

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

**Raahen Psyyke ry**

**Jäsenkysely 2012**

Yhteenveto ja analysointi

*Merja Siuvatti*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210op)

5/2012

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Merja Siuvatti	<b>Sivumäärä</b> 33 ja 18 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Raahen Psyyke ry, Jäsenkysely 2012, Yhteenveto ja analysointi	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Lea Leminaho & Maria Kontinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Raahen Psyyke ry	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomaketutkimuksen avulla, millainen Raahen Psyyke ry:n tämänhetkinen jäsenprofiili on, millaisia toiveita ja kehitysehdotuksia heillä on sekä miten jäsenistö voi henkisesti ja fyysisesti.</p> <p>Kysely toteutettiin Raahen Psyyke ry:n toiminnanohjaaja Niina Lukinmaan pyynnöstä. Kyselylle oli tarvetta, koska edellisestä kyselystä oli kulunut kaksi vuotta. Lomakkeet toimitettiin jäsenistölle postitse jäsenkirjeen mukana helmikuussa 2012.</p> <p>Jäsenkyselyyn saatiin vastauksia 62, joiden perusteella yhteenveto ja analysointi tehtiin. Tulosten perusteella laaditaan toimintastrategia seuraaville vuosille ja kysely toteutetaan todennäköisesti uudestaan samantyyppisesti noin kahden tai kolmen vuoden kuluttua. Tuloksista käy ilmi muun muassa, että jäsenistö on hieman vanhentunut ja nuoria pitäisi saada enemmän mukaan toimintaan.</p> <p>Raahen Psyyke ry haluaa vastata jäsenistön tarpeisiin tulevaisuudessakin ja kehittää toimintaansa, tutkimuksen tuloksia apuna käyttäen.</p>	
<b>Asiasanat</b> kyselylomaketutkimus, yhdistystoiminta, mielenterveys, mielenterveystyö, vapaaehtoistyö, sosiaalipedagogiikka.	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree programme in Civic Activity and Youth Work**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Merja Siuvatti	<b>Number of Pages</b> 33 + 18
<b>Title</b> Raahen Psykke ry, query of the member 2012, analysis and summary of the results	
<b>Supervisor(s)</b> Lea Leminaho & Maria Kontinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Raahen Psykke ry	
<b>Abstract</b> <p>The purpose of this thesis was to figure out what kind of member profile is in Raahen Psykke ry at the moment and what kind of hopes and development proposals they have. Also to find out how the members feel mentally and physically by using questionnaire research.</p> <p>Questionnaire was executed from the request of the head supervisor Niina Lukinmaa. Inquiry was needed because it had been two years from the last questionnaire. The forms were delivered through post with the newsletter to the members on February 2012.</p> <p>62 forms were returned on which the basis a summary and analysis was carried out. Operational strategy will be framed based on the results for the following years and the survey is likely to be carried out again within the same range of about few years.</p> <p>The results show for example that the members are ageing and more young people should participate in the activity of the association.</p> <p>Raahen Psykke ry is to meet the needs of its members and will continue develop its activities, results of the study was used.</p>	
<b>Keywords</b> questionnaire research, association activity, mental health, mental health work, volunteer work, social pedagogy	

## SISÄLLYS

### 1 JOHDATO

### 2 OPINNÄYTEYÖN KESKEISET KÄSITTEET 2 TOINEN LUKU Virhe. **Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

2.1 Yhdistystoiminta **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

2.2 Mielensterveys ja mielensterveystyö **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

2.2.1 Mielensterveyden ulottuvuudet ja käsite

2.2.2 Mielensterveystyön tasot

2.3 Vapaaehtoistyö

2.4 Sosiaalipedagogiikka **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3.1 Tutkimuskysymykset **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3.2 Kyselylomaketutkimus **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3.3 Raahen Psykyke ry **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

3.5 Aiemman tutkimuksen esittely

3.6 Aineiston keruu **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

### 4 YHTEENVETO **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

4.1 Tulosten analysointia ja vertailua

4.1.1 Taustatiedot

4.1.2 Toiminta yhdistyksessä

4.1.3 Terveydentila

4.1.4 Palveluiden saatavuus ja kehitysehdotukset **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

4.2 Kehitysideat **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

### 5 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

LÄHTEET 34

LIITTEET **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

#### LIITE1

Raahen Psykyke ry, Jäsenkysely 2009,

Tulosten yhteenveto ja analysointi 2010

#### LIITE2

Jäsenkyselylomake

## 1 JOHDANTO

Pääsin opintojeni loppuvaiheessa töihin Raahen Psyyke ry:lle, jossa olin tehnyt aiemmin myös järjestötyön harjoittelun. Opinnäytetyöni aihe oli vielä avoin ja en ollut löytänyt kiinnostavaa aihetta. Monien mutkien ja erehdyksien kautta sain tutkimusidean toiminnanohjaaja Niina Lukinmaalta. Ideana oli toteuttaa jäsenkysely vuodelle 2012. Aihe oli kiinnostava ja innostuin asiasta, koska ajattelin, että saan hyödyllistä tietoa uuteen työhöni ja saan samalla laajan kuvan yhdistyksen toiminnasta sekä jäsenistä.

Jäsenkysely oli toteutettu aiemmin Lukinmaan ja kuntouttavassa työtoiminnassa olleen Jaana Siltalan laatimana 2010 ja opinnäytetyössäni käytin samaa kyselylomaketta, lukuun ottamatta pieniä muutoksia, johon sain vinkkejä myös opinnäytetyön ohjaajaltani Lea Leminaholta. Tutkimuksessani vertailen ja analysoin jäsenkyselyn tuloksia, jotta voimme kehittää yhdistyksen toimintaa ja vastata jäseniemme tarpeisiin ja toiveisiin tulevaisuudessa yhä paremmin. Tutkimuksessa on muutamia taulukoita havainnoimassa tuloksia. Tutkimus on ensisijaisesti kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus.

Pidämme tärkeänä sitä, että yhdistyksen toiminta kehittyy ja jäsenet sekä muut kävijät ovat tyytyväisiä ja haluavat jatkossakin olla mukana tärkeässä toiminnassamme.

Helmikuussa 2012 järjestömme jäsenkirje lähetettiin jäsenillemme, jonka mukana laitoimme kyselylomakkeen postiin ja saatetekstissä pyydettiin lähettämään

vastaukset postissa tai tuomaan jäsentuvalle helmikuun loppuun mennessä. Odotin vastauksia hieman kauemmin, koska halusin saada mahdollisimman monta vastausta ja tiesin, ettei järjestömme kaikilla jäsenillä ole välttämättä voimavaroja toimia ripeästi.

Odotin kyselylomakkeiden saapumista 12.3.2012 asti ja siihen mennessä vastauksia oli saapunut 62 kappaletta. Myöhässä tulleita lomakkeita ei huomioitu tutkimuksessa.

Tämän jälkeen kävin lomakkeet läpi ja työtoiminnassa toimistotöissä oleva työntekijämme auttoi minua laatimaan taulukot kyselyn tuloksista. Jälleen aloin analysoimaan, vertailemaan ja kirjoittamaan tutkimuksen tuloksia johdonmukaiseksi tutkimustyöksi.

## **2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET**

### **2.1 Yhdistystoiminta**

Yhdistystoiminnalla on aina joku aate tai teema, mistä tietyt ihmiset ovat kiinnostuneet. Yhdistyksessä on joukko ihmisiä, jotka haluavat toimia jonkun asian puolesta yhteisössä, yhdessä. Yhdistystoiminta on voittoa tavoittelematonta ja jokaisella yhdistyksellä on omat toimintaperiaatteensa, - tapansa ja – ajatuksensa.

Toiminta on yleishyödyllistä toimintaa ja perustuu vahvasti vapaaehtoisuuteen, esimerkkinä urheiluseurat, joissa vanhemmat toimivat omiensa, mutta myös muiden lasten hyväksi. Palkkaa ei makseta, mutta

toiminta voi olla monella muulla tapaa palkitsevaa. Joillekin vapaaehtoistyö on elämäntapa ja he nauttivat sen tuomasta hyvän mielen tunteesta tai vaikka yhdessä tekemisestä.

Yhdistystoiminta on Suomessa hyvin perinteikästä toimintaa ja perustuu demokraattisuuteen. Aktiivista osallistumista pidetään hyvänä asiana ja se katsotaan usein työnhakutilanteessa eduksi. Henkilö on aktiivinen kansalainen vapaa-aikanaan, näin ollen todennäköisesti myös työssään. Yhdistystoiminnan kautta tapaa uusia ihmisiä ja voi saada rakennettua hyviä vuorovaikutuksellisia suhteita, jopa pysyviä ystävyys-suhteita. Yhdistystoiminnassa kuuluu yhteisöön, joka voi olla tukena monissa asioissa. On myös hyvä tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, se luo esimerkiksi turvallisuuden tunnetta.

Suomalaiset ovat yhdistyskansaa, sillä vuonna 2004 tehdyn tutkimuksen mukaan 75% väestöstä oli vähintään yhden yhdistyksen jäsen. Toki aktiivisuus on vaihtelevaa, jotkut voivat olla kannatusjäseniä, jotka eivät osallistu toimintaan juurikaan. He haluavat vain tukea toimintaa. Yhdistyksiä on hyvin monen kokoisia, pieniä muutaman jäsenen yhdistyksiä tai suuria järjestöjä, jotka voivat olla jäsenjärjestöjä suurempien liittojen alaisuudessa (Rosengren, Törrönen 2008, 7-9).

## 2.2 Mielenterveys ja mielenterveystyö

Raahen Psygyke ry järjestää mielenterveyskuntoutujille päivätoimintaa ja kuntouttavaa työtoimintaa. Tällaisessa toiminnassa korostuu kuntoutujan oman

vastuun kantaminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden jäsenten kanssa. Yhteisön kesken pyritään tasa-arvoisuuteen ja vastuun tasapuoliseen jakamiseen. Yhteisöllisyyteen liittyy paljon kumppanuutta ja vertaistukea, tällöin on helpompi pohtia omia kuntoutuksen avaimiaan (Peltonen, Innamaa, Virta 2010, 234).

Ihminen elää ja kehittyy yhdessä ympäristönsä kanssa. Mielen terveys käsitetään kehitysprosessiksi, joka etenee yksilön voimavarojen ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Elämäntilanteiden muuttuessa psyykinen hyvinvointi vaihtelee ja myöskään ihmisen elämänhistoriaa tai nykyistä elämäntilannetta ei voida käsitellä irrallaan toisistaan.

Kasvatuksella, kasvuoloilla ja -ympäristöllä, traumaattisilla kriiseillä ja perhevuorovaikutuksella on merkittävä rooli psyykkiselle hyvinvoinnille. Mielen terveyden ongelmat liittyvät yhä useammin erilaisiin yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin ilmiöihin kuten syrjäytymiseen, päihteiden käyttöön, sosiaaliseen turvattomuuteen tai taloudellisiin vaikeuksiin.

### 2.2.1 Mielen terveyden ulottuvuudet ja käsite

Mielen terveydellä katsotaan olevan eri ulottuvuuksia, näin ollen mielen terveyden määrittely riippuu valitusta näkökulmasta. Biologisen ulottuvuuden mukaan, mielen terveysongelmaa ei ole kun mielisairautta tai sen oireita ei ole. Psyykkis-henkinen ulottuvuus korostaa yksilön omaa kokemusmaailmaa, miten itse kokee psyykkisen hyvinvointinsa tilan. Sosiaalisen ulottuvuuden mukaan mielen terveyttä mitataan yksi-



lön kyvyllä sopeutua yhteisöön tai toimintakykyyn vuorovaikutussuhteissa.

Mielenterveyden käsitteeseen liitetään läheisesti elämäntilanteiden käsite. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä erilaisissa elämän ristiriitatilanteissa. Elämäntilanteiden kyvyn katsotaan koostuvan yksilön yleisestä elämäntyytyväisyydestä ja *koherenssin* eli eheyden tunteesta, joka syntyy mm. omasta perusluottamuksesta asioiden ymmärtämiseen, hallittavuuteen ja mielekkyyteen, yleensäkin elämänasenteeseen.

Mielenterveyden käsitettä voidaan kuvata myös psyykkisellä tasapainolla, sillä tarkoitetaan sisäisen mielekkyyden kokemista ja itsehallinnan tunnetta. Psyykkisen itsesäätelyn keinot ovat hyvin erilaisia, välineinä voivat olla fyysinen kuormitus (ruumiillinen), ympäristö ja ympäröivät ihmissuhteet (ympäristöllinen) tai yksilön emotionaaliset ja psyykkiset puolustuskeinot (psyykinen työ) (Saarelainen, Stengård, Vuori-Kemilä 2003, 13-17).

### 2.2.2 Mielenterveystyön tasot

Mielenterveystyötä määrittelevät keskeisimpänä säädöksinä mielenterveyslaki, -asetus ja erikoissairaanhoidolaki. Työssä pyritään edistämään yksilön psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä, persoonallisuuden kasvua ja ehkäisemään sekä lievittämään mielenterveyden ongelmia tai häiriöitä.

Mielenterveystyötä tehdään eri tasoilla kuten *primaaripreventio* -tasolla, mikä tarkoittaa yksilöiden ja per-

heiden jo olemassa olevien voimavarojen vahvistamisesta. *Sekundaaripreventio* tähtää varhaiseen apuun ja puuttumiseen, keskeistä on esimerkiksi nopean kriisiavun kehittäminen. *Tertiaaripreventio* mielletään korjaavaksi työksi, jossa pyritään tehokkaaseen hoitoon ja potilaan menetetyin toimintakyvyn kuntouttamiseen. Mielenterveyspotilaiden hoidossa suositaan avohoidon tukitoimia, jotta vältettäisiin potilaiden laistumista (Saarelainen ym. 26-27).

Vaikka Raahen Psyky ry ei ole varsinaisesti virallinen hoidollinen taho vaan vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa yhdistystoimintaa eri muodoissa, sitä voidaan pitää eräänlaisena avohuollon yksikkönä. Jos toiminta lakkaisi, monelle jäisi suuri tyhjiö elämään ja Raahen Psyky ry on myös merkittävä yhteistyökumppani esimerkiksi Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymälle. Monelle mielenterveyskuntoutujalle järjestö on ainoita kodin ulkopuolisia paikkoja, jonne kuntoutujalla riittää voimavaroja, energiaa tai uskallusta lähteä.

### 2.3 Vapaaehtoistyö

Kun puhutaan vapaaehtoistyöstä, se tarkoittaa käytännössä kolmannen sektorin toimijoita. Vapaaehtoistyötä tehdään yhdistyksissä ja järjestöissä ja se on sosiaaliyhteiskunnallista kansalaistoimintaa, eli toimitaan valtion ja muiden julkisten viranomaisten ulkopuolella. Vapaaehtoistyön käsite painottaa yksittäisen ihmisen toimintaa, mutta se toteutetaan organisoidusti. Tällöin esimerkiksi palvelus ystävälle ei ole vapaaehtoistyötä vaan yksittäinen yksilön päätös auttaa lähimmäistään (Eskola & Kurki 2001, 16-17).

Jokaisella vapaaehtoistoimijalla voi olla hyvin erilaisia motiiveja toiminnalleen, mutta peruslähtökohtana on halu auttaa muita, ehkäpä hädässä olevia lähimmäisiä (Eskola ym. 83)

Vapaaehtoistyön periaatteet ovat hyvin samankaltaiset kuin sosiaalipedagogisen toiminnan periaatteet. Lähtökohtana on, että ihminen on ennen kaikkea toimija. Kaikki lähtee hänestä itsestään ja hänen halustaan innostaa tai motivoida muita sekä etsiä ja rakentaa sellaista yhteisöä, jossa ihminen saa toteuttaa ihmisenä olemisen oikeuksiaan. Innostaminen ja osallistuminen ovat keskeisiä käsitteitä kun puhutaan sosiaalipedagogisesta vapaaehtoistyöstä.

Vapaaehtoistyön ”hiljainen voima” voi olla parhaimmillaan sitä, että se tukee ihmistä kriittiseen osallistumiseen niin, että samalla ihminen herää tietoisuuteen omasta itsestään sekä ympäristöstään, jolloin hän näkee entistä paremmin omat mahdollisuutensa muuttaa vallitsevaa tilannettaan. Vapaaehtoistyöntekijän on myös osattava väistyä kun hän huomaa, että tuettavan omat voimavarat ovat heränneet ja kasvaneet (Eskola ym. 71-74).

