

Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B.
Tutkimusraportteja ja selvityksiä 65

Liisa Hokkanen

Mielenterveysaktiivien toiminta

Kysely Mielenterveyden keskusliiton
jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille



UNIVERSITY OF LAPLAND
LAPIN YLIOPISTO

Rovaniemi 2014

© Liisa Hokkanen

Taitto: Essi Saloranta / Kronolia

Lapin yliopistopaino, Rovaniemi 2014

Pdf:

ISBN 978-952-484-768-1

ISSN 2342-3935

Painettu:

ISBN 978-952-484-767-4

ISSN 0788-768X

Sisälllys

Esipuhe	4
Tutkimuksen tausta ja kyselyn muotoutuminen	6
Kyselytutkimuksen taustahanke	6
Ketä ryhtyä tutkimaan?	7
Miten ryhtyä tutkimaan?	10
Kyselylomakkeen muotoutuminen.....	12
Kyselyn toteutus	13
Tutkimusaineiston kattavuus	14
Aktiivitoimijat ja heidän yhdistyksensä	16
Vastanneiden taustatiedot	16
Omaehtoainen suhde mielenterveysongelmaan	18
Tuen saaminen vaikeuksissa ja tuen tarjoaminen muille	21
Yhdistystoiminnan vaikutukset aktiivitoimijan ja toimintaan osallistuneiden elämään	24
Yhdistystoimintaa, omaa toimintaa ja omaa tilannetta koskevia väittämiä.....	28
Aktiivien taustalla olevat yhdistykset	31
Aktiivien yhdistystoiminta	32
Toimintamuotojen erillistarkastelut	38
Vertaisryhmät.....	38
Kahdenkeskinen vertaistuki	43
Kokemusasiantuntijatoiminta	48
Toiminta kohtamispaikoissa.....	54
Hallitustyöskentely	60
Pohdintaa	64
Lähteet	71
Liite: Keskiluvun valinnasta	75

Esipuhe

Käsillä oleva tutkimus on osa Lapin yliopiston kuntoutustieteen ja sosiaalityön op-
piaineiden tutkimushanketta 'Jaettu toimijuus ja valtaistuminen kuntoutuksessa', jota
Suomen Akatemia on rahoittanut vuosina 2010-13 (Nro 137832) ja jonka raportointi
jatkuu vielä vuosina 2014-15. Tutkimushankkeen tutkimuksellisenä johtajana toimi
hankkeen alkuvaiheessa kuntoutustieteen professori (emerita) Aila Järvikoski ja vuo-
desta 2011 syksystä alkaen kuntoutustieteen professori Kristiina Härkäpää.

Tämä tutkimus kuuluu tutkimushankkeen kolmanteen osahankkeeseen, joka koh-
distuu jaettuun toimijuuteen ja valtaistumiseen vapaaehtoisessa ja vertaisuuteen pe-
rustuvassa kuntoutustoiminnassa. Toimin tämän osahankkeen tutkijana. Ennen kä-
sillä olevan tutkimuksen tiedonkeruuta osahankkeessa julkaistiin muihin aineistoihin
perustuvia tutkimuksia (Hokkanen 2011; 2012a; 2012b; 2013), joiden kautta loin poh-
jaa uuden empiirisen aineiston keruulle. Tämän tutkimuksen aineiston keräsin hank-
keen viimeisenä vuotena ja sen kautta tutkimus on jatkunut ja tulee jatkumaan Akate-
mian rahoituksen päätyttyä.

Virallinen yhteistyösopimus Lapin yliopiston ja Mielenterveyden keskusliiton vä-
lille allekirjoitettiin ennen postikyselyn lähettämistä maaliskuussa 2013. Sovittiin, että
varsinaista rahanvaihtoa ei yhteistyökumppaneiden välillä tapahdu, mutta molemmat
antavat yhteistyöhön osaamistaan ja työpanostaan. Lapin yliopiston panos on tutki-
muksellinen. Lomakkeen suunnittelussa sain tutkimuksellista tukea Aila Järvikoskelta
ja Kristiina Härkäpäältä ja tuloksien tulkintaa ovat tukeneet keskustelut tutkijakol-
legojen kanssa, joista mainittakoon Johanna Hurtig, Merja Laitinen, Marjatta Mar-
tin, Anna Nikupeteri ja Marjo Romakkaniemi. Mielenterveyden keskusliiton panos
on ensisijaisesti tutkimusaineiston kertymistä tukeva, verkostoitumista edesauttava ja
tiedottava. Yhteistyö käynnistyi voimallisesti ja sen eteneminen oli saumatonta jo en-
nen allekirjoitettua sopimusta ja on jatkunut mutkattomasti. Kukin Mielenterveyden
keskusliiton jäsenyhdistys on päättänyt tutkimukseen suhtautumisesta täysin itsenäi-
sesti saatuaan Lapin yliopistolta lähetetyt lomakkeet tai sen jälkeen, kun otin heihin
yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse sopiessani ryhmähaastatteluja.

Keräsin tutkimusaineistoa postikyselyllä, ryhmähaastatteluilta, osallistuvalla ha-
vainnoinnilla sekä kirjallisena materiaalina. Tässä tutkimusraportissa käsittelen kyse-
lylomakkeen kautta kertyneen aineiston kvantitatiivisia tuloksia. Tulokset esitän suo-
rina jakaumina taulukoissa viemättä analyysia pitkälle. Tämä mahdollistaa sen, että
lukija voi helpommin tehdä aineistosta omia johtopäätöksiä tutkijan tekstissä esittämi-
en ohella. Suomenkielisellä julkaisemisella pyrin tulosten helppoon ja nopeaan hyödyn-

nettävyyteen järjestötoimijoiden piirissä. Tämä raportinomainen julkaiseminen lienee paras tapa konkreettisesti kiittää kaikkia niitä, jotka ovat tutkimuksen mahdollistaneet vastaamalla lomakkeeseen, osallistumalla haastatteluihin, antamalla minun osallistua päivittäiseen toimintaansa tai keskustelemalla kanssani ja ohjaamalla tutkimustani. Mikäli toiveeni toteutuu, tulen julkaisemaan tuloksia myös kansainvälisillä foorumeilla yhdessä tutkijakollegojen kanssa, mutta erityisesti kansainvälinen julkaiseminen tulee viemään aikaa.

Aineiston keruu ajoittui samaan aikaan väitöskirjani yhteenvetoartikkelin kirjoittamisen kanssa, joten autetuksi tuleminen pohdinta on suunnannut tulkintaani valtaistumisesta ja jaetusta toimijuudesta. Vieraillessani yhdistyksissä minulle on selvinnyt, että useita aktiivitoimijoita kiinnostaa se, miten päädyin tutkimaan heitä ja miksi valitsin juuri kyselyn ja haastattelun tutkimisen pääkeinoiksi. Kerron nämä asiat raportin alussa.

Kiitän Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekuntaa, joka otti tutkimusraportin elektroniseen julkaisusarjaansa sekä Mielenterveyden keskusliittoa painetun version mahdollistamisesta. Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan tuki on tärkeä tutkimuksen jatkamisen mahdollisuudelle Akatemian rahoituksen päätyttyä. Tutkimusraportti löytyy elektronisena Lapin yliopiston Doria tietokannasta ja painettuna sitä voi tiedustella Mielenterveyden keskusliitosta.

Yhteydenotot tuloksiin liittyen ovat tervetulleita.

Rovaniemellä 27.8.2014

Liisa Hokkanen
liisa.hokkanen@ulapland.fi

Tutkimuksen tausta ja kyselyn muotoutuminen

Kyselytutkimuksen taustahanke

Kokonaishankkeen 'Jaettu toimijuus ja valtaistuminen kuntoutuksessa' pääkäsitteet ovat tämänkin tutkimuksen tutkimusasetelman muotoilemisen pääohjenuorat.

