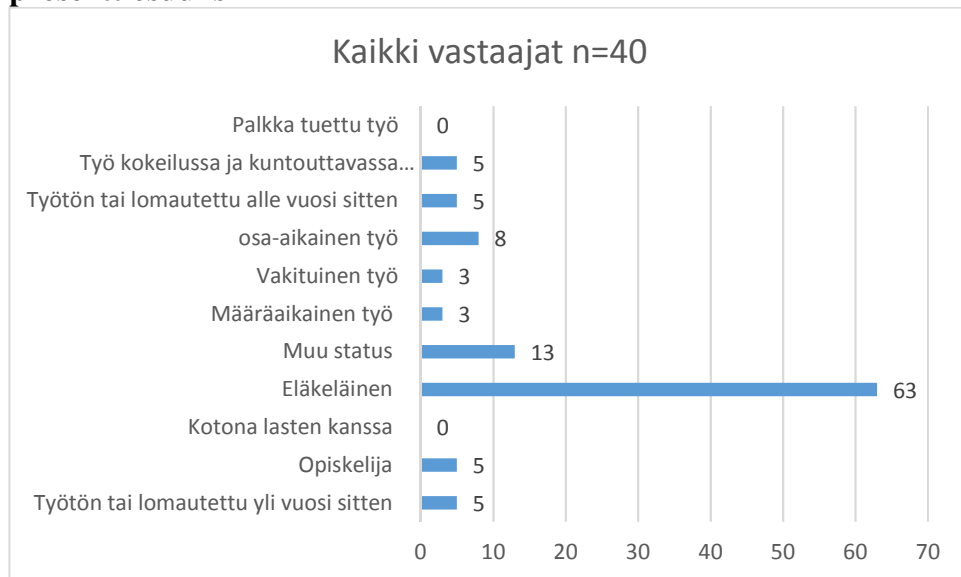


**Kuvio 2. Mielenterveyden keskusliiton vastaajien jakautuminen ylimmän koulutusasteen mukaan prosenttiosuuksiin**



Vakituisessa työssä kävi 3 % vastaajista ja loput vastaajista olivat yleensä työelämän ulkopuolella, useimmiten eläkkeellä (Kuvio 3).

### Kuvio 3. Mielenterveyden keskusliiton vastaajien jakautuminen työstatuksen mukaan prosenttiosuuksiin



Muiksi statukseksi kerrottiin esimerkiksi yrittäjä tai sairas.

Taulukot ja kuvat sisältävät Mielenterveyden keskusliiton vastaajien jakaumat kysymyskohtaisesti. Kyselylomake löytyy internetistä osoitteesta [http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/jarjestotutkimus/MIPA\\_Hyvinvointikysely\\_toiminnot\\_T2\\_1\\_2015.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/jarjestotutkimus/MIPA_Hyvinvointikysely_toiminnot_T2_1_2015.pdf)

#### Taulukko 1. Asumismuoto (prosenttitaulukko %)

Asumismuoto	Yhteensä
n	41
Omistusasunto	39
Muu vuokra-asunto	29
Kunnan vuokra-asunto	27
Tuettu asuminen	2
Muu asumismuoto	2
Asunnoton	0

Muiksi asumismuodoiksi oli ilmoitettu turva-asunto, säätiön asunto, asumisoikeusasunto.

#### Taulukko 2. Asuinkumppani (prosenttitaulukko %)

Asuinkumppani	Yhteensä
n	41
Asun yksin	62
Puoliso	26
Muita aikuisia	10
Alaikäisiä lapsia	3
Täysi-ikäisiä lapsia	3
Omia/puolison vanhempia	0

## JÄRJESTÖN TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Tietoa järjestöstä tai toiminnasta oli yleisimmin saatu internetistä (taulukko 3).

**Taulukko 3. Mistä olet saanut tietoa tästä toiminnasta/järjestöstä?** vastaajalla mahdollisuus valita monta syytä (prosenttitaulukko %)

Tietolähde	Yhteensä	
	n	39
Internet		67
Terveystieteidenhuolto		28
Tutulta		15
Lehdestä		15
Muulta työntekijältä		10
Muualta		8
Toisesta järjestöstä		8
Läheiseltä		8
Sosiaalisesta mediasta		5
Muualta mediasta		5
Sosiaalitoimesta		3

Muita syitä tietolähteeksi mainittiin esimerkiksi: Diakoni, klubitalo, vahinko.

**Taulukko 4. Miten osallistut tämän järjestön/säätiön toimintaan?** vastaaja pystyi valitsemaan monta roolia/vaihtoehtoa (prosenttitaulukko %)

Ilmoitettu osallistumisrooli	Yhteensä	
	n	10*
Hallituksenjäsen		80
Vertainen		50
Jäsen		40
Aktiivinen osallistuja		40
Vapaaehtoistyöntekijä		30
Työntekijänä järjestössä		30
Kokemusasiantuntija		20
Palvelun käyttäjä tai asiakas		20
Muu osallistumisrooli		10
Opiskeluihin liittyen		10
Satunnainen osallistuja		0
Työtoiminta tai tuki		0
Tutustumassa toimintaan		0

Kohtaan muu osallistumisrooli oli kirjattu muun muassa vertaisryhmän ohjaaja.