## 2.5 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikan käsite on esiintynyt ensimmäisen kerran 1840-luvulla Saksassa, mutta jo paljon ennen sitä eräät ajattelijat ovat huomanneet, että monia sosiaalisia ongelmia voidaan ehkäistä tai lieventää pedagogisin keinoin. Sosiaalipedagogisen ajattelun syntyyn ovat vaikuttaneet monet asiat, mut-

ta tärkeimpänä ajattelun murros, jossa koulutusta ja kasvatusta alettiin korostaa ja pitää mahdollisuutena.

Sosiaalipedagogiikasta voidaan puhua monella tasolla, joten käsitteelle ei ole puhtaasti yksiselitteistä tulkintaa. Eräs tulkintoista on, että sosiaalipedagogiikka kuvastaa inhimillisyyden, henkisten arvojen ja yhteisöllisyyden kasvatuksellista edistämistä yhteiskunnassa. Käsitettä käytetään usein myös puhuttaessa yhteiskunnallisista epäkohdista eri toimintajärjestelmissä, huono-osaisten auttamisesta, oikeudenmukaisuudesta ja oikeuksista puhuttaessa tai vaikkapa yksilönvapauteen liittyen. Sosiaalipedagogiikka-käsite tulee esiin usein erilaisten sosiaalieettisten periaatteiden ja tavoitteiden määrittelyssä.

Sosiaalipedagogiikkaa voidaan pitää myös oppialana, joka korostaa kasvatuksellisuuden yhteiskunnallista luonnetta ja merkitystä yhteiskunta- ja kasvatusteoriassa. Ihmistyössä sosiaalipedagogisena näkökulmana voidaan pitää sitä, että huomio kiinnitetään kasvatuksellisiin näkökohtiin erilaisten ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten parissa. Keskitytään heidän elämänhallinnan keinoihinsa tai vaikkapa yhteiskuntaan sopeutumiseen. Itsekasvatuksellisten prosessien tai itsetuntemuksen vahvistaminen ryhmissä tai yhteisöissä ovat keskeisiä periaatteita ja tavoitteita sosiaalipedagogiassa, kuten myös realistinen motivoiminen elinolojen tai elämäntilanteen edistämiseksi. (Hämäläinen, Kurki 1997, 13-14).

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

#### 3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymysten laatiminen vei hieman aikaa, mutta lopulta ne muotoutuivat ajan kuluessa seuraavanlaisiksi; Millainen on Raahen Psyyke ry:n jäsenprofiili? Mitkä Raahen Psyyke ry:n palvelut ovat tärkeimpiä ja millaisia palveluita halutaan lisää? Miten palveluita voitaisiin kehittää?

Tutkimuksen keskeisiksi käsitteiksi halusin nostaa tutkimusmenetelmän eli tässä tapauksessa kyselylomaketutkimuksen, yhdistystoiminnan ja halusin avata myös mielenterveyden käsitettä järjestön toiminnan luonteen vuoksi. Myös vapaaehtoistyö sekä sosiaalipedagogiikka tuntuivat luonteelta ottaa mukaan tutkimukseen. Seuraavassa osiossa käsitteiden avaamista alan kirjallisuutta hyödyntäen.

#### 3.2 Kyselylomaketutkimus

Kyselylomaketutkimusta on käytetty tiedonkeruumenetelmänä jo vuosikymmeniä. Sille on aina oma paikkansa ja aikansa, mutta viime aikoina ”pehmeämmät” tutkimusmenetelmät ovat olleet vallalla tutkimuskentällä (Aaltola, Valli, 2010, 103).

Lomaketta laatiessa tulee ottaa huomioon kohde-ryhmä, esimerkiksi heidän lukutaitonsa, ikänsä tai jaksamisensa. On myös otettava huomioon vastausaika ja kyselyn pituus. Kyselyyn vastaamisessa ei saa mennä kovin kauan ja se ei saa olla monia sivuja pitkä, muutoin vastaaja väsy

helposti eikä jaksaa vastata totuudenmukaisesti tai lainkaan kyselyyn (Aaltola, 2010, 108).

Lomakkeesta tuli ehkä hieman liian pitkä, kohderyhmä huomioon ottaen (mielenterveyskuntoutujat), mutta kaikki kysymykset olivat oleellisia tutkimuksen kannalta ja lomake tulostettiin kaksipuolisena, joten säästettiin hieman kustannuksissa. Kyselyn lopussa mainittiin kuitenkin, että vastaajan mielipiteellä on väliä ja tulosten perusteella pyrimme kehittämään toimintaa jäsenistölle mieluisammaksi ja vastaamaan sen tarpeisiin parhaalla mahdollisella tavalla.

Jäsenkyselylomakkeessa oli suljettuja sekä avoimia kysymyksiä kyselyn nopeuttamiseksi. Osaan kysymyksistä oli nopea ja helppo vastata, osaan vastaaja joutui hieman pohtimaan. Avoimia kysymyksiä tulkitessa voidaan käyttää laadullista analysointimenetelmää, tällöin vastauksia voidaan teemoitella aihealueittain. Avointen kysymysten heikkoutena on se, että usein vastaajat eivät jaksaa vastata tai keskittyä niihin ja tulokset ovat tällöin epätarkkoja. Avointen kysymysten tulkinta on myös aikaa vievää (Aaltola, 2010, 126).

### 3.3 Raahen Psygyke ry

Tutkimuksen tilaajana toimi Raahen Psygyke ry, tutkimuksen tekijän tämänhetkinen työnantaja. Opin näytetyön idea tuli yhdistyksen toiminnanohjaajan Niina Lukinmaalta. Tutkimukselle oli tarvetta, koska edellisestä jäsenkyselystä oli vierähtänyt pari vuotta ja yhdistyksen toiminnan kannalta on tärkeää seurata jäsenten tarpeita ja toiveita.

Raahen Psykke ry on mielenterveydenkeskusliiton alainen järjestö, jota rahoittaa pääosin raha-automaattiyhdistys (RAY), joka painottaa mm. seurannan ja arvioinnin tärkeyttä. Järjestö tarjoaa avointa kansalaistoimintaa vapaaehtoisen mielenterveys-työn parissa. Toiminta on suunnattu mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen.

Yhdistys ylläpitää ja kehittää ryhmä- ja kurssitoimintaa, retkiä, koulutuksia, työtoimintaa, ohjaus- ja neuvontapalveluita sekä tukihenkilötoimintaa. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vertaisuuteen ja tasa-arvoisuuteen. Yhteistyötahoja on paljon mm. Mielenterveyden keskusliitto, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä (mm. A-klinikka, mielenterveyskeskus), Omaiset ja läheiset ry, Jokilaaksojen tiimi ry, Työvoimahallinto – TYP ja Hyvän Mielen Talo Oulussa (Raahen Psykke ry 2012. Viitattu 13.4.2012).

### 3.4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millainen on Raahen Psykke ry:n tämänhetkinen jäsenprofiili ja millaisia palveluita jäsenistö tarvitsee. Tavoitteena oli tutkimustulosten avulla luoda toimintastrategia seuraaville vuosille eteenpäin. Tutkimus voidaan myös toteuttaa muutaman vuoden välein uudestaan, jotta ollaan ajan tasalla toiminnassa ja pysytään mukana ajan hengessä, seurataan sosiaalisten ongelmien kehittymistä yhteiskunnan muutoksissa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää kuinka aktiivisia jäsenet ovat ja millaisia kehitysehdotuksia

tai toiveita heillä on. Tutkimusta laatiessaan tekijä saa myös kattavamman kuvan työpaikastaan.

### 3.5 Aiemman tutkimuksen esittely

Aiempi tutkimus oli toteutettu niin, että jäsenkysely oli laadittu 2009 ja tutkimustulokset oli analysoitu vuonna 2010 toiminnanohjaaja Lukinmaan ja opiskelija Jaana Siltalan kanssa. Tutkimus on 22 sivuinen yhteenveto kyselyn tuloksista, jossa määriä on havainnoinut taulukoiden avulla. Aiempi tutkimus liitteenä opinnäytetyössä.

### 3.6 Aineiston keruu

Tutkimusaineistoa alettiin kerätä helmikuussa 2012, ja vastauksia odotettiin 12.3 saakka, jonka jälkeen palautetut lomakkeet jätettiin pois tutkimusaineistosta, jotta opinnäytetyö valmistuisi määräaikaan mennessä. Tutkimukseen sisältyi 62 täytettyä lomaketta.

Kyselylomakkeet lähetettiin toimistotyöntekijöiden toimesta, jäsenkirjeen mukana jäsenten koteihin. Raahen Psyhyke ry:n jäsentuvalla oli myös tyhjiä lomakkeita sekä kyselyä varten tehty palautelaatikko, johon suurin osa lomakkeista palautettiin. Muutama lomake tuli postin kautta. Tutkimuksen tekijä keräsi kaikki palautelomakkeet ja aloitti analysointiprosessin, jonka tuloksena seuraavassa yhteenveto.

## 4 YHTEENVETO

### 4.1 Tulosten analysointia ja vertailua



Opinnäytetyö on jatkoa vuonna 2009 laadittuun jäsenkyselyyn, jonka tulokset on analysoitu vuonna 2010. Opinnäytetyössä mm. vertaillaan tuloksia ja pohditaan toiminnan kehittämistä.

Vuonna 2009 laaditussa jäsenkyselyssä oli 15 kysymystä ja tämänvuotiseen kyselylomakkeeseen oli lisätty yksi kysymys liittyen vastaajan tämänhetkiseen työllisyystilanteeseen. Uutta kyselylomaketta oli muokattu myös hieman osioiden välillä väliotsikoita käyttäen eli kysymykset oli asetettu teemoittain.

Kun lomakkeita käytiin läpi, huomattiin, että kaikkiin kysymyksiin ei oltu vastattu. Tutkimuksessa on huomioitu vain ”laskettavissa” olevat vastaukset. Joissakin kysymyksissä oli vastattu myös useampaan kohtaan kuin oli tarvetta tai vastaus oli jätetty vajaaksi, kuten kysymyksessä 13. pyydettiin valitsemaan viisi tärkeintä palvelua. Osassa vastauksista oli valittu esimerkiksi vain yksi vaihtoehto.

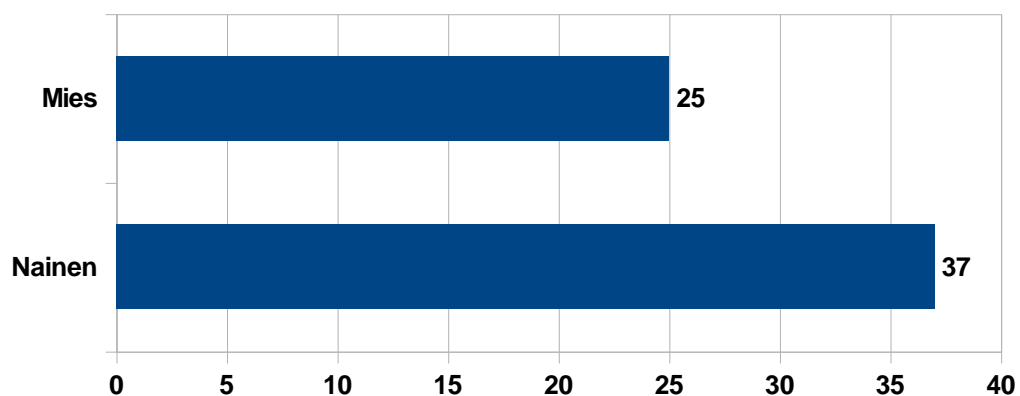
#### 4.1.1 Taustatiedot

*Taustatiedot* – osiossa, kyselyn alussa, molemmissa kyselyissä kysyttiin sukupuolta, ikää ja kotipaikkakuntaa. Kevään 2010 kyselyssä vastaajia oli 126, joista 68 oli naisia ja 58 miehiä. Suurin vastaajaryhmä olivat 41-50 -vuotiaat ja suuri enemmistö vastaajista (113) oli Raahelaisia, muilta paikkakunnilta vastaajia oli huomattavasti vähemmän.

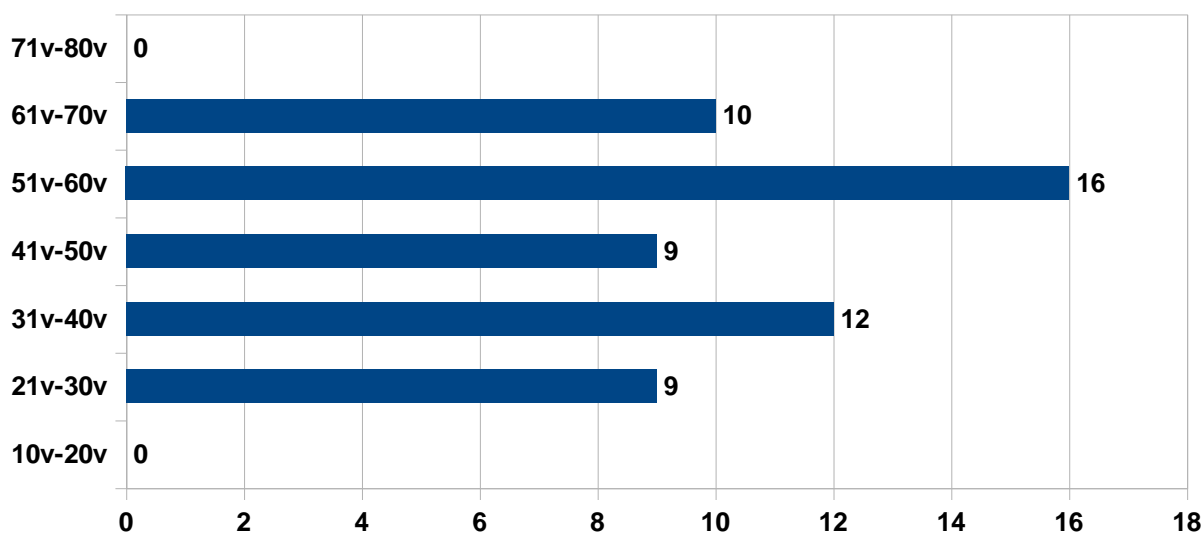
Vuoden 2012 tuloksissa naisia oli vastaajana 37 ja miehiä 25. Suurin vastaajaryhmä olivat 51-60 – vuo-

tiat (25,8%). Raahelaisia oli jälleen suuri enemmistö (74,1%) ja muilta paikkakunnilta muutama vastaaja. Seuraavassa tulokset diagrammein ja taulukoin.

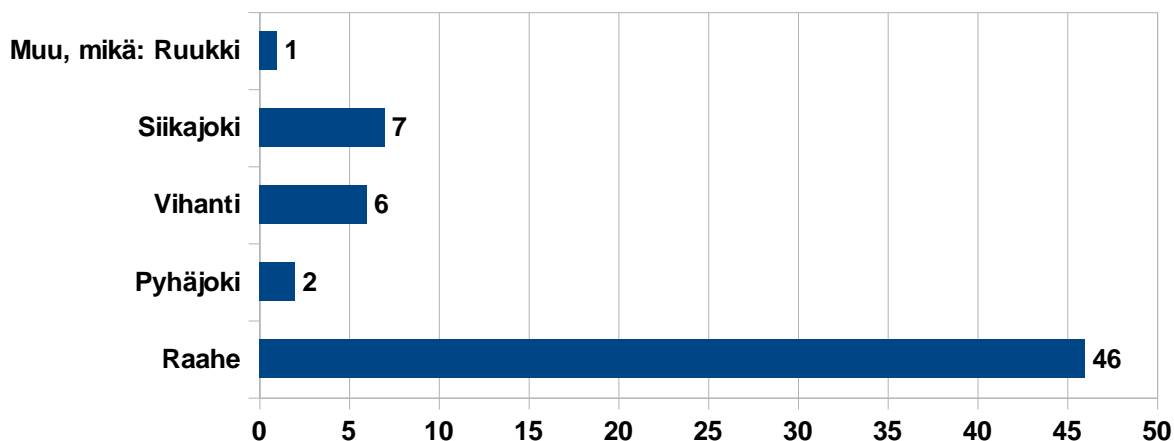
TAULUKKO 1: Sukupuolijakauma 2012



TAULUKKO 2: Ikäjakautuma 2012



TAULUKKO 3: Kotipaikkakunta 2012



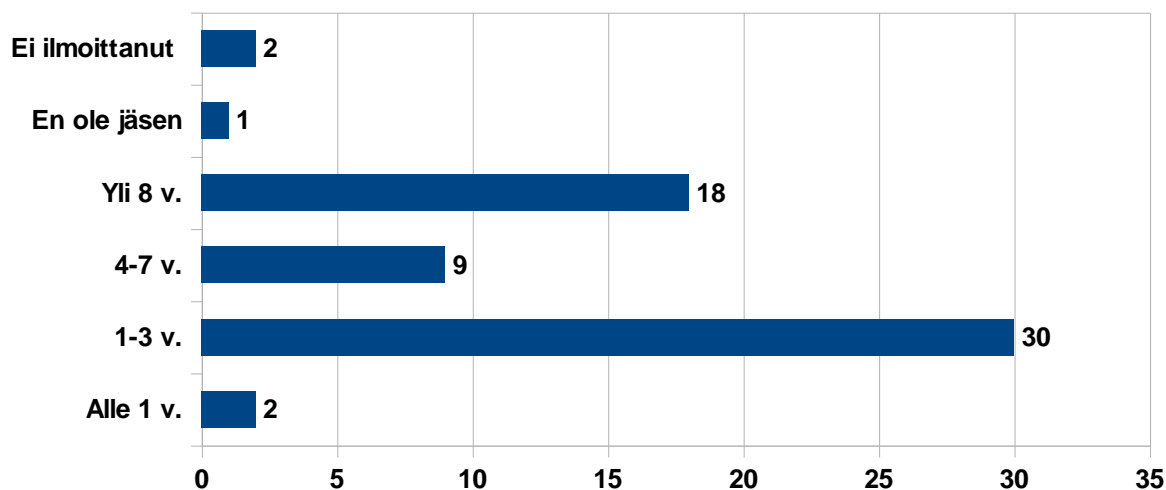
Vuoden 2010 tutkimuksessa seuraavina kysymyksiinä kysyttiin jäsenyydestä, yhdistyksen palvelujen käytöstä sekä vastaajan fyysisestä ja psyykkisestä voinnista. Vastaajista Raahen Psyyke ry:n jäseniä oli suurin osa (86), osa vastaajista ei ollut yhdistyksen jäsen lainkaan (37) ja kolme vastaajaa halusi liittyä jäseneksi.