Valtaistuminen on yksi suomenkielen vastine englanninkieliselle empowerment-käsitteelle. Muita yleisesti käytettyjä käännöksiä ovat voimaantuminen, valtautuminen ja voimavaraistuminen. Valtaistumisella kuvataan niin yksilölle kuin ryhmälle tapahtuvaa muutosta, jossa yksilö tai ryhmä saavuttaa enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Vaikuttamisen kohteet voivat olla moninaiset. Siihen voi liittyä muutos ajattelussa, mahdollisuuksissa, haluamisessa tai kykenemisessä (Jyrkämä 2007). Tämä tarkoittaa, että prosessi voi käynnistyä ihmisen tai ryhmän omasta päätöksestä tai ryhmälle tai yksilölle tarjoutuvasta mahdollisuudesta tai sen saavuttamisesta uudesta taidosta tai uusista resursseista. Riippumatta siitä, miten tämä muutos saa alkunsa, valtaistumisen jatkuessa se laajenee käsittämään useampia toimimisen tapoja. Valtaistumisen olennainen elementti on ihmisten keskinäisen toiminnan löytyminen. (Masterson & Owen 2006; Hur 2006; Hokkanen 2009; 2014, 42–48.) Tässä on yhtymäkohta jaettuun toimijuuteen (Bratman 1992; Roth 2004).

Jaettu toimijuus on keino, jolla valtaistumista voidaan tuottaa. Ajatuksena on, että ihmisen oman toimijuuden mahdollisuudet ovat rajalliset ja yhteinen toiminta on valtaistumiselle hyödyksi. Käsitteellä jaettu toimijuus viitataan yhteistyön tekemisen tapaan, jossa toimijoilla on yhteistä näkemystä toiminnan lähtökohdista, tavoitteista ja tarvittavista keinoista (Hokkanen 2012; Järvikoski & Martin & Autti-Rämö & Härkäpää 2013). Valtaistumisen yhteydessä sillä viitataan useamman toimijan yhteiseen muutosprosessiin, jossa osapuolet löytävät yhteisestä toiminnasta keinon vahvistaa mahdollisuuksiaan vaikuttaa itse kunkin ja ryhmän elämään sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin yhdessä muiden kanssa.

Sekä valtaistumisessa että toimijuudessa merkityksellistä on suhde valtaan. Ajatus on, että valtaistumisen tarve syntyy vallan ja vaikutusmahdollisuuksien puuttumisesta. Jaetussa toimijuudessa ajatellaan saavutettavan yhteistä jaettua valtaa, joka olisi vahvempi muutoksen aikaansaamisen voima kuin yksittäiset erilliset toimijuudet. Näin valta ja vallan olemassaolo ei ole huono asia vaan kyse on sen käyttöön saamisesta tai ottamisesta ja käyttötaidosta. Luodaan vallankäytön mahdollisuuksia, joilla muutos

omassa ja ryhmän elämässä on mahdollinen. Voima, joka valtaistumisessa syntyy, on uutta eikä se ole keneltäkään muulta pois. Valta on mahtipontinen sana, jonka käyttö arjessa voi tuntua vieraalta. On tarpeen huomata, kuinka merkityksellisiä pienetkin vallan ottamisen askelet ja voimantunteen saavuttamiset ovat elämänkulun suunnalle ja elämän merkityksellisyyden kokemukselle.

Tässä tutkimuksessa keskityn erityisesti kollektiivisesti jaettuun toimijuuteen erotuksena kahdenkeskisestä jaetusta toimijuudesta (Bandura 2001; Romakkaniemi & Järvikoski 2012). Kollektiivisen toimijuuden tutkimuksellinen tavoittaminen on suurin yksittäinen tekijä sille, miksi päädyin tutkimaan yhdistysten aktiivitoimijoita kyselyin ja ryhmähaastatteluin sekä paikan päällä oleillen ja vuorovaikutukseen pyrkien.

Ketä ryhtyä tutkimaan?

Esitellessäni tutkimustani minulle on selvinnyt, että kommentoijia kiinnostaa, miten päädyin tutkimaan valitsemiani ihmisiä sekä miksi valitsin juuri kyselyn, haastattelun ja osallistuvan kenttätöön tutkimisen pääkeinoiksi. Nämä asiat ovat tärkeitä myös tulosten tulkinnalle ja johtopäätösten tekemiselle.

Tutkimuksen rajaus on ensimmäinen tehtävä. Jaettua toimijuutta kahdenkeskisenä ja mikrotasoisena asiakaskohtaisuutena on auttamis- ja kuntoutustyössä tutkittu paljon (mm. Niskala 2008; Nisula 2010; Romakkaniemi 2011). Näissä tutkimuksissa auttamistapahtuman ja auttamisen situationaalinen ja yhteiskunnallinen kontekstointuneisuus huomioidaan vaihtelevasti. Nuo huomiot tekevät mahdolliseksi lukea tutkimuksista viitteitä kollektiivisen toimijuuden paikantamiseen. Jaettua toimijuutta on tutkittu myös löyhemmin asiakaskiinnittyneesti ja painottaen erityisesti ihmisten elämänkulkua, sen muutosta, professionaalista auttamisjärjestelmää kokonaisuutena ja verkostona sekä sen kehityshaasteita (mm. Pohjola 1994; Kinnunen 1998; Vanhala 2005; Jokela 2011; Heikkilä & Laiti-Hedemäki & Pohjola 2013; Lindh 2013; Kivistö 2014). Toimijuuden kollektiivinen luonne ei ole näidenkään tutkimusten päähuomiokokohde, mutta se on niissä edellisiä ilmeisemmin läsnä.

Kollektiivisesti jaetulle toimijuudelle läheisiä tutkimusviitteitä löytyy siis ammatillisen toiminnan saralta paljon, joten en ollut lähdössä tutkimattomalle alueelle. Rakensin tutkimusasetelman niin, että se mahdollistaisi ensisijaisesti ei-professionaalisen ja kollektiivisen toimijuuden tutkimista auttamis- ja kuntoutustoiminnassa, koska siellä oli tutkimuksellista katvealuetta. Toisaalta palvelutuotannon megatrendi on edullisuuden, taloudellisen tehokkuuden ja karsimisen ohella ihmisten keskinäisen huolenpidon ja yksilökohtaisen asiakasosallisuuden korostamisessa. Kollektiivisen asiakasosallisuuden muodot ovat olleet vähemmällä huomiolla. (Kuitenkin mm. Hokkanen 2013; Laitinen & Pohjola & Seppänen 2014.) Suuntaan päähuomion sinne, missä on edellis-

ten tutkimusten sekä yhteiskunnallisen katsomissuunnan megatrendin sivujuonne tai seinäruusu.

Kohdistan tutkimuksen vapaaehtoiseen ja vertaiseen toimijuuteen, jolla on taustalla yhdistysmuoto. Tämä rajaa ulkopuolelleen kahdenkeskistä ja omaehtoista vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, jolla ei ole minkäänlaisia yhdistyskytköksiä. Yhdistyskytköksellä pyrin varmistamaan kollektiivisen toimijuuden läsnäolon tutkimuksen perusjoukossa. Vapaaehtoisen ja vertaisuuteen perustuvan toiminnan sarka on laaja ja sitäkin on tutkittu. Päähuomion on yleensä yksilökohtaisen avun hakemisen ja sen saamisen tarkastelussa (mm. Mikkonen 2009; Knuuti 2007; Niemelä 1999) tai organisatorisen yhdistystoiminnan tarkastelussa (mm. Siisiäinen & Kankainen 2009; Nieminen 2014). Pyrin tietoisesti näiden tasojen liittymäkohtaan eli kohdejoukkoon, joka yhdistyksessä toteuttaa ja luo kollektiivisen, auttamista mahdollistavan, toimijuuden (myös Heikkinen 2011). Uppoudun kollektiivisen toimijuuden mesotasoon eli kollektiivisen toimijuuden pienyksiköihin. Mesotason aktiivitoimijat ovat kollektiivitoimijuuden asiantuntijoita, joita käytän tiedonlähteinä. Näin kontekstoiviksi sivujuonteiksi tutkimuksessani muodostuvat rakenteellinen tarkastelu ja yksilökohtainen tarkastelu.

