



MIPA

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma

Vapaaehtoisten, vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden jaksamiseen vaikuttavat tekijät

### **Palkitsevaa, voimaannuttavaa ja kuluttavaa?**

Ajatuksia MIPA järjestötyöpajasta 11.4.2018 Noora Nieminen, A-Kiltojen Liitto ry

Osallistuin noin sadan muun järjestötoimijan kanssa MIPA tutkimusohjelman seitsemänten työpajaan, johon jälleen otti osaa myös ihailtava määrä A-kiltalaisia, sekä paikan päällä, että etäyhteyksien välityksellä. Kun tilaisuuden aluksi kysyttiin osallistujien motiiveja ja kiinnostusta olla mukana, oli vastaus yksimielinen; vertaisuuden voimavara on tärkeä, siitä halutaan pitää kiinni ja huolta.

A-kiltatoiminta perustuu vertaisuuteen ja ilman vertaisten vapaaehtoisuutta ei olisi A-kiltatoimintaa. A-kiltatoiminnassa on totuttu ajattelemaan, että saamalla tukea, sitä kasvaa myös antamaan. MIPA -tutkimusten mukaan A-kiltatoiminnassa mukana oleville on itseasiassa avun antaminen sen saamista tärkeämpää (Valkonen 2018). Tässä on myös yksi A-kiltatoiminnan veto- ja käyttövoimatekijä: auttamalla muita auttaa huomauttamatta itseään, koska auttaminen lisää myös omaa hyvinvointia.

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan ydin on siinä, että yksilö kokee olevansa arvokas ihmisenä, merkityksellinen ja hyödyllinen yhteisön jäsenenä. Yhdistyksissä on "ihmisten kohtaisia tehtäviä" ja me ihmisinä tarvitsemme niitä. Se on voimaannuttavaa ja osallistavaa, toisin kuin ajatus avun kohteena olemisesta. Mutta sillä on myös riskinsä. A-kiltatoiminnasta seuraa väsymistä, kun vastuut ovat liian suuret, kasautuvat samoille hartioille ja vapaaehtoisesta toiminnasta tulee suorittamista. A-kiltalaisilla on riski ottavat liikaa vastuuta ja he kokevat vaikeaksi sanoa *ei*. Tarve olla tärkeä ja kokemus oman panoksen merkityksestä A-kiltalle vaikeuttavat rajojen asettamista, oman toipumisen ja kuntoutumisen uhalla. Vapaaehtoistoiminnan väsymisen riskit vähenevät, kun elämä on tasapainossa ja siihen kuuluu muutakin kuin vapaaehtoistoimintaa.

A-killoissa vertaisuuden ja vapaaehtoisuuden merkitys tiedetään ja jaksamisen haasteet tunnustetaan. Tärkeimpänä kehittämiskohteena A-killoissa nähdään vertaisten ja vapaaehtoisten tukeminen (Jurvansuu 2016). On tärkeää, että yhteisöinä A-killat haluavat antaa vapaaehtoistehtävissä jaksamiselle tukensa. Mutta miten vertaisten ja vapaaehtoisten jaksamista A-killoissa sitten voidaan tukea?

Itse ajattelen niin, että siihen tarvitaan pysyviä rakenteita ja arkista inhimillisyyttä. Pysyvät rakenteet ovat toiminnan arvopohja, selkeästi määritellyt tehtävät, keskinäinen luottamus ja ihmiset, joiden kanssa tätäkin taakkaa voi jakaa. Arkinen inhimillisuus on ihmisen kohtaamista ihmisenä, kiittämistä, hymy, positiivinen asenne ja arvostus yhteisille pyrkimyksille raittiin elämäntavan saavuttamiseksi.

Tieto ei tässä yhteydessä lisää tuskaa, vaan turvallisuudentunnetta. Vapaaehtoisen on turvallista ottaa vastuuta, kun hän tietää mitä tehtävään kuuluu, tietää mitä häneltä odotetaan ja tietää, mistä saa tukea ja apua, jos niitä tarvitsee. Apua ei tarvitse myöskään anoa, vaan sen on tultava helpommin. Toisinaan se toteutuu vertaisten kesken, joskus siihen voi hyödyntää ulkopuolista tahoa. Toisinaan apu voi olla sitä, että sovitaan tehtävästä luopumisesta.



MIPA

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma

A-killat ovat erilaisia ja niin ovat niissä toimivat vertaiset ja vapaaehtoisetkin. Olennaista on ratkaista, kuinka juuri oman A-killan tärkeimmästä pääomasta, vertaisista vapaaehtoisista, pidetään huolta. Yksinkertaisin arvottaminen, eli "mitä enemmän vastuuta, sitä enemmän tukitoimia", vaikka sovellettavissa onkin, ei huomioi sitä, mistä lähtökohdista ihminen vapaaehtoistehtäviin ryhtyy. Toiselle pienenkin tehtävän hoitaminen edellyttää paljon tukea, kun toinen uupumatta hoitaa vastuullisia tehtäviä ilman minkäänlaista kannattelua.

A-killoissa on myös työntekijöitä ja on hyvä tiedostaa heidänkin riskinsä uupua työssään. MIPA työpajan raadissa mukana ollut Seppo Ristolainen jakoi itseensä kohdistuneen hyvän käytännön ympärillämme olevien ihmisten jaksamisen huomioimiselle: eihän hymy ole kadonnut kasvoilta?

Lähteet:

Valkonen (2018) Järjestöjen kohtaamien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät. A-killalaisten vastaukset. Tulossa [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) aineistopankkiin.

Jurvansuu (2016) Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaprofiilit –kysely paikallisyhdistyksille. A-killtojen vastaukset. <http://a-kiltojenliitto.fi> aineistopankki.

Lue myös: Jukka Valkonen & Sari Jurvansuu: vertaisten jaksamisesta tulee pitää huolta – huumori ja muiden seura lisäävät A-killalaisten hyvinvointia. Vesiposti 1-2018. s. 10-11.

Järjestötyöpajan aineistot tulevat MIPA-hankkeen (tapahtumat ja esitykset) sivuille [www.a-klinikka.fi/mipa](http://www.a-klinikka.fi/mipa). Järjestäjien kooste työpajasta löytyy: [https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/MIPA\\_tyopaja\\_VII\\_110418\\_KOOSTE.pdf](https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/MIPA_tyopaja_VII_110418_KOOSTE.pdf)

## **Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman päätösseminaari ja työpaja järjestetään Diakin Kalasataman kampuksella 7.11.2018.**

**Tervetuloa!**

A-Kiltojen Liitto ry:n vapaaehtoisina toimivat luottamushenkilöt sekä lomien ja koulutusten vertaisohjaajat, joille suunnattuja tukitoimia on kuvattu alla.



### **Hallituksen jäsenet**

- Porehdytys hallituskauden alussa
- Virkistys, osallistuminen kevät-, kesä- ja syyspäiville



### **Jaostojen jäsenet**

- Porehdytys jaostokauden alussa
- Virkistys, epäsäännöllisesti



### **Vertaisohjaajat koulutuksissa ja lomilla**

- Porehdytys tehtävään
- Nimetty yhteyshenkilö
- Mahdollisuus purkuun

Uutta: Koulutus (2018-2019)

NN2018