Fyysisistä sairauksista ja haitoista yleisimpiä olivat ylipainoisuus ja verenpainetauti, mutta 33:lla ei ollut lainkaan fyysisiä sairauksia tai haittoja. Psyykkisistä sairauksista yleisin oli masennus, jota sairasti 43 vastaajaa ja skitsofreniaa sairasti 32 vastaajaa. Paniikkihäiriöstä kärsi 18. Psyykkisiä sairauksia ei ollut 26:lla vastaajalla.

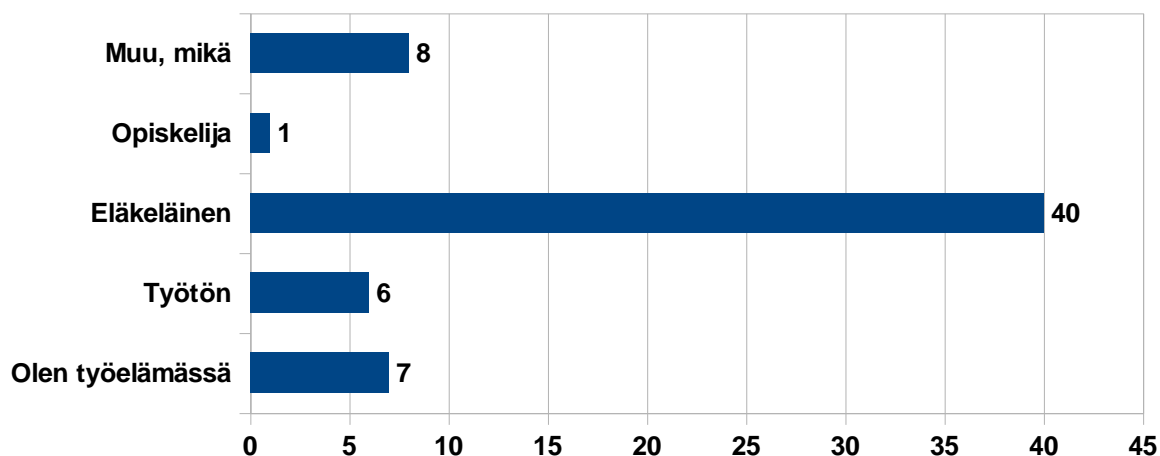
#### 4.1.2 Toiminta yhdistyksessä

Vuoden 2012 tutkimuksessa osio nimettiin *Toiminta yhdistyksessä* – osioksi ja siinä kysyttiin kuinka kauan vastaaja on ollut yhdistyksen jäsenenä sekä osioon sijoitettiin myös kysymys työtilanteesta. Vastajista enemmistö (51,6%) oli ollut yhdistyksen jäsenenä 1-3 vuotta. 18 vastaajaa oli ollut yhdistyksen jäsenenä yli kahdeksan vuotta. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli eläkeläisiä (64,5%). Vastausvaihtoehtona oli myös ”muu, mikä”, johon vastattiin mm. kuntouttava työtoiminta, kuntouttava työ ja kuntoutustuki. Työelämässä oli 7 ja työttömänä 6 vastaajaa.

TAULUKKO 4: Jäsenyys 2012



TAULUKKO 5: Työtilanne 2012

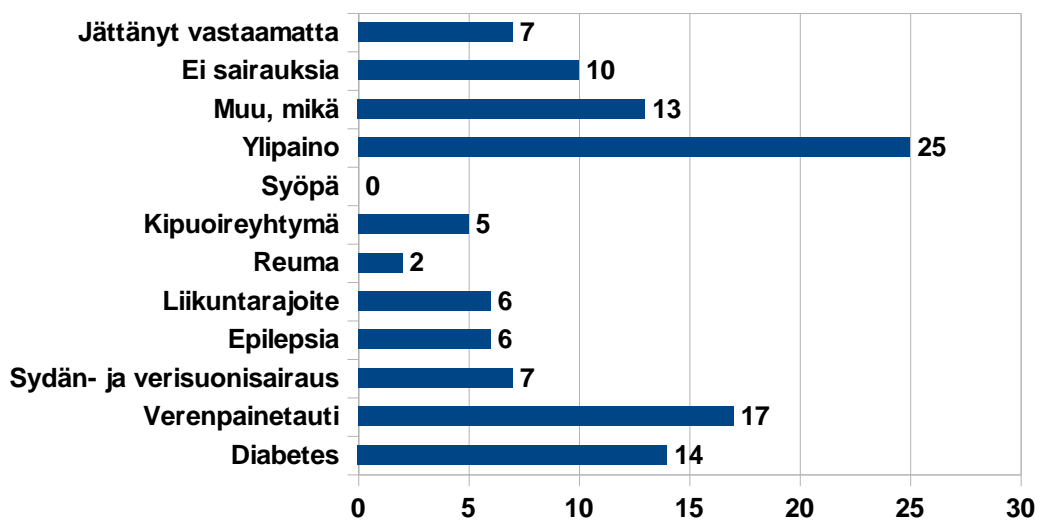


#### 4.1.3 Terveydentila

Kysymykset fyysisestä ja psyykkisestä voinnista sekä terveystalvvelujen käytöstä jaoteltiin osioon *Terveydentila*. Kyselystä kävi ilmi, että vastaajien yleisimmät fyysiset sairaudet tai haitat olivat ylipaino (40,3%), verenpaineauti (27,4%) ja diabetes (22,5%). Terveystalvveluita oli käytetty erillisinä käyntikertoina yhteensä 155 kertaa viimeisen kolmen vuoden aikana. Eniten käyntejä (56 kertaa) oli terveystalvvelukeskuslääkärin luona. Toiseksi eniten (41 kertaa) oli käyty laboratoriotutkimuksissa ja hammaslääkärin palveluja oli kolmanneksi eniten (35).

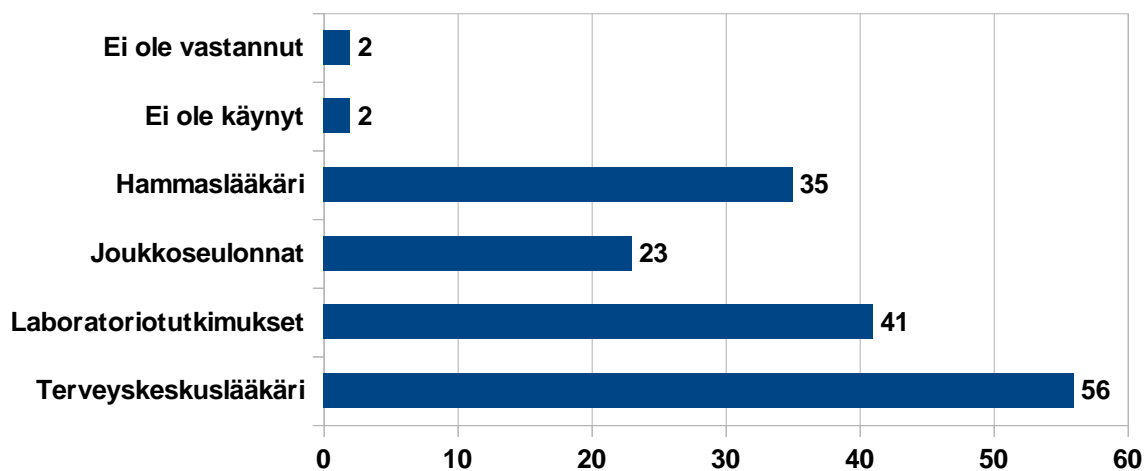
<b>Fyysiset sairaudet:</b>	
Diabetes	14
Verenpainetauti	17
Sydän- ja verisuonisairaus	7
Epilepsia	6
Liikuntarajoite	6
Reuma	2
Kipuoireyhtymä	5
Syöpä	0
Ylipaino	25
Muu, mikä	13
Ei sairauksia	10
Jättänyt vastaamatta	7
<b>Yhteensä</b>	<b>112</b>

TAULUKKO 6: *Fyysiset haitat ja sairaudet 2012*



Terveyspalveluiden käyttö viimeisen kolmen vuoden aikana:	
Terveyskeskuslääkäri	56
Laboratoriotutkimukset	41
Joukkoseulonnat	23
Hammaslääkäri	35
Ei ole käynyt	2
Ei ole vastannut	2
Yhteensä	159

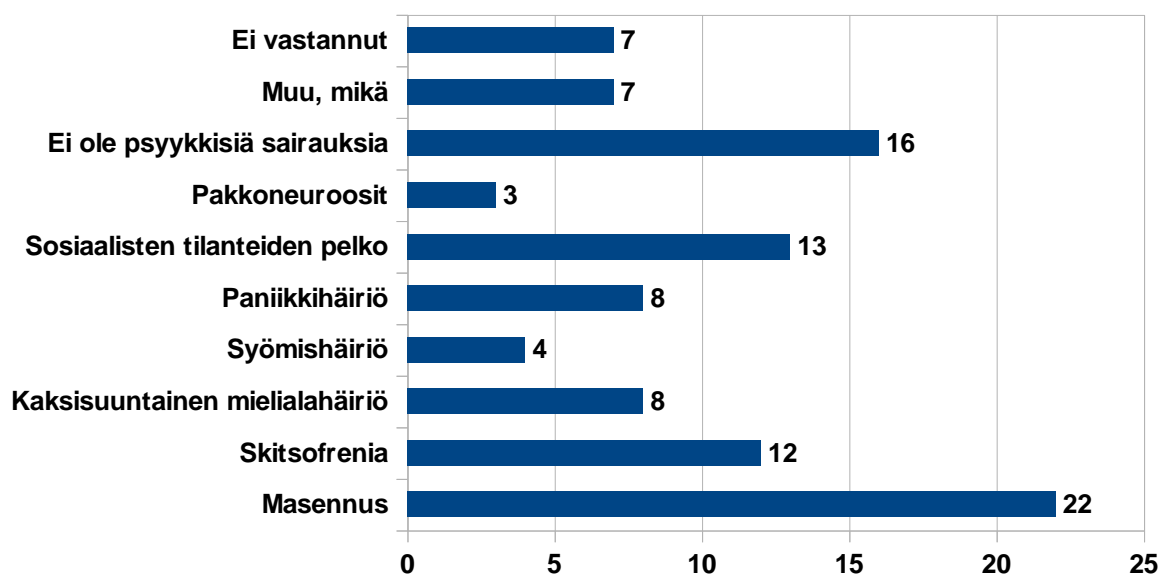
TAULUKKO 7: Terveyspalveluiden käyttö 2012



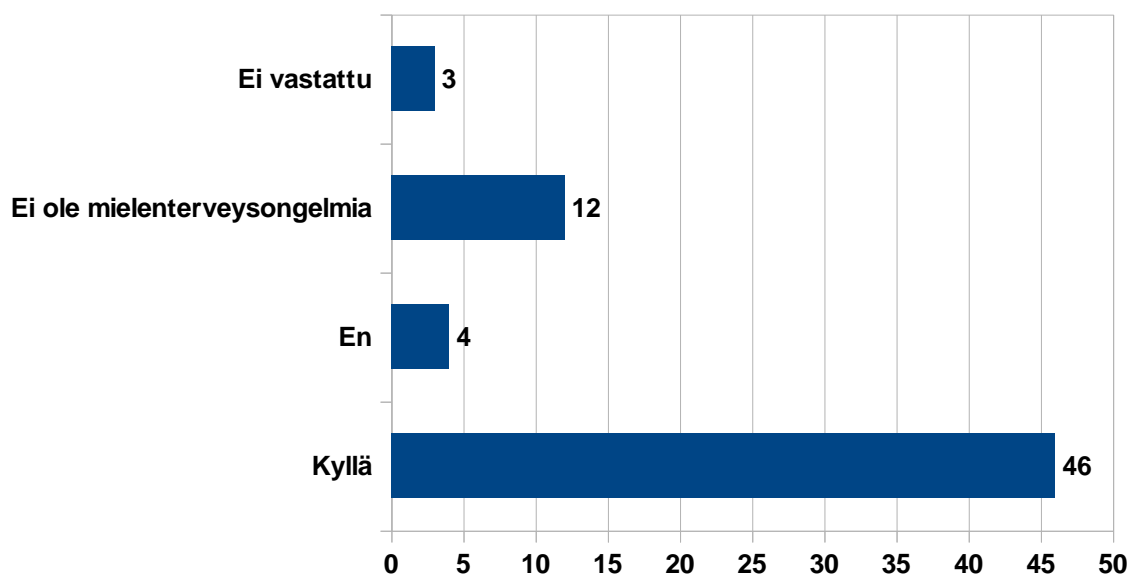
Psyykkisistä sairauksista yleisin oli masennus, jota sairasti 35,4% vastaajista ja skitsofreniaa sairastavia oli 19,3%. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsi 20,9%. Kuudellatoista vastaajista ei ollut lainkaan psyykkisiä sairauksia. Kysymyksessä numero 9. kysyttiin mielenterveyshoidon saatavuudesta. Enemmistö vastaajista (74,1%) oli saanut hoitoa mielenterveysongelmiinsa, osalla ei ollut mielenterveysongelmia ja neljä vastaajaa koki, ettei ollut saanut riittävästi hoitoa.