Toimijuuden pohtimisen ohjaamana päädyin kohdentamaan tutkimuksen mielen-terveysongelmien kanssa elävien keskinäiseen, vertaiseen ja vapaaehtoiseen toimintaan, jolla on yhdistysmuoto. Näin valitsin kolmestakin eri syystä.

Ensinnäkin mielenterveyden ongelmiin liitetään usein ajatus toimijuuden muutoksesta, heikkenemisestä tai vaikeutumisesta (mm. masennuksesta Romakkaniemi 2011). Kuitenkin mielenterveysyhdistyksissä mielenterveysongelmien kanssa elävät ovat omien yhdistystensä toimijoita tuottaen tukea sekä itselleen ja että toisille. Yhdistystoiminta luo mielikuvaa hyvinkin aktiivista toimijuudesta. (mm. Siisiäinen & Kankainen 2009.) Eli yhtäältä stereotyyppisesti ajatellaan mielenterveyden vaikeuksien tuottavan heikkoa toimijuutta. Toisaalta yhdistystoiminta liitetään aktiiviin toimijuuteen. Tämä lähtökohta luo mielestäni hedelmällisellä tavalla jännitteisen näkemyksen toimijuuteen. Heti alkuun problematisoituu se, mitä on heikko ja toisaalta vahva toimijuus sekä korostuu toimijuuden situationaalisuus (Hokkanen 2014, 57–63). Kun kiinnostukseni kohdistuu järjestötoimijoihin, jotka mahdollistavat yhdistysmuotoisen tuen muotoutumisen, läsnä on oletus sekä heikosta että vahvasta toimijuudesta.

Toisaalta järjestelmäkeskeinen kuntoutuksen tarkastelu usein sivuuttaa ei-ammattilliset kuntoutumisen muodot ja mahdollisuudet (kuitenkin mm. Mikkonen 2009; Romakkaniemi 2011, 169–178). Tutkimushankkeen kokonaisuuden näkökulmasta on mielekästä tutkia kuntouttavia vaikutuksia omaavia toimintoja myös kuntoutusjärjestelmien ulkopuolisena toimintana. Muut osahankkeet paikantuvat ammatillisen kuntoutuksen muotoihin. Tässä osahankkeessa kohdennan huomion vertaisten vapaaehtoisuuteen perustuviin toimintatapoihin. Sosiaali- ja terveysalan yhdistystoimijoissa on niin omakohtaiseen kuin professionaaliseen asiantuntemukseen sekä kansalaiskiinnostukseen pohjaavia yhdistyksiä (Hokkanen 2013). Näin on myös mielenterveyden

alueella. Mielenterveysyhdistysten joukosta päädyn valitsemaan yhdistykset, joissa kuntoutujat itse ovat aktiivissa roolissa. Tässäkin on läsnä tutkimuksellisesti hedelmällinen toisinkatsomisen tapa. Kuntoutumista tarkastellaan ryhmän omana toimintana, ei ulkopuolisen tuottamana palveluna (Hokkanen 2013, 77–85). Tämä valinta näkyy myös siinä, että kuntoutuksen sijaan tarkastelen kuntoutumista. Kuntoutuminen tulee tässä ymmärtää muutosprosessina, jota valtaistuminen kuvaa. Omakohtaiseen asiantuntemukseen perustuvien yhdistysten valinnalla varmistan, että yhdistystoiminnassa näkyy kollektiivinen toimijuus enemmän kuin ammattilaisen ja kuntoutujan kahdenkeskinen tai yksilökeskeinen toimijuus.

Kolmanneksi mielenterveyden ongelmat ovat kansantaudin asemassa. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevista 46 prosentilla eläkkeen saamisen taustalla oleva päädiagnoosi liittyy mielenterveyteen (Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2012). Heitä koskevan tiedon tarve on siten suuri. Kuitenkin mielenterveyspalveluiden tuottaminen on heikoissa kantimissa (mm. Lääkinnällinen kuntoutus 2009). Sosiaalibarometrissä (mm. 2013) on vuodesta toiseen arvioitu, että erityisesti mielenterveysongelmien kanssa elävien hyvinvoinnin turvaaminen on vaikea ja vaikeavammaisten lääkinnällisessä kuntoutuksessa mielenterveysongelmien perusteella saadut kuntoutuspäätökset ovat suhteessa mielenterveysongelmien diagnosoituun yleisyyteen harvinaisia ja hylkäysprosentit suuria (Järvikoski ym. 2009, 14–15). Edellä viittasin yhteiskunnalliseen megatrendiin, jonka sivujuonteena on innostuttu ihmisten omaehtoisesta ja keskinäisestä avusta ja tuesta hyvinvoinnin ja elämisen laadun takaamiseksi. Yritysmuotoisten palvelujen ohella kansalaisyhteiskuntaa odotetaan keventämään sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannuksia (Hokkanen 2014). Yleisyydestään huolimatta juuri mielenterveyteen liittyviin ongelmatilanteisiin on liitetty eräänlainen tabun tai stigmatisoitumisen ajatus. Yhteiskunnallisessa marginaalissa olevaan asiaan liittyvä vertaisuuteen perustuva toimijuus tarjoaa mahdollisuuden arvioida kansantaudin omaehtoista, kollektiivisesti toteutuvaa hallittavuutta. Kuinka se tapahtuu, mitä se vaatii, ketkä siihen pystyvät.

Päädyn siis valitsemaan mielenterveysyhdistykset ja edelleen näiden yhdistysten joukosta ne, joissa mielenterveys liittyy yhdistystoimijoiden henkilökohtaisiin kokemuksiin sekä tarkastelemaan jaettua toimijuutta erityisesti kollektiivisesti jaettuna toimijuutena ja kollektiivista toimijuutta yhdistyksen aktiivien toimijoiden näkökulmasta. Näiden rajausten ohjaamana olin alun perin yhteydessä Mielenterveyden keskusliittoon, jossa yhteistyö toivotettiin tervetulleeksi. Mielenterveyssektorilla liitto on valtakunnallinen toimija, joka on selviten profiloitunut mielenterveyskuntoutujien omaksi etujärjestöksi. Muissa valtakunnallisissa liitoissa ammatillisen toimijuuden asema on vahvempi. Niinpä tutkimukseni kohdejoukko valikoituu keskusliiton jäsenyhdistysten jäsenistä.

Miten ryhtyä tutkimaan?

Ensimmäinen yhteydenotoni Mielenterveyden keskusliittoon tapahtui puhelimitse 2.11.2012. Valittu toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaalakka oli työvapaalla. Keskustelin hänen sijaisekseen nimetyn viestintäjohtaja Inkeri Aallon kanssa. Inkeri laajensi yhteistyöverkostoni Mielenterveyden keskusliitossa käsittämään tutkimuspäällikkö Heini Kapasen ja Etelä-Suomen alueesta tuolloin vastanneen yhdistysasiamiehen Henri Rinkisen sekä Länsi-Suomesta vastanneen järjestöjohtajan Göran Johanssonin, koulutussuunnittelija Kaj Collinsin ja jäsenyhdistystietoja käsittelevän toimistos sihteeri Ulla Välimaa-Pätsin. Tämän lisäksi vierailin tutkimushankkeen käynnistysvaiheessa paikallisyhdistyksissä Rovaniemellä ja Espoossa tavaten yhdistysten luottamushenkilöitä, aktiiveja, henkilökuntaa ja kävijöitä.

Aiempi tutkimuskokemukseni yhdistyksistä on opettanut, että jäsenyhdistysten kirjo valtakunnallisissa liitoissa voi olla laaja, joten useiden ihmisten kohtaaminen ja haastattelemineen yhdistysten, toiminnan ja ajankohtaisten ilmiöiden hahmottamiseksi on tarpeen. Näin oli tälläkin kertaa. Verkostoituminen on hyvä tuki ilmiöön pureutuvan tutkimusasetelman ja tilanteeseen sopivien menetelmien luomisessa. Keskustelut, vierailut ja nettisurffailu paljastavat, että yhdistysten kirjo Mielenterveyden keskusliitossa on erityisen suuri. Keskitettyä henkilöjäsenrekisteriä ei ole ja jokainen Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys toimii itsenäisesti. Käytin yhdistysten lähestymiseen tietoja, jotka ne ovat itsestään antaneet netissä olevaan keskusliiton jäsenyhdistysluetteloon tai omilla nettisivuillaan. Tämä on julkista tietoa, jonka käyttäminen on kaikille avointa.