\* Kysymys sisältyi ainoastaan toimintokyselyyn (n=10), ei palveluihin kohdistettuun kyselyyn

**Taulukko 5. Mistä syistä olet tullut mukaan tähän toimintaan?** vastaajalla mahdollisuus valita monta syytä (prosenttitaulukko %)

Syy tulla mukaan toimintaan	n	Yhteensä 41
Omaan mielenterveyteeni liittyvät syyt		95
Vertaistuen saaminen		54
Vertaistuen antaminen		46
Haluan tutustua uusiin ihmisiin		44
Haluan oppia uutta tai saada tietoa		44
Haluan tavata ihmisiä		42
Saan mielekästä tekemistä		39
Tuki toipumisen ylläpitämiseen		37
Haluan kuulua johonkin ryhmään		27
Läheisen mielenterveyteen liittyvät syyt		20
Akuutti ongelma ”tilanne päällä”		10
Omaan päihteiden käyttöön liittyvät syyt		7
Läheisen päihteiden käyttöön liittyvät syyt		7
Muu syy		2
<i>Toimintokyselyn lisäkysymykset</i>		
Haluan auttaa muita ihmisiä	n	10
Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	%	40
Haittojen ennaltaehkäisy		50
Saan palkkaa tai palkkioita		20
<i>Palvelukyselyn lisäkysymys</i>		
Tukea asumiseen	n	31
	%	0

Muiksi syiksi tulla mukaan oli mainittu vaihtelu.

Kolmannes (33 %) vastaajista oli ollut mukana toiminnassa ensimmäistä kertaa kyselyn täyttäessään, loput vastanneista sen sijaan olivat olleet mukana pidemmän aikaa. Hieman yli puolet vastaajista oli ollut mukana toiminnassa yli vuoden (53 %) ja vuosittainen mukanaoloaika vaihteli 1-28 vuoden välillä. Alle vuoden toiminnassa oli ollut mukana 5 vastaajaa ja kuukausittainen mukanaoloaika vaihteli 1-11 kuukauden välillä.

Osallistumistiheys vaihteli vastaajilla seuraavasti: 15 vastaajaa raportoi osallistuvansa toimintaan harvemmin kuin kerran viikossa, 8 vastaajaa noin kerran viikossa ja 10 vastaajaa useammin kuin kerran viikossa. Osallistumistunnit viikossa vaihtelivat välillä 1-30 tuntia viikossa, yleisin raportoitu tuntimäärä viikossa oli 3 tuntia (n=3).

**Taulukko 6. Kuormittaako tähän toimintaan osallistuminen sinua?** (prosenttitaulukko %)

Toiminnan kuormittavuus	Yhteensä
n	10
Sopivasti	70
Aivan liian vähän	10
Liikaa	10
Aivan liikaa	10

**Taulukko 7. Tunnetko kuuluvasi tähän järjestöön/säätiöön?** (prosenttitaulukko %)

Ryhmään kuulumisen tunne	Yhteensä
n	40
Paljon	73
Erittäin paljon	15
Vähän	10
Ei lainkaan	3

**Taulukko 8. Onko tämä toiminta mielestäsi vaikuttanut hyvinvointiisi?** (prosenttitaulukko %)

Toiminnan vaikutus hyvinvointiin	Yhteensä
n	39
Parantanut	69
Ylläpitänyt	31
Ei vaikutusta	0

## ELÄMÄNTILANNE

Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa tilannettaan elämän eri osa-alueilla **tällä hetkellä** ja toiseen kertaan **kun tulit mukaan tähän toimintaan** kouluarvosanoja apuna käyttäen (4 = tilanne on erittäin huono; 10 = tilanne on erinomainen tai asia on erinomaisesti hallinnassa).

### Miten arvioit OMAA tilannettasi elämän eri osa-alueilla TÄLLÄ HETKELLÄ?

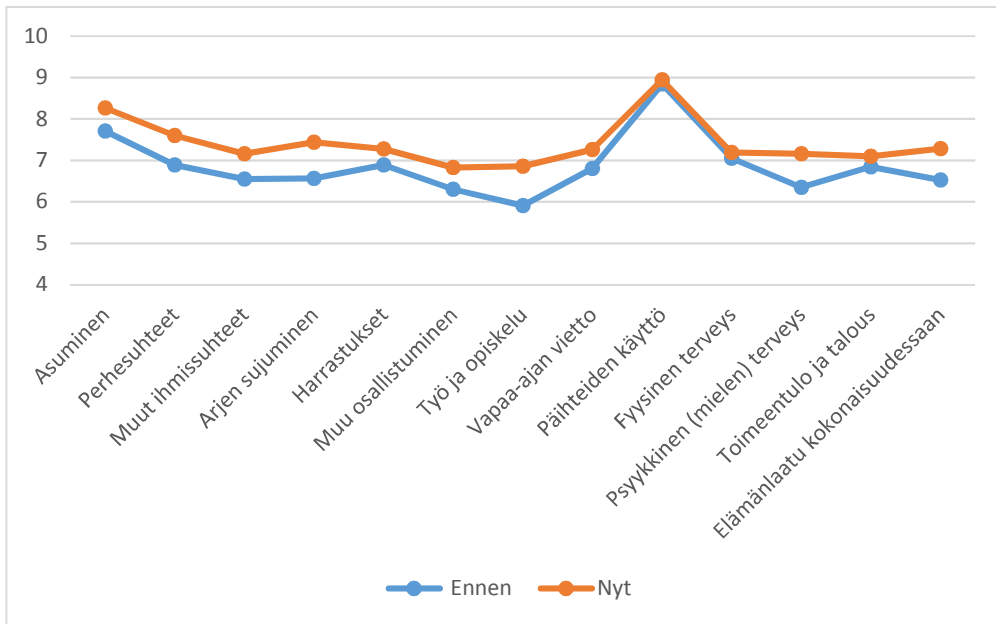
Arvioi jokainen asia käyttäen **kouluarvosanoja 4–10** (4 = tilanne on erittäin huono; 10 = tilanne on erinomainen tai asia on erinomaisesti hallinnassa)