<b>Psykkiset sairaudet:</b>	
Masennus	22
Skitsofrenia	12
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	8
Syömishäiriö	4
Paniikkihäiriö	8
Sosiaalisten tilanteiden pelko	13
Pakkoneuroosit	3
Ei ole psyykkisiä sairauksia	16
Muu, mikä	7
Ei vastannut	7
Yhteensä	100

TAULUKKO 8: *Psykkiset sairaudet 2012*





TAULUKKO 9: *Hoidon saanti mielenterveysongelmiin 2012*

#### 4.1.4 Palveluiden saatavuus ja kehitysehdotukset

Tutkimuksen viimeinen osio otsikoitiin seuraavasi: *Palveluiden saatavuus ja kehitysehdotukset*. Ensimmäisenä kysyttiin, onko vastaaja saanut riittävästi apua ongelmiinsa. 34 (54,8%) vastasi *kyllä*, seitsemän (11,2%) *en* ja 10 *en osaa sanoa*. Seuraavassa kysymyksessä kehoitettiin kertomaan, millaista apua vastaaja olisi tarvinnut, jos hän koki jääneensä avun ulkopuolelle. Seuraavassa esimerkkejä:

*”Olisin tarvinnut kaiken tuen”.*

*”Taloudellisiin ongelmiin, yksinäisyyteen, kuolemanpelkoon...”*

*”Olisin halunnut keskustella kahden työntekijän kanssa yhtä aikaa”.*

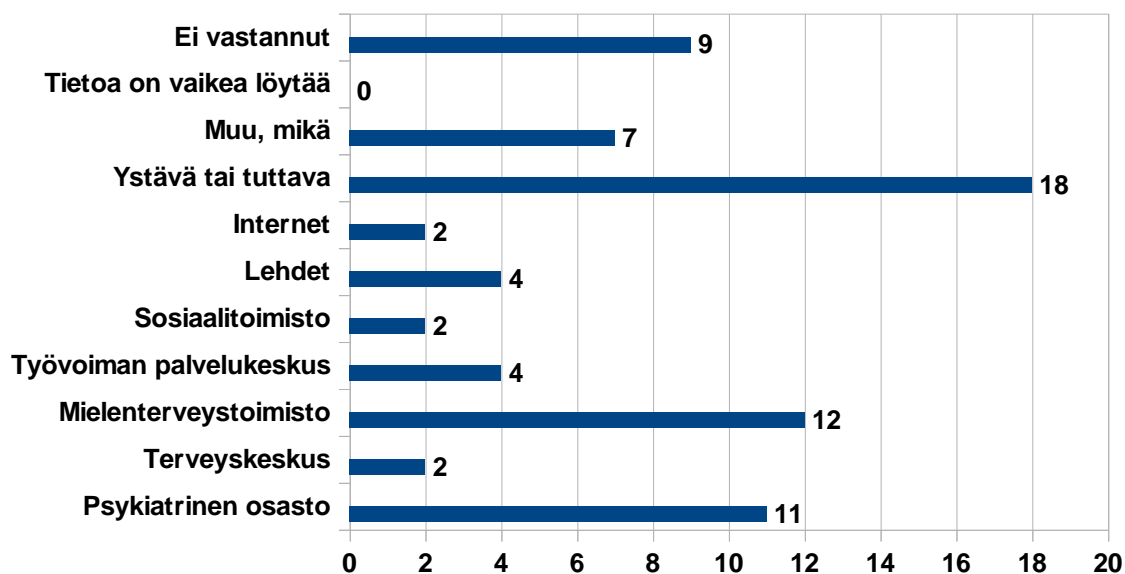
*”Taloudellista ja henkistä tukea”.*

Vastaajien mielestä ongelmia löytyi myös sosiaali-toimen palveluista, koettiin myös, että kulkuyhteydet muilta paikkakunnilta Raahen olivat huonot ja erään vastaajan mielestä hänen kiusaamiseensa olisi pitänyt puuttua enemmän. Eräs vastaaja koki, että hänen läheisensä ei ollut päässyt tarpeeksi nopeasti hoidon piiriin.

Kysymys 12 koski tiedon saantia. Raahen Psykyke ry:stä oli saatu eniten tietoa ystävän tai tuttava kautta. Psykiatrisen osaston ja mielenterveystoimiston kautta tieto oli myös kulkenut kohtalaisen hyvin. Yhdeksän oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Vuoden 2010 tutkimuksessa merkittävimmät tiedonlähteet olivat samat, mutta myös lehdet olivat monelle tärkeä tiedonlähde.

<b>Mistä sait tiedon Raahen Psykyke ry:n toiminnasta</b>	
Psykiatrisen osasto	11
Terveyskeskus	2
Mielenterveystoimisto	12
Työvoiman palvelukeskus	4
Sosiaalitoimisto	2
Lehdet	4
Internet	2
Ystävä tai tuttava	18
Muu, mikä	7
Tietoa on vaikea löytää	0
Ei vastannut	9
<b>Yhteensä</b>	<b>71</b>

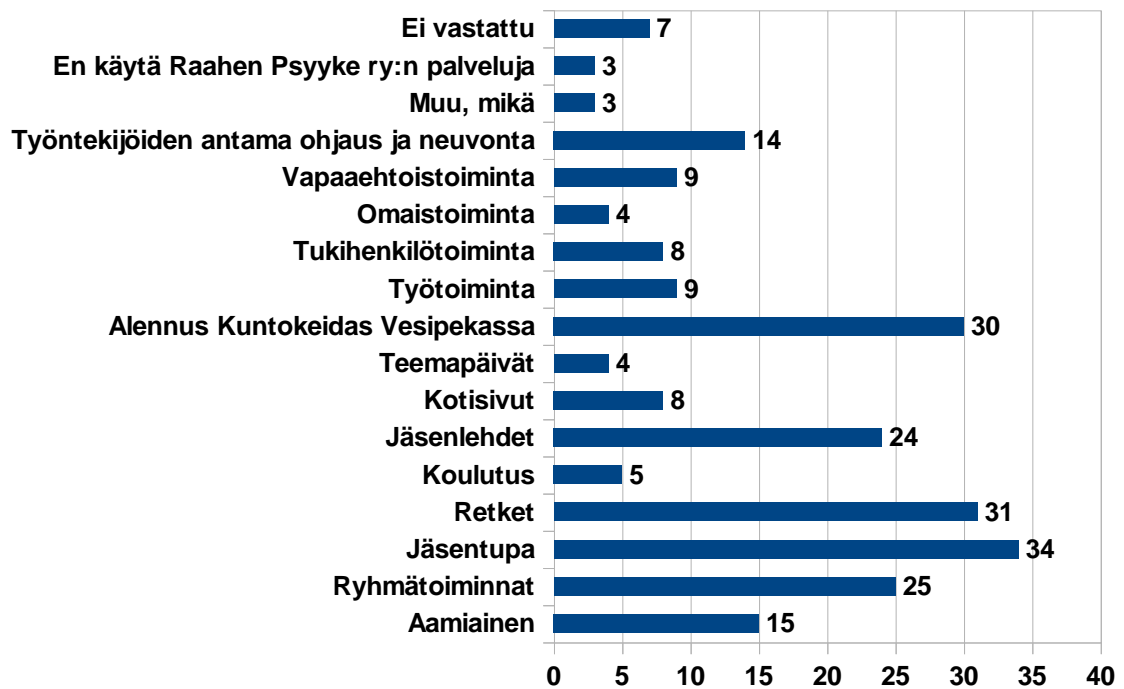
TAULUKKO 10: Tiedon saanti yhdistyksestä 2012



Tärkeimmiksi Raahen Psyyke ry:n tarjoamiksi palveluiksi nousivat jäsentupa, retket, alennus Kuntokeidas Vesipekassa, ryhmätoiminnot ja jäsenlehdet. Raahen Psyyke ry:n tarjoama puuroaamiainen jäsenille koettiin myös tärkeäksi sekä työntekijän antama neuvonta ja ohjaus. Vuonna 2010 tärkeimmäksi nousi myös jäsentupa, mutta ryhmätoiminnot sekä koulutus koettiin retkiä tärkeämpinä ja seuraavaksi tulivat tärkeysjärjestyksessä jäsenlehdet ja aamiainen.

<b>Tärkeimmät palvelut:</b>	
Aamiainen	15
Ryhmätoiminnat	25
Jäsentupa	34
Retket	31
Koulutus	5
Jäsenlehdet	24
Kotisivut	8
Teemapäivät	4
Alennus Kuntokeidas Vesipekassa	30
Työtoiminta	9
Tukihenkilötoiminta	8
Omaistoiminta	4
Vapaaehtoistoiminta	9
Työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta	14
Muu, mikä	3
En käytä Raahen Psygyke ry:n palveluja	3
Ei vastattu	7
<b>Yhteensä</b>	<b>233</b>

TAULUKKO 11: Tärkeimmät palvelut

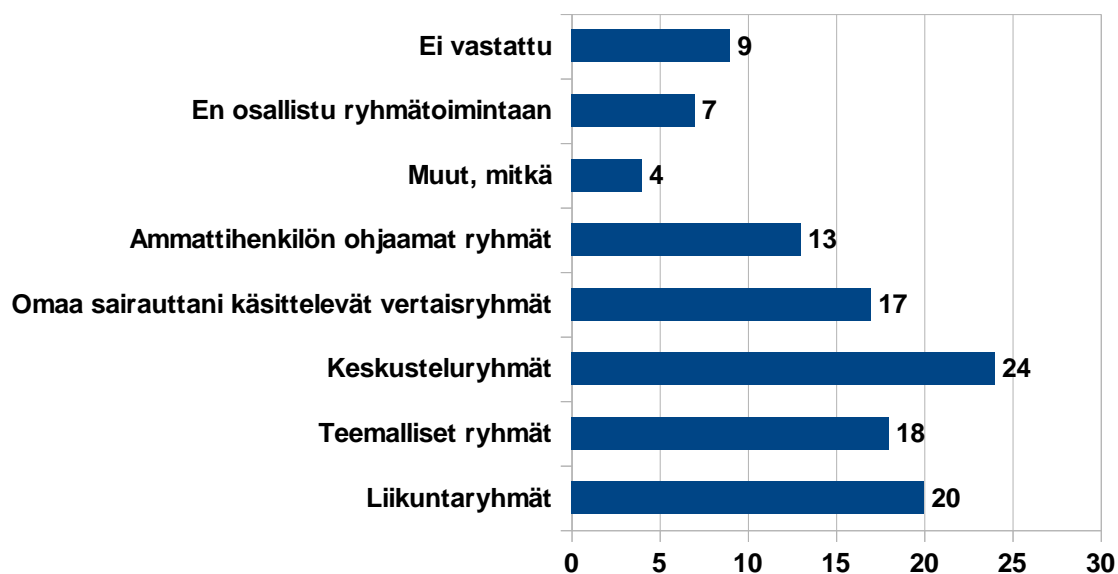


Tärkeimmiksi ryhmätoiminnan muodoiksi nousivat vuoden 2010 tutkimuksessa järjestyksessään keskusteluryhmät, liikuntaryhmät ja teemalliset ryhmät. Vastaajista 42 ei osallistunut lainkaan ryhmätoimintaan. Vuoden 2012 tärkeysjärjestys oli sama ja seitsemän ei osallistunut ryhmätoimintaan ollenkaan. Jopa yhdeksän oli jättänyt vastaamatta.

Kysymyksessä numero 15. tiedusteltiin kuinka usein jäsen käyttää Raahen Psykke ry:n palveluja. Tulosten perusteella enemmistö käyttää palveluja viikoittain (59,6%).

<b>Tärkeimmät ryhmätoiminnan muodot:</b>	
Liikuntaryhmät	20
Teemalliset ryhmät	18
Keskusteluryhmät	24
Omaa sairauttani käsittelevät vertaisryhmät	17
Ammattihenkilön ohjaamat ryhmät	13
Muut, mitkä	4
En osallistu ryhmätoimintaan	7
Ei vastattu	9
<b>Yhteensä</b>	<b>112</b>

TAULUKKO 12: Tärkeimmät ryhmätoiminnan muodot



#### 4.2 Kehitysideat

Kyselylomakkeen kysymyksessä numero 16. kysyttiin ”*Millaisia uusia palveluita Raahen Psyyke ry tai jokin muu taho voisi mielestäsi tarjota? Kehitysehdotukset yhdistykselle?*”

Koska kysymys oli avoin, moni lomake oli juuri tämän kysymyksen kohdalla tyhjä. Muutamia kehitysideoita ja toiveita kuitenkin tuli. Seuraavassa suoria lainauksia vastauksista;

*”Tietoa laajemmalle, narkomaaneille oma paikka”.*

*”Ystävätoimintaa, tietoa huumeista...”*

*”Tietokone tutuksi”.*

*”Tehkää mitä haluatte, annan täyden vapauden”.*

*”Nyt on paras mahdollinen”.*

Kehitysehdotuksissa kävi myös ilmi, että jäsenistö toivoo enemmän retkiä sekä uusia erityisryhmiä, kuten atk-, aivovamma-, skitsofrenia-, kulttuuri-, käsi-työ-, tai ”tuunausryhmiä”, joissa korjattaisiin pyöriä tai moottoriajoneuvoja. Haluttiin myös, että keskusteltaisiin yleisesti kiusaamiseen liittyvistä asioista, harrastettaisiin hyväntekeväisyyttä järjestönä ja retket ja omavastuut olisivat halvempia joka kunnassa, missä yhdistys toimii. Haluttiin myös yleisesti mielenterveyttä edistävää toimintaa. Kokemusasiantuntija- koulutus ja vertaistukijana toimiminen mainittiin myös vastauksissa.

## **5 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET**

Opinnäytetyö osoittaa, että vuoden 2010 ja 2012 tutkimustulokset ovat varsin samansuuntaisia. Jäsenistö on hieman vanhentunut profiililtaan ja tulevaisuudessa tarvitsemme mahdollisesti ikäihmisille suunnattuja palveluja esimerkiksi erilaisia ryhmätoimintoja liittyen vaikkapa yksinäisyyden ehkäisemiseen tai liikkuvuuden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Yhdistykselle on myös tullut toiveita ikäihmisten keskusteluryhmän perustamiseksi.

Asiat, joita voimme järjestönä miettiä, ovat kehitys-ideat ja olemassa olevien resurssien määrittely, mihin voimavaramme riittävät ja mitä talousarvio mahdollistaa. Voimme ideoida yhdessä uusia ryhmiä ja yritämme edelleen ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntyä, mutta myös pyrkiä kuntouttamaan tämänhetkisiä kävijöitämme. Tehtävänämmä on myös yrittää saada palvelujen kysyntä ja tarjonta kohtaamaan.

Haasteena tulee olemaan liikunnallisiin ryhmiin motivoiminen, koska ylipaino, verenpainetauti ja diabetes ovat yleisimpiä ongelmia jäsenistömme keskuudessa myös vuoden 2012 jäsenkyselyn perusteella.

Tutkimustulosten perusteella jäsenistömme vanhenee ja yksi merkittävä asia on miettiä tulevaisuuden kannalta, miten saisimme myös nuoret mukaan toimintaan. Tavoitteena on kehittää yhdistyksen toimintaa siihen suuntaan, että myös nuoret mielenterveyskuntoutujat löytäisivät järjestömme palvelut. Nuorison mukaan saamisen keino voisi olla panostaminen esimerkiksi sosiaaliseen mediaan. Ajatuksena on ollut esimerkiksi perustaa Raahen Psykyke ry:lle oma Facebook profiili, joka tavoittaisi todennäköisesti suuren määrän nuoria.

Voisimme myös ideoida ja elvyttää ”nuortenryhmän”, joka on ollut toiminnassa, mutta tällä hetkellä se on tauolla. Koulutusohjelmani antaisi hyvää tukea tämänäntyyppisen ryhmän ohjaamiselle. Ryhmän teemat ja sisältö olisi nuorille suunnattua toimintaa ja tiedottamista. Haasteena on löytää ja aktivoida nuoret tu-



lemaan ryhmään. Yhteistyötahojen kanssa yhdessä toimiminen ja verkostoituminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä näin tavoitamme mahdollisimman laajan joukon tukea tarvitsevia kuntoutujia.

Tärkeimpinä koetut yhdistyksemme palvelut pyrimme säilyttämään yhtä laadukkaina kuin tähänkin asti ja kehittämään ja muokkaamaan niitä kuntoutujien tarpeita vastaavaksi sekä yhteiskunnan muutosten mukaisiksi. Ilolla voin sanoa, että yhdistyksemme tekee mielestäni erityisen tärkeää ja Raahessa ainutlaatuista työtä. Jäsenmäärämme on myös kasvussa. Toivottavasti toimintamme saa jatkua, sillä johtopäätöksenä voidaan sanoa, että tällaiselle toiminnalle on tarvetta ja tulevaisuudessa yhä enemmän.

## LÄHTEET

Aaltola Juhani & Valli Raine 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Uudistettu ja täydennetty painos! Jyväskylä: PS- KUSTANNUS.

Eskola Antti & Kurki Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Heikkinen-Peltonen Riitta & Innamaa Marja & Virta Marjut 2010. Mieli ja terveys. Lähihoito. Helsinki: EDITA.

Hämäläinen Juha & Kurki Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY

Lukinmaa Niina & Siltala Jaana 2010. Raahen Psykyke ry Jäsenkysely 2009 Tulosten yhteenveto ja analysointi 2010.

Raahen Psykyke ry 2012. Viitattu 13.4.2012.  
<http://www.raahenpsykyke.fi>

Rosengren Pirjo & Törrönen Anneliina 2008. Yhdistystoiminnan avaimet. KSL (Kansan Sivistystyön Liitto ry) Vantaa: Painotalo Keili.

