

JÄRJESTÖTOIMINTA

LISÄÄ OSALLISTUJIENTÄ HYVINVOINTIA LAAJASTI

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen jäsenet ja muut toimijat sekä palvelujen käyttäjät arvioivat järjestöjen toimintaa varsin myönteisesti. He myös katsovat, että järjestötoiminta on parantanut omaa hyvinvointia.

Osana Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmaa eli MIPA-hanketta järjestöjen toimintaan osallistuneilta henkilöiltä (n=1085) kysyttiin heidän näkemystään siitä, miten järjestötoiminta oli vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa. Puolet vastanneista (51 %) koki toiminnan parantaneen ja 39 % ylläpitäneen omaa hyvinvointiaan. Vain yksi sadasta vastaajasta arvioi hyvinvointinsa heikentyneen. Kahdeksan prosenttia ei kokenut toiminnalla olleen vaikutusta omaan hyvinvointiinsa.

Muutama esimerkki niiden ihmisten vastauksista, jotka kokivat järjestötoiminnan ylläpitävän hyvinvointiaan:

”Tullessani tänne sain taas päivärytmistä kiinni ja sain vertaistukea. Olen ollut yksinäinen.” *Nainen, 46-55 v, vapaaehtoinen ja vertainen*

”Auttanut tuntemaan kuuluvansa johonkin ryh-

mään, ei ole tilanteessaan täysin yksin.” *Nainen, 26-35 v, palvelujen käyttäjä*

”Ruuan saaminen, verensokerin ylläpito, puhekavereita, infoa eri palveluista.” *Mies 36-45 v, palvelujen käyttäjä*

”Jos vain saan joka päivä vertaistukea, se auttaa päihteettömyyteen.” *Mies, 36-45 v, kokemusasiantuntija*

Kaikkiaan 958 henkilöä arvioi omaa tilannettaan kouluarvosanoja käyttäen sekä kyselyyn vastaamisen aikaan että takautuvasti silloin, kun oli tullut mukaan järjestön toimintaan. Arvio hyvinvoinnista kyselyyn vastaamisen aikaan sai keskiarvon 7,7. Järjestön toimintaan mukaan tulon aikaan arvio oli 7,1.

Suurimmat muutokset parempaan suuntaan oli koettu arjen sujumisessa, elämänlaadun kokonaisarviossa, mielenterveydessä ja päihteiden käytössä (kuvio). Talouskysymykset, harrastukset, muu osallistuminen sekä työhön tai opiskeluun liittyvät arviot olivat alusta alkaen matalimpia ja muutos niissä oli vähäistä.

JÄSENILTÄ JA TOIMIJOILTA PALVELUJEN KÄYTTÄJIÄ PAREMMAT ARVIOT

Kyselyyn vastanneista 55 % oli järjestöjen palveluiden käyttäjiä ja 45 % toimintoihin osallistuvia, kuten jäseniä, vapaaehtoistyöntekijöitä ja/tai vertaisia. Palvelujen käyttäjien ja muiden osallistujien välillä ei ollut eroa siinä, kuinka suuri osuus oli kokenut hyvinvointinsa parantuneen tai heikentyneen toiminnan aikana. Eroja oli sen sijaan siinä, millä kouluarvosanalla

hyvinvointia arvioitiin.

Palvelujen käyttäjien antamat kouluarvosanat olivat järjestelmällisesti heikompia kuin muiden osallistujien. Palvelujen käyttäjien arviot paranivat toiminnan myötä keskimäärin 6,9:stä 7,4:ään, kun muiden osallistujien arviot nousivat 7,4:stä 8,1:een.

Sukupuolen ja iän kohdalla esiintyivät vastavat erot kuin palvelun käyttäjien ja muiden osallistujien välillä. Miehillä kouluarvosanojen keskiarvo nousi 6,7:stä 7,5:een mutta naisilla 7,4:stä 7,8:aan. Alle 55-vuotiaiden kouluarvosanat nousivat 6,9:stä 7,5:een, kun yli 55-vuotiaiden antamat arvosanat nousivat 7,4:stä 8,0:aan.

Myös järjestöjen välillä oli eroja. A-klinikkasäätiön palveluihin osallistuneilla kouluarvosanojen keskiarvo nousi 6,3:sta 6,9:ään. A-kiltatoimintaan osallistuvilla ei yleensä ole akuuttia päihteidenkäyttöä ja vertaistuki on keskeisessä asemassa. A-kiltatoiminnan aikana elämäntilanteen oli koettu parantuneen 6,7:stä 7,9:ään. A-kiltatoiminta onkin aikanaan syntynyt tukemaan A-klinikkasäätiön asiakkaita hoidon jälkeen tai sen rinnalla.