___ Asuminen	___ Perhesuhteet	___ Muut ihmissuhteet
___ Arjen sujuminen	___ Harrastukset	___ Muu osallistuminen
___ Työ tai opiskelu	___ Vapaa-ajan vietto	___ Päihteiden käyttö
___ Fyysinen terveys	___ Psykkinen (mielen) terveys	___ Toimeentulo ja talous
___ Elämänlaatu kokonaisuudessaan		

Kokonaiskeskiarvo omalle elämäntilanteelle nyt (7,4) oli korkeampi kuin muistikuva siitä, mikä tilanne oli ollut toimintoihin mukaan tullessa (6,9 p = 0,02). Mielenterveyden keskusliiton toimintoihin osallistumisen vaikutukset on koettu myönteisenä laaja-alaisesti. Lukuun ottamatta toimeentuloa ja taloutta, fyysistä terveyttä sekä päihteiden käyttöä, oli tilastollisesti merkitsevää myönteistä muutosta tapahtunut kaikilla osa-alueilla (parittainen t-testi p < 0,05).

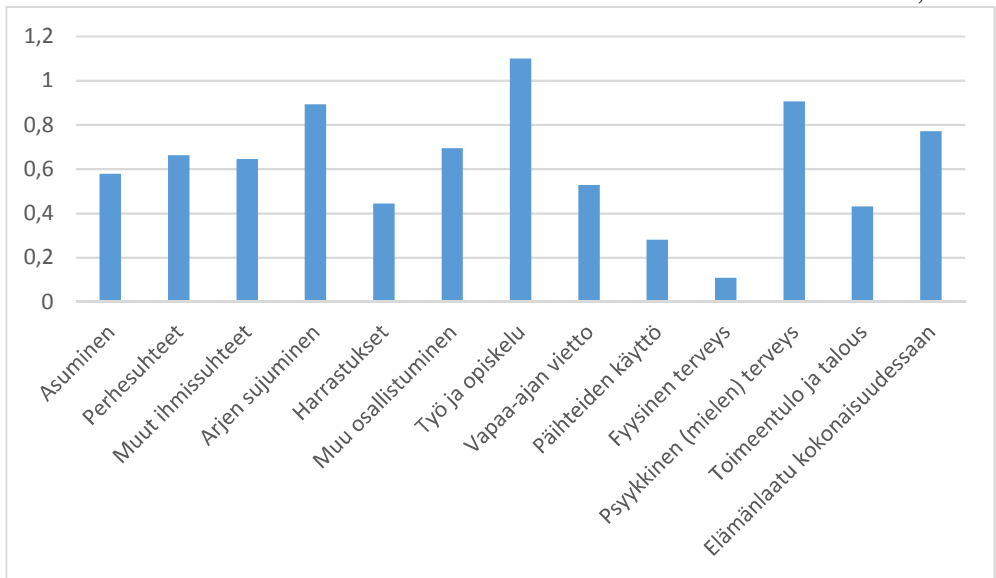


**Kuvio 4. Elämän eri osa-alueiden kouluarvosanojen keskiarvot kyselyn täyttämisen hetkellä ja toimintaan mukaan tullessa kaikki vastaajat (n=22-41)**

