

A-kiltalaisten hyvinvointia edistävät tekijät

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA)

Osahanke: Järjestöjen kohtaamien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät

A-kiltalaisten vastausten perustiedot



MIPA
Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma

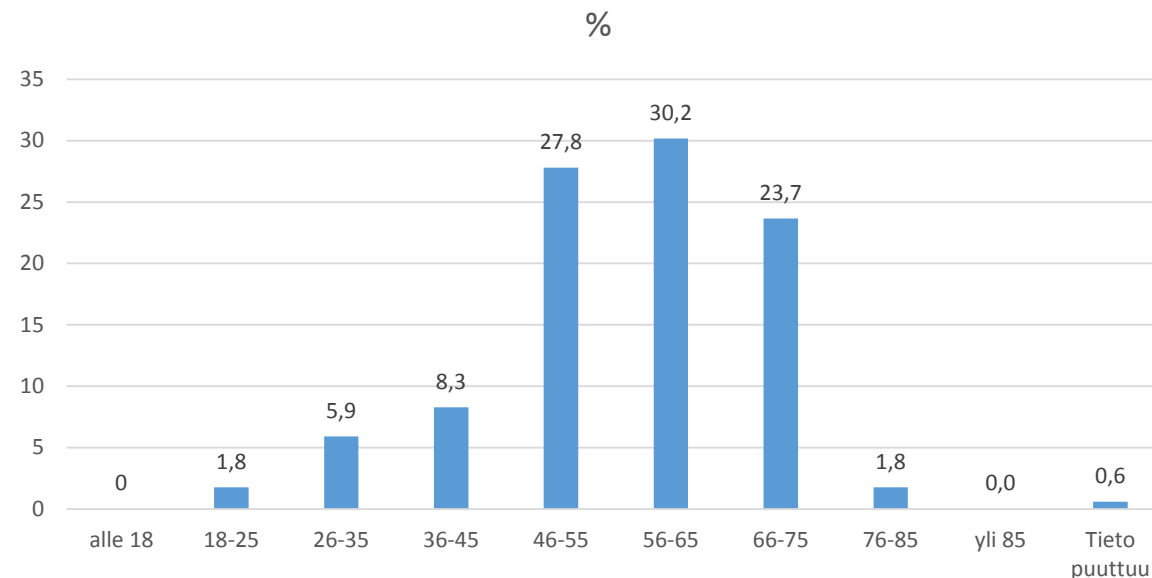


Tausta ja tutkimusasetelma

- Osahankkeen tavoite
 - Selvitetään toimintaan osallistuvien näkemyksiä mielenterveyttä ja päihteiden käytön hallintaa edistävistä tekijöistä
- Teoreettiset lähtökohdat
 - Salutogeeninen hyvinvointi
 - Ihmisen toimijuus
- Kyselyn rakenne
 - Taustatiedot
 - Osallistumisen muodot
 - Hyvinvoinnin kokemukset
 - Hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät

Kyselyyn vastanneiden perustiedot

- Kyselyyn vastasi A-Kiltojen Liitto ry:n järjestämässä aluetapaamisissa yhteensä 169 A-kiltalaista. Vastaajista 28% vastasi lännen, 27% pohjoisen, 23% etelän ja 22% idän aluetapaamisissa.
- Heistä 50 % oli miehiä, 48 % naisia, 2 % muuta sukupuolta tai ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan
- Vastanneiden ikäryhmät:
 - 18-45 -vuotiaita 16 %
 - 46-55 -vuotiaita 27,8 %
 - 56-65 -vuotiaita 30,2 %
 - 66-85 -vuotiaita 25,5 %



Kyselyyn vastanneiden perustiedot

- 34% oli ammattikoulututkinto, 27% oli perus- tai kansakoulutason koulutus, 19% oli opisto- tai ammattikorkeakoulututkinto, yliopistotutkinto oli 5%, lukion oli suorittanut 4% vastaajista (korkein koulutus)
- Vastaajista 61% ilmoitti olevansa eläkkeellä. Työtön tai lomautettu oli 12% vastaajista. Töissä joko kokopäiväisesti tai osa-aikaisesti oli 13% vastaajista. Kysymyksestä oli mahdollista valita useampia vaihtoehtoja.
- 62% vastaajista (105) ilmoitti asuvansa yksin, 26% (44) asui puolisonsa kanssa ja 5% puolison ja lasten kanssa (9). Yksinhuoltajia oli 3% (5). Neljä vastaajaa (2%) asui muiden henkilöiden tai esim. lemmikin kanssa.

A-killan toimintaan osallistumisen tavat

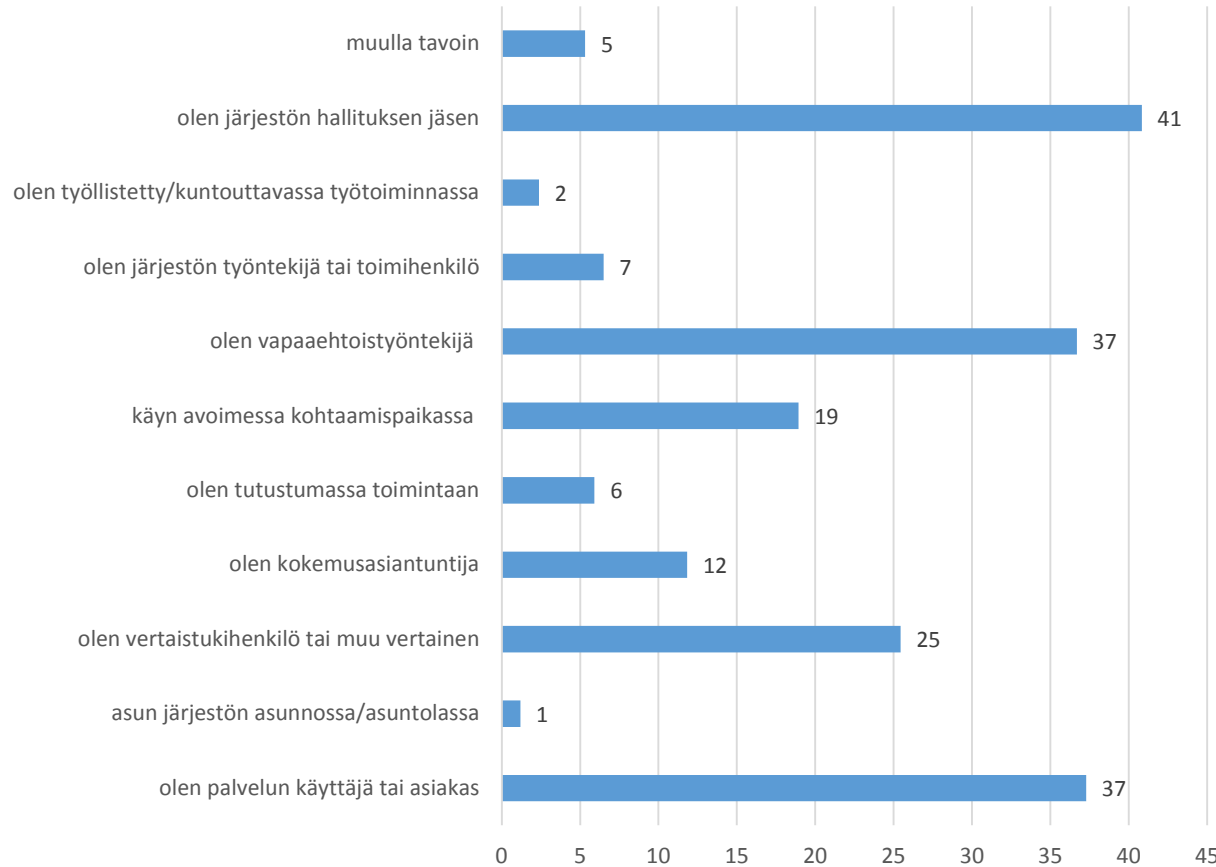
- Osallistumistapaa koskevaan kysymykseen vastanneista 56 % (94) oli nimennyt useamman kuin yhden tavan osallistua toimintaan
- 41% (69) ilmoitti osallistuvansa toimintaan yhdistyksen hallituksen jäsenenä
- Vastaajista 37% (63) kertoi osallistuvansa toimintaan palvelun käyttäjänä tai asiakkaana
- 37% (62) oli vapaaehtoistyöntekijöitä, joka neljäs (43) oli vertaistukihenkilö tai muu vertainen ja 12% (20) oli kokemusasiantuntijoita
- 19% (32) kertoi käyvänsä avoimessa kohtaamispaikassa, 6% (11) kertoi olevansa järjestön työntekijä, 2 % oli työllistettynä tai kuntouttavassa työtoiminnassa ja 5% ilmoitti jonkin muun tavan osallistua toimintaan