Osa vastaajista oli kirjoittanut omin sanoin kokemuksiaan toiminnan vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa. Vastauksissa korostuivat päivärytmi, hyväksytyksi tuleminen ja vertaisten kohtaaminen.

”Voin valita osallistumiseni tarpeitteni mukaan,

kaikki tieto ja tuki lisää ymmärrystä ihmisen mielen herkkyydestä – myöskin omasta jaksamisesta.” *Nainen, 66-75 v, vapaaehtoinen ja vertainen*

”Alkuaikoina oli tärkeää, että oli sovittu paikka, minne lähteä aamuisin. Ei tarvinnut lähteä baariin.” *Mies, 56-65 v, hallituksen jäsen*

”Erittäin paljon antaa voimia ja jaksamista, kun vaan osaa välillä sanoa ei ja ei luule aina jaksavansa auttaa muita eikä itseään. Oppinut uusia asioita esim. ryhmänohjausta, tukihenkilönä ym. koulutusta.” *Mies, 56-65 v, kokemusasiantuntija*

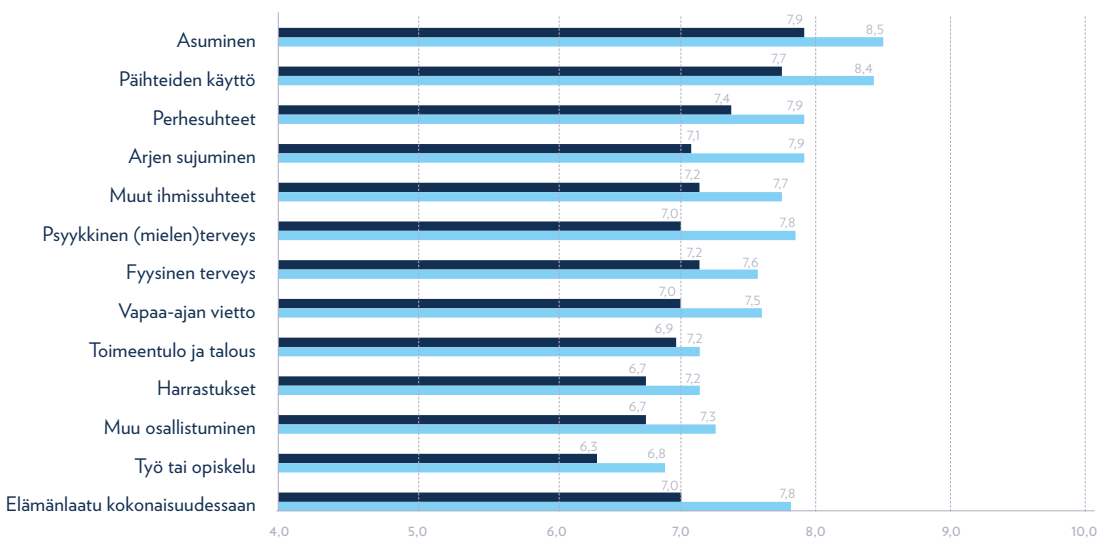
”Olen saanut tietoa ja tukea poikani sairauden ymmärtämiseksi ja tämä on vaikuttanut omaan hyvinvointiin.” *Nainen, 76-85 v, jäsen*

”Ajatusmaailma muuttunut. Arvomaailma muuttunut. Olen huomannut, että elämässä on muutakin kuin surua, huumeita ja väkivaltaa. Ellen olisi tullut tänne hoitoon, en olisi tätä joulua nähnyt.” *Mies, 26-35 v, palvelun käyttäjä*

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman eli MIPA-hankkeen hyvinvointikyselyyn vastasi talvella 2015–2016 yhteensä 1 085 hankkeen järjestöjen tai Havu- ja Myyrastin asiakasta. Lisätietoja: www.a-klinikka.fi/mipa

Tuuli Pitkänen työskentelee vanhempana tutkijana ja Jouni Tourunen tutkimuspäällikkönä A-klinikkasäätiössä.

Vastaajien arvio elämäntilanteestaan kyselyyn vastatessa ja takautuvasti ajankohtana, jolloin vastaaja hakeutui päihde- tai mielenterveysjärjestöjen palveluiden tai toimintojen piiriin.



(Kouluarvosana-asteikko: 4 = tilanne erittäin huono, 10 = tilanne erinomainen tai asia erinomaisesti hallinnassa)

Toimintaan/palveluun tullessa ■ Nyt ■