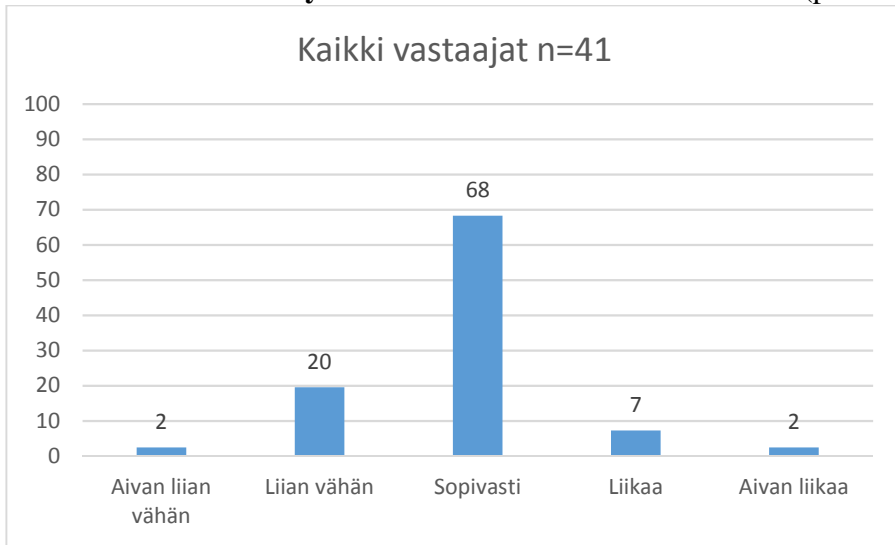


Lisäksi tarkasteltiin, miten paljon muutosta eri osa-alueilla oli koettu tapahtuneen vähentämällä nykytilanteen arviosta tulohetken tilanteen arvio. Keskimääräinen muutos oli kaikilla osa-alueilla positiivista (kuvio 5).

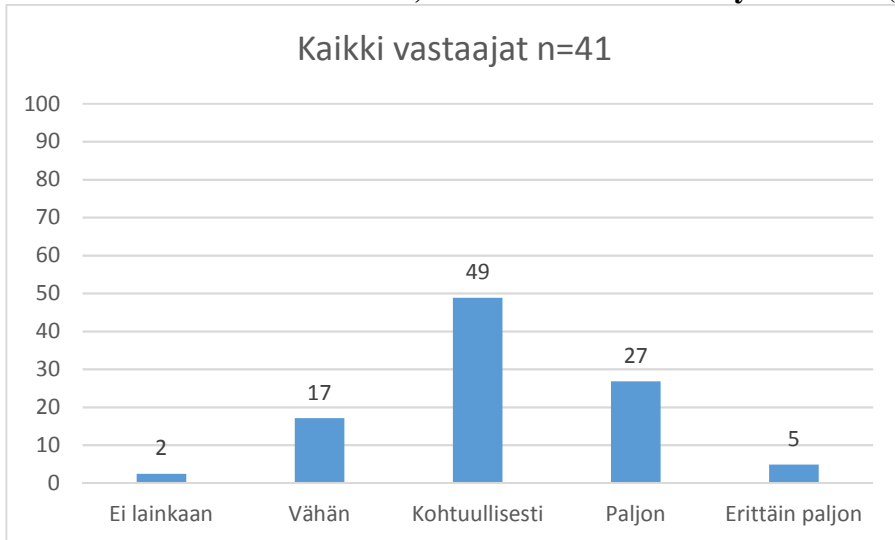
**Kuvio 5. Elämän eri osa-alueiden arvioinnin muutoksen keskiarvot, kaikki vastaajat (n=20-37)**



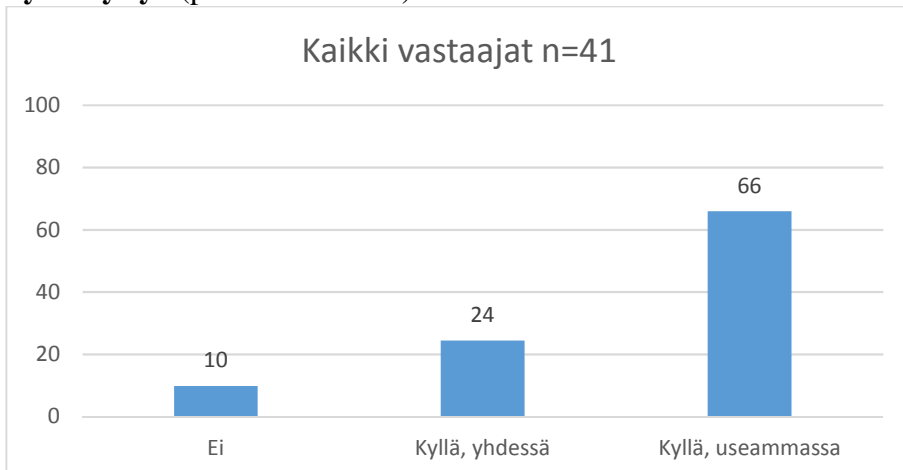
**Kuvio 6. Onko sinulla yleensä ottaen riittävästi tekemistä? (prosenttiosuudet)**



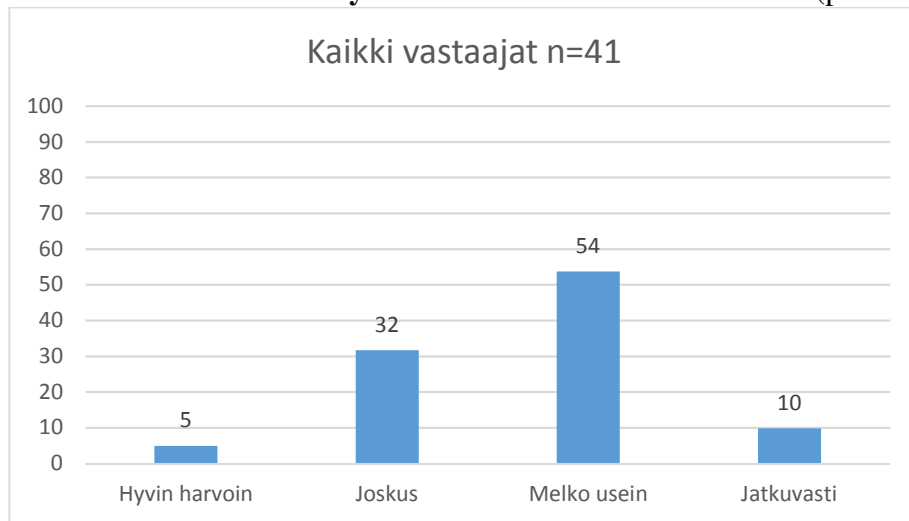
**Kuvio 7. Missä määrin tunnet, että elämäsi on merkityksellistä? (prosenttiosuudet)**