Saarelainen Ritva & Stengård Eija & Vuori- Kemilä Anne 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

LIITE1

*Raahen Psyyke ry*

RAAHEN PSYYKE RY  
JÄSENKYSELY 2009  
TULOSTEN YHTEENVETO JA ANALYSOINTI  
2010

Niina Lukinmaa

Jaana Siltala

Raahen Psykke ry:n Jäsenkyselyn tulokset  
 Yhteenveto ja analysointi  
 Kevät 2010



Taustaa Jäsenkyselylle

Vuodelle 2009 laaditun toimintasuunnitelman yhtenä päätavoitteena oli jäsenprofiilin ja jäsenten tarpeiden selvittäminen kyselyn avulla. Toimintaterapeutti-opiskelija Annika Pirttijärvi suoritti käytännönharjoitteluaan yhdistyksessä syksyllä 2009 ja hän lupasi tehdä kehittämistehtävänä Jäsenkyselyn yhdistyksemme jäsenistölle. Kysely valmistui syksyllä 2009 ja vastaukset kerättiin yhdistyksen työntekijöiden toimesta syksyn 2009 aikana.

Kyselyn tulosten pohjalta oli tarkoitus luoda toimintasuunnitelma ja strategia yhdistykselle kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Toimintasuunnitelman tavoitetta laajennettiin siten, että kyselyyn voivat vastata jäsenten lisäksi myös Raahen Psykke ry:n toiminnasta kiinnostuneet henkilöt, jotka eivät ole jäseniä.

Kyselyn tarkoituksena oli Raahen Psykke ry:n toiminnasta kiinnostuneiden ja jäsenten tarpeiden selvittäminen. Kysely sisälsi kysymyksiä vastaajan iästä, sukupuolesta sekä asuinpaikkakunnasta. Edelleen kyselyssä kysyttiin kysymyksiä vastaajan psyykkisistä ja somaattisista sairauksista, jäsenyyden syistä sekä yhdistyksen toimintaan osallistumisen tiheydestä. Kyselyn avulla haluttiin myös selvittää, millaisiin yhdistyksen toimintoihin vastaaja on osallistunut ja millaista toimintaa tarvittaisi lisää tai millainen vastaajan mielestä tarpeellinen toiminta puuttuu yhdistykseltä tällä hetkellä.

Seuraavassa yhteenveto kyselyn tuloksista.

Raahessa 4.6.2010

Niina Lukinmaa  
 toiminnanohjaaja

#### Sisällysluettelo

1. Vastaajien profiili
2. Vastaajien fyysinen ja psyykinen hyvinvointi / sairastavuus
3. Mielenterveyshoidon tila
4. Tiedonsaanti yhdistyksen toiminnasta
5. Yhdistyksen toiminnan arviointi
  - 5.1. Jäsentupa
  - 5.2. Ryhmätoiminta
  - 5.3. Koulutus
  - 5.4. Retket
  - 5.5. Jäsenlehdet
  - 5.6. Aamupuuro
  - 5.7. Alennus Kuntokeidas Vesipekassa
  - 5.8. Teemapäivät
  - 5.9. Työtoiminta

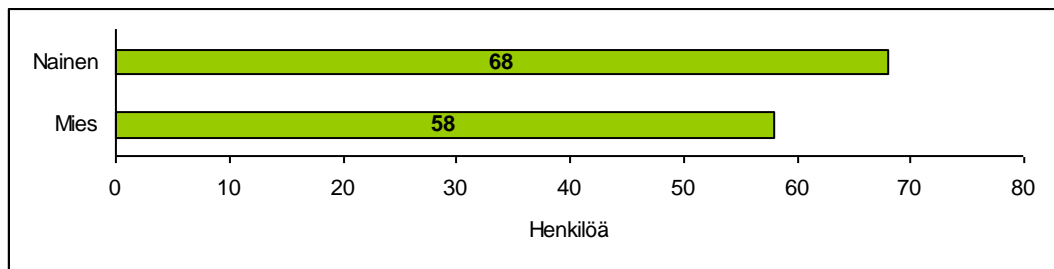
- 5.10. Neuvonta ja ohjaus
  - 5.11. Vapaaehtoistoiminta
  - 5.12. Kotisivut
  - 5.13. Tukihenkilötoiminta
  - 5.14. Omaistoiminta
  - 6. Muu palaute / ehdotukset toiminnalle kyselyn pohjalta
  - 7. Yhteenveto
  - 8. Lopuksi
- Liitteet

#### Yhteenveto Raahen Psykke ry:n jäsenkyselystä 2010

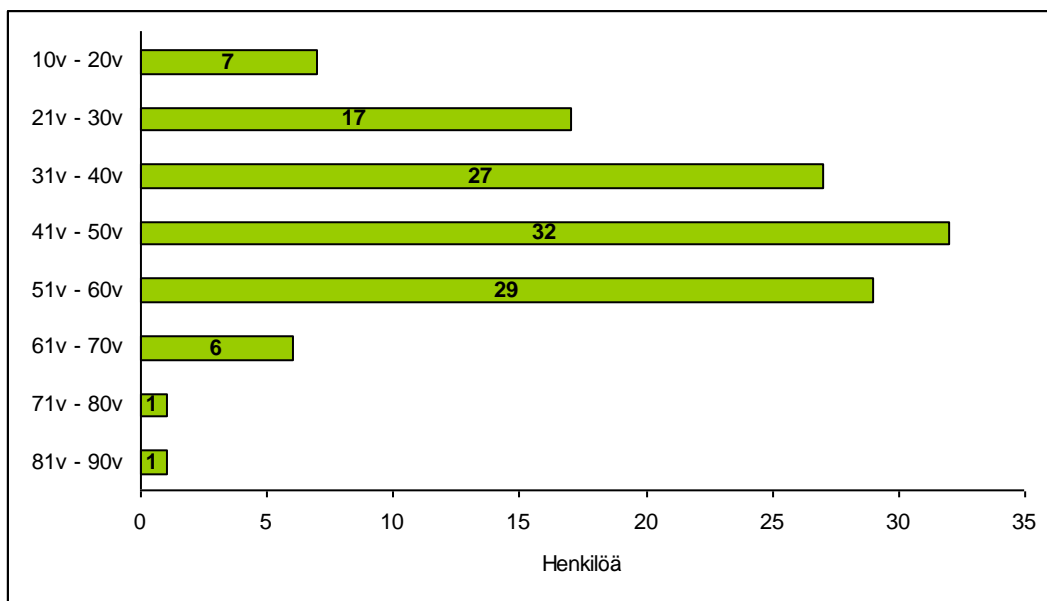
##### 1. Vastaajien profiili

Raahen Psykke ry:n jäsenkyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 126. Näistä yli puolet oli naisia. Vastaajia oli kaikista ikäryhmistä välillä 10-90 vuotta, suurin vastaajaryhmä olivat 41-50 vuotiaat. Jäsenistö koostuu pääasiassa 31-60 vuotiaista.

##### Sukupuoli



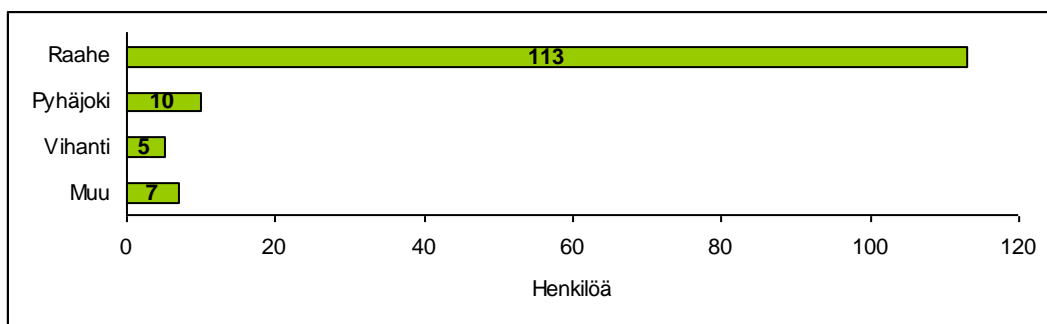
##### Ikäjakama



Koulutustaustaltaan suurin ryhmä olivat peruskoulun suorittaneet ja ammattitutkinnon suorittaneet.

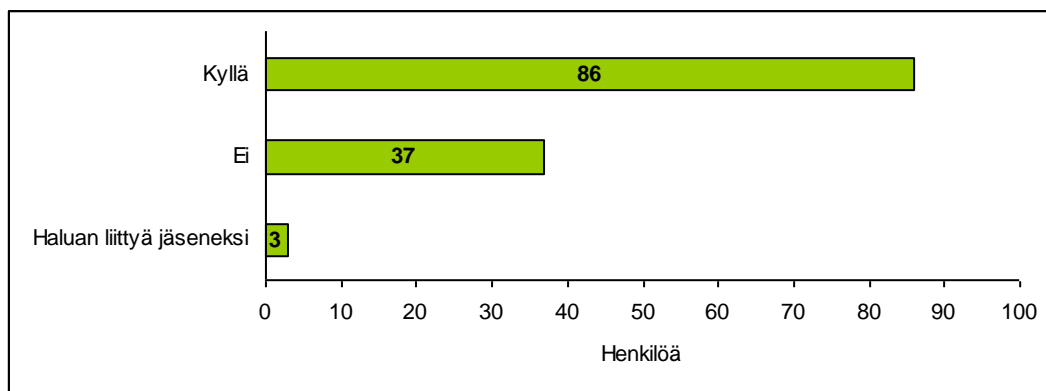
Vastaajia löytyi pääasiassa Raahesta, mutta kyselyyn saatiin vastauksia myös Vihannista ja Pyhäjoelta, sekä muutama muualta.

#### Kotipaikkakunta

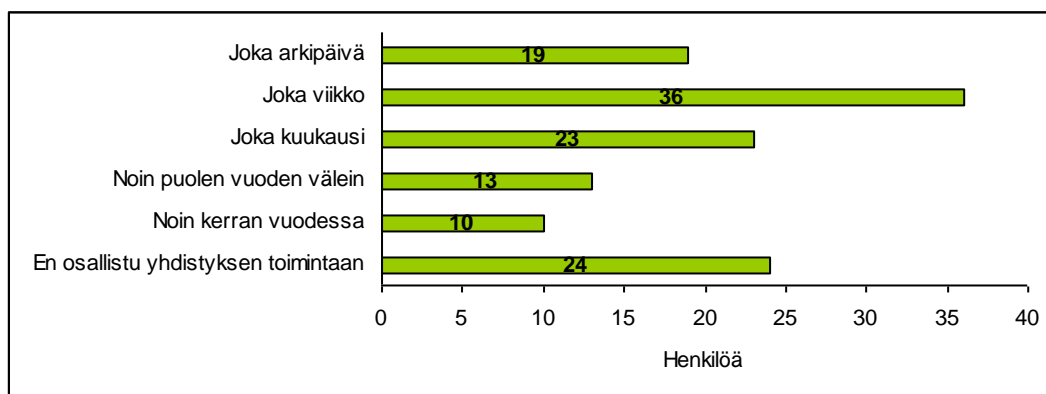


Yli puolet vastaajista oli yhdistyksen jäseniä. Suurin osa vastaajista osallistuu yhdistyksen toimintaan joka viikko, vastaajista yhteensä 28 prosenttia (kysymys 13). Seuraavaksi eniten vastauksia tuli kohtaan "en osallistu yhdistyksen toimintaan" (19 %). Seuraavana tuli kohta joka kuukausi (18 %) ja sitten osallistumismääränä oli joka päivä -vastaus (15 %). Noin puolen vuoden välein osallistui 10 % ja kerran vuodessa 8 % vastaajista. En osallistu yhdistyksen toimintaan -vastaukset herättävät kuitenkin ristiriitaa lomakkeissa, sillä tarkemmin vastauslomakkeita tarkastellessa huomaa, että vaikka on vastannut tähän kohtaan, on toisessa kohdassa mainintaa mm. aamupuuroille osallistumisesta. Joillakin vastaajista saattaa siis olla vaikea huomioida, mitkä kaikki toiminnot ovat yhdistyksemme toimintaa.

#### Jäsenyys



#### Yhdistyksen palvelujen käyttö



## 2. Vastaajien fyysinen ja psyykinen hyvinvointi / sairastavuus

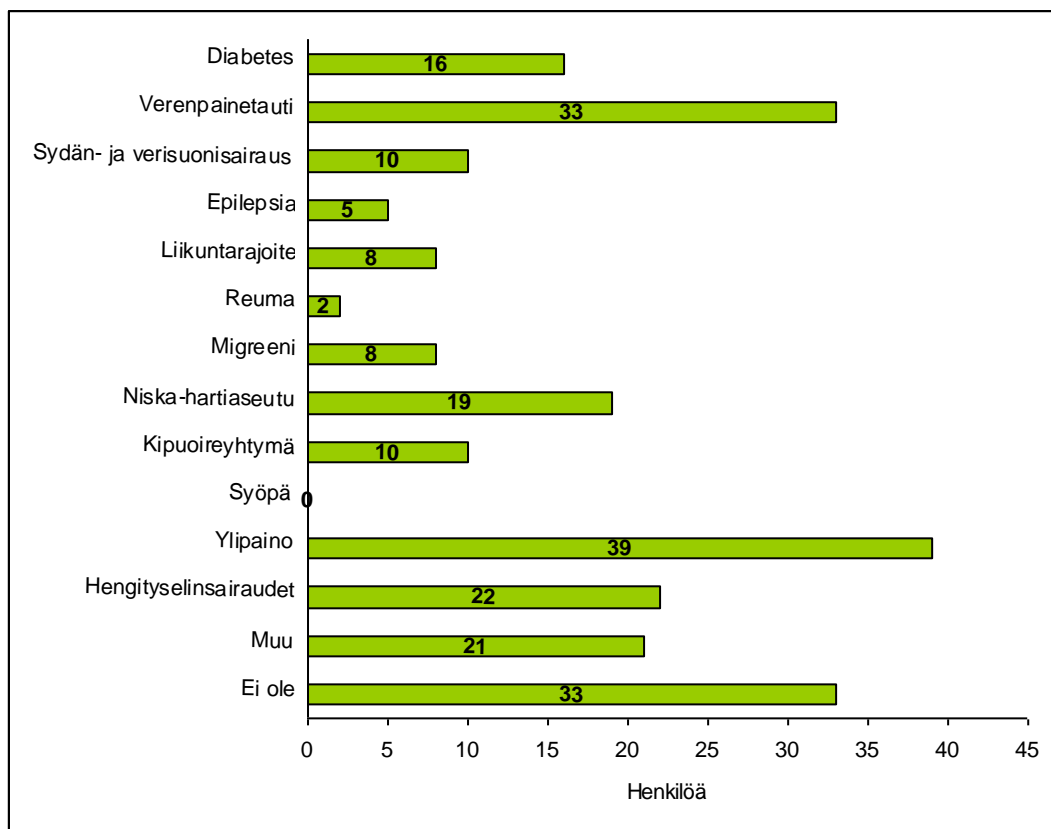
Kysymyksessä numero 6 kysyttiin vastaajien fyysisistä sairastamista tai haittaa ja tuloksena selvisi, että jäsenistössä on hyvin paljon **ylipainoisuutta ja verenpainetauti**. Tähän epäkohtaan yhdistys onkin jo vuoden 2010 alusta alkaen panostanut erityisesti; toimintaan on edelleen lisätty terveyteen ja hyvinvointiin sekä liikunnan merkitykseen painottuvaa toimintaa. Yhdistys käynnisti myös haastekampanjan vuoden 2010 alussa. Kampanjalla pyritään saamaan jäsenistö liikkumaan merkittävällä liikkumiset kuntokorttiin. Toukokuun lopussa suoritetaan arvonta osallistujien kesken.

Kohdan 15 tuloksissa toivottiin myös enemmän painonpudotukseen ja liikuntaan painottuvaa ryhmätoimintaa. Yhdistys on hakenut SoveLi ry:ltä toiminta-avustusta kurssimuotoisen ryhmän perustamiseen. Tarkoitus on syksyllä 2010 käynnistää **ryhmä, jossa käydään liikuntaan ja terveelliseen elämään liittyviä teemoja läpi**. Ryhmä tutustuu erilaisiin liikuntamuotoihin Raahan alueella ja ryhmään kutsutaan vierailijoita.

Liikunta ja ravitsemus ovat merkittäviä tekijöitä myös verenpainetautiin, erilaisiin niskahartaseudun vaivoihin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin, joita kaikkia löytyi vastaajien keskuudesta.

Oletettavasti vastaajat käyttävät lääkkeitä erilaisiin sairauksiinsa, joiden vaikutuksista esimerkiksi ruokahaluun olisi hyvä saada tietoa lääkäriltä, hoitajalta tai ravitsemusterapeutilta. Nämä voisivat olla vierailijoina teemapäivissä ja pitämässä koulutuksia asiasta kiinnostuneille.

