



MIPA

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma

KYSELY HYVINVOINTIA VAHVISTAVISTA TEKIJÖISTÄ

I TAUSTATIEDOT

1. Merkitse tähän päivämäärä, jolloin vastaat kyselyyn (pp.kk.vvvv) _____

2. Minkä järjestön¹ toimintaan tai palveluun liittyen vastaat kyselyyn?

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> A-Kiltojen toiminta | <input type="checkbox"/> A-klinikkasäätiö | <input type="checkbox"/> EHYT ry | <input type="checkbox"/> FinFami – Uusimaa ry |
| <input type="checkbox"/> Irti Huumeista ry | <input type="checkbox"/> Kuntoutussäätiö | <input type="checkbox"/> Mielenterveyden keskusliitto | <input type="checkbox"/> Sininauhaliitto ja jäsenyhteisöt |
| <input type="checkbox"/> Suomen Mielenterveysseura | <input type="checkbox"/> Tukikohta ry | <input type="checkbox"/> Muu, mikä? | _____ |

Jos et tiedä järjestöä, kirjoita tähän sen paikan nimi, josta olet saanut kyselyn vastattavaksesi

¹Kyselyssä käytetään yksinkertaisuuden vuoksi vain käsitettä ”järjestö”, vaikka oletkin voinut saada kyselyn vastattavaksesi esimerkiksi jonkin säätiön, yhdistyksen tai järjestön omistaman yrityksen kautta. Korvaa tarvittaessa mielessäsi ”järjestö” oikealla termillä.

3. Millä paikkakunnalla osallistut pääosin tähän toimintaan tai palveluun? _____

4. Minkä tilaisuuden, tapahtuman, toiminnan tai palvelun kautta olet saanut kyselyn? Jos olet mukana muulla tavoin, kirjoita tähän tapa, jolla olet saanut kyselyn vastattavaksesi.

5. Mikä on sukupuolesi? Nainen Mies Muu En halua kertoa

6. Mihin ikäryhmään kuulut?

- alle 18 18-25 26-35 36-45 46-55 56-65 66-75 76-85 yli 85

7. Mikä on ylin koulutuksesi?

- | | | | |
|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> peruskoulu kesken | <input type="checkbox"/> perus- tai kansakoulu | <input type="checkbox"/> lukio | <input type="checkbox"/> ammattikoulu |
| <input type="checkbox"/> opisto | <input type="checkbox"/> ammattikorkeakoulu | <input type="checkbox"/> yliopisto | <input type="checkbox"/> muu, mikä |
- _____

8. Mikä on tämän hetkinen tilanteesi työelämän suhteen? Voit tarvittaessa valita useita vaihtoehtoja.

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> kokopäivätyö | <input type="checkbox"/> osa-aikatyö | <input type="checkbox"/> epäsäännöllinen työ | <input type="checkbox"/> työtön tai lomautettu |
| <input type="checkbox"/> eläkkeellä | <input type="checkbox"/> opiskelija | <input type="checkbox"/> kotona lasten kanssa | <input type="checkbox"/> sairausloma |
| <input type="checkbox"/> työkokeilu | <input type="checkbox"/> palkkatuettu työ | <input type="checkbox"/> kuntouttava työtoiminta | |
| <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____ | | | |

9. Keitä tällä hetkellä asuu kanssasi? Voit tarvittaessa valita useita vaihtoehtoja.

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> puoliso tai avopuoliso | <input type="checkbox"/> alaikäisiä lapsia | <input type="checkbox"/> täysi-ikäisiä lapsia |
| <input type="checkbox"/> omia tai puolison vanhempia | <input type="checkbox"/> muita aikuisia | <input type="checkbox"/> asun yksin |
| <input type="checkbox"/> muita henkilöitä, keitä? _____ | | <input type="checkbox"/> olen asunnoton |