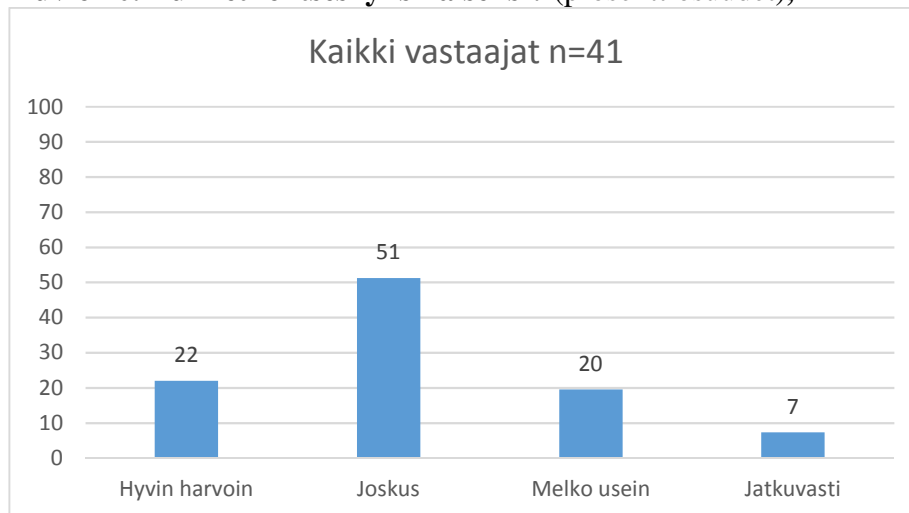
**Kuvio 8. Kuulutko johonkin yhteisöön (esim. perhe, porukka, ryhmä), jossa koet olevasi hyväksytty? (prosenttiosuudet)**



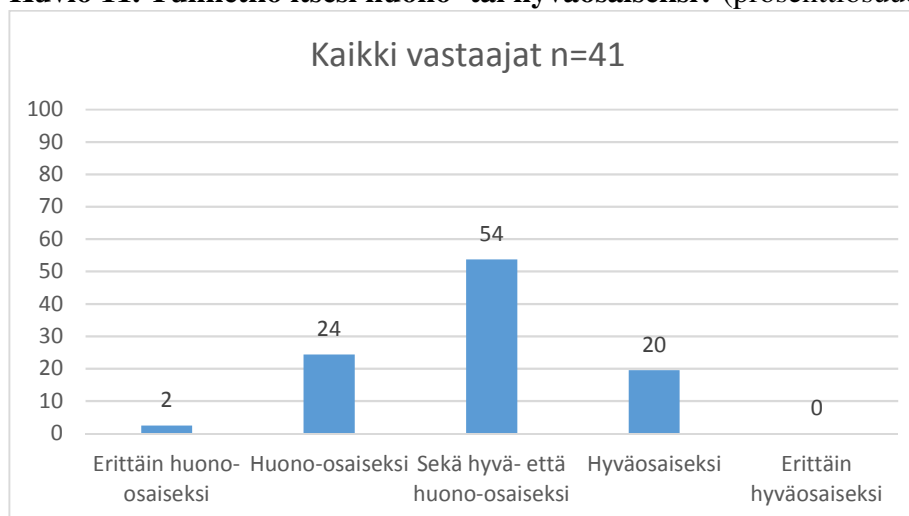
**Kuvio 9. Tunnetko itsesi yhdenvertaiseksi muiden kanssa? (prosenttiosuudet)**