Jäsenyhdistykset käyttävät tutkimuksessa omaa asiantuntemustaan sen määrittelymiseen, ketkä ovat aktiivitoimijoita yhdistyksissä eli vertaisia ja vapaaehtoisia toiminnan tuottajia. Halusin mukaan hallitusten jäsenten ohella kaikkia niitä, jotka yhdistyksen toiminnassa mahdollistavat toimintaa muussa kuin 'vastaanottajan' roolissa. Toisaalta halusin saada mukaan, jos mahdollista, moninaisen kirjon jäsenyhdistyksiä. Päädyin kaksiosaiseen aineistonkeruuseen. Ensimmäinen osa on kaikkiin yhdistyksiin suunnattu postikysely ja toinen osa ryhmähaastattelut ja vierailut valikoiduissa yhdistyksissä. Molemmat aineistonkeruut oli suunnattu erityisesti aktiivitoimijoille. Kyselyn osalta yhdistykset itse valitsevat kenelle kyselyn jakavat ja ryhmähaastatteluihin ne valitsevat osallistujat. Lomakekyselyssä tiedon tuottaa yksilö ja haastattelussa ryhmä.

Ryhmähaastatteluja tein 12 yhdistyksessä. Yksittäisessä yhdistyksessä haastattelin yhdestä neljään ryhmää. Yhdistykset valitsin minulle kertyneen tiedon perusteella. Valitsin mahdollisimman monentyyppisiä yhdistyksiä kooltaan, sijainniltaan, toimintoiltaan ja verkostoiltaan. Pysin saamaan mukaan niin julkiseen likeisissä suhteissa olevia yhdistyksiä kuin lähinnä Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella toimintojaan ylläpitäviä. Mukana on vertaisryhmiä organisoivia, avoimia kohtaamispaikkoja ja kahviloita ylläpitäviä, ruokailua järjestäviä sekä säännöllistä päivärytmiä ja asumi-

sen tukea tuottavia yhdistyksiä. Mukana on puhtaasti vapaaehtoisvoimin pyöritettyjä sekä työntekijöiden työpanosta käyttäviä yhdistyksiä. Melko suuri sattumanvaraisuus valikoitumiseen silti jäi, mitä en pidä heikkoutena. Tiedon tavoittaminen kansalaistoinnista ja sen aktiivitoimijoista on lähtökohtaisesti erilaista kuin tiedon keruu virallisemmista kuntoutusyhteisöistä, joiden toiminnasta vastaavat palkatut työntekijät ja joissa on asiakasrekisterit.

Lomakekyselyjen vastaukset eivät vaikuttaneet siihen, mitkä yhdistykset valitsin haastatteluihin. Olin yhdistykseen yhteydessä netissä olevien puhelinnumeroiden kautta. Jos yhteystietoja oli useita, olin ensisijaisesti yhteydessä puheenjohtajaan tai muuhun luottamushenkilöön ja toissijaisesti palkalliseen toimijaan. Pääsääntöisesti palvelujen ammatilliseen tuottamiseen suuntautuneet yhdistykset jäivät ulkopuolelle ja jälkikäteen huomasin, ettei mukana ollut myöskään yhtään yhdistystä, jossa toiminta olisi 'olematonta'. Tarkoitus oli ottaa mukaan yksi ammatilliseen palvelutuotantoon keskittynyt yhdistys, mutta tuo oli ainut peruuntunut haastattelukokonaisuus ja pieni-muotoisiksi etukäteen luulemani yhdistykset osoittautuivat kuitenkin aika aktiivisiksi toiminnallisesti. Voi kuitenkin olla, että pienimuotoisimmat kollektiivisen yhdistystoiminnan esiintymiset puuttuvat haastatteluaineistosta eikä aineisto kata professionaalisesti lastattua palveluja tuottavaa yhdistystoimintaa.

Yhdistykset, joihin olin yhteydessä, lähtivät haastatteluihin innolla ja toimivat järjestelyissä hyvin oma-aloitteisesti ja joustavasti. Vain yhdessä yhdistyksessä, johon olin yhteydessä, ei aikatauluja saatu sovitettua. Yhteydenottoni ajoittui Raha-automaattiyhdistyksen avustusten hakuaikaan, mikä hankaloitti sitä kautta rahoitusta saavien yhdistysten ajankäyttöä. Rahoituksen haku ja toiminnan näkyväksi tekeminen tuntuivat vievän paljon aikaa ja energiaa yhdistyksien muusta toiminnasta. Näin myös yhdistyksessä, jossa aikatauluja ei saatu sovitettua yhteen. Tähän mennessä laaja haastattelumateriaali on saatu litteroitua ja odottaa analyysiä.

Yhdistysvierailujen yhteydessä pyysin yhdistyksistä myös toimintaa kuvaavaa kirjallista materiaalia ja sitä olen osasta vierailun kohteita saanutkin. Taustamateriaalin avulla kykenen paremmin ymmärtämään, mistä haastateltavat puhuvat.

Tässä raportissa käsittelen lomakekyselyn tuottamaa informaatiota. Annan tulokset lukijalle melko 'raakoina' ja koko kyselyn kattavasti. Vaikka esitän omaa tulkintaa, raakatulosten esitleminen taulukoissa mahdollistaa lukijalle oman tulkinnan rakentamista. Samalla se mahdollistaa sellaisten asioiden näkemistä, jota minä tutkijana en osaa tuloksista lukea. Tekstiin tuon jonkin verran tietoa, joka perustuu suoria ja kaunia pidemmälle vietyihin ensianalyysiin. Paneutuneempien analyysien aika on tuonnempina ja se tapahtuu rajatummissa näkökulmista. Haastatteluaineiston analyysi jää tämän julkaisun ulkopuolelle. Haastattelujen yhteydessä vietin suuremmissa yhdistyksissä pari päivää osallistuen yhdistysten arkeen ja keskustellen toimijoiden kanssa vapaamuotoisesti. Tähän keskusteluun oltiin kaikkialla alttiisti valmiita. Noista päivistä minulle kertyi osallistuvaa havainnointiaineistoa. Sen antia kuljetan muuta-

missä kohdin mukaan tekstiin tulosten alustavaa tulkintaa syventämään. Jatkoanalyysija ja niihin perustuvia artikkeleja on tekeillä. Myöhemmin aineistoista tuotetuista julkaisuista toimitan tiedot Mielenterveyden keskusliittoon laitettavaksi www-sivuille sitä mukaan, kun saan niitä tehdyksi ja julkaistuksi.

Kyselylomakkeen muotoutuminen

Heti keskusliittoon ottamani ensikontaktin jälkeen ryhdyin valmistelemaan kyselylomaketta, jonka avulla lähestyn aktiiveja. Lomakkeen työstämiseen osallistuivat professorit Aila Järvikoski ja Kristiina Härkäpää, Mielenterveyden keskusliitosta Inkeri Aalto ja Heini Kapanen sekä RYTKE -päivien osallistujat. Rovaniemellä 13.–15.2.2013 pidetyille RYTKE -päiville osallistui Pohjois-Suomen mielenterveysyhdistysten hallitusten jäseniä, muita aktiivitoimijoita sekä muutamasta suurimmasta yhdistyksestä myös työntekijöitä. Koulutuspäiviensä aikana osallistujat täyttivät itsenäisesti lomakeluonnokset, jonka jälkeen he kommentoivat lomaketta ja siihen vastaamista minulle kahdenkeskisissä keskusteluissa. Tässä lomakkeen esitestauksessa minulle palautettiin henkilökohtaisesti tai postin välityksellä 21 lomaketta. Saatujen kommenttien perusteella jatkoin lomakkeen työstämistä. RYTKE -päivillä tapasin myös Olavi Sydänmaalakan ja hän oli sijaisensa tapaan vakuuttunut tutkimuksellisen tiedon tarpeesta.