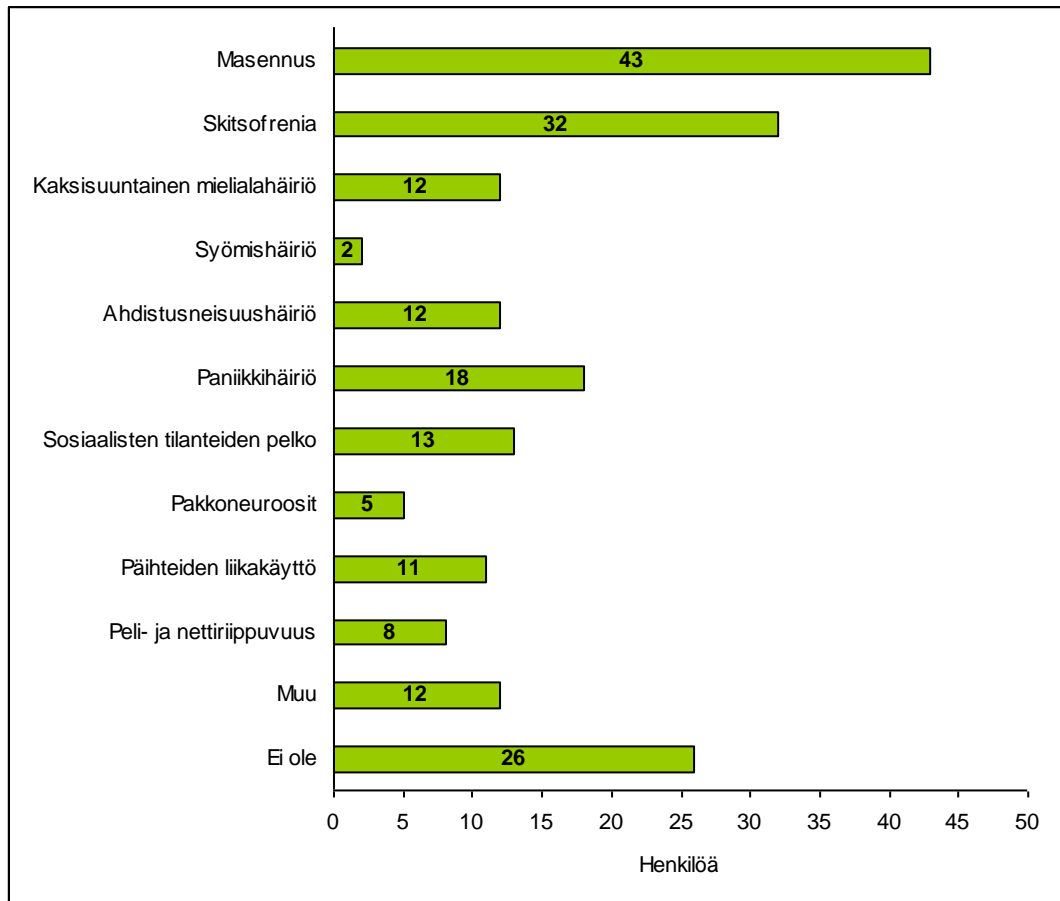
#### Vastaajien fyysiset sairaudet ja haitat



Psykkisistä sairauksista kysyttäessä kävi ilmi, että **masennus** on suurin diagnostinen sairaus vastanneiden keskuudessa. Yhdistyksellä on kokoontunut jo usean vuoden ajan Mieli Maasta -ryhmä, johon jäsenistö on osallistunut vaihtelevasti. Ryhmässä ei väliin käy ketään. Johtuuko tämä juuri masennuksesta? Masennus sairautena estää monesti osallistumisen, vaikka ryhmätoiminnasta olisikin suurelle osalle masennuksesta toipuneita / selvinneitä voimaannuttava ja ennaltaehkäisevä vaikutus. Toisaalta kohdassa 15 toivottiin yhdistyksessä järjestettävän ryhmää masentuneille, joten tarjonta ei välttämättä aina tavoita kohderyhmää. Mielestäni yhdistyksen tiedottaminen on laajaa ja monipuolista, mutta kyselyn mukaan edelleen on epäkohtia ja tiedottamista ei ole koskaan liikaa. Hallituksessa käytiin keskustelua ryhmän nimestä, tulisi siko sitä edelleen tarkentaa esimerkiksi Mielestä maasta -ryhmä masentuneille. Hallituksessa mietittiin myös, voisivatko tähän samaan ryhmään osallistua kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavat kuntoutujat.

Psykkiset sairaudet





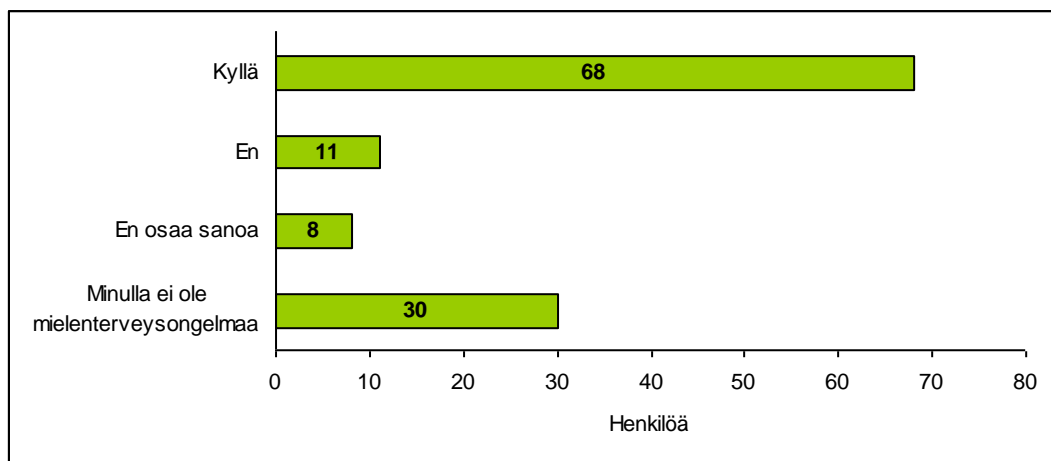
Liikuntatoiminnan tukemisella saadaan autettua niin painonhallinnan ja muiden fyysisten sairauksien ongelmakohtia kuin myös esimerkiksi masennuksen kanssa elävien elämää. Liikunnan merkitys myös mielenterveysongelmien hoidossa on tutkitusti hyvä toipumisen kannalta.

Masennukseen olisi syytä panostaa lisäksi esimerkiksi teemapäivissä, joissa olisi tarjolla tietoa masennuksesta sekä siitä toipumisesta. Yhdistyksen toimintana voisi olla esimerkiksi tietoisuusarja masennuksesta, jolloin eri kerroilla olisi hieman erilaiset teemat. Teemoina voisivat olla esimerkiksi masennuksen tunnistaminen ja oireet, masennuksen hoito, erillinen kerta lääkitykselle (asia joka kiinnostaa aina yleisöä), vertaistoiminta masennuksesta toipumisen keinona, tietoisuus omaisille ja läheisille sekä vaikkapa masennuksen kokeneiden omia tarinoita. **Tämä voisi olla vuoden 2011 teemana yhdistyksen toiminnassa.**

Psykkisistä sairauksista toiseksi yleisin ryhmä olivat **skitsofreniaa sairastavat**. Kohdassa 15 tuli myös esille, että skitsofrenia-vertaisryhmää toivottiin. Kolmantena psykkisen sairastamisen ryhmänä nousivat esille **paniikkihäiriötä** sairastavat. Isolla osalla vastaajista (20 %) ei ollut minkäänlaista psykkistä sairautta. Vastauksia pyydettiin myös hoitohenkilökunnalta ja omaisilta.

### 3. Mielenterveyshoidon tila

Oletko saanut mielestäsi riittävästi hoitoa mielenterveysongelmiisi viimeisen kolmen vuoden aikana?

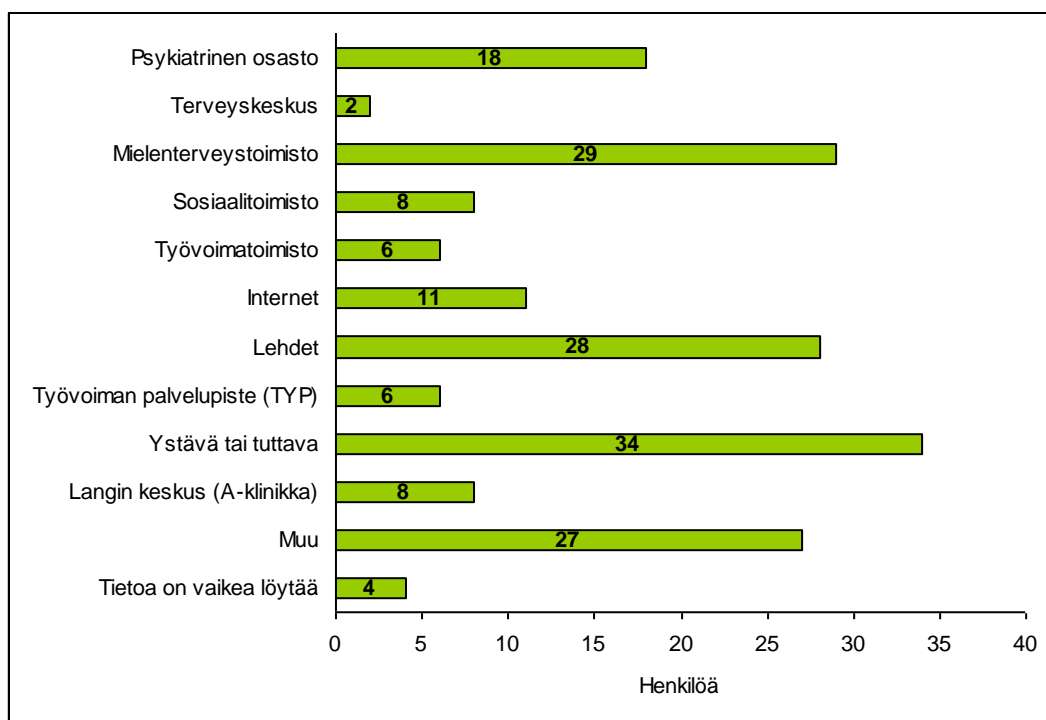


Kyselyssä selvitettiin myös vastaajien hoidonsaantia mielen-terveysongelmiin viimeisen kolmen vuoden ajalta. Suurin osa vastaajista koki saaneensa riittävästi hoitoa mielen-terveysongelmiinsa (54 %). Lisäksi kartoitettiin, minkälaista apua vastaajat olisivat toivoneet saavansa. Vastauksista kävi **vahvasti** ilmi, että lääkärin, psykologin ja hoitajan antamaa tukea / keskusteluapua kaivattiin lisää. Lisäksi toivottiin enemmän tukea kotoa lähtemiseen (kotikuntoutus) ja ohjausta painonhallintaan (mm. ravintoterapeutilta) ja liikuntaan. Myös laitoshoidoa kaivattiin ja joku vastaajista piti osaston kesätaukoa huonona asiana. Apua lääkityksen vähentämiseen toivottiin myös. 9 % vastaajista kertoi saaneensa liian vähän hoitoa mielen-terveysongelmiinsa. Jokainen joka ei saa riittävästi hoitoa psyykkiseen sairauteensa, on liikaa. Tätä tietoa yhdistys edunvalvontajärjestönä vie eteenpäin tarvittaville tahoille mm. yhteistyöpalavereissa julkisen mielen-terveystyön kanssa.

#### 4. Tiedonsaanti yhdistyksen toiminnasta

Suurin osa vastaajista oli saanut tietoa Raahan Psykyke ry:n toiminnasta mielen-terveystoimistosta (tai osastolta). Kaiken kaikkiaan 37 % vastaajista oli saanut tiedon yhdistyksestä mielen-terveyskeskuksen (MTK) kautta. Lisäksi vahvana tiedonvälittäjänä olivat toimineet ystävät ja tuttavat sekä lehti.

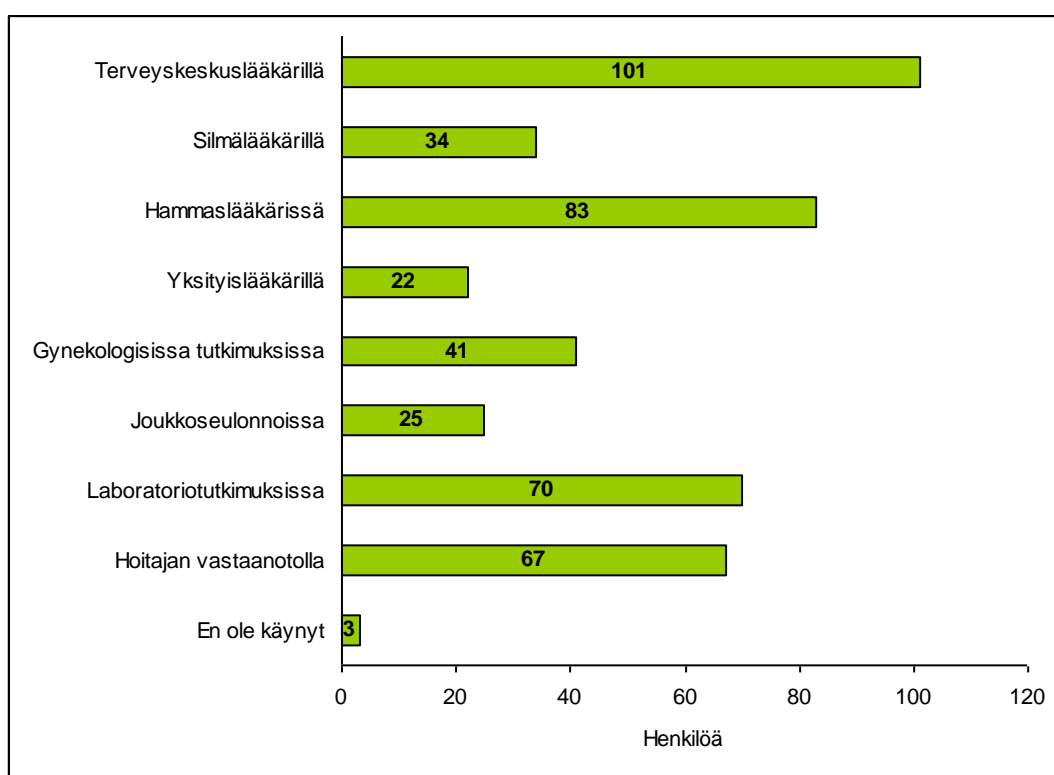
Mistä sait pääasiassa tiedon Raahan Psykyke ry:n toiminnasta?



Yhteistyö yhdistyksen ja mielenterveyskeskuksen välillä on saumatonta ja hyvää. Yhteistyö toimii avoimesti ja kumpikin taho tietää toisen toimijan roolin ja toiminnan mielenterveystyön kentällä. Yhdistys ei tee hoitotyötä, vaan ohjaa tarvittaessa mielenterveyskeskukseen apua tarvitsevia. MTK:n henkilökunta vastaavasti tiedottaa asiakkailleen yhdistyksen toiminnasta ja tarvittaessa työntekijä ja asiakas tulevat yhdessä tutustumaan yhdistyksen toimintaan.

Yhdistyksen haasteiksi kyselyn pohjalta nousee siis markkinointi; miten saada eri tahoja aktiivisemmin ohjaamaan ihmisiä toiminnan piiriin? Kuinka tehostaa tiedottamista terveyskeskukseen, sosiaalitoimistoon sekä niihin toimipisteisiin, joista tietoa on saanut vain yksi henkilö. Voisiko tähän kehitellä erityisen mallin eri yhteistyökumppaneiden kanssa? Vastauksista kuitenkin 80 % oli käynyt terveyskeskuksessa viimeisen kolmen vuoden aikana ja silti vain kaksi vastaajaa oli saanut tiedon tk:sta. (Sosiaalitoimen kautta tiedon yhdistyksestä oli saanut kahdeksan vastaajaa, asiointia sosiaalitoimessa ei kysytty). Mielenkiintoista olisi selvittää, mitä muuta kautta tieto on tavoittanut vastaajia, sillä kohdassa muu (tiedonlähde) oli jopa 21 %.

Oletko käynyt viimeisen kolmen vuoden aikana...