A-killan toimintaan osallistumisen syyt

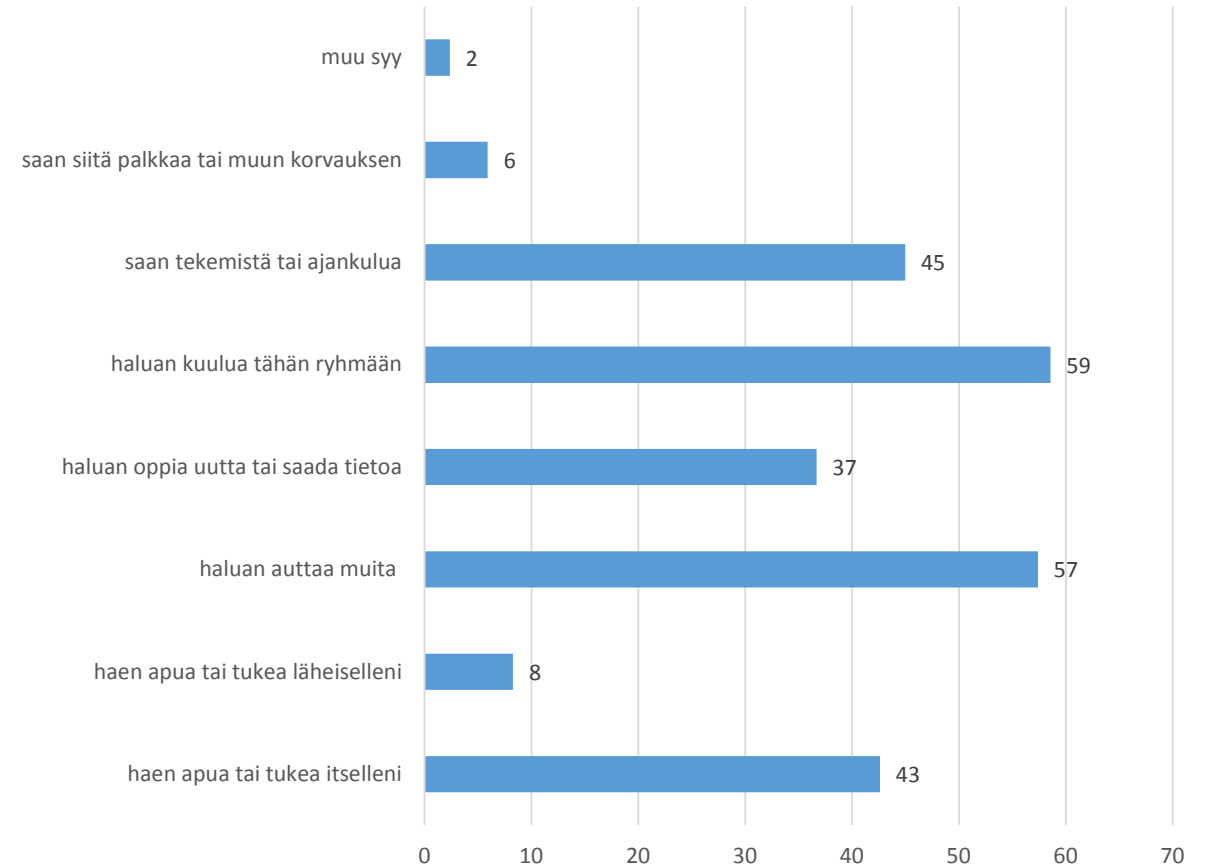
- 70% vastaajista kertoi useita syitä osallistua toimintaan
- Yleisin syy osallistua toimintaan oli halu kuulua kyseiseen ryhmään (59%)
- Seuraavaksi useimmin toistuvat syyt osallistua oli halu auttaa muita (57%), halu saada itselle tekemistä tai ajankulua (45%)
- 43% haki apua tai tukea itselle ja 8% haki apua läheiselleen
- Palkan tai korvauksen vuoksi mukana oli 6% vastaajista

A-killan toimintaan osallistuminen

Miten osallistut toimintaan? (%)



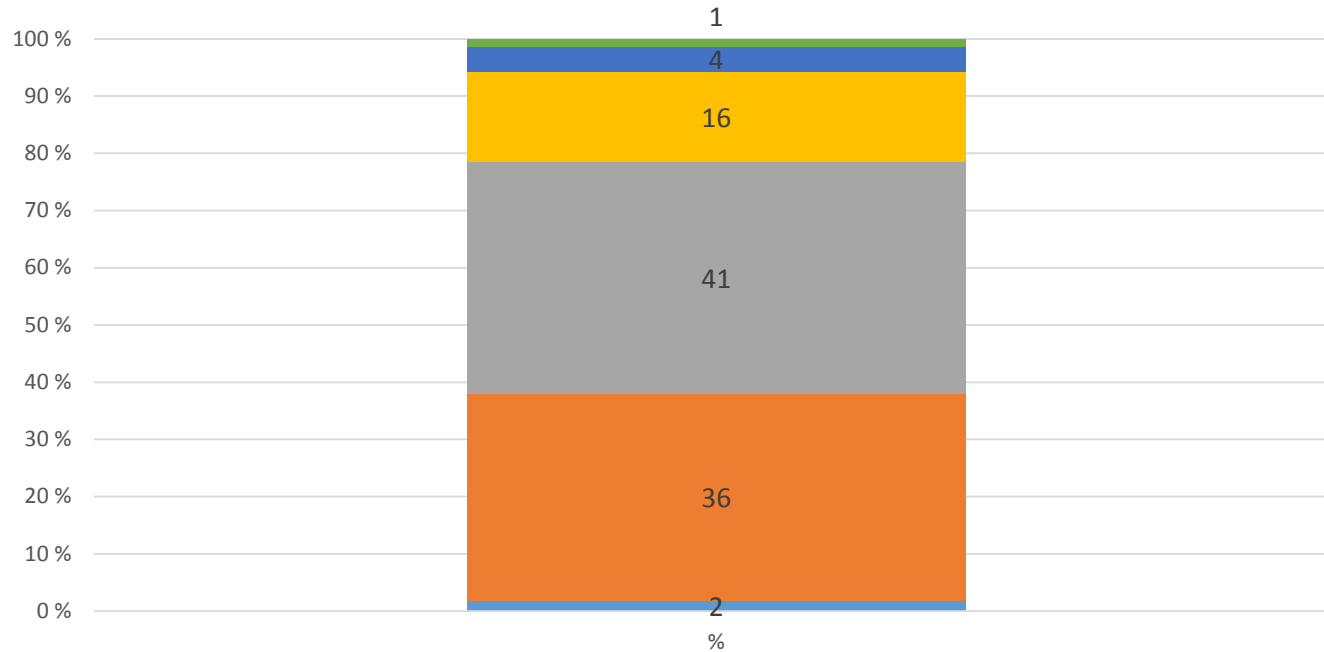
Mistä syystä osallistut toimintaan? (%)



A-kiltatoimintaan osallistumisen tiheys ja kesto

- 34% vastaajista (57) kertoi osallistuvansa toimintaan päivittäin tai lähes päivittäin ja 38% (64) osallistui toimintaan viikoittain. Vastaajista 3 (2%) ilmoitti asuvansa yhdistyksen ylläpitämässä asunnossa.
- 20% vastanneista (34) oli mukana toiminnassa kerran tai kaksi kuukaudessa tai harvemmin
- Osallistumisen pituus vaihteli yhden kuukauden ja 39 vuoden välillä. Keskimäärin toimintaan oli osallistuttu 8,4 vuotta (mediaani 6 vuotta).