Lomakkeen rakentamisessa käytin tukena aiempia empowermentin tutkimuksessa käytettyjä mittareita ja niistä erityisesti sosiaalista, kollektiivista ja yhteisöllistä ulottuvuutta. Tässä työssä Järvikoski ja Härkäpää olivat suureksi avuksi. Tämän lisäksi hyödynsin yhdistystoiminnan ja empowermentin teoreettista kirjallisuutta operationalisoidessani kollektiivista toimijuutta ja valtaistumista lomakekyselyyn soveltuviksi kysymyksiksi. Pysin teoreettisesti perusteltavissa olevaan strukturoituun lomakkeeseen, jossa vain vähäisessä määrin hyödynnetään avokysymyksiä. Strukturoituihin kysymyksiin saadaan kattavammin vastauksia kuin avokysymyksiin, joten suosin niitä. Näin siitä huolimatta, että strukturoiduissa kysymyksissä tutkijan antamat vaihtoehdot suuntaavat vastauksia. Pysin siihen, että vastaajaa ohjaavaa vaikutusta suuntaisi oman ajatteluni ohella teoreettinen ymmärrys ja tutkimustietous, joka aihealueelta on olemassa. Lomakkeen loppuun sijoitin narratiivisen kysymyksen, jonka toivoin tuottavan strukturoitua tietoa täydentävää tietoa toimijuuden prosessuaalisuudesta ja kokemuksellisuudesta. Lomakkeen lopullinen hionta oli kompromissien hakua ja päätösten tekoa aiemmin testattujen ja käytettyjen mittareiden, tutkijan oman ilmiöymmärryksen, saatujen kommenttien ja ohjeiden sekä esitestauksen tuottaman informaation ohjaamana. Lisäksi lomakekysymysten tulee olla ymmärrettävästi muotoiltuja ja niiden tulee soveltua vastattaviksi ja analysoitaviksi. Kiitän kaikkia työstämiseen panoksensa antaneita.

Lopputuloksena on 12 sivua pitkä ja 55 kysymystä sisältävä lomake. Lomakkeessa on sekä kaikille vastaajille tarkoitettuja osuuksia että yhdistyksen eri toimintoihin osallistuville suunnattuja osioita. Alun perin oli selvää, että vastaaminen vaatii paneutumista. Oletettavaa oli myös, että lomakemuoto, kysymyspatterien 'raskaus' ja lomakkeen pituus tulevat karsimaan vastaajia. Päädyin silti tähän lomakkeen ulkoasuun, koska esitutkimuksen perusteella sillä sai haluttua tietoa niiltä vastaajilta, jotka alun perin motivoituvat vastaamaan. Helpotettu lomake ei välttämättä olisi saanut kyselyihin varuuskellisesti suhtautuvia vastaamaan sen todennäköisemmin.

Alun perin harkitsin mahdollisuutta toteuttaa kysely sähköpostivälitteisesti nettikyselynä. Taustalla oli ajatuksia siitä, että tämä olisi nopea, edullinen, helppo, trendikäs ja kaikenkattava jakamisväylä. Nettitoteutus ei kuitenkaan olisi poistanut aktiivien tavoittamisen vaikeutta, koska valtakunnallista sähköpostilistaa aktiiveille ei ole. Myös nettilomakkeen saaminen aktiivien vastattavaksi olisi vaatinut yhdistykset lomakkeen välittäjiksi. Esitutkimusvaiheessa kartoitin asiaa ja päädyin siihen, että nettitoteutus mahdollistaisi huonosti aktiivien tavoittamisen, sillä vain hyvin harva esitutkimusvaiheen aktiivi oli kiinnostunut tai rohkea netin käyttäjä, vaikka he tulivat nimenomaan pitkien välimatkojen alueelta.

Kyselyn toteutus

Lomake postitettiin huhtikuun 2013 alussa Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistyksiin (146 yhdistystä), alueellisiin tiimeihin (3 tiimiä) ja valtakunnallisiin yhdistyksiin (12 yhdistystä) netissä olevilla yhteystiedoilla. Ulla Välimaa-Pätsi auttoi postitusta kuvailemalla keskusliiton tiedossa olevaa yhdistysten vapaaehtoistoiminnan laajuutta. Kuvailuun perustuen postitin yhdistyksiin nipun lomakkeita. Pienimmiksi oletettuihin yhdistyksiin lähetin 4 lomaketta palautuskuorineen. Isommiksi tiedettyihin yhdistyksiin lähetin 15 lomaketta. Saatekirjeessä pyysin avaajaa välittämään lomakkeet oman yhdistyksensä aktiivitoimijoille. Kaksivaiheinen postitustapa yhtäältä ratkaisi keskitetyn yksilöjäsenrekisterin puuttumisen tuottaman tavoitettavuusvaikeuden. Samalla se kuitenkin varmisti, että yhdistys otti tietoisesti kannan siihen, osallistuuko se tutkimukseen ja ennen kaikkea yhdistys käytti omaa asiantuntemustaan aktiivitoimijoiden määrittämisessä.

Lomake ei ole voinut tavoittaa aktiivitoimijoita kattavasti. On ilmeistä, että yhdistysten yhteystiedot voivat olla puutteelliset, jolloin kirjekuoren on voinut avata henkilö, jolla ei ole tietoa yhdistyksensä aktiivitoimijoista. Toisaalta pienimuotoisesti toimivissa yhdistyksissä lomakkeen jakaminen annetussa aikataulussa aktiivitoimijoille on voinut olla mahdoton tehtävä resurssien vähäisyyden takia. Kokouksia pidetään kuukauden tai kahden välein eikä muutoin tavata. Pienistä yhdistyksistä vain osa on saanut todellisen mahdollisuuden vastata. Osa postin saajista on myös voinut olla arka

välttämään kyselyä muille toimijoille tai pitänyt lomakkeen jakamista toisarvoisena asiana muutenkin vaativassa yhdistystyössä. On myös mahdollista, että postin saaja on arvioinut lomakkeen liian raskaaksi vastattavaksi ja päättänyt näin olla jakamatta vastaamisen riesaa muille toimijoille. Kaikki nämä vaikeudet olivat tiedossa etukäteen.

Tiedetään myös, että lomaketutkimusten tulva on johtanut koko ajan laskeviin vastausprosentteihin ja tämä ilmiö oletettavasti kaksinkertaistui valitussa postitusstrategiassa. Ensin tarvittiin suosiollinen kirjeenavaaja, joka päättää jakaa kyselyn eteenpäin ja sitten suosiollinen vastaaja, joka vastaa kyselyyn. Yllätys oli, että lomakkeita palautui väärän osoitteen takia vain kaksi ja näissäkin tapauksissa syy selvisi. Toisaalta yllättävää oli, että muutamista paikoista kysyttiin lisälomakkeita, jotta useampi saisi mahdollisuuden vastata. Myöhemmissä tutkimuksen vaiheissa ilmeni, että isommissakin yhdistyksissä lomakkeet olivat saattaneet unohtua muun työn tiimellyksessä. Postitus-tapa saattoi siis karsia vastaamista kaikenkokoisissa yhdistyksissä.

Varsinaisen uusintakyselyn tekeminen oli mahdotonta. Sen sijaan vastausajan päätyttyä tiedotettiin Mielenterveyden keskusliiton sisäisiä kanavia pitkin mahdollisuudesta palauttaa lomake myöhemmin. Tämä ei tuottanut mainittavassa määrin lisävastauksia. Postikyselyn kautta vastauksia tuli 359, mikä oli yllättävän paljon, kun huomioi, kuinka monimutkainen oli kyselylomakkeen tie tutkijalta vastaajalle. Tehdessäni myöhemmin ryhmähaastatteluja annoin ryhmissä olleille aktiivitoimijoille mahdollisuuden vastata kyselyyn ja tätä kautta kertyi 23 lomaketta. Vaikka esitutkimuslomakkeessa oli lopullisen lomakkeen kanssa identtisiä kysymyksiä, jätin nämä lomakkeet varsinaisen tutkimusaineiston ulkopuolelle välttääkseni sen, että sama vastaaja vastaisi kahteen kertaan. Lopullisesti kertyi siis 382 vastauslomaketta, jotka kaikki olivat käyttökelpoisia ja asiallisesti täytettyjä.