## 5. Yhdistyksen toiminnan arviointi

### 5.1. Jäsentupa (48 %)

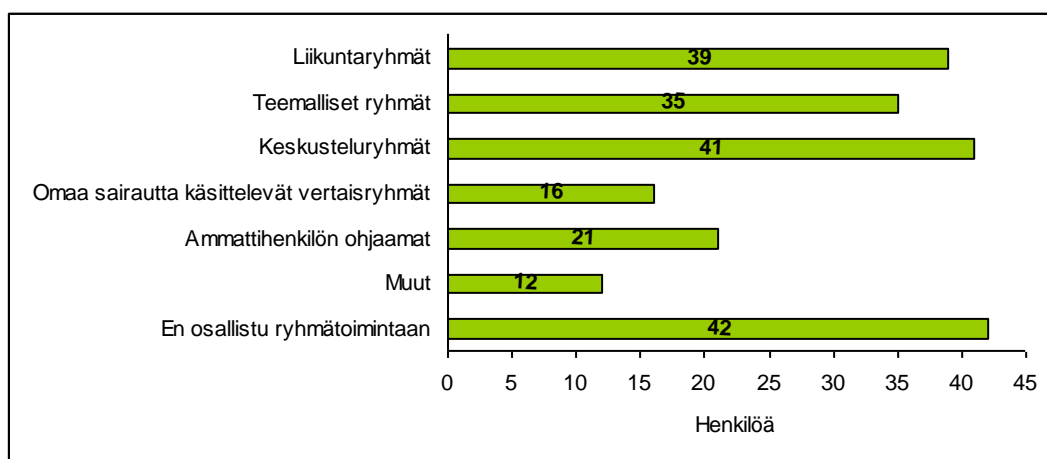
Kohdassa 12 kysyttiin, mitkä ovat Raahen Psykyke ry:n tarjoamista palveluista tärkeimmät. Tärkeimmäksi palveluksi vastaajat kertoivat **Jäsentuvan**. Jäsentupa on vertaistoiminnan keskus, kohtauspaikka jäsenistölle ja kävijämäärät kertovat myös saman, minkä jäsenkysely: toiminta on ensiarvoisen tärkeää ja suosittua. Jäsentuvalla käyntejä kertyi vuoden 2009 aikana 4279 kpl. Aamupuurolla käyntejä oli yhteensä 2274 kpl.

## 5.2. Ryhmätoiminta (39 %)

Toiseksi suosituin yhdistyksen toiminnoista olivat **ryhmät**. Ryhmiin osallistumisia oli vuoden 2009 aikana yhteensä 2394, joten ryhmätoiminta on kiistatta merkittävässä roolissa yhdistyksemme toiminnassa myös tulevaisuudessa. Ryhmätoiminnan kehittämiseen tuli myös toiveita kohdassa 15 laidasta laitaan. Ryhmiä (sekä liikunta- että eri sairauksiin liittyviä ryhmiä toivottiin lisää, nuortenryhmää, tuppiryhmää, ruuanlaittoryhmiä, elokuvailtoja ym.) toivottiin lisää ja ryhmien tarjontaa monipuolisemmaksi. Keskusteluryhmät (32 %), liikuntaryhmät (31 %) ja teemalliset ryhmät (28 %) (mm. Musiikkiryhmä, kirjallisuuspiiri, eräryhmä...) ja olivat suosituimmat ryhmätoiminnot (kysymys 14). 33 % vastaajista ei osallistu mihinkään yhdistyksen ryhmätoimintaan. Muita kohtia kyselylomakkeessa olivat ammattihenkilön ohjaamat ryhmät (16 %) ja omaa sairautta käsittelevät ryhmät (12 %). Muut ryhmät -kohtaan oli vastattu 12 kertaa. Kysymys kuului ”Millaiset ryhmätoiminnan muodot ovat sinulle tärkeimpiä? Merkitse rastilla mielestäsi kolme tärkeintä ryhmätyön muotoa.” Kysymyksessä ei siis mainittu, mitkä Raahan Psykyke ry:n ryhmätoiminnot ovat tärkeitä, joten vastaajat ovat saattaneet vastata yleisellä tasolla.

Ammattihenkilöiden vetämiä ryhmiä yhdistyksellä vuonna 2009 olivat Pyhäjoen ja Vihannin ryhmät, naisten ryhmä, toiminnallinen ryhmä, kaksoisdiagnoosiryhmä, ryhmä nuorille opiskelijoille sekä eri kurssit (kaksi taloudenhallintakurssia ja yhdistystoiminnan perusteet maahanmuuttajille -kurssi). Arvuuttelujen varaan jää, onko joku vastaajista ajatellut ryhmiin osallistumistaan laajemmin, kuin Raahan Psykyke ry:n ryhmätoimintaa ajatellen.

## Tärkeimmät ryhmätoiminnan muodot



Vastaajat siis pitävät tärkeänä toimintana juuri ryhmätoimintoja ja ryhmistä erityisesti liikuntaryhmiä ja omaa sairautta käsitteleviä ryhmiä. Tämä yhtälö on oikein hyvä, sillä vastaajien kokemista sairauksista ja haitoista ylipaino oli suurin haitta. Uusia, matalan kynnyksen innostavia liikunnallisia ryhmiä olisi siis hyvä kehittää, mm. syksyllä alkava kurssimuotoinen liikuntaan ja ravitsemukseen painottuva ryhmä.

Ryhmätoiminnasta tehdään kevään 2010 aikana tarkempi kysely ryhmänvetäjille. Kyselyllä kartoitetaan sitä, mihin suuntaan ryhmänvetäjät haluavat ryhmätoimintaa kehitettävän; onko ryhmien suuri määrä merkittävä (mahdollisimman monelle erilaisia ryhmiä, jotta on valinnanvaraa) vai onko laatu, suuret ryhmät arvostetumpi toimintamuoto (ryhmiä muutama). Lisäksi selvitetään, haluavatko osallistujat enemmän kurssimuotoisia ryhmiä (ryhmiä, jotka koostuvat tietyn ajan ja joissa on tietty aihe), suljettuja ryhmiä vai avoimia, vapaamuotoisia ryhmiä. Jäsenkyselyn, ryhmätoimintakyselyn ja hallituksen ideointipäivän avulla luodaan toimintasuunnitelma ja strategia kolmeksi vuodeksi eteenpäin.

Keväällä 2010 järjestettiin ryhmänvetäjäkoulutus, joka oli tarkoitettu uusille ryhmänvetäjille sekä niille jo toimiville ryhmänvetäjille, jotka eivät ole käyneet ryhmänvetäjäkoulutusta. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Jokilaaksojen

Tiimi ry:n kanssa. Yhdistys järjestää myös jatkuvaa koulutusta, työnohjauksellista tukea aktiivisille ryhmänvetäjille noin kerran kuukaudessa. Lisäksi ryhmänvetäjät kutsutaan vapaaehtoistoimijoiden virkistäytymispäiviin.

### 5.3. Koulutus (34 %)

Jäsenkyselyn kolmanneksi tärkeimmäksi koettu toiminta olivat yhdistyksen järjestämät koulutukset / yhdistyksen kautta osallistumisen mahdollistaminen eri koulutuksiin. Yhdistys osallistui seuraaviin koulutuksiin vuonna 2009: Verkostopäivät, Prospect -koulutus, tukihenkilökoulutukset, ryhmänohjaaja -koulutus, Omille jaloille – ammattilaiskoulutus, terveyden edistämisen koulutukset, yhdistyskoulutukset ja koulutuspäivä riippuvuuksista. Lisäksi järjestettiin kaksi eri luentoa (ks. toimintakertomus 2009).

### 5.4. Retket (31 %)

Neljänneksi suosituimmaksi toiminnaksi vastaajat nimesivät yhdistyksen retkitoiminnan. Yhdistys järjestää vuosittain kolme päivän retkeä linja-autolla ja lisäksi pienempiä retkiä lähialueelle, oman kunnan sisällä. Yhdistyksen heikon taloudellisen tilanteen takia ja raha-automaattiyhdistyksen kiristyneiden linjausten seurauksena yhdistyksen retkitoimintaa on viime vuosien aikana supistettu huomattavasti. Lisäksi on alettu suosimaan oman alueen tapahtumiin, teattereihin ym. osallistumisia. Työntekijät ovat tehneet huomion, että vaikka retkiä toivotaan kovasti, lähtöpäivänä osallistujien määrä supistuu huomattavasti. Yhdistys osallistuu myös Jokilaaksojen Tiimi ry:n järjestämille retkille, jotta ei tule päällekkäistä toimintaa.

### 5.5. Jäsenlehdet (27 %)

Jäsenyys mielenterveysyhdistyksessä tuo jäsenetuina myös tietoa suoraan kotiin. Jäsenyys oikeuttaa Revanssi-lehteen, Hyvän mielen lehteen, yhdistyksen omaan Jäsenlehteen, jäsenkirjeeseen ja Jotin postiin. Osa jäsenistöstä ei osallistu yhdistyksen järjestämään varsinaiseen toimintaan, mutta on jäsenenä monipuolisen materiaalin vuoksi. Monille jo pelkkä lehti tuo apua mielenterveysongelmista selviytymiseen ja tiedon saanti auttaa jaksamaan. Monille jo pelkkä tieto yhdistyksen olemassaolosta tuo helpotusta; tieto siitä, että on paikka, mihin mennä, jos haluaa. Kyselyn tulos tuo varmuutta yhdistykselle oman jäsenlehden jatkamisen tärkeydestä ja merkityksestä jäsenistölle.

### 5.6. Aamupuuro (26 %)

Yhdistyksen jäsenetuihin kuuluu ilmainen aamupuuro Jäsentuvalla arki-aamuisin. Puuroaamiainen onkin ollut erittäin suosittu ja keväällä 2010 sen kesto jouduttiin pidentämään tuvan käydessä välillä kovin ahtaaksi. Vuonna 2009 osallistumisia puurolle oli kaiken kaikkiaan 2274 kpl.

### 5.7. Alennus Kuntokeidas Vesipekassa (25 %)

Jäsenetuna yhdistys tarjoaa kerran viikossa mahdollisuuden käydä uimassa tai kuntosalilla alennettuun hintaan. Lippukäytäntö muuttui vuoden 2010 alussa; ennen alennuksen sai lippuluukulta kertomalla yhdistyksen nimen ja oman nimen, nyt liput voi käydä ostamassa Jäsentuvalla. Jäsenkysely tukee yhdistyksen päätöstä jatkaa Kuntokeidas Vesipekan jäsenetua, vaikka jäsenetu käykin yhdistykselle kalliiksi. Edun positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja myös jäsenistön ylipainoisuuteen on kiistaton.

## 5.8. Teemapäivät (19 %)

Yhdistys on järjestänyt sekä säännöllisesti että epäsäännöllisesti teemapäiviä. Tällä hetkellä (kevät 2010) yhdistyksellä kokoontuu kerran viikossa teemapäivä, jonka aikana tehdään tutustumiskäyntejä eri kohteisiin, pelaillaan tms. Teemapäivissä voi olla esimerkiksi vierailijoita. Säännöllisten teemapäivien osallistujamäärät ovat olleet aina hyvin vähäiset, joten teemapäivien viikoittaisuutta kannattaa harkita. Ovatko ne harvemmin järjestettävät teemapäivät, joiden valmisteluun ja tiedottamiseen käytetään enemmän aikaa, kuitenkin jäsenistön mielestä hyödyllisempiä, kuin säännöllinen teemaryhmä?

## 5.9. Työtoiminta (17 %)

Yhdistys järjestää työtoimintaa jäsentuvan ylläpitämisen mahdollistamiseksi. Työtoiminnassa voi olla esimerkiksi kuntouttavalla työtoiminnalla tai eläkkeellä olevat mielenterveyskuntoutujat ahkeruusrahalta. Työtoimintaan osallistuu kerralla noin kymmenen eri henkilöä (vuonna 2009 27 eri henkilöä vuoden aikana, työtoimintapäiviä eläkkeellä olevilla 358, kuntouttavassa työtoiminnassa 1493 ja työkokeilussa 60). Työtoiminta on esimerkiksi jäsentuvan toiminnan mahdollistamista (keittiötoiminnasta vastaaminen, siivous ym.) tai atk-töiden hoitamista (ilmoitusten teko, kotisivut).

## 5.10. Neuvonta ja ohjaus (16 %)

Yhdistyksen työntekijöiden antama neuvonta ja ohjaus koettiin myös tärkeäksi jäsenkyselyyn vastanneiden keskuudessa. Ohjaus ja neuvonta on käytännössä yhdistyksen esittelyä uusille kävijöille, hoitotukihakemusten täyttämässä avustamista, tiedottamista mielenterveyspalveluista ym.

Vuoden 2010 aikana perustetaan lisäksi ohjaus- ja neuvontapiste, jonka avulla ohjaus ja neuvonta -toiminta jäntevöityy ja selkeytyy yhdeksi merkittäväksi osaksi yhdistyksen varsinaista toimintaa. Yhdistyksen jäsentuvalle on koottu ohjaus- ja neuvontapiste, johon on kerätty materiaalia eri palveluista, toimijoista ja teemoista. Teemoja ovat mm. velkaneuvonta, paikalliset ja valtakunnalliset palvelut sekä terveyden edistäminen. Kerran viikossa paikalla tulee olemaan yhdistyksen varsinainen työntekijä yhdessä vapaaehtoistojen kanssa. Päivän aikana on mahdollisuus saada apua eri lomakkeiden täyttämässä (hoitotukihakemus ym.), etsiä tietoa yhdessä esitteistä, internetistä ym. Myös eri tahojen tutustumiskäynnit ajoitetaan ohjaus- ja neuvontapisteen aukioloaikoihin, jolloin vapaaehtoinen tai työntekijä esittelee yhdistyksen toimintaa. Samalla esimerkiksi sairaalasta kotiutuneissa olevat mielenterveyskuntoutujat voivat tulla tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja saada tietoa mm. tukihenkilötoiminnasta ym. tuesta, mitä yhdistys tarjoaa kuntoutujan vapaa-aikaa täyttämään.

Ohjaus- ja neuvontapiste palvelee laajaa kohderyhmää. Pisteen kautta leviää tietoa niin mielenterveysasioista kuin myös oman alueen eri toiminnoista ja samalla lisääntyy kuntalaisten hyvinvointi tiedon lisääntyessä ja osallistumismahdollisuuksien selventyessä.

Yhdistyksen vahvuutena toiminnan järjestämisessä on mm. erityis- ja kokemusasiantuntemus ja vertaisuus- ja edunvalvontanäkökulma. Yhdistyksellä on tarjota kävijälle enemmän aikaa, kuin mitä julkisella sektorilla on mahdollista.

Vapaaehtoisille ja työntekijöille järjestetään jatkuvaa koulutusta ohjaus- ja neuvontapisteessä toimimisen tueksi. Ensimmäinen koulutuspäivä on jo pidetty jäsentuvalla. Silloin kuulumme, kuinka ohjaus- ja neuvontapiste käynnistetään ja kuinka se käytännössä toimii. Kouluttajana MTKL:n koulutusneuvoja Kuopiosta. Lisäksi toiminnanohjaaja osallistui Valtakunnalliseen kohtaamispaikkojen seminaariin Oulussa, missä kuultiin mm. RAY:n mietteitä kohtaamispaikoista ja rahoituslinjauksista tulevaisuudessa.

Tarkoituksena on järjestää kaikille ohjaus- ja neuvontapisteiden toimintaan osallistuville opintokäynti Ouluun Hyvän Mielen talolla ja Kumppanuuskeskukseen, jo toimiviin ohjaus- ja neuvontapisteisiin. Jatkossa, kun toiminta varsinaisesti käynnistyy, kaikille vapaaehtoisille järjestetään yhdistykseltä työnohjauksellista koulutusta noin neljä kertaa vuodessa.

Ohjaus- ja neuvontapisteiden toiminnasta tehdään jatkuvaa arviointia, mm. laadunarviointi, tarpeellisuus ja kävijämäärien seuranta. Ohjaus- ja neuvontapiste on uusi palvelu mielenterveyskuntoutujille ja suurelle yleisölle (koululuokat ym.)

Lisää edunvalvontaa ja tiedotusta eduista toivottiin myös kohdassa 15. Tähänkin toiveeseen vastaa ohjaus- ja neuvontapiste. Lisäksi kotisivuja voidaan kehittää jatkossa myös edunvalvontaan ja ohjaukseen sekä neuvontaan.

#### 5.11. Vapaaehtoistoiminta (15 %)

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta on monipuolista ja kattavaa. Vapaaehtoistyötä tekevät hallituksen jäsenet, osa ryhmänvetäjistä, tukihenkilöt, lehtityöryhmä ja esimerkiksi kuskeiksi ilmoittautuneet henkilöt.