Kuinka usein osallistut A-killan toimintaan? (%) (n=158)



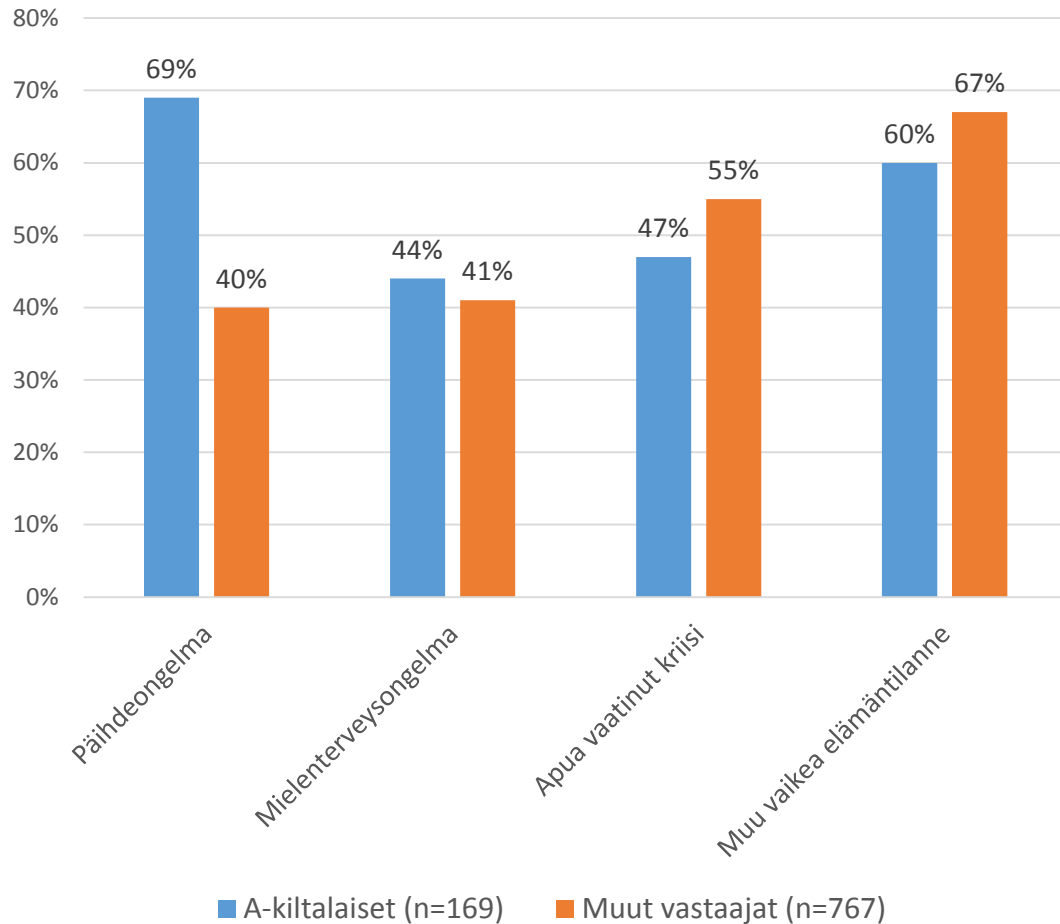
- Tämä on ensimmäinen kerta.
- Muutaman kerran vuodessa.
- Kerran tai kaksi kuukaudessa.
- Kerran tai kaksi viikossa. Kuinka monta tuntia kerrallaan?
- Säännöllisesti joka päivä tai lähes joka päivä. Kuinka monta tuntia päivässä?
- Asun järjestön tai yhdistyksen ylläpitämässä asunnossa tai asuntolassa

Kuinka monta vuotta olet ollut mukana tämän järjestön toiminnassa?

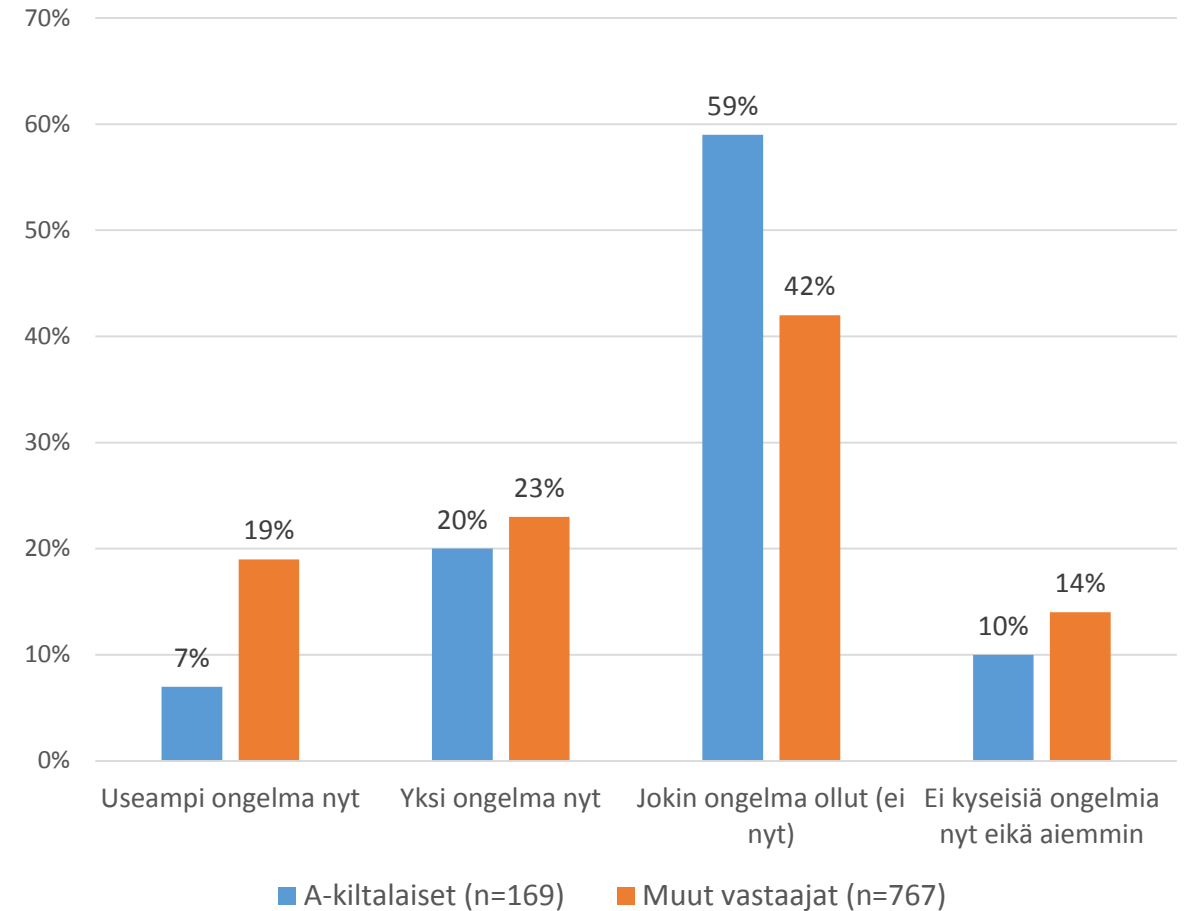
Keskiarvo	8,4
Mediaani	6,0
Minimi	0,1
Maksimi	39

Koetut ongelmat

On nyt tai on ollut aiemmin...