II OSALLISTUMISEN MUODOT

10. Miten osallistut tähän järjestön toimintaan tai palveluun? Voit myös valita useamman vaihtoehdon.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> olen palvelun käyttäjä tai asiakas | <input type="checkbox"/> asun järjestön asunnossa/asuntolassa |
| <input type="checkbox"/> olen vertaistukihenkilö tai muu vertainen | <input type="checkbox"/> olen kokemusasiantuntija |
| <input type="checkbox"/> olen tutustumassa toimintaan | <input type="checkbox"/> käyn avoimessa kohtaamispaikassa |
| <input type="checkbox"/> olen vapaaehtoistyöntekijä | <input type="checkbox"/> olen järjestön työntekijä tai toimihenkilö |
| <input type="checkbox"/> olen työllistetty/kuntouttavassa työtoiminnassa | <input type="checkbox"/> olen järjestön hallituksen jäsen |
| <input type="checkbox"/> muulla tavoin, millä? _____ | |

11. Mistä syystä osallistut tähän toimintaan tai palveluun? Voit myös valita useamman vaihtoehdon.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> haen apua tai tukea itselleni | <input type="checkbox"/> haen apua tai tukea läheiselleni |
| <input type="checkbox"/> haluan auttaa muita | <input type="checkbox"/> haluan oppia uutta tai saada tietoa |
| <input type="checkbox"/> haluan kuulua tähän ryhmään | <input type="checkbox"/> saan tekemistä tai ajankulua |
| <input type="checkbox"/> saan siitä palkkaa tai muun korvauksen | <input type="checkbox"/> koska joku muu taho määräsi tai ohjasi |
| <input type="checkbox"/> muu syy, mikä? (esim. kahvi on halpaa) _____ | |

12. Miten usein ja kuinka pitkään olet osallistunut tähän toimintaan tai palveluun?

- Asun järjestön tai yhdistyksen ylläpitämässä asunnossa tai asuntolassa
- Säännöllisesti joka päivä tai lähes joka päivä. Kuinka monta tuntia päivässä? _____
- Kerran tai kaksi viikossa. Kuinka monta tuntia kerrallaan? _____
- Kerran tai kaksi kuukaudessa.
- Muutaman kerran vuodessa.
- Tämä on ensimmäinen kerta.

Kuinka monta vuotta olet ollut mukana tämän järjestön toiminnassa? ____ vuotta

Jos olet ollut mukana toiminnassa alle vuoden, kuinka monta kuukautta? ____ kuukautta

III TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVÄT KOKEMUKSET

13. Kuinka helppoa tai vaikeaa sinun on selviytyä tällä hetkellä päivittäisistä toimitasi? (Esim. itsestä ja muista huolehtiminen, työ, opiskelu, kotityöt, harrastukset jne.)

- Erittäin vaikeaa
 Melko vaikeaa
 Ei vaikeaa eikä helppoa
 Melko helppoa
 Erittäin helppoa

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.

15. Kuinka onnelliseksi koet itsesi tällä hetkellä? Valitse kokemustasi parhaiten vastaava numero.

- 4 5 6 7 8 9 10
 En lainkaan Erittäin
 onnelliseksi onnelliseksi

16. Kuinka merkitykselliseksi koet elämäsi tällä hetkellä? Valitse kokemustasi parhaiten vastaava numero.

- 4 5 6 7 8 9 10
 En lainkaan Erittäin
 merkitykselliseksi merkitykselliseksi

17. Onko sinulla	On tällä hetkellä	On ollut aiemmin	Ei nyt eikä aiemmin	
päihdeongelma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
mielenterveysongelma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
apua vaatinut kriisi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Millainen? _____
muu vaikea elämäntilanne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Millainen? _____

Jatka tarvittaessa kriisin tai vaikean elämäntilanteen kuvausta tähän.

18. Jos olet kohdannut elämäsi aikana päihde- tai mielenterveysongelmia, kriisejä tai vaikeita elämäntilanteita, missä määrin koet niiden vahvistaneen tai kasvattaneen sinua tai lisänneen ymmärrystäsi muita ihmisiä kohtaan? Valitse sopivin numero.