**Kuvio 10. Tunnetko itsesi yksinäiseksi? (prosenttiosuudet),**



**Kuvio 11. Tunnetko itsesi huono- tai hyväosaiseksi? (prosenttiosuudet)**



## PALVELUJEN KÄYTTÖ

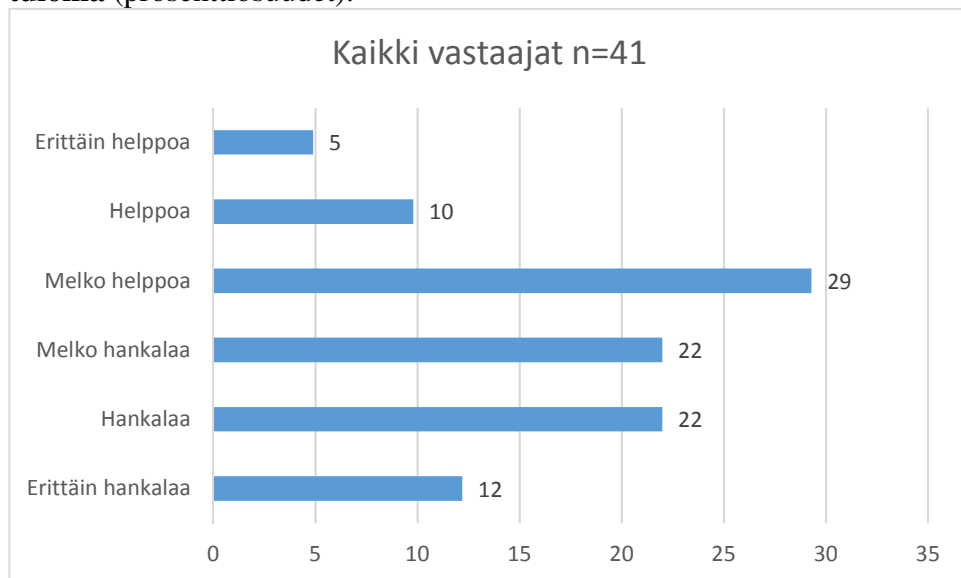
**Taulukko 9. Oletko mielestäsi saanut riittävästi palveluita viimeisen 12kk aikana?**

	<b>n</b>	<b>41</b>
<b>Mielenterveys</b>		
En ole tarvinnut	10	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	10	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	28	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	53	
<b>Päihdepalvelut</b>		
En ole tarvinnut	88	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	0	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	2	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	10	
<b>Asumispalvelut</b>		
En ole tarvinnut	85	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	5	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	0	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	10	
<b>Lääkärin palvelut</b>		
En ole tarvinnut	10	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	2	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	29	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	59	
<b>Talous ja velkaneuvonta</b>		
En ole tarvinnut	68	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	5	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	7	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	20	
<b>Toimeentulotuki</b>		
En ole tarvinnut	60	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	10	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	15	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	15	
<b>Lastensuojelu</b>		
En ole tarvinnut	90	
Olisin tarvinnut, mutta en saanut	0	
Olen käyttänyt, palvelu ei ole riittävä	2	
Olen käyttänyt, palvelu oli riittävää	7	

Muita tarpeellisia palveluita, joita ei kuitenkaan saatu: olivat rahallinen tuki, vertaistuki vapaa-ajalla, tukihenkilöä ja henkilöä joka auttaisi kertomaan mitä kaikkia palveluita on saatavilla.

## TALOUDELLINEN TILANNE

**Kuvio 12. Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla (prosenttiosuudet):**



**Taulukko 10a. Taloudellinen tilanne (prosenttiosuudet)**

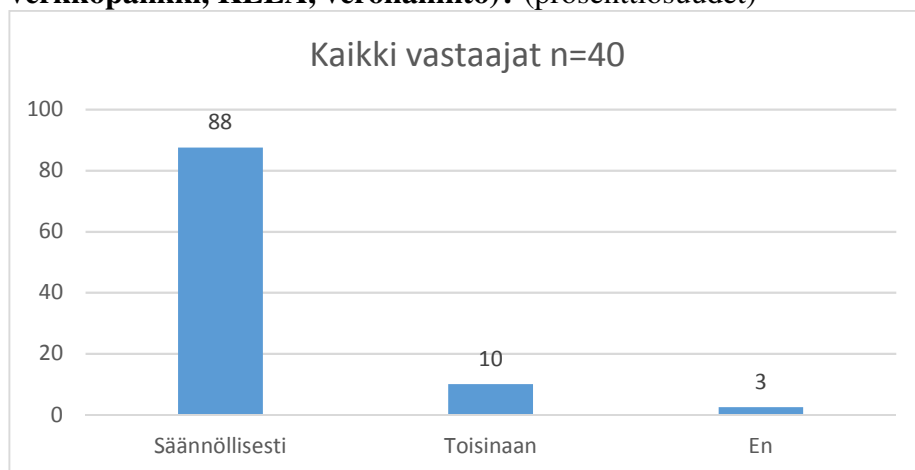
	n	41
<b>Oletko pelännyt, että ruoka loppuu ennen kuin saat rahaa ostaa lisää?</b>		
Ei	68	
Kyllä	32	
<b>Oletko joutunut tinkimään lääkkeiden ostosta rahan puutteen vuoksi?</b>		
Ei	83	
Kyllä	17	
<b>Oletko jättänyt rahan puutteen vuoksi käymättä lääkärissä?</b>		
Ei	81	
Kyllä	20	
<b>Oletko ruokapankin asiakas?</b>		
Ei	73	
Muutaman kerran vuodessa	12	
Keskimäärin kerran kuussa	10	
Joka viikko	5	
<b>Aiheuttaako oma tai läheisen pelaaminen sinulle taloudellisia huolia?</b>		
Ei ollenkaan	85	
Jonkin verran	10	
Paljon	5	