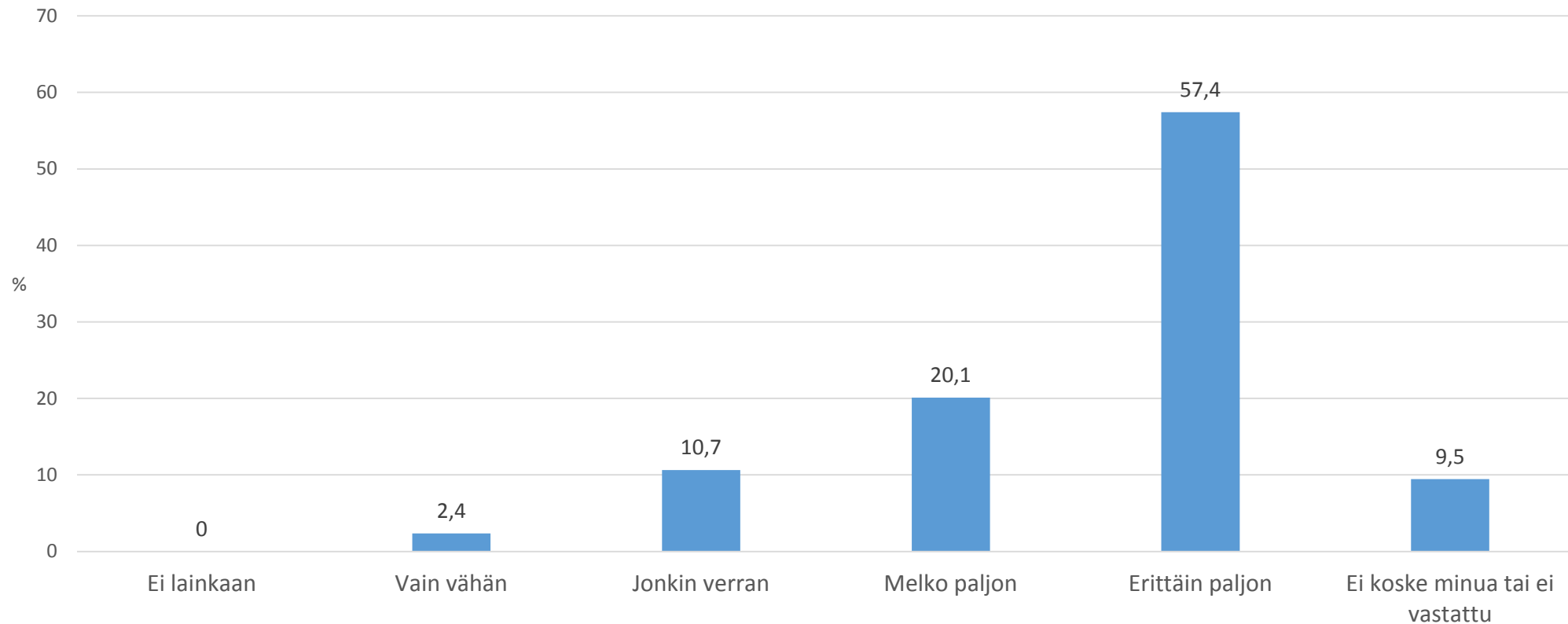


Ongelmien määrä ja ajoittuminen

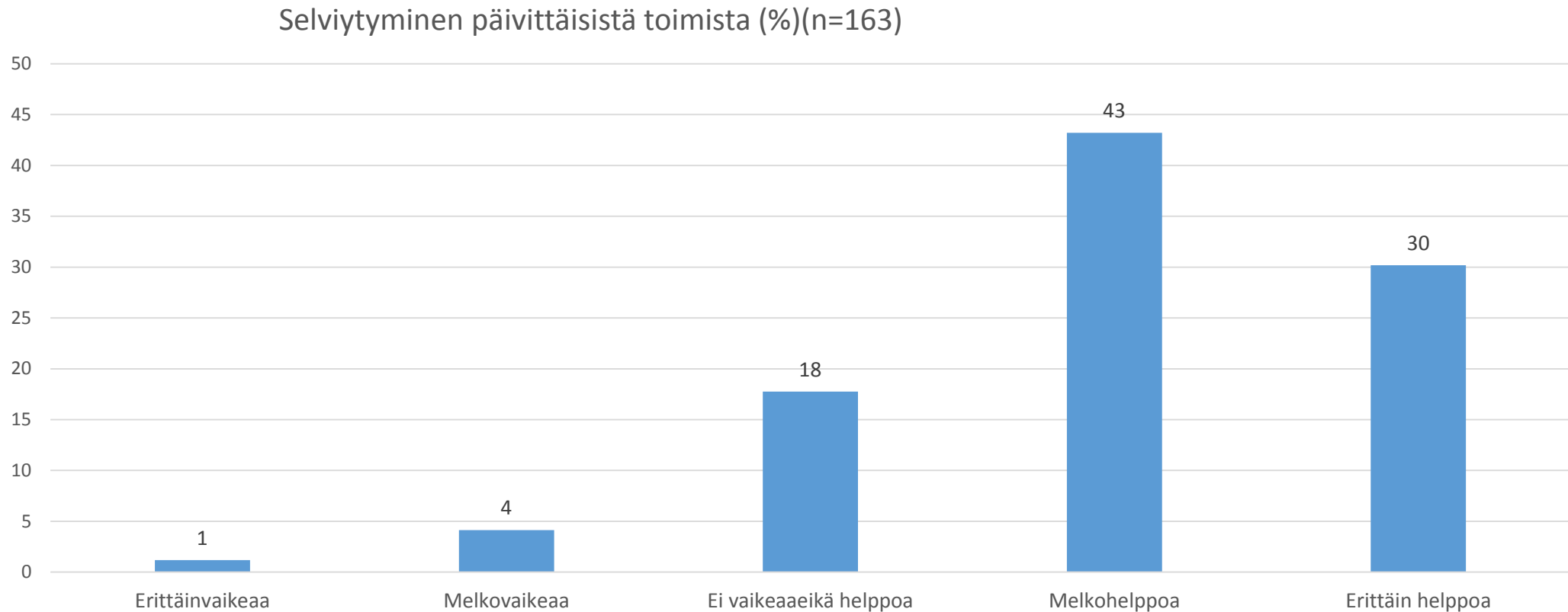


Ongelmien, kriisien ja vaikeuksien merkitys

Vaikeudet vahvistaneet tai kasvattaneet (% , n=161)

