

# PÄIHDE- JA MIELENTERVEYS- JÄRJESTÖISSÄ TUNNETAAN YHDENVERTAISUUTTA

## KOHDATUKSI TULEMINEN EDISTÄÄ HYVINVOINTIA

Järjestöjen toimintaan ja palveluihin osallistuvat kokevat, että toiminnassa heidän hyvinvointiaan lisää eniten kokemus kohdatuksi tulemisesta. Edellytykset kohdatuksi tulemiselle tulisi turvata myös palveluita kehitettäessä.

*Teksti Jukka Valkonen*

Päihde- ja mielenterveysjärjestöillä on erityinen rooli yhteiskunnassa. Järjestöt määrittelevät toimintansa usein julkisia ja yksityisiä palveluita täydentäväksi. Rahoittajat vaativat toiminnalta jonkinlaista yleishyödyllistä luonnetta. Joskus järjestöjen katsotaan tavoittavan sellaisia kohderyhmiä ja hankalia ongelmia, joita muut palvelut eivät kykene kohtaamaan. Mielenterveys- ja päihdejärjestöjen tutkimusohjelman (MIPA-hanke) toteuttaman kyselyn perusteella järjestöjen toiminta ja palvelut osoittautuivat kuitenkin toimintaan osallistuvien näkökulmasta myös laadullisesti erityisiksi.

### HUUMORISTA HYVINVOINTIA

MIPA-hankkeen kyselyssä selvitettiin toimintaan osallistuvien näkemyksiä omaa hyvinvointia edistävästä asioista. Vastajat (N=936) olivat pääosin avoimissa kohtaamispaikoissa käyviä ihmisiä, työllistettynä toimintaan osallistuvia, palveluita käyttäviä asiakkaita, vertaisia ja kokemusasiantuntijoita sekä vapaaehtoistyöntekijöitä.

Yleisesti ihmisten hyvinvointiin vaikuttivat eni-

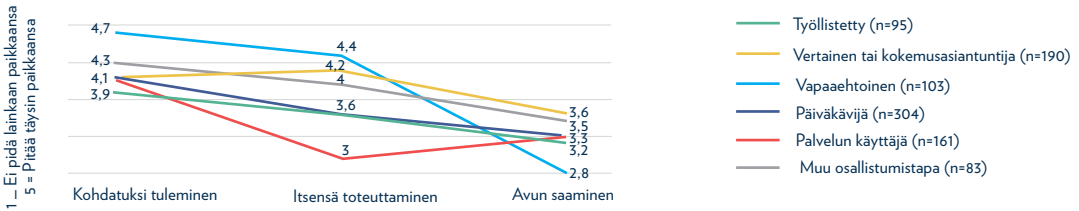
ten erilaiset sosiaaliset tekijät, kuten yhdessäolo perheen ja läheisten kanssa sekä yhteydenpito ystäviin. Myös levon ja rentoutumisen nähtiin edistäneen melko paljon hyvinvointia.

Yksittäisistä asioista huumorin nähtiin vaikuttaneen eniten hyvinvointiin. Huumorilla näytti tutkimuksen perusteella olleen vahva yhteys sosiaalisuuteen. Voi siten olla, että huumori helpottaa yhdessäoloa samalla kun se auttaa ottamaan etäisyyttä mahdollisiin ongelmiin.

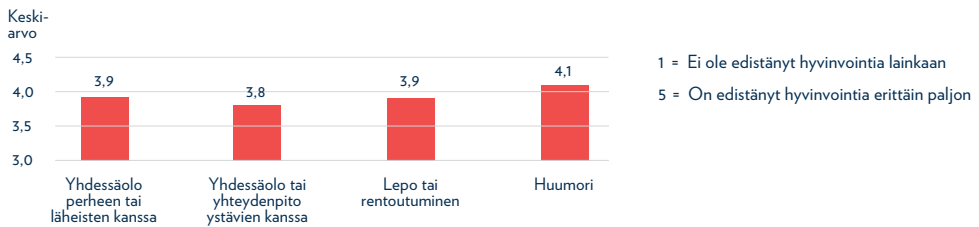
### OSALLISTUJEN HYVINVOINTIA EDISTÄÄ KOHTAAMINEN JA TEKEMINEN

Järjestöjen toiminnasta osallistujat nostivat keskeiseksi sen, että he olivat kokeneet tulleensa kohdatuiksi. Kokemus kohdatuksi tulemisesta muodostui esimerkiksi siitä, että vastaaja tunsu itsensä yhdenvertaiseksi muiden kanssa, oli saanut olla muiden seurassa ja tuli kuulluksi. Kohdatuksi tulemistä edisti myös se, että vastaaja koki itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi ja että hänestä välitettiin. Myös mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin ja koke-

### Järjestön toiminnassa hyvinvointia edistää (mediaani)



### Eniten vastaajien hyvinvointia yleisesti edistäneet asiat (n=936)



mus turvallisuudesta olivat yhteydessä kohdatuksi tulemiseen.

Toinen toimintaan osallistuvien hyvinvointia edistänyt asiakokonaisuus liittyi päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tarjoamaan mahdollisuuteen itsensä toteuttamiseen. Se korostui vertaisten, kokemusasiantuntijoiden ja vapaaehtoisten vastauksissa. Mahdollisuus käyttää omia kykyjä ja auttaa toisia sekä merkityksellisen tekemisen saaminen olivat yhteydessä itsensä toteuttamiseen. Koko aineiston tasolla vähemmän merkityksellistä – joskin monien yksittäisten vastaajien näkökulmasta hyvin tärkeää – oli se, että vastaaja oli saanut apua järjestön vapaaehtoisilta, työntekijöiltä tai vertaisilta ja kokemusasiantuntijoilta.

### JÄRJESTÖILLÄ ERITYINEN TEHTÄVÄ TURVATA KOHTAAMISEN EDELLYTYKSET

Järjestöjen toiminnalle näyttää olevan ominaista se, että ihmiset kokevat tulevansa kohdatuiksi. Tämä erityispiirre edistää vastausten perusteella ihmisten hyvinvointia. Tulos on odotuksenmukainen ja vastaa hyvin järjestöjen itselleen asettamia tehtäviä.

Tutkimuksessa ei vertailtu järjestöjen toimintaan osallistumista ihmisten muihin toimintaympäristöihin, esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluihin, mutta tulosten perusteella voi olettaa, että järjestöt vastaavat jossain määrin erilaisiin tarpeisiin. Voi olla, että esimerkiksi akuutteihin terveysongelmiin haetaan apua ensisijassa muualta. Toisaalta myös järjestöjen tarjoamiin palveluihin osallistuneet ihmiset näkivät kohdatuksi tulemisen keskeiseksi hyvinvointinsa kannalta. Tämä viittaa siihen, että myös järjestöjen palvelutoiminta tuottaa laadullisesti kokemuksen kohdatuksi tulemisesta.

Yhteiskunnalliset muutokset heijastuvat myös järjestöihin. Esimerkiksi odotukset tehokkuudesta ja tulosten mittaamisesta pakottavat kehittämään toimintaa. Järjestöjen onkin hyvä arvioida jatkuvasti, miten ne turvaavat edellytykset sille, että ihmiset voivat kokea tulleen riittävästi kohdatuiksi. ✘

*Jukka Valkonen (Suomen Mielenterveysseura) toimii tutkijana päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA).*