**Taulukko 10b. Taloudellinen ja muu tuki läheisiltä (prosenttiosuudet)**

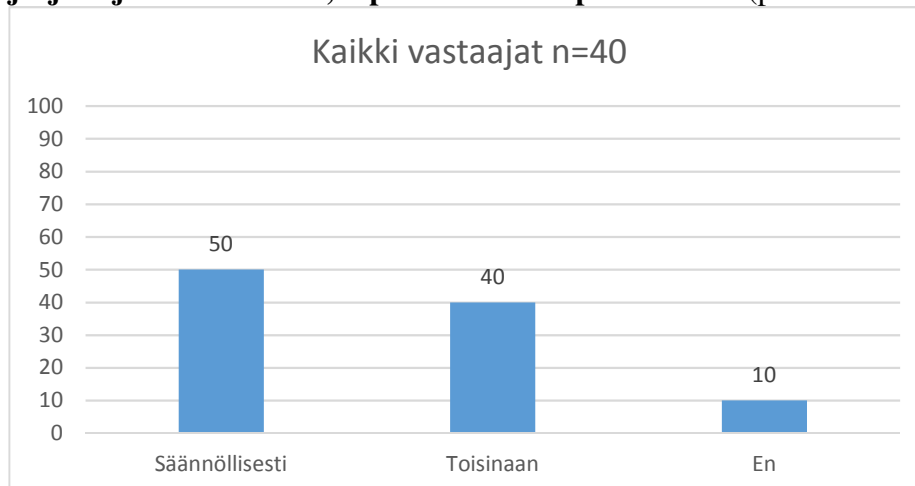
	n	41
<b>Saatko ystäviltä ja/tai sukulaisilta taloudellista tukea tarvittaessa?</b>		
En	32	
Jonkin verran	32	
Kyllä, riittävästi	12	
Saisin, mutta en ole tarvinnut	24	
<b>Saatko ystäviltä ja/tai sukulaisilta tarvittaessa muuta käytännön apua?</b>		
En	15	
Jonkin verran	42	
Kyllä, riittävästi	34	
Saisin, mutta en ole tarvinnut	10	

## INTERNETIN KÄYTTÖ

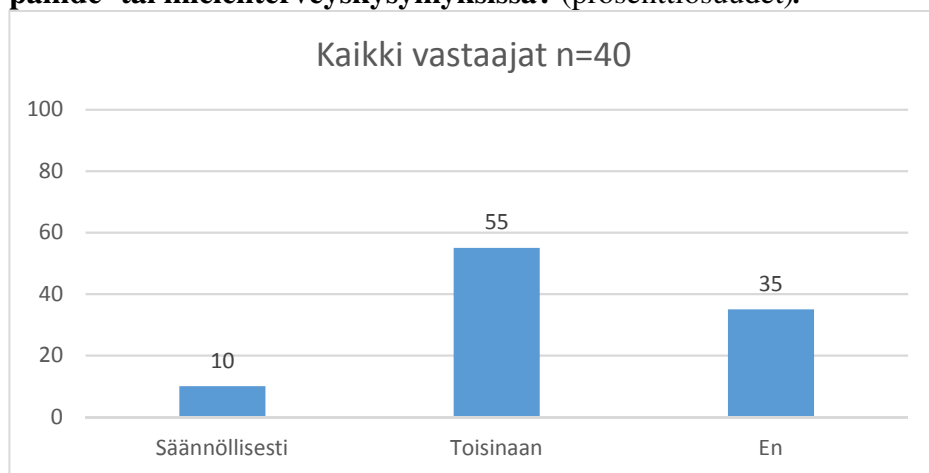
**Kuvio 13. Oletko käyttänyt internetiä viimeisen 12 kk aikana: Sähköiseen asiointiin (esim. verkkopankki, KELA, verohallinto)? (prosenttiosuudet)**



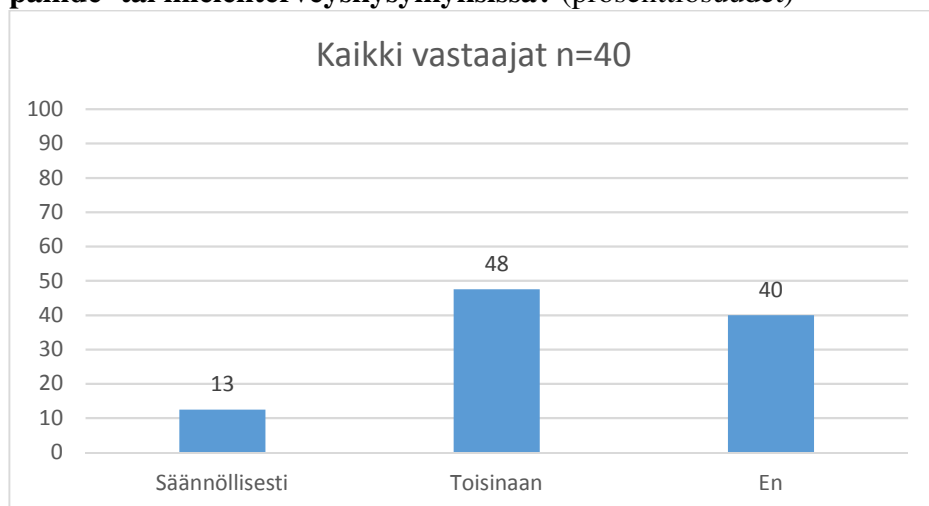
**Kuvio 14. Oletko käyttänyt internetiä viimeisen 12 kk aikana: Tietojen hakemiseen järjestöjen toiminnasta, tapahtumista tai palveluista? (prosenttiosuudet)**