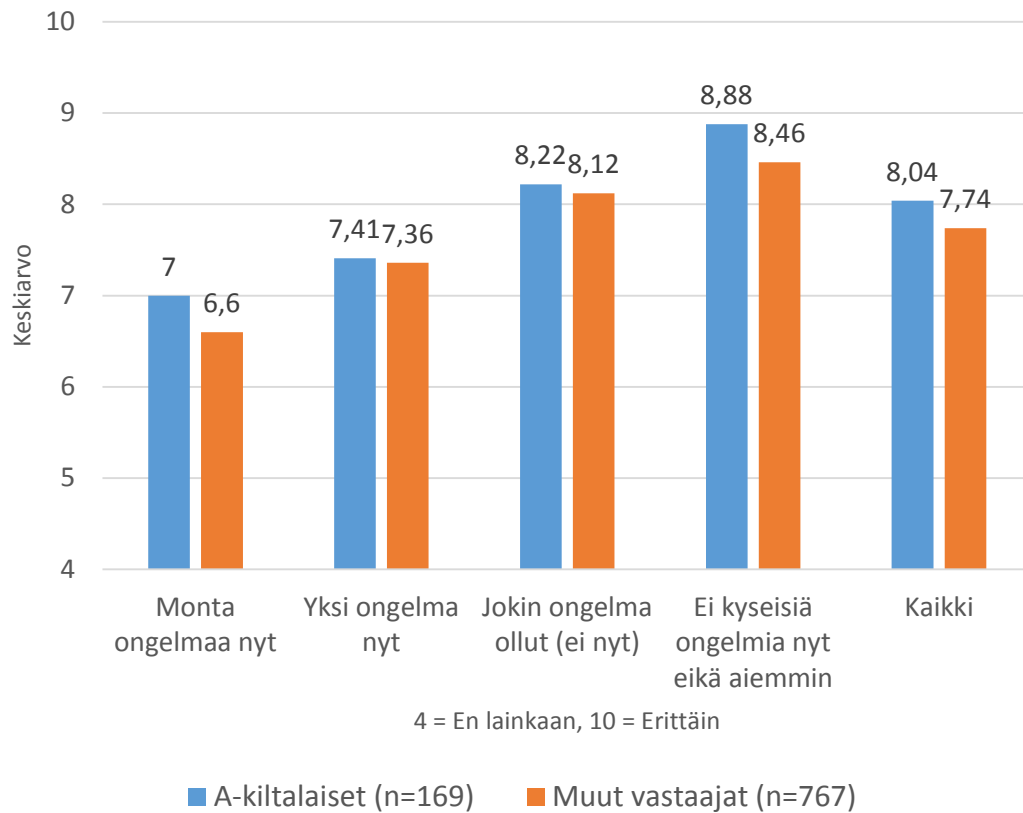


Selviytyminen päivittäisistä toimista

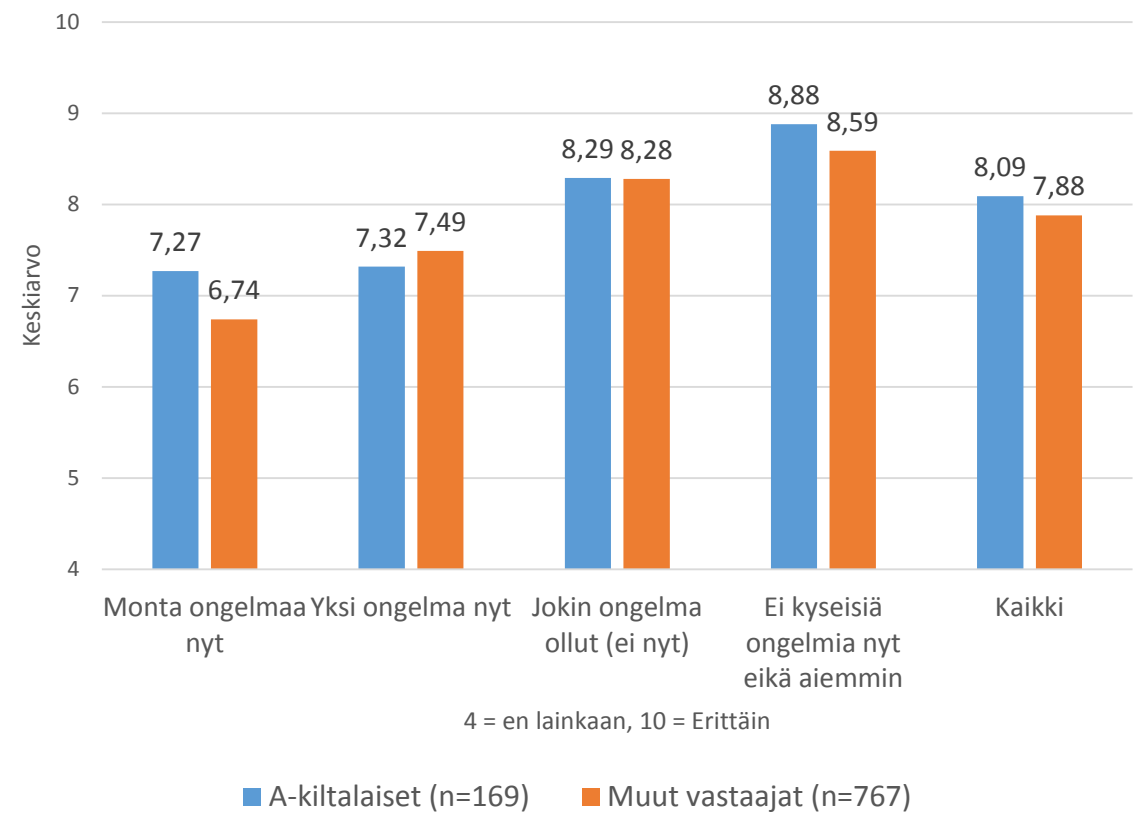


Hyvinvoinnin kokemukset

Kuinka onnelliseksi koet itsesi tällä hetkellä?



Kuinka merkitykselliseksi koet elämäsi tällä hetkellä?

