



Vertaisten jaksamisesta tulee pitää lisäävät A-kiltalaisten hyvinvointia

Jukka Valkonen & Sari Jurvansuu

A-kilttojen Liitto ry on mukana Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA), jossa tarkastellaan monipuolisesti järjestöjen toimintaa, toimijoiden hyvinvointia ja sitä tukevia tekijöitä sekä vertaisuutta ja kokemusasiantuntijuutta. A-killat ja -kiltalaiset ovat vastanneet hankkeessa tehtyihin kyselyihin aktiivisesti.

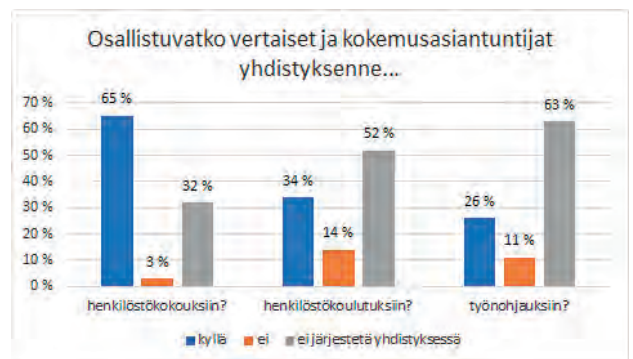
Joka kolmas vertaistoimija väsyvä tehtävissään

Tutkimusohjelman uudessa julkaisussa (www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_Tutkimussarja_1_2018.pdf) tarkasteltiin vertaistoimijoiden jaksamista kyselytutkimuksen pohjalta. Kyselyyn vastasi 76 vertaistoimijaa. Heistä joka kolmas ilmaisi kokeneensa väsymisen tai uupumisen tunteita toimissaan tehtävissään. Erityisen suuri riski väsyä oli toimijoilla, jotka käyttivät vertaistoimintaan paljon aikaa, kokivat järjestön odottavan itseltään liikaa, eivätkä saaneet palkkioita tehtävistään.

Aineistosta ei voi erottaa A-kilttojen vastaajia, mutta tulokset ovat A-kilttoiminnan kannalta tärkeitä. Vertaistoiminta on A-kilttojen ytimessä, ja tutkimusaineistossa etenkin päihdejärjestöjen vertaistoimijat käyttivät tehtäviinsä paljon aikaa, suuri osa heistä yli 20 tuntia viikossa. Toimintaan sitoudutaan vahvasti, mikä korostaa tukitoimien tarvetta. A-killoissa tämä on myös huomattu. Tutkimusohjelmassa aiemmin tehdyn järjestökyselyn (http://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/A-KiltojenLiitto_diat_Sari_Jurvansuu.pdf) mukaan A-kilttojen johto piti toiminnan tärkeimpänä kehittämiskohteena vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden tukemista.

Työhön perehdytys ja työnohjaus ehkäisevät merkittävästi vertaistoimijoiden väsymistä. Yhteisillä kokous- ja -koulutus käytännöillä tuetaan toimijoiden osallisuutta, sitoutumista ja osaamista. Tutkimusohjelmassa syksyllä 2017 tehdyn järjestökyselyn mukaan koulutus- ja työnohjausmahdollisuudet to-

teutuvat vertaistoimijoille ja kokemusasiantuntijoille noin joka kolmannessa A-killassa.



Kuvio 1.

Hyvinvointia huumorista sekä muista ihmisistä ja heidän auttamisestaan

Toisessa MIPA-hankkeen osatutkimuksessa selvitettiin A-kiltalaisten hyvinvointia tukevia tekijöitä. Kyselyyn vastasi 169 aluetapaamisiin osallistunutta A-kiltalaista. Puolet vastaajista määritteli itsensä vapaaehtoiseksi, vertaiseksi tai kokemusasiantuntijaksi. Tärkeimmäksi hyvinvointiaan edistäväksi asiaksi vastaajat arvioivat huumorin. Tutkimus ei vastaa siihen, mistä ihmiset ammentavat huumoria elämäänsä, mutta tuloksen perusteella on ilmeistä, että A-kiltalaiset eivät ota itseään liian vakavasti. Vähiten hyvinvointiinsa vastaajat kokivat vaikuttaneen varallisuuden. Kuvioon 2 on poimittu tuloksista korkeimmat ja matalimmat keskiarvot saaneet asiat.

huolta - huumori ja muiden seura



Kuvio 2.

Osahankkeessa kysyttiin myös, mitkä asiat erityisesti A-kilta-toiminnassa olivat edistäneet vastaajan hyvinvointia. Tärkeimmäksi nousi se, että A-kilta oli mahdollistanut yhdessäolon muiden seurassa. Yhteisöllisyydellä on näin ollen tutkitustikin merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Muita hyvinvoinnin kannalta merkittäviä asioita A-kilta-toiminnassa olivat kokemus yhdenvertaisuudesta, merkityksellisen tekemisen saaminen ja mahdollisuus auttaa muita. Oman hyvinvoinnin kannalta vähemmän merkityksellisenä pidettiin avun saamista itselle. Kuvioon 3 on poimittu tuloksista A-kilta-toiminnan kannalta merkitykselliset eniten ja vähiten hyvinvointiin vaikuttaneet asiat.



Kuvio 3.

Mistä voimaa vertaisuuteen?

Vertaisena toimiminen voimaannuttaa, mutta myös kuluttaa voimavaroja. Toimijoiden jaksamista on tuettava hyvillä yhdistyskäytännöillä, selkeillä tehtäväkuvilla, avoimella keskustelulla toimintaan liittyvistä odotuksista ja haasteista sekä vahvistamalla hyvinvointia parantavia tekijöitä. A-kilta-toiminnan tärkein hyvinvointia edistävä tekijä on MIPA-tutkimuksen perusteella muiden seura. Kannattaa huolehtia myös siitä, ettei toiminta mene liian totiseksi – eniten hyvinvointia edistää kuitenkin huumori. ■

Kirjoittajat

Tutkija Jukka Valkonen, MIPA-hanke
Suomen Mielenterveysseura
(jukka.valkonen@mielenterveysseura.fi)

Tutkija Sari Jurvansuu, MIPA-hanke
Sininauhaliitto (sari.jurvansuu@sininauha.fi)

Lisätietoa Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmasta (MIPA): www.a-klinikka.fi/mipa