1	2	3	4	5	0
Ei lainkaan	Vain vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Hyvin paljon	Ei koske minua

19. Jos käytät päihteitä, mikä merkitys päihteiden käytöllä on sinulle? Pohdi esimerkiksi sitä, mitä sillä pyrit saavuttamaan tai mitä se antaa sinulle.

20. Jos et käytä päihteitä, mikä merkitys päihteettömyydellä on sinulle? Pohdi esimerkiksi sitä, millaisia päämääriä liität siihen tai miksi se on sinulle tärkeää.

21. Seuraavaksi pyydämme sinua vastaamaan muutamaan kysymykseen liittyen kokemuksiisi elämästäsi yleensä. Valitse vastausvaihtoehdoista 1-7 omaa kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

a. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?

Hyvin harvoin tai ei koskaan 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin usein

b. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

En koskaan 1 2 3 4 5 6 7 Jatkuvasti

c. Oletko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

En koskaan 1 2 3 4 5 6 7 Jatkuvasti

d. Tähän asti elämäsi on ollut

täysin vailla selvää 1 2 3 4 5 6 7 sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet täysin selvät
tarkoitusta ja päämäärää

e. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

f. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

g. Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on

suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde 1 2 3 4 5 6 7 tuskallista ja ikävää

h. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

i. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

j. Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

En koskaan 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin usein

k. Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen 1 2 3 4 5 6 7 näit asian oikeassa mittakaavassa

l. Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

m. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita et koe voivasi varmuudella pitää kurissa?

Hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 Hyvin harvoin tai ei koskaan

22. Millaisia odotuksia tai tavoitteita sinulla on tai on ollut tämän järjestön toimintaan tai palveluihin osallistumisen suhteen?

IV TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

23. Mitä seuraavista asioista olet tehnyt edeltävän kuukauden aikana?

	Ei lain- kaan	Ei juuri- kaan	Jonkin- verran	Melko paljon	Hyvin paljon
Olen ollut yhteydessä muihin ihmisiin	1	2	3	4	5
Olen ollut jollain tavoin aktiivinen	1	2	3	4	5
Olen kiinnittänyt huomiota iloa tuottaviin asioihin	1	2	3	4	5
Olen oppinut uusia asioita	1	2	3	4	5
Olen antanut apua tai tukea muille ihmisille	1	2	3	4	5

24. Mieti seuraavia kysymyksiä ajatellen elämäsi edeltävän vuoden aikana. Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi? Valitse jokaisen ehdotetun asian kohdalta se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa kokemustasi. Yksi tarkoittaa, että asia ei ole ollut edistänyt hyvinvointiasi lainkaan ja viisi tarkoittaa, että asia on edistänyt hyvinvointiasi erittäin paljon. Huomaathan, että lista asioista on vain esimerkinomainen ja on tärkeää, että täydennät sitä listan loppuun niillä asioilla, jotka ovat olleet juuri sinulle merkityksellisiä.

Mitkä seuraavista asioista ovat edistäneet hyvinvointiasi?	Ei lainkaan	Vain vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
yhdessäolo perheen tai läheisten kanssa	1	2	3	4	5
yhdessäolo tai yhteydenpito ystävien kanssa	1	2	3	4	5
kuuluminen yhteisöön, mihin?	1	2	3	4	5
yksin oleminen	1	2	3	4	5
luonnossa tai viheralueilla vietetty aika	1	2	3	4	5
lepo tai rentoutuminen	1	2	3	4	5
huumori	1	2	3	4	5
työnteko tai opiskelu	1	2	3	4	5
vapaa-aikaan liittyvä toiminta, mikä?	1	2	3	4	5
liikunta	1	2	3	4	5
harrastus, mikä?	1	2	3	4	5
lemmikit	1	2	3	4	5
vapaaehtoistyö, mikä?	1	2	3	4	5
ruoka tai ruuanlaitto	1	2	3	4	5
seksi tai seksuaalisuus	1	2	3	4	5
uskonto tai hengellisyys	1	2	3	4	5
koti tai muu paikka, mikä?	1	2	3	4	5
sisustaminen tai kotityöt	1	2	3	4	5
vaatteet tai kauneudenhoito	1	2	3	4	5
varallisuus	1	2	3	4	5
yhteiskunnallinen vaikuttaminen	1	2	3	4	5
muiden auttaminen	1	2	3	4	5
päivittäiset rutiinit, mitkä? (esim. aamukahvit)	1	2	3	4	5
viihde tai kulttuuri, mikä? (esim. musiikki, teatteri)	1	2	3	4	5
kunnalliset palvelut, mitkä?	1	2	3	4	5
järjestön tarjoama palvelu tai toiminta, mikä?	1	2	3	4	5
jotkin muut asiat, mitkä?	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Jokin asia voi olla hyvinvointisi kannalta tärkeä, vaikka se ei toteutuisi elämässäsi tällä hetkellä. Jos toivot, että elämässäsi olisi jotain asiaa enemmän, mainitse niistä kolme itsellesi tärkeintä.