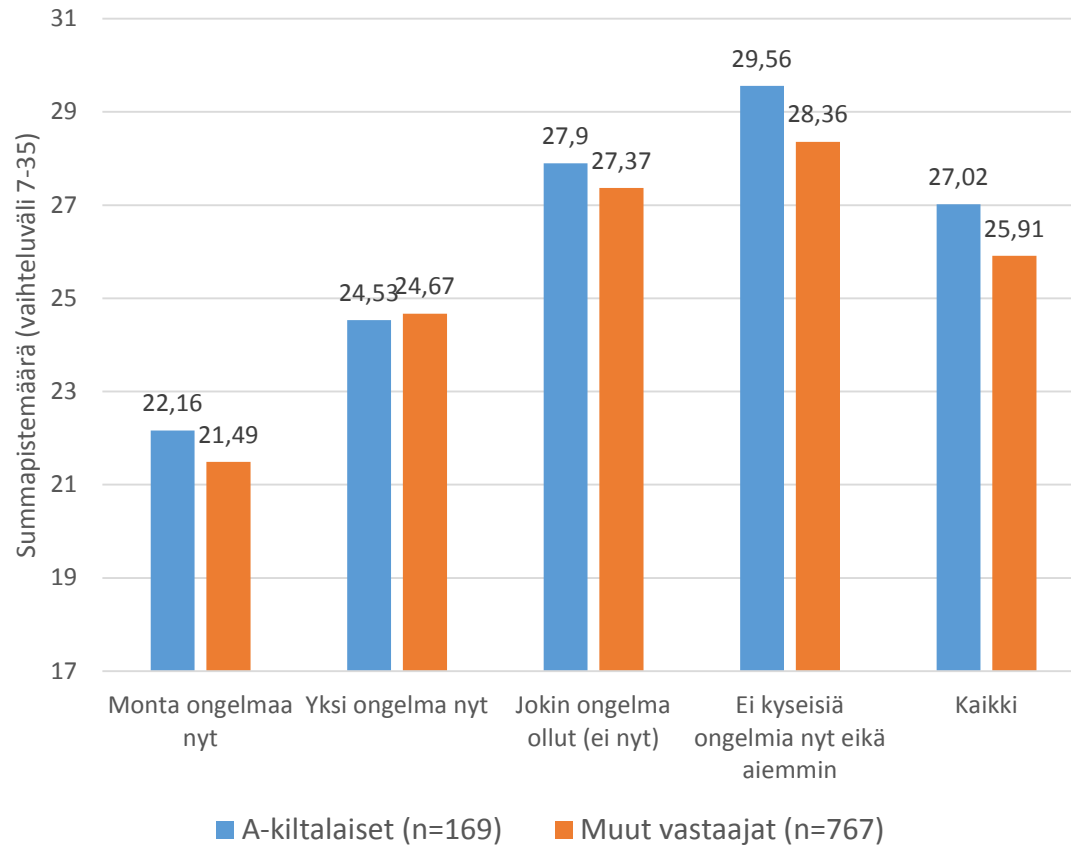


Hyvinvoinnin mittarit

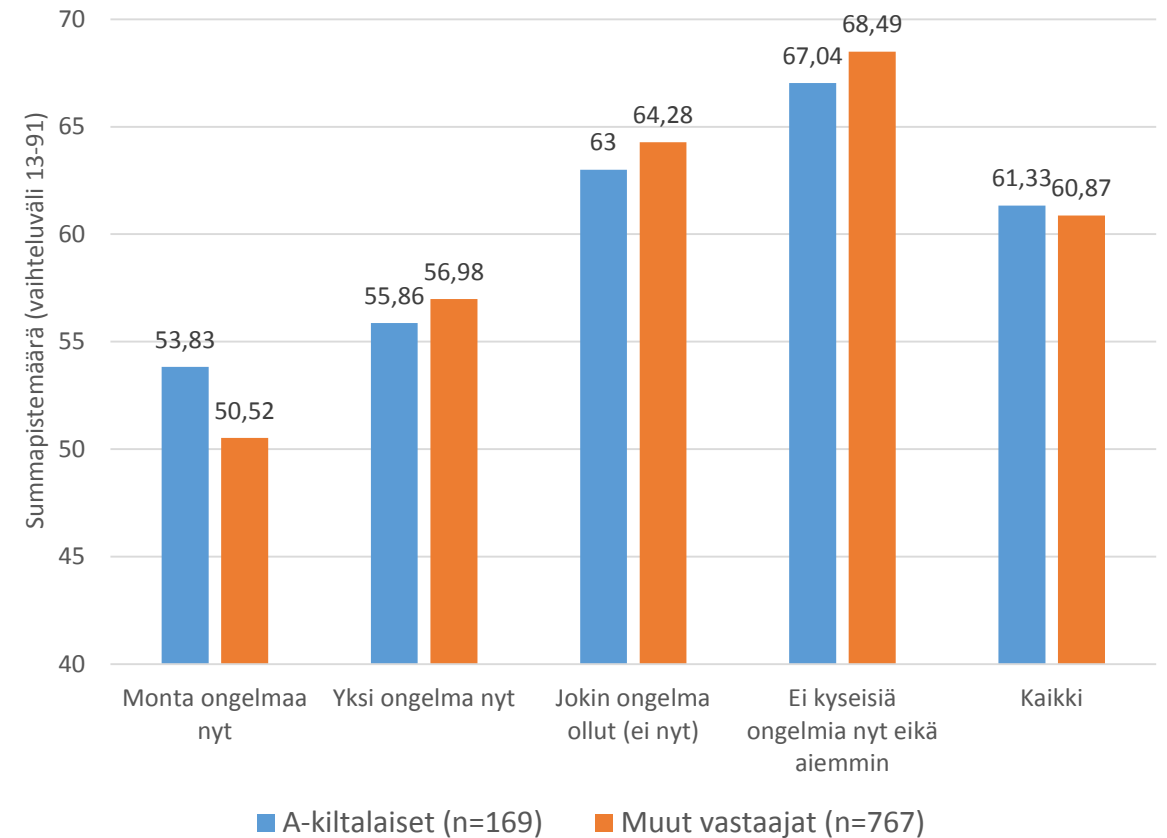
- Positiivinen mielen hyvinvointi
 - The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (Tennant ym. 2007, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016)
 - Hedoninen hyvinvointi
 - Hyvä olo, onnellisuus
 - Eudaimoninen hyvinvointi
 - Psyykkinen toimintakyky, autonomia, merkityksellisyys
 - 7 kysymystä asteikolla 1-5, summapistemäärien vaihteluväli 7-35 (suomalaisissa väestötutkimuksissa viitearvo noin 27: Nordling 2017, Vilén 2014)
- Koherenssin tunne (lyhyt versio)
 - Kokemus ympäröivän maailman mielekkyydestä, hallittavuudesta ja ymmärrettävyydestä (Antonovsky 1987)
 - Perustuu yksilöllisiin voimavaroihin, jotka auttavat kohtaamaan elämässä vastaantulevat vaatimukset ja stressitekijät
 - Voidaan nähdä sekä terveyttä suojaavana tekijänä (ehkäisee sairastumista) että hyvinvoinnin kuvaajana
 - 13 väitettä asteikolla 1-7, summapistemäärien vaihteluväli 13-91 (heikon ja kohtalaisen koherenssin tunteen raja-arvo 63: Eriksson 2007)

Hyvinvoinnin kokemukset

Positiivinen mielen hyvinvointi
(The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale)

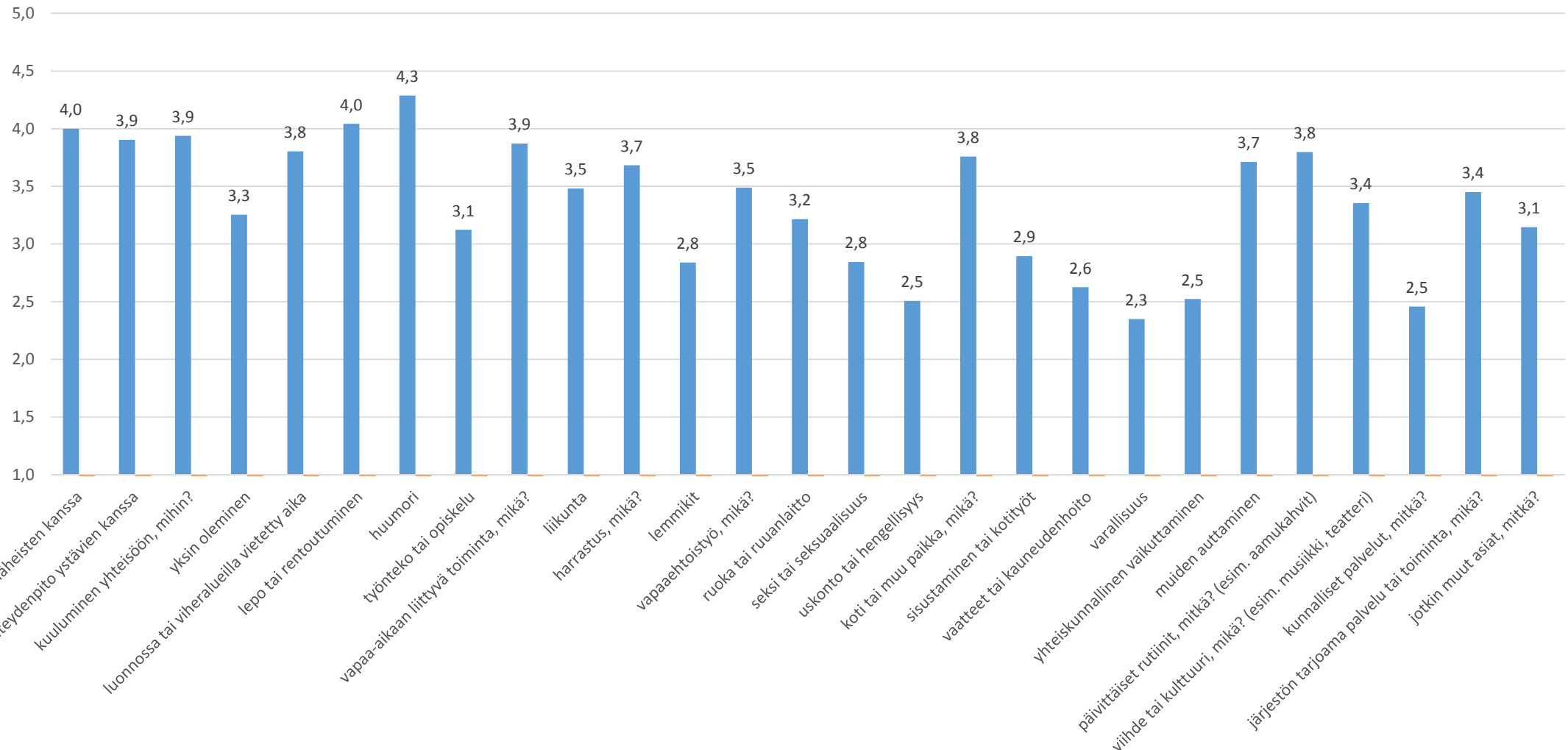


Koherenssin tunne



Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi? (Keskiarvo; n=166)