Lomakkeiden tallennus ostettiin ulkopuolelta. Ne tallennettiin optisesti, mutta tallennusta tarkistettiin manuaalisesti. Lomakkeeseen kirjoitetut kommentit tallennettiin erilliseen tekstitiedostoon. Vastaajien kirjoittamien vihjeiden perusteella tein muutamia muutoksia koodauksiin sekä mahdollisuuksien mukaan hyödynsin strukturoituihin vaihtoehtoihin tietoa, jota vastaajat olivat antaneet 'muu, mikä' -kohdissa. Vaikka tämä vaihe oli työläs, se mahdollisti vastaajien antaman informaation hyödyntämisen silloinkin, kun he eivät olleet valinneet annetuista vastausvaihtoehdoista tilannettaan kuvaavaa vaan ilmaisseet sen muutoin kirjoittamalla. Lopullisesti tutkimusaineisto oli analysoitavissa helmikuussa 2014.

Tutkimusaineiston kattavuus

Tutkimusasetelmalla ei alun perinkään pyritty tutkimusaineiston kattavuuteen tehtävän mahdottomuuden takia. Ei ole olemassa rekisteriä, josta olisi poimittavissa aktiivit yhdistystoimijat. Paras tieto aktiivitoimijoista on hajallaan paikallisyhdistyksis-

sä. Edellä olen jo kerrannut ongelmia, jotka liittyvät postitse tapahtuvaan pienten ja suurempienkin yhdistysten tavoittamiseen rajallisessa aikataulussa ja resursseilla sekä yleisesti käytettävissä olevin yhteystiedoin. Tutkimusaineiston laadun kannalta on kuitenkin tärkeää, että vastaukset kertyvät oikealta kohdejoukolta.

Lomakkeessa on kohta, jossa vastaajalla oli halutessaan mahdollisuus ilmoittaa yhdistyksen nimi tai sen toiminta-alue. Päädyin sisällyttämään kysymyksen lomakkeeseen saadakseni jonkinlaista osviittaa siitä, millaisista yhdistyksistä ja mistä päin Suomea vastaukset tulevat. Tieto on vain osin palautettavissa yhdistyksiin. Esimerkiksi paikkakunnan ilmaisusta ei suuremmilla paikkakunnilla voi päätellä, mistä yhdistyksestä on kyse ja alueellisissa yhdistyksissä paikantaminen on mahdollista vain osittain. Aluetieto osoittautui puutteistaan huolimatta käyttökelpoiseksi (taulukko 1).

Montako vastausta paikkakunnalta?	Paikkakuntia (lukumäärä)
1 vastaus	24
2 vastausta	19
3 vastausta	13
4 vastausta	9
5 vastausta	4
6 vastausta	5
7 vastausta	1
8 vastausta	2
9 vastausta	4
10 vastausta	1
18 vastausta	1
23 vastausta	1
ei palautettavissa paikkakuntaan	43

Taulukko 1. Vastausten jakautuminen paikkakunnille.

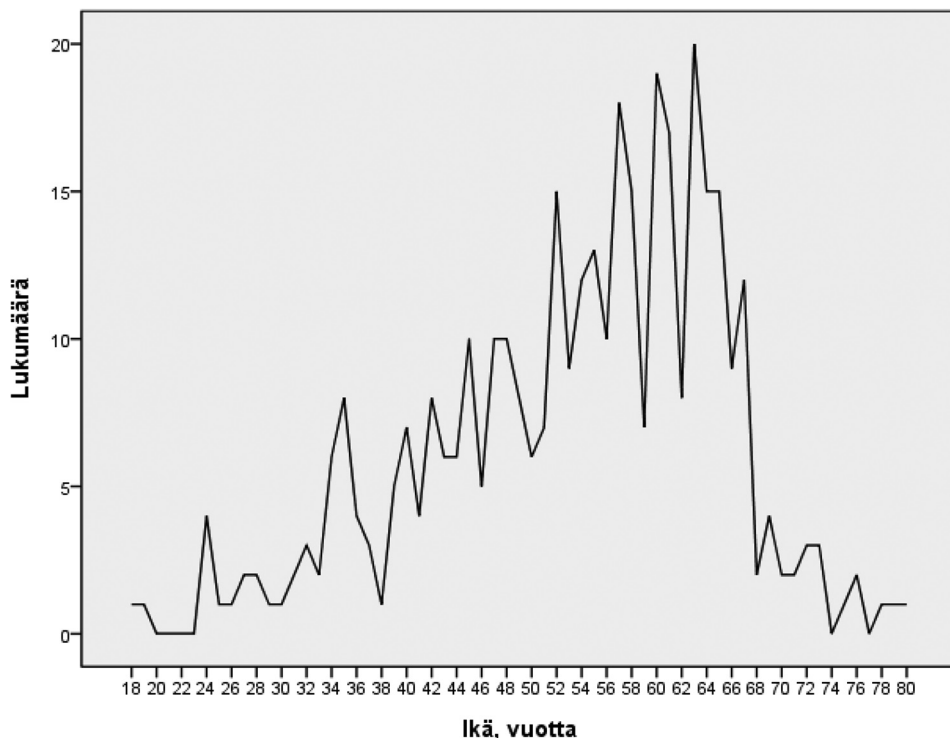
Vastaukset ovat palautettavissa 84 eri paikkakunnalle, mikä tarkoittaa, että vastauksia tuli tätä useammasta yhdistyksestä, koska alue- ja valtakunnalliset yhdistykset eivät olleet palautettavissa paikkakuntiin ja suuremmilla paikkakunnilla toimii useita yhdistyksiä. Vastauksia tuli kattavasti eri puolilta Suomea ja vastaukset eivät keskittyneet yksittäisiin yhdistyksiin. Yleisimmin palautui vain muutama vastaus yhdistyksestään. Yhdestä kahteen vastausta tuli 43 paikkakunnalta, kolmesta neljään vastausta 22 paikkakunnalta ja enimmillään vastauksia kertyi 23 yhden kunnan alueella toimivista yhdistyksistä. Yli kymmenen vastausta palautui kahdelta paikkakunnalta, joista toisessa toimi useampi yhdistys. Vastausten alueelliseen ja yhdistyskohtaiseen hajontaan eli kattavuuteen voi olla tyytyväinen. Koska useissa kunnissa toimii vain yksi yhdistys, en voi julkaista luetteloa kunnista, joista vastaukset tulivat.

Aktiivitoimijat ja heidän yhdistyksensä

Vastanneiden taustatiedot

Kyselyyn vastanneista enemmistö on naisia, 62,5 prosenttia. Vastanneiden keski-ikä on 56 vuotta (mediaani). Yhdistysaktiiveissa löytyy kaiken ikäisiä. Ikähaitari on 18–80 vuotta, mutta selvä enemmistö (55 prosenttia) on 50–65-vuotiaita (kuvio 1). Naisten ikäjakauma on miesten ikäjakaumaa laajempi. Naisten suhteellinen osuus on miehiä suurempi alle 40-vuotiaissa ja miehiä pienempi yli 60-vuotiaissa.

Vaikuttaa siltä, että valtaosa mielenterveysyhdistysten vapaaehtoistoimijoista on keski-ikäisiä ihmisiä. Aktiivien joukossa alle 30-vuotiaat ja toisaalta yli 70-vuotiaat



Kuvio 1: Vastanneiden mielenterveysaktiivien ikäjakauma.

ovat melko harvinaisia. Tästä ei voi vetää johtopäätöstä kaikkien yhdistystoimintaan osallistuvien tai yhdistysten jäsenten ikäjakaumaan. Tulos kertoo siitä, ketkä valikoituvat yhdistyksen aktiivitoimijoiksi.

Ammatilliselta koulutustaustaltaan vastanneiden aktiivien joukko on monipuolinen (taulukko 2). Sekä ilman ammatillista koulutusta olevia että yliopistollisen koulutuksen omaavia on vastanneista reilut kymmenen prosenttia, enemmistön omatessa ammattikoulu- tai opistokoulutuksen.