Vapaaehtoistoimijoita yhdistyksessämme on mielestäni hyvin ja kaikki ovat aidosti kiinnostuneita yhdistystoiminnasta ja he ovat motivoituneita ja sitoutuneet yhdistykseemme. Yhdistys järjestää säännöllisesti vapaaehtoistoiminnan kursseja, ryhmänvetäjäkoulutuksia ym. koulutuksia yhdessä yhteistyötahojen kanssa ja vapaaehtoisille järjestetään kaksi kertaa vuodessa virkistätymispäiviä. Lisäksi ryhmänvetäjille ja tukihenkilöille järjestetään säännölliset työnohjaukselliset tapaamiset ja kaikille vapaaehtoistoimijoille annetaan mahdollisuus osallistua yhdistyksen tukemana muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin ja tapahtumiin.

Syksyllä 2010 otetaan käyttöön lomake, johon kaikki vapaaehtoiset kirjaavat vapaaehtoistyöhön käyttämänsä ajan. Näin myös vapaaehtoistyötä voidaan paremmin seurata.

#### 5.12. Kotisivut (13 %)

Yhdistyksen kotisivut koettiin myös yhdistyksen tarjoamista palveluista tärkeiksi. Kotisivuillamme käykin paljon kävijöitä päivän aikana. Vuonna 2009 kävijämäärää seurattiin puolen vuoden ajan ja käyntejä tuli noin 26 500! Kotisivujamme kannattaa siis päivittää ja kehittää entuudestaan. Tuo luku sisältää myös työntekijöiden käynnit ja esimerkiksi työntekijöiden sähköposteille mennään kotisivujen kautta. Tämä toki vaikuttaa tuohon määrään, mutta sivut on ohjelmoitu niin, että saman tietokoneen kautta kun menee kotisivuille, niin kolmen tunnin aikana ei lasketa kuin yksi käynti, ei siis jokaista käyntiä.

Jäsenkyselyn kohdassa 15 ”millaisia uusia palveluita Raahen Psykke ry tai jokin muu taho voisi mielestäsi tarjota” tuli ehdotuksia myös koskien kotisivuja: Raahen Psykke ry:n nettisivujen tarjontaa voisi varustaa runsaammaksi ja joku toivoi mielenterveyden ensiapua esimerkiksi facebook-palveluna. Myös toivottiin, että ryhmät hyödyntäisivät enemmän nettiä.

#### 5.13. Tukihenkilötoiminta (9 %)

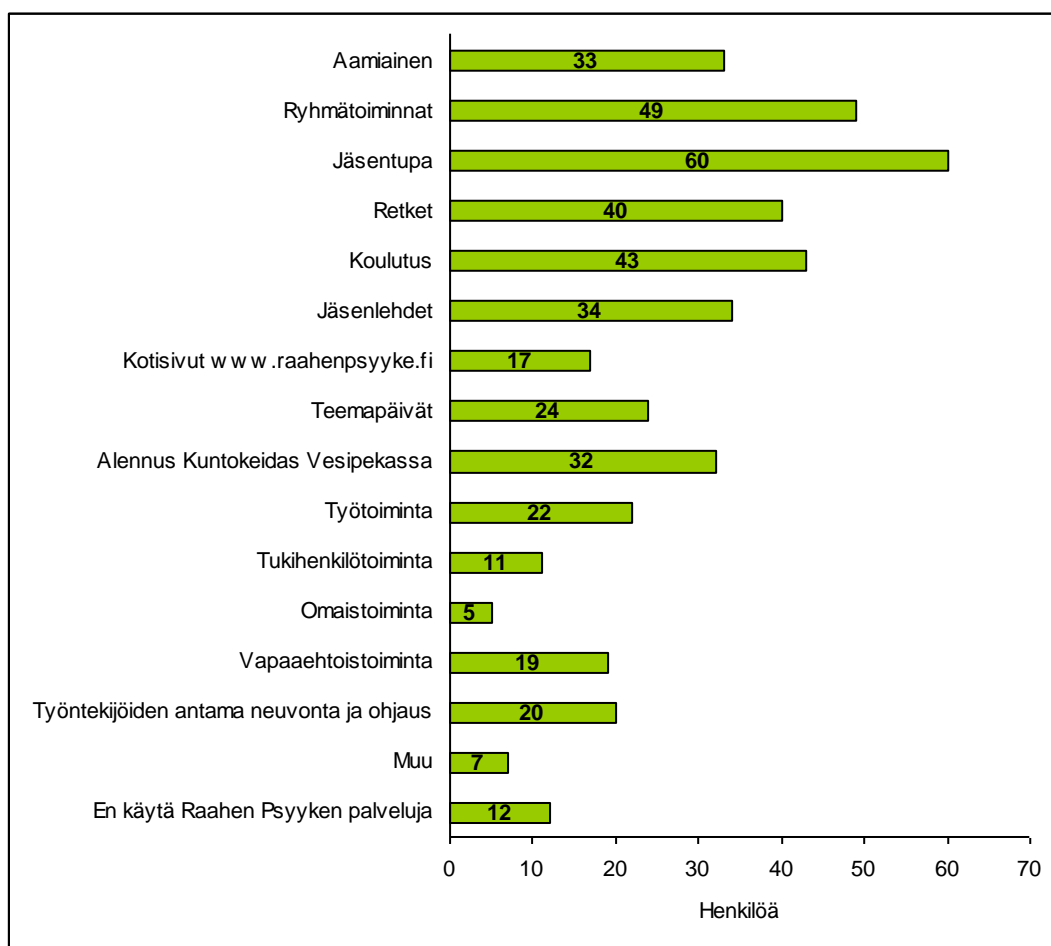
Raahen Psykke ry:n tukihenkilötoiminnan koki tärkeäksi 9 % vastaajista, kun tuli valita yhdistyksen tarjoamista palveluista viisi tärkeintä palvelua. Yhdistyksen tukihenkilötoiminnasta vastaa ohjaaja. Uusia tukihenkilöitä koulutetaan vuosittain yhteistyötahojen kanssa yhdessä. Toimiville tukihenkilöille järjestetään työnohjauksellisia

tapaamisia ja kaikkien tukihenkilöiden ja tuettavien välille tehdään kirjalliset sopimukset. Vuoden 2009 lopussa yhdistyksen kirjoilla oli 9 tukihenkilöä.

#### 5.14. Omaistoiminta (4 %)

Yhdistyksen omaistoiminta sai vain viisi vastausta. Yhdistyksen omaistoiminta koostuu pääasiassa kolmen viikon välein kokoontuvasta omaistenryhmästä. Ryhmä osallistuu lisäksi Hyvän Mielen talon ym. tahojen järjestämiin omaistapahtumiin. Omaistenryhmässä käy vierailijoita, esimerkiksi mielenterveyskeskuksen hoitaja voi käydä kertomassa omaisten roolista hoitoneuvotteluissa tms. Vuosittain järjestetään omaistenpäivän tapahtuma ja yhdistys tekee yhteistyötä Hyvän Mielen talon ja Raahen seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa. Silti omaisia ei tavoiteta riittävästi. Omaisia lähestytään lehti-ilmoittelun, omaishoitajat ja läheiset ry:n ja mielenterveyskuntoutujien kautta. Omaistoimintaa tulee kehittää jatkossakin ja siihen tulee panostaa, sillä tiedetään, että omaisia on ja monilla on myös paha olo oman omaisen puolesta ja vertaistoiminta on koettu hyväksi tukimuodoksi myös omaisten keskuudessa.

Tärkeimmät yhdistyksen tarjoamista palveluista



Kaikkiin em. kohtiin löytyy tarkemmat luvut vuosikertomuksessa 2009.



## 6. Muu palaute / ehdotukset toiminnalle kyselyn pohjalta

Viimeisinä kysymyksinä vastaajien toivottiin kertovan millaisia uusia palveluita yhdistys tai jokin muu taho voisi järjestää. Vastaajat saivat myös antaa muuta palautetta yhdistykselle. Näissä kysymyksissä korostui positiivinen palaute olemassa olevasta toiminnasta. Kommentteja olivat mm. hyvää toimintaa, aktiivinen ja hyvin / esimerkillisesti toimiva yhdistys sekä toivoteltiin tsemppiä ja pitkäjänteisyyttä työntekijöille. Uusiksi palveluiksi esitettiin mm. elokuva-illat, tuotemyynti, tupakanvieroitusryhmät lääkärin ja sairaanhoitajan vetäminä sekä työtä, jotta taloudellinen ahdinko helpottuisi. Lisäksi yhteistyötä ehdotettiin mm. perhetyön ja musiikkiopiston kanssa. Opiskelijatukipalvelu on yksi vinkki ja kotisivujen (sekä yleensäkin netin) hyödyntämistä / kehittämistä kaivattiin.

## 7. Yhteenveto

Kyselyn tulos antaa hyvän ja kattavan kuvan yhdistyksen toimintojen tärkeysjärjestyksistä ja jäsenprofiilista. Yhdistyksen tulevaisuuden linjaus on oikeansuuntainen ja kyselyn tulos vahvistaa suunnittelun onnistumista. Kyselyn kautta saatiin hyvin jäsenistön ääni kuuluviin ja seuraavaksi yhdistys lähtee priorisoimaan toimintaa yhä enemmän jäsenistön ja vastaajien toiveiden suuntaisiksi.

Yksi erityisen haasteellinen kysymys on vastaajien innostaminen liikuntaryhmiin ja omasta hyvinvoinnista vastuun ottamiseen.

## 8. Lopuksi

Tämän jäsenkyselyn tulosten pohjalta yhdistys lähtee kehittämään strategiaa toiminnalleen kolmeksi vuodeksi eteenpäin.

Lisäksi jatkossa huomioidaan jäsenistön muuttuva profiili, jota on syytä tutkia kolmen vuoden kuluttua tällä samalla kyselyllä uudestaan; muuttuuko ikäjakauma (vanhusten määrä kasvaa, nuoret voivat huonosti); näkyykö tämä suunta yhdistyksen jäsenprofiilissa ja kuinka se vaikuttaa yhdistyksen toimintaan. Lisäksi yhteiskunnan muutokset; tulevaisuudessa tulee olemaan pula hoitohenkilökunnasta: Lisääntykö ihmisten pahoinvointi, jos hoitoon pääseminen vaikeutuu entisestään.

Toimintojen suunnittelussa tulee vuosittain huomioida MTKL:n ja muiden yhteistyötahojen jo tarjoama toiminta ja tarvittaessa suunnitelmaa voi muuttaa joustavasti.

Liitteet (Löytyvät Jäsentuvalta):

- Liite 1: Kyselyn teoriaosuus; Toimintaterapian kehittyvä ammattikäytäntö 3op, Kehittämistehtävänä kyselyn suunnittelu Raahen Psykyke ry:n toiminnasta kiinnostuneille. Annika Pirttijärvi. Oulun seudun AMK. Sote. Syksy 2009.
- Liite 2: Kyselylomake s. 1-4.
- Liite 3: Kaavio-yhteenveto / pylväsdiagrammit. Jaana Siltala.
- Liite 4: Toimintakertomus 2009.
- Liite 5: Tutkimustoiminnan perusteet. Kvantitatiivinen tutkimus. Tanja Kippola. Kemi-Tornion AMK 2010.

LIITE2

## **Kysely Raahen Psyyke ry:n jäsenille ja järjestön toiminnasta kiinnostuneille**

Ympyröi sopiva vaihtoehto.

TAUSTATIEDOT

### **1. Sukupuoli**

- 1 Mies
- 2 Nainen

### **2. Ikä vuosissa \_\_\_\_\_**

### **3. Kotipaikkakunta**

- 1 Raahе
- 2 Pyhäjoki
- 3 Vihanti
- 4 Siikajoki
- 5 Muu, mikä? \_\_\_\_\_

TOIMINTA YHDISTYKSESSÄ

### **4. Kauanko olet ollut Psyyke ry:n jäsen?**

- 1 1-3 vuotta
- 2 4-7 vuotta
- 3 yli 8
- 4 en ole jäsen

### **5. Tämänhetkinen työtilanne**

- 1 olen työelämässä
- 4 opiskelija

- 2 työtön  
3 eläkeläinen
- 5 muu, mikä?

#### TERVEYDENTILA

#### 6. Onko sinulla fyysisiä sairauksia?

- 1 Diabetes eli sokeritauti  
2 Verenpainetauti  
3 Sydän- ja verisuonisairaus  
4 Epilepsia  
5 Liikuntarajoite  
6 Reuma
- 7 Kipuoireyhtymä  
8 Syöpä  
9 Ylipaino  
10 Muu, mikä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 11 Minulla ei ole fyysisiä sairauksia

#### 7. Oletko käynyt viimeisen kolmen vuoden aikana

- 1 Terveyskeskuslääkärillä  
2 Laboratoriotutkimuksissa  
3 Joukkoseulonnoissa  
4 Hammaslääkärissä  
5 En ole käynyt

#### 8. Onko sinulla psyykkisiä sairauksia?

- 1 Masennus  
2 Skitsofrenia  
3 Kaksisuuntainen mielialahäiriö  
4 Syömishäiriöitä
- 5 Paniikkihäiriö  
6 Sosiaalisten tilanteiden pelkoa  
7 Pakkoneurooseja  
8 Muu, mikä? \_\_\_\_\_  
9 Minulla ei ole psyykkisiä sairauksia

#### 9. Oletko saanut hoitoa mielenterveysongelmiisi?

- 1 Kyllä  
2 En  
3 Minulla ei ole mielenterveysongelmia

**10. Oletko saanut riittävästi apua ongelmiisi?**

- 1 Kyllä
- 2 En
- 3 En osaa sanoa

**11. Mikäli et ole saanut mielestäsi riittävästi apua ongelmiisi, kerro millaista apua olisit tarvinnut.**

---



---



---



---

**12. Mistä sait tiedon Raahen Psyyke ry:n toiminnasta?**

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1 Psykiatriselta osastolta     | 6 Lehdistä                 |
| 2 Terveyskeskuksesta           | 7 Internetistä             |
| 3 Mielenterveystoimistosta     | 8 Ystävältä tai tuttavalta |
| 4 Työvoiman palvelukeskuksesta | 9 Muualta, mistä? _____    |
| 5 Sosiaalitoimistosta          | 10 Tietoa on vaikea löytää |

**13. Mitkä Raahen Psyyke ry:n tarjoamista palveluista ovat sinulle tärkeimpiä? Merkitse rastilla viisi mielestäsi tärkeintä palvelua.**

- |  |   |
|--|---|
| 1 Aamiainen  | 9 Alennus Kuntokeidas Vesipekassa           |
| 2 Ryhmätoiminnat   | 10 Työtoiminta                              |
| 3 Jäsentupa  | 11 Tukihenkilötoiminta                      |
| 4 Retket   | 12 Omaistoiminta                            |
| 5 Koulutus   | 13 Vapaaehtoistoiminta                      |
| 6 Jäsenlehdet  | 14 Työntekijöiden antama neuvonta ja ohjaus |
| 7 Kotisivut <a href="http://www.raahenpsyyke.fi">www.raahenpsyyke.fi</a> | 15 Muu, mikä? _____                         |
| 8 Teemapäivät  | 16 En käytä Raahen Psyyken palveluja        |

**14. Millaiset ryhmätoiminnan muodot ovat sinulle tärkeimpiä? Merkitse rastilla mielestäsi kolme tärkeintä ryhmätyön muotoa.**

- 1 Liikuntaryhmät 2 Teemalliset ryhmät 3 Keskusteluryhmät  
 4 Omaa sairauttani käsittelevät vertaisryhmät 5 Ammattihenkilön ohjaamat ryhmät  
 6 Muut, mitkä? \_\_\_\_\_ 7 En osallistu ryhmätoimintaan

**15. Kuinka usein käytät Raahen Psykke ry:n palveluja?**

- 1 Joka päivä  
 2 Joka viikko  
 3 Joka kuukausi  
 4 Noin puolen vuoden välein  
 5 Noin kerran vuodessa  
 6 En osallistu yhdistyksen toimintaan

**16. Millaisia uusia palveluita Raahen Psykke ry tai jokin muu taho voisi mielestäsi tarjota? Kehitysehdotukset yhdistykselle?**

---



---



---



---



---



---



---



---

***Kiitos osallistumisesta kyselyyn! On erittäin positiivista, että olet motivoitunut vastaamaan tähän kyselyyn. Mielipiteelläsi on väliä, koska tutkimuksella pyritään edistämään yhdistyksen toimintaa. Mukavaa talven jatkoa!***

-----  
**HALUAN LIITTYÄ RAAHEN PSYYKE RY:N JÄSENEKSI:**

**NIMI:**

**OSOITE:**