(1=ei lainkaan, 5=erittäin paljon)



Hyvinvointia edistävät tekijät

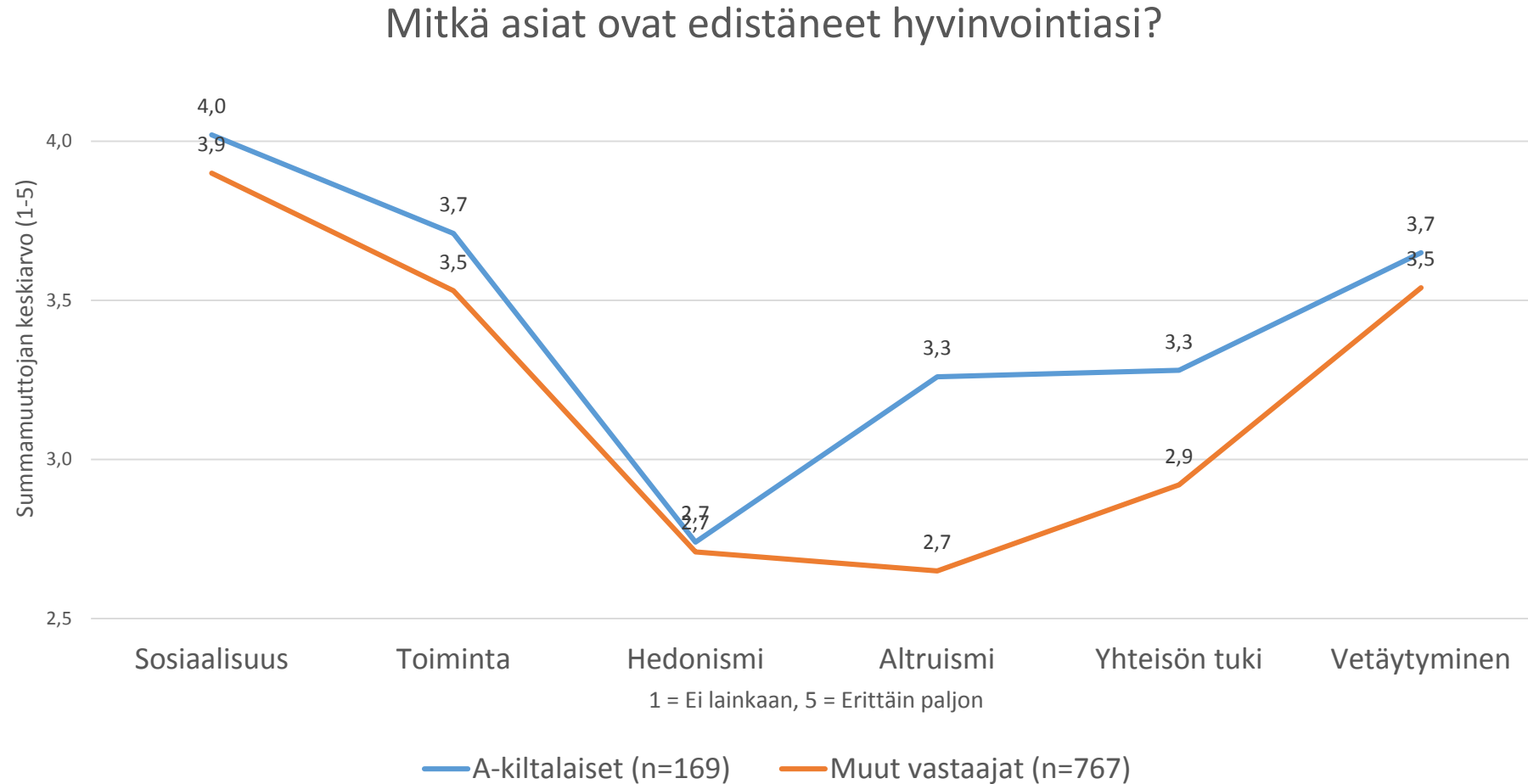
Faktoreiden ulkopuolelle jäävät

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

Faktorit

Sosiaalisuus	Toiminta	Hedonismi	Altruismi	Yhteisön tuki	Vetäytyminen
Ystävät	Vapaa-ajan toiminta	Sisustaminen tai kotityöt	Vapaaehtoistyö	Kunnalliset palvelut	Lepo ja rentoutuminen
Perhe tai läheiset	Harrastus	Vaatteet/kau-neudenhoito	Yhteiskunn. vaikuttaminen	Järjestöjen palvelut	Yksin oleminen
Huumori	Liikunta	Varallisuus	Muiden auttaminen	Kuuluminen yhteisöön	
Koti tai muu paikka	Luonnossa oleilu	Ruoka tai ruuanlaitto			
		Seksi tai seksuaalisuus			

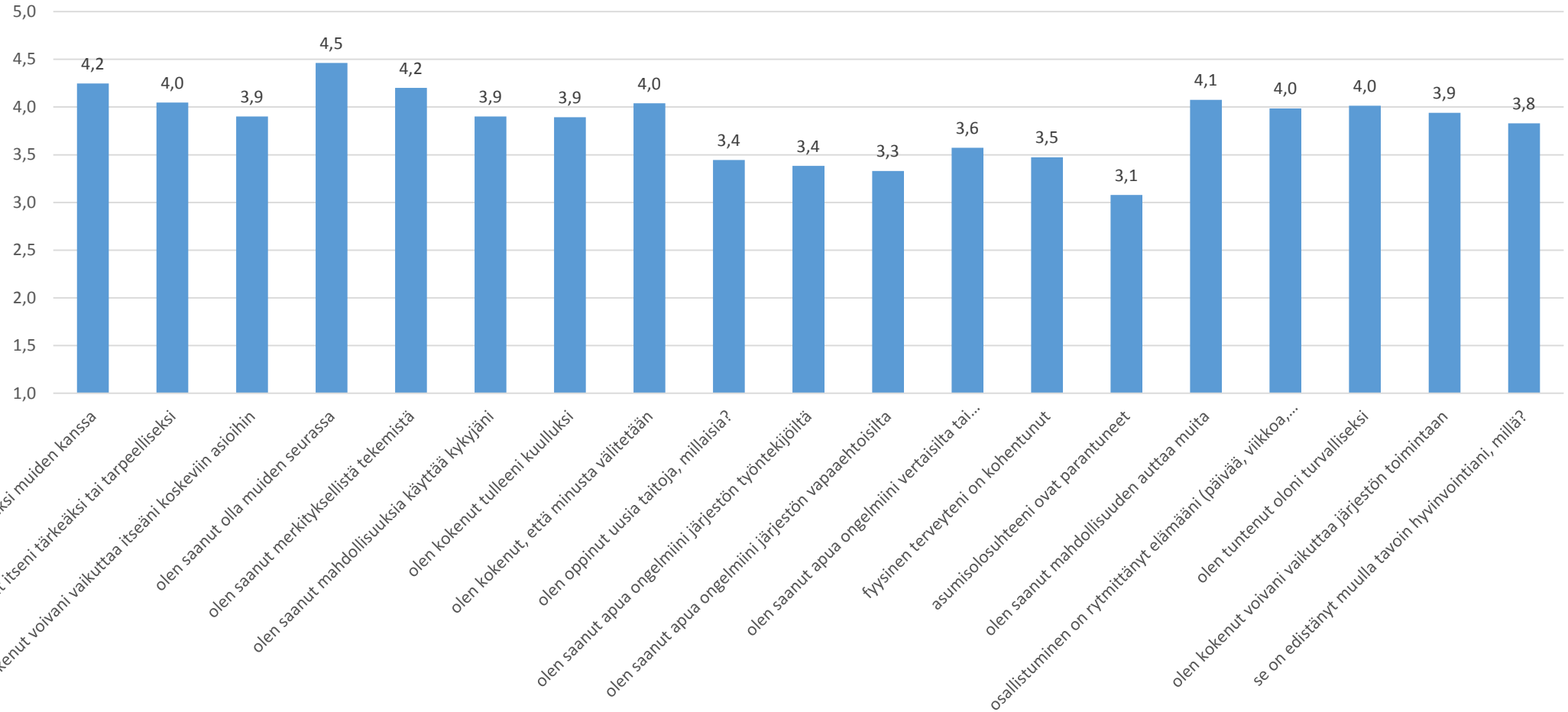
Hyvinvointia edistävät tekijät



Hyvinvointia edistävät A-killan toimintaan liittyvät tekijät

(ka, n=160) (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkaansa)

Tässä järjestössä (A-killassa) hyvinvointiani on edistänyt se, että ...