Vastaajan ammatikoulutus	Lukumäärä	%
ei ammatillista koulutusta	41	11
amatillinen kurssi	51	14
ammattikoulututkinto	88	24
opistoasteen tutkinto	100	27
ammattikorkeakoulututkinto	28	8
yliopistollinen tutkinto	48	13
muu	12	3
Yhteensä	368	100

Taulukko 2. Aktiivien ammatillinen koulutusaste.

Joka kymmenennellä vastaajalla on useampi kuin yksi ammatillinen tutkinto. Taulukossa useamman koulutuksen käyneet on sijoitettu korkeimman koulutusasteensa mukaisesti. Koulutustaso on melko korkea, joka voisi viitata siihen, että koulutettummat ovat keskimäärin aktiivisempia, mihin viitteitä on olemassa laajemminkin yhdistystutkimuksissa (Siisiäinen & Kankainen 2009). Naisilla opistotasoinen tai yliopistollinen koulutus on yleisempi kuin miehillä. Miehillä ammattikurssitausta ja ammattikoulutausta on yleisempi kuin naisilla.

Vastanneista aktiiveista suurin osa (70 prosenttia) saa vastaamisen aikaan toimeentuloa jonkinlaisesta eläkkeestä. Osa käy tämän ohella töissä, toimii yrittäjänä tai opiskelee. Tämä voi viitata siihen, että aktiiveista suurin osa saa eläkettä tai että eläkkeellä olevat vastasivat kyselyyn muita useammin. Muiden kuin eläkkeellä olevien elämäntilanteet ovat hyvin vaihtelevia ja monien toimeentulo koostuu useasta lähteestä. Opiskelijoista (yhteensä 6 prosenttia) kolmannes yksinomaan opiskelee, noin kolmannes saa eläkettä ja noin kolmannes käy töissä. Työttömistä (yhteensä 6 prosenttia) noin neljäsosa saa toimeentulotukea. Kuntoutusrahalta on neljä prosenttia ja sairaslomalla kaksi prosenttia vastanneista. Palkkatyössä käyviä tai yrittäjiä on vajaa viidennes (17 prosenttia aktiiveista), kun mukaan ei lasketa työtoimintatyypistä työskentelyä.

Vaikuttaa siltä, että eläkkeellä oleville aktiivinen toimiminen yhdistyksessä tarjoaa varteenotettavan mahdollisuuden osallisuuden rakentamiseen. Toisaalta aktiivien

elämäntilanteet ja taustat ovat moninaiset. Ryhmähaastattelujen perusteella järjestöaktiivien taustat vaihtelevat yhdistyksestä toiseen. Yhtäällä lähes kaikki ovat eläkkeellä, toisaalla työelämäkiinnitykset ovat moninaisemmat. Yhdistysvierailuilla sain myös viitteitä siitä, että jäsenistöstä aktiivitoimijoihin valikoituvat helpommin ne, jotka eivät ole palkkatyössä ja joiden elämäntilanne on selkiytynyt.

Vastanneista yli puolet (53 prosenttia) asuu yksin ja lähes kolmannes (32 prosenttia) puolison kanssa. Vanhempien kanssa sekä yksinhuoltajana elää kolmisen prosenttia ja joka kymmenes asuu yhdessä puolison ja lasten kanssa. Yksin ja puolison kanssa elävien suuret osuudet viittaavat siihen, että aktiivitoimijat valikoituvat niistä, joilla ei ole lapsia kotona huollettavana. Toisaalta aktiivien ikäjakauman perusteella lapset ovat voineet jo muuttaa pois. Kaikissa ikäluokissa yleisin asumisen muoto on yksin asuminen.

Omakohtainen suhde mielenterveysongelmaan

Vastaajia pyydettiin kertomaan, kenellä heidän läheisistään on mielenterveysongelma (taulukko 3). Kukin vastaaja määrittelee läheiseksi katsomansa ihmiset ja mielenterveysongelman olemassaolon itse. Ajatus on tavoittaa kokemuksellista ulottuvuutta mielenterveysongelmasta. Kysymyksen aikamuotoilu olisi voinut olla onnistuneempi, sillä osalle vastaajista mielenterveysongelma on taaksejäänyttä elämää, jolloin tähän päivään viitannut aikamuoto ei sovi tutkimukselliseen tarkoitukseen. Tästä sain viitteitä yhdistysvierailujen yhteydessä.

Reilut kymmenen prosenttia ilmoittaa, ettei kenelläkään läheisellä ole mielenterveysongelmaa. Mielenterveysongelma on omakohtainen noin kahdelle kolmannekselle, perheen kautta sen kanssa kosketuksissa on joka toinen ja ystävien kautta 45 prosenttia vastanneista. Yleensä mielenterveysongelmaan onkin kosketuspintaa useamman

On mielenterveysongelma	Lukumäärä	%
itselläni	247	67
puolisolla	43	12
lapsella	49	13
vanhemmalla	40	11
sisaruksella	66	18
muulla sukulaisella	79	21
ystävällä	167	45
muulla läheisellä	75	20
ei kenelläkään läheisellä	40	11

Taulukko 3. Kenellä läheisilläsi on mielenterveysongelma?

ihmisen kautta. Keskimäärin mielenterveysongelma löytyi kahdelta läheiseltä ihmiseltä. Tämän takia taulukossa on enemmän mainintoja kuin kyselyssä vastanneita.

Mielenterveysongelma on koskettanut omakohtaisesti lomakkeen muun annin perusteella useampaa vastaajaa kuin tämän kysymyksen perusteella. Aikamuodon aiheuttaman vääristymän ohella on mahdollista, että osa vastaajista on asettanut mielenterveysongelman olemassaolon kriteerit (esim. diagnostisoitu) sekä läheiseksi tulkitun ihmisen kriteerit tiukoiksi.

Mielenterveysongelmien vaikutus omaan elämään ja tulevaisuudensuunnitelmiin on neljänneksellä vastanneista vähäinen (taulukko 4). Sen sijaan hyvin vahvaksi mielenterveysongelman vaikutuksen kokee lähes 40 prosenttia ja kolmannekselle vaikutus on melko suuri. Vastanneet ovat tässäkin mielessä hyvin moninainen joukko. Yhtäältä mielenterveysongelma on voinut mullistaa elämänkulun ja -suunnitelmat. Toisaalta elämä mielenterveysongelman kanssa on voinut sujua ilman erityisiä suunnanmuutoksia.

Mielenterveysongelma vaikuttaa	Lukumäärä	%
ei lainkaan	19	5
erittäin vähän	27	8
melko vähän	42	12
melko paljon	119	35
erittäin paljon	136	40
Yhteensä	343	100

Taulukko 4. Mielenterveysongelman vaikutus omaan elämään ja tulevaisuudensuunnitelmiin.

Vastaajilta kysyttiin myös, minkä ikäisinä he olivat kokeneet ensikosketuksen mielenterveysongelmaan. Tämä voi liittyä edelliseen eli siihen, kuinka mullistavaksi mielenterveysongelman vaikutus elämään koetaan. Hajonta on hyvin suuri. On niitä, jotka ovat eläneet koko elämänsä liki mielenterveysongelmaa ja niitäkin, joille tuttavuus on melko uusi. Yleistä on, että ensikontakti liittyi nuoruuteen tai aikuisuuden ensivuosisikymmeneen. Kolmannes vastaajista on tutustunut mielenterveysongelmiin 15–25-vuotiaana keski-ikä ollessa 23 vuotta (mediaani). Kuitenkin joka kymmenes vastaaja on saanut ensikosketuksen mielenterveysongelmaan vasta yli 50-vuotiaana. Koska ensikontaktit liittyvät pääosin nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen ja vastaajista suuri osa on nyt keski-ikäisiä, mielenterveysongelmat ovat useille tuttuja jo vuosikymmenten takaa. Keskiarvoisesti aktiivit ovat tutustuneet mielenterveysongelmiin neljännesvuosisata sitten (mediaani 26 vuotta).

