

Kuntoutujien ryhmätoiminnasta vahvempaan osallisuuteen

Osallisuuden kokemus tärkeä hyvinvoinnin osa

Järjestöjen ryhmätoimintaan osallistuminen vahvistaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemusta osallisuudesta ja toimintakyvystä. Arki saa uutta merkityksellisyyttä, löytyy tärkeä yhteisö, johon kuulua, ja usko omaan työkykyyn lujittuu.

Päihteiden ongelmakäytön ja mielenterveyden vaikeuksien tiedetään usein heikentävän osallisuutta esimerkiksi syrjäytämällä opinnoista, työelämästä, sosiaalisista suhteista ja harrastuksista. Osallisuuden kokemus on tärkeä hyvinvoinnin osa. Vahva osallisuuden kokemus on yhteydessä parempaan mielenterveyteen, elämänlaatuun ja toimintakykyyn sekä vähäisempään yksinäisyyteen.

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0) on kartoitettu ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutuksia kuntoutujien osallisuuden kokemuksiin ja toimintakykyyn. Hankejärjestöjen ryhmätoiminnoissa tehtiin viime vuonna kyselyjä, joihin vastasi 52 osallistujaa ryhmien alkaessa ja 38 ryhmien loppuessa. Ryhmät olivat pääosin ammattilaisten ohjaamia ja vertaistuellla oli niissä tärkeä rooli.

teisöä, johon tunsu kuuluvansa tai jolta saisi tarvittaessa apua. Elämästä puuttui tarkoituksen tunne. Parhaiten osallisuuden kokemuksessa toteutui se, että pystyi vaikuttamaan joihinkin asioihin elämässään ja elinympäristössään.

Tärkeiden ihmissuhteiden puute näkyi yksinäisyytenä. Reilu neljännes vastaajista koki ryhmän alkaessa paljon tai erittäin paljon yksinäisyyttä. Eriarvoisuuden kokemukset olivat myös yleisiä. Neljännes osallistujista tunsu itsensä yhdenvertaiseksi muiden kanssa vain hyvin harvoin tai ei koskaan.

Ryhmästä merkityksellisyyttä ja yhdenvertaisuutta

Ryhmän aikana osallisuuden kokemus vahvistui selvästi. Aiempaa harvempi koki ryhmän loppuessa erittäin heikkoa osallisuutta. Erityisesti ryhmätoiminta oli tukenut ryhmään kuulumisen ja tuen saannin tunteita, kokemusta elämän ja omien tekemisten syvemmästä merkityksellisyydestä sekä tulevaisuuden tavoitteisiin suuntautuneisuutta.

Ryhmän alkaessa osallisuus haurasta

Osallisuuden kokemusta mitattiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämällä osallisuusindikaattorilla. Se kartoittaa vastaajien toiminnan mahdollisuuksia, yhteisöön kuulumista ja merkityksellisuuden kokemuksia.

Ryhmien alkaessa osallistujien osallisuuden kokemus oli melko alhainen. Joka neljännellä osallistujalla se määrittyi erittäin heikoksi. Erityisen paljon vaikeuksia koettiin pyrkimisessä itselle tärkeisiin tavoitteisiin elämässä (katso kuvio). Usein arjessa ei ollut yh-



Yksinäisyyden tunteet olivat lieventyneet. Ryhmästä oli saatu vahvistusta myös yhdenvertaisuuden ja täysvaltaisen yhteiskunnallisen osallisuuden kokemukselle. Entistä useampi tunsi olevansa samalla viivalla muiden kanssa.

Vahvistusta työkykyyn ja arjessa selviytymiseen

Osallistujat arvioivat kyselyssä myös työ- ja toimintakykyään asteikolla 0–10. Kahdeksan kymmenestä vastaajasta arvioi työkykynsä alentuneeksi eli korkeintaan arvosanalla 7. Keskimäärin se sai arvon 5. Kaikki vastaajat olivat työelämän ulkopuolella ja moni toivoikin ryhmistä eväitä työelämä- tai opintosuunitelmien selventämiseen.

Arvio työkyvystä nousi ryhmän aikana lähes puolellatoista yksiköllä ja entistä harvempi arvioi sen heikoksi. Myös suoriutuminen arjen toimista ja tehtävistä parani. Ryhmän alkaessa se arvioitiin keskimäärin arvolla seitsemän, ryhmän loppuessa lähes kahdeksan. Ryhmän alkaessa toimintakykynsä arvioi alentuneeksi kaksi kolmesta vastaajasta, ryhmän loppuessa yksi kolmesta.

Järjestöissä tehdään merkittävää osallisuustyötä

Päihde- ja mielenterveysjärjestöillä on suuri merkitys kuntoutujien osallisuuden vahvistajina ja toimintakyvyn tukijoina. Ne tavoittavat ryhmätoimintaansa ihmisiä, joiden osallisuuden kokemus on usein hyvin hauras ja työ- ja toimintakyky kaipaavat vahvistamista. Järjestöjen ryhmätoiminnoissa osallistujat saavat arkeensa uudenlaista yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä sekä vahvempaa luottamusta omiin tavoitteisiin ja toimintamahdollisuuksiin. ■

Teksti:

Sari Jurvansuu, Janne Takala ja Jouni Tourunen
Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen
tutkimusohjelma (MIPA 2.0)