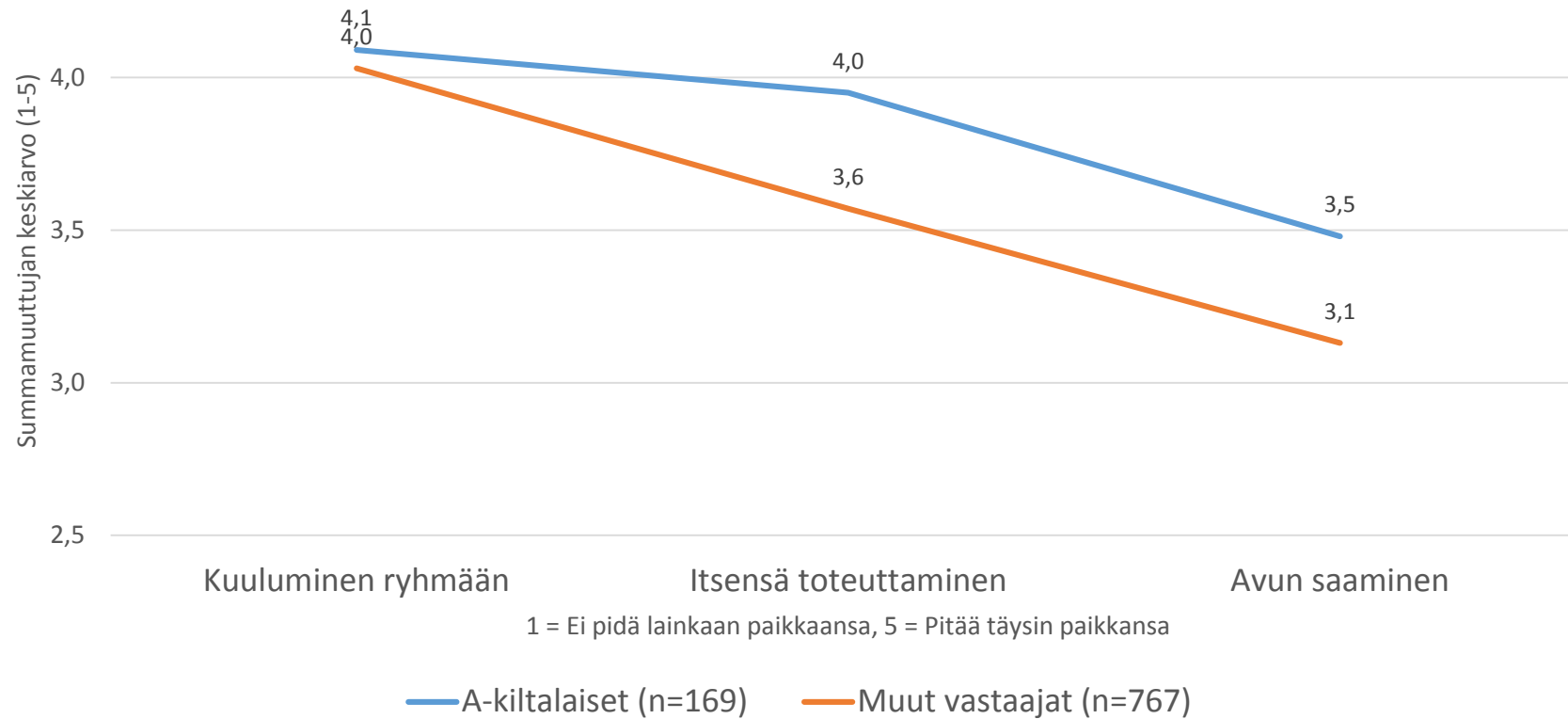


Järjestön (A-killan) toiminnassa hyvinvointia edistävät tekijät

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 tulleetni 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 (A-killan) toiminnassa hyvinvointia edistävät tekijät

Mitkä asiat järjestön (A-killan) toiminnassa ovat edistäneet hyvinvointiasi?



Johtopäätelmiä ja pohdintaa

- Kyselyyn vastanneista 79 % osallistui A-kiltojen toimintaan viikoittain ja toimintaan kiinnitytään usein vuosiksi
- A-kiltalaisten kokemus hyvinvoinnistaan oli kaikilla mittareilla korkeammalla tasolla kuin muilla kyselyyn vastanneilla
- Suurin osa kyselyyn vastanneista oli kokenut aiemmin elämässään päihde- tai mielenterveysongelmia, kriisejä tai muuten vaikeita elämäntilanteita
- Ongelmista toipuneet kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin ne, joilla oli kyselyhetkellä ongelmia tai vaikeita elämäntilanteita
- Lähes kaikki vastaajat kokivat vaikeuksien kasvattaneen tai vahvistaneen heitä
- Ongelmia, kriisejä tai vaikeuksia kyselyhetkellä kokeneet jäivät positiivisen mielen hyvinvoinnin arvioinnissa väestön viitearvojen alapuolelle ja koherenssin tunne oli näillä vastaajilla heikko
 - Ongelmia ja vaikeuksia kyselyhetkellä kokeneita oli neljännes vastanneista
 - Järjestöjen hyvinvointia edistävä toiminta voi auttaa myös heitä, mutta ongelmiltakaan ei tule sulkea silmiä – vertaistuki ja ammatillinen hoito voivat täydentää, mutta ei korvata, toisiaan

Johtopäätelmiä ja pohdintaa

- Kyselyyn vastanneiden hyvinvointia edistivät eniten erilaiset sosiaaliset tekijät (ystävät, perhe, huumori ja koti)
- A-kiltalaisille myös toimintaan ja muiden auttamiseen liittyvät asiat olivat hyvinvoinnin kannalta suhteellisesti tärkeämpiä kuin muille
- Hyvinvoinnille on merkityksellistä, että toiminnan rinnalla on mahdollisuus myös rentoutua ja vetäytyä olemaan yksin
- Järjestössä hyvinvointia edistää eniten kokemus kuulumisesta ryhmään
 - Tulos voi olla yhteydessä siihen, että kyselyyn vastanneet olivat useimmiten yksin asuvia eläkeläisiä tai työttömiä
- Lähes yhtä paljon hyvinvointia edistää järjestön tarjoama mahdollisuus itsensä toteuttamiseen
- Yleisellä tasolla huumorin nähdään edistävän hyvinvointia eniten
 - Huumori on tulosten perusteella yhteydessä sosiaalisiin tekijöihin, minkä voi tulkita tarkoittavan, että huumori auttaa ongelmia kokeneita ihmisiä liittymään yhteen ja käsittelemään ongelmiaan sopivalla tavalla
 - Huumorin käyttöön liittyy kuitenkin myös riskejä – sillä ei saa loukata eikä vahingoittaa ketään
 - Huumori voi olla muutakin kuin vitsien kertomista – ”musta huumori” voi auttaa ottamaan etäisyyttä ongelmiin eikä itseä tai asioita kannata aina ottaa niin vakavasti

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille ja kyselyn toteutuksessa mukana olleille!

Lisätietoja voi kysyä ja kommentteja voi osoittaa:

jukka.valkonen@mielenterveysseura

MIPA-hankkeesta lisätietoja ja julkaisuja: www.a-klinikka.fi/mipa