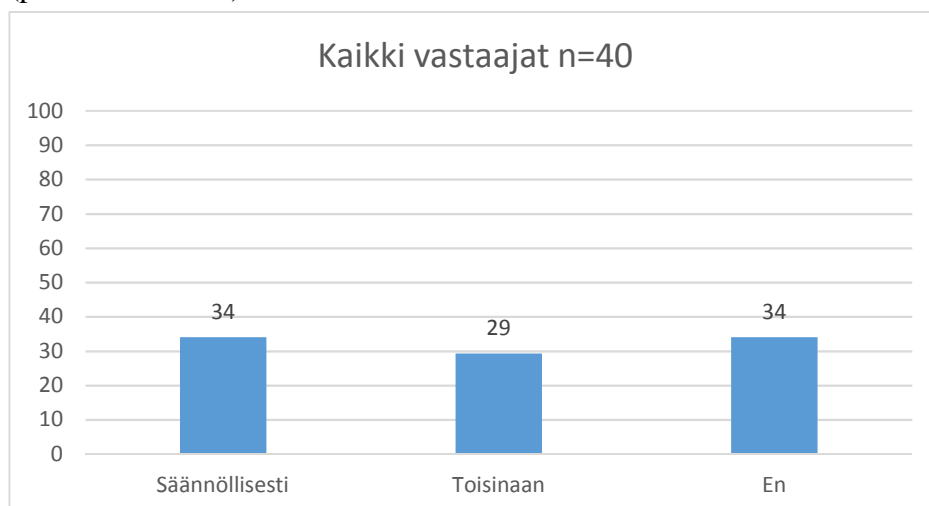
**Kuvio 15. Oletko käyttänyt internetiä viimeisen 12 kk aikana: Vertaistuen hakemiseen päihde- tai mielenterveyskysymyksissä? (prosenttiosuudet).**



**Kuvio 16. Oletko käyttänyt internetiä viimeisen 12 kk aikana: Muun avun hakemiseen päihde- tai mielenterveyskysymyksissä? (prosenttiosuudet)**



**Kuvio 17. Oletko käyttänyt internetiä viimeisen 12 kk aikana: Sosiaaliseen mediaan? (prosenttiosuudet)**



## KOKEMUKSIA JA PALAUTETTA

### **PALVELUNKÄYTTÖKOKEMUKSIA**

Palvelunkäyttökokemuksista ja palvelujen antina nousi voimakkaasti esille tyytyväisyys vertaistukitoimintaan ja liikuntapalveluihin. Myös keskusteluapu ja muiden ihmisten hyväksyntä nähtiin positiivisina asioina olla mukana toiminnassa. Lisäksi kursseista koettiin saaneen paljon apua omaan elämään ja sosiaaliseen elämään sekä parisuhteen tueksi.

### **PALVELUN ANTI**

Palvelun antina nähtiin vertaistuen saaminen ja antaminen sekä samalla toiminnasta saadut ihmissuhteet ja keskustelut muiden kanssa. Toiminnasta saatiin myös tietotukea ja toisaalta positiivisena asiana kerrottiin myös toiminnan antavan onnistumisen tunteita.

### **KOKEMUKSIA HYVÄ- JA HUONO-OSAISUUDESTA**

Hyvä- ja huono-osaisuuden kokemuksia kartoittavan kyselyn jälkeen vastaajia pyydettiin kertomaan omin sanoin kokemuksistaan.

Huono-osaisuuteen viitattiin lähinnä taloudellisina ongelmina. Toisaalta mielenterveysongelmat, kiusaaminen ja muut sosiaaliset ongelmat aiheuttivat huono-osaisuuden ongelmia. Hyvä-osaisuuden kokemukset kumpusivat omasta suhteellisen hyvästä tilanteesta Suomen mittakaavassa.

### **VOIMAANNUTTAVAT ASIAT**

#### **Mitkä ovat sinulle tärkeitä voimaa antavia asioita elämässäsi?**

Voimaannuttaviksi asioiksi elämässä mainittiin usein ihmissuhteet (erityisesti perhe, ystävät) ja vertaistuki ja yhdistyksen toiminnassa mukana oleminen ja muu onnistunut kuntoutus. Lisäksi voimaannuttaviksi asioiksi elämässä mainittiin usein erilaiset harrastukset kuten liikunta ja taide.

### **VAPAA PALAUTE**

#### **Kirjoita vapaasti palautetta ja näkemyksiä päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toiminnasta/palveluista (odotuksia, kehittämistarpeita, palautetta)**

Järjestön toiminnasta kerrottiin paljon myönteistä palautetta, varsinkin kursseja kehuaan paljon ja niitä toivotaan myös lisää. Kolmannen sektorin toimintaan ollaan muutenkin tyytyväisiä ja moni kokee järjestöjen jopa mahdollistaneen monelle kuntoutuksen onnistumisen. Negatiivisena kehityksen nähtiin matalan kynnyksen hoidon vähentymisen ja muutenkin sen, että hoitoihin pitää jonottaa liian kauan varsinkin jos ei ole taloudellisesti mahdollista maksaa hoitoja yksityisellä puolella.