Yhteenvedona edellisistä voi todeta, että mielenterveysongelmien omakohtaisuus, sen akuuttisuus ja merkitys elämänsuunnalle ovat moninaiset. Aktiivisuus mielenterveysyhdistyksessä ei näytä olevan sidottu siihen, mitä kautta mielenterveyskysymykset ovat omassa elämässä tulleet akuuteiksi, mutta yleensä yhdistystoimintaan ja sen aktiivitoimijaksi päätyminen näyttäisi olevan yhteydessä suhteellisen pitkään tuttavuuteen mielenterveyden ongelmien kanssa. Kyse voi olla siitä, että aktiivisuus edellyttää oman prosessin läpikäymistä ennen kuin voi ryhtyä voimavaraksi muille. Sekä omakohtainen kokemus että läheisten kautta ongelmalliseen tilanteeseen tutustuminen vaativat työstämistä.

Mielenterveysongelman vaikutuksen kansalaisaktiivisuuteen voisi ajatella olevan kaksinainen. Yhtäältä heikentyneeseen toimijuuteen tai elämäntilanteen kokonaisuuteen voi liittyä alhaisempi valmius kansalaistoimintaan. Toisaalta omat kokemukset voivat tukea kansalaistoimintaan ryhtymistä, kuten voisi olettaa ainakin osalle vastanneista käyneen. Hehän ovat mielenterveysyhdistysten aktiivitoimijoita ja näin kaikki toimivat jossain määrin kansalaistoimijoina. Noin joka kymmenes vastaaja sanoo mielenterveysongelman vähentäneen hänen kansalaistoimintaansa (taulukko 5). Joka viidennellä kiinnostus kansalaistoimintaan on lisääntynyt, mutta mielenterveysongelma on vaikeuttanut toimimista. Vastaajista 40 prosentilla kansalaistoiminta on lisääntynyt mielenterveysongelman myötä ja vajaa 30 prosenttia kokee, ettei mielenterveysongelma ole vaikuttanut heidän kansalaistoimintaansa.

Vaikutus kansalaisaktiivisuuteen	Lukumäärä	%
Ei ole vaikuttanut.	100	29
Se on lisännyt aktiivisuuttani kansalaistoiminnassa.	139	40
Se on lisännyt kiinnostustani asioihin mutta vaikeuttanut toimintaani.	67	20
Se on vähentänyt kiinnostustani kansalaistoimintaan.	37	11
Yhteensä	343	100

Taulukko 5. Mielenterveysongelman vaikutus kansalaisaktiivisuuteen.

Tutkimuksissa on todettu, että kiinnostus kansalaistoimintaan on kasautuvaa (mm. Siisiäinen & Kankainen 2009), joten on mahdollista, että mielenterveysongelma sinällään ei vaikuta aktiivisuuteen kansalaistoiminnassa, mutta ehkä vaikuttaa siihen, missä yhdistyksissä toimii. Yhdistyksissä vieraillessani tapasin aktiiveja mielenterveyskuntoutujia, joille yhdistys oli vain yksi yhdistys monien yhdistysten ja vaikuttamisareenoiden joukossa. Jälleen tulee esiin yhdistystoiminnan monipuolisuus. Yhdistysten verkostot muodostuvat paikallisessa kontekstissa ja kunkin yhdistyksen jäsenten voimin hyvinkin erityyppisiksi.

Voi myös olla, että osa vastaajista ei miellä omaa toimintaansa yhdistyksessä kansalaistoimintana tai asettaa kansalaistoiminnan aktiivisuuskriteerin korkeammalle kuin oma toiminta yhdistyksessä on. Vieraillessani yhdistyksissä kohtasin oman toiminnan vähättelyä ja riittämättömyyden tunnetta. Koska mielenterveysongelmien kanssa elävälle suunnatuista palveluista ja toiminnasta nähtiin olevan pulaa, paine yhdistystoimintaan on kova. Moni tapaamani aktiivitoimija koki oman toimintansa tässä tilanteessa vähäisenä tai riittämättömänä.

Tuen saaminen vaikeuksissa ja tuen tarjoaminen muille

Kyselyssä kysytään pääasiassa asioita, jotka liittyvät yhdistystoimintaan tai sen johonkin muotoon. Vastaajat ovat näiden asioiden asiantuntijoita. Kyselyyn sisältyy kuitenkin joitain kysymyksiä, joilla selvitetään vastaajan omaa avun saamisen ja avun antamisen verkostoa sekä yhdistystoiminnan vaikutusta hänen elämäänsä. Sosiaalisia verkostoja käsitellen tässä luvussa. Toiminnan vaikutuksia omaan ja toimintaan osallistuneiden elämään käsitellen seuraavassa luvussa.

Kun aktiiveilla on ollut elämässään vaikeaa, oman avun merkitys on ollut heille suuri (taulukko 6). Noin puolet vastanneista kokee, että omalla avulla on ollut heille erittäin suuri merkitys elämän vaikeina aikoina, ja vajaa 40 prosenttia kokee merki-

Avun lähde	Avun merkitys					Yhteensä % (lkml)
	ei merkitystä	erittäin pieni merkitys	melko pieni merkitys	melko suuri merkitys	erittäin suuri merkitys	
Itse	3	3	7	37	49	100 (349)
Perhe	6	7	13	31	43	100 (347)
Suku	15	18	28	24	15	100 (348)
Ystävät	1	6	16	40	37	100 (359)
Samanaikaiset (vertaiset)	2	3	9	40	46	100 (349)
Muut vapaaehtoiset auttajat	9	8	22	33	28	100 (351)
Ammattilaiset	4	7	15	30	44	100 (355)
Naapurit	39	25	22	9	5	100 (343)
Kirjat	11	15	25	32	17	100 (351)
Radio, elokuvat, tv	11	17	35	24	13	100 (354)
Netti	27	18	27	19	9	100 (341)

Taulukko 6. Vastanneiden saaman avun tai tuen merkitys elämän vaikeina aikoina ja vaikeissa asioissa.

tyksen melko suureksi. Oman avun merkityksen pieneksi elämän vaikeuksissa kokee 13 prosenttia aktiiveista. Myös perheen ja ammattilaisten tuki on erittäin merkittävä 43–44 prosentille aktiivitoimijoista. Vertaisten tuki on erittäin merkityksellinen jopa perheen ja ammattilaisten tukea useammalle (46 prosentille). Ystävien (37 prosentille) ja vapaaehtoisten (28 prosentille) tuki on ollut erittäin merkityksellinen useille aktiiveille. Suvun tuki on selvästi harvemmalle merkityksellinen ja naapurien tuki osoittautuu erityisen harvalle merkitykselliseksi. Kirjat, radio, televisio ja elokuvat tarjoavat merkityksellistä turvaa vaikeisiin elämän vaiheisiin suvun ja naapurien tukea useammalle.

Tuloksissa korostuu yhtäältä perheen suuri merkitys ja toisaalta mielenterveysongelman ratkomisen yksinäisyys. Keskiarvoisesti tarkastellen merkittävimpänä tuen tuottajana aktiiveille on omissa elämänvaikeuksissa ollut oma, perheen ja ammattilaisten tuki. Nämä tuen muodot hyvin harva kokee merkityksettömiksi. Naapureiden tuki koetaan useimmiten täysin merkityksettömäksi (39 prosenttia kokee näin) ja myös suvulla on usein hyvin pieni merkitys. Netin merkitys arvioi erittäin suureksi joka kymmenes vastaaja ja vailla merkitystä sen arvioi olevan noin kolme kymmenestä.

Tarkempi tarkastelu tuen saamisen erilaisista yhdistelmistä osoittaa aktiivien kokemuksen tuen saamisesta olevan hyvin vaihteleva. Joukossa on niitä, joille tuen saanti lähes kaikilla tavoilla on heikkoa ja niitä, jotka kokevat saaneensa tukea lavealta pohjalta. Tältä osin heijastuspintaa voi hakea Petri Kinnusen (1998) väitöskirjan ja Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton (nykyisin osana SOSTER) kansalaisbarometrien tuloksista, joiden perusteella ihmisillä on erilaisia tapoja hakea ja löytää itselleen tukea. Barometreissa on ollut havaittavissa myös piirre, joka vaikuