

Avoimuudella stigmaa vastaan

Melkein joka toinen mielenterveysongelmia kokeva kokee joutuneensa leimatuksi mielenterveyden häiriönsä vuoksi, ja joka kolmas tuntee häpeää hoitoon hakeutumisen vuoksi. Neljäsosa suomalaisista ei haluaisi mielenterveysongelmia sairastavaa naapurikseen. Tulokset käyvät ilmi syksyllä julkaistusta Mielenterveysbarometrista 2019ⁱ.

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokema stigma eli häpeäleimaa on tutkittu laajasti monesta eri näkökulmasta. Stigma vaikuttaa laajasti päihde- ja mielenterveyskuntoutujien elämään esimerkiksi pienentämällä ihmisen sosiaalista verkostoa, huonontamalla itsetuntoa sekä lisäämällä työttömyyttä ja syrjintääⁱⁱ.

Nimby (Not in My Backyard) –ilmiö on noussut myös lehtiotsikoihin tilanteissa, joissa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukotien perustamista on naapurusto alkanut vastustaa. Usein näissä on kielteisten asenteiden sijaan käytetty vasta-argumenttina palvelukodin vaikutuksia alueen asuntojen hinnanalaskuun. Yle selvitti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukotien vaikutusta lähialueiden asuntojen hintoihin kahdeksalla paikkakunnalla vuosina 2009–2018. Selvityksen mukaan väitteelle ei kuitenkaan löytynyt katetta, vaan kyse on urbaanista legendastaⁱⁱⁱ. Taustalta löytyy ehkä sittenkin tiukassa olevat ennakkoluulot.

A-Kiltojen Liitto ry:n yksi perustehtävistä on päihdeongelmisiin ja -toipujiin liittyvien ennakkoluulojen vähentäminen yhteiskunnassa. Asenteisiin voidaan vaikuttaa mm. oikean tiedon jakamisella riippuvuussairauksista ja niistä toipumisesta. Avainasemassa ovat A-kiltayhdistyksissä toimivat vertaiset ja vapaaehtoiset, jotka antavat päihdetoipumisen mahdollisuudelle kasvat. Tässä Vesiposti-lehden numerossa nostetaan esiin näkökulmia mielenterveyteen ja sen haasteisiin. Millaisia asioita löytyy toipumisen taustalta ihmisiltä, joilla on samanaikainen päihde- ja mielenterveysongelma (s. 16 ja s. 20).

A-Kiltojen Liitto ry pitää tärkeänä päihdeasioiden näkymisen valmistelun alla olevassa Mielenterveysstrategiassa. Tähän lausuttiin yhteistyössä PÄIVYT -verkoston kanssa. Keskeinen viesti oli se, että päihdeasioista ei tule vaieta. Mielenterveysstrategiasa olisi tärkeä nostaa päihdekysymykset järjestelmällisesti mielenterveysasioiden rinnalle (s. 8).

Monille marraskuu edustaa vuoden harmainta aikaa. Vuoden harmain päivä on nimetty ja sitä juhlistamaan on valjastettu suomalaiskansalliseen tapaan harmaansävyinen päihdyttävä aine. Mepä juhlistimme tätä vuoden harmaimmaksi päiväksi nimettyä päivää päihteettömästi huumorin, yhteisöllisyyden ja toiminnallisuuden kera A-Kiltojen Liitto ry:n syyspäivillä. Päihteettömyyttä ja mielenhyvinvointia edistetään ja stigmaa vähennetään jokaisessa Suomen yli 60:ssä A-kiltayhdistyksessä päivittäin. A-kiltatoiminta vaikuttaa, annetaan sen myös näkyä! ■

Tuija Tamsi-Lehtinen



ⁱMielenterveysbarometri 2019 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri2019/>

ⁱⁱPäihde- ja mielenterveystyöhön kohdistetut negatiiviset asenteet ja assosiativinen stigma, Rovamo&Toikka, Yhteiskuntapolitiikka (2019, 3)

ⁱⁱⁱYlen selvitys: Asuntojen arvon lasku mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelukotien läheisyydessä on urbaani legenda <https://yle.fi/uutiset/3-10303552>