25. Seuraavaksi pyydämme sinua arvioimaan, mitkä asiat järjestön toiminnassa tai palvelussa ovat edistäneet hyvinvointiasi. Missä määrin väitteet pitävät omalta kohdaltasi paikkaansa? Vastaa miettien sen järjestön toimintaa, jonka kautta osallistut kyselyyn. Valitse sopivin vaihtoehto. (1 = ei pidä lainkaan paikkaansa ... 5 = pitää täysin paikkaansa; X = ei koske minua tai en osaa sanoa)

Tässä järjestössä tai saamassani palvelussa hyvinvointiani on edistänyt se, että

olen kokenut itseni yhdenvertaiseksi muiden kanssa	1	2	3	4	5	X
olen kokenut itseni tärkeäksi tai tarpeelliseksi	1	2	3	4	5	X
olen kokenut voivani vaikuttaa itseäni koskeviin asioihin	1	2	3	4	5	X
olen saanut olla muiden seurassa	1	2	3	4	5	X
olen saanut merkityksellistä tekemistä	1	2	3	4	5	X
olen saanut mahdollisuuksia käyttää kykyjäni	1	2	3	4	5	X
olen kokenut tulleeeni kuulluksi	1	2	3	4	5	X
olen kokenut, että minusta välitetään	1	2	3	4	5	X
olen oppinut uusia taitoja, millaisia	1	2	3	4	5	X
olen saanut apua ongelmiini järjestön työntekijöiltä	1	2	3	4	5	X
olen saanut apua ongelmiini järjestön vapaaehtoisilta	1	2	3	4	5	X
olen saanut apua ongelmiini vertaisilta tai kokemusasiantuntijoilta	1	2	3	4	5	X
fyysinen terveyteni on kohentunut	1	2	3	4	5	X
asumisolosuhteeni ovat parantuneet	1	2	3	4	5	X
olen saanut mahdollisuuden auttaa muita	1	2	3	4	5	X
osallistuminen on rytmittänyt elämäni (päivää, viikkoa, vuotta)	1	2	3	4	5	X
olen tuntenut oloni turvalliseksi	1	2	3	4	5	X
olen kokenut voivani vaikuttaa järjestön toimintaan	1	2	3	4	5	X
se on edistänyt muulla tavoin hyvinvointiani, millä?	1	2	3	4	5	X

Kerro vielä omin sanoin, miten omat odotuksesi järjestön toimintaan tai palveluun osallistumisesta ovat toteutuneet ja onko osallistumisesta seurannut jotain, mitä et osannut edes odottaa?

26. Voit vielä lopuksi antaa palautetta tästä kyselystä tai kertoa muita ajatuksiasi päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistumisesta ja toiminnan kehittämiseen liittyvistä havainnoistasi. Voit käyttää tätä tilaa myös edellä aloittamiesi vastausten täydentämiseen.

Kiitos vastauksistasi!

- A-klinikkasäätiö • A-Kiltojen Liitto ry • DIAK • EHYT ry • FinFami – Uusimaa ry • Irti Huumeista ry
- Kuntoutussäätiö • Mielenterveyden keskusliitto • Sininauhaliitto • Suomen Mielenterveysseura
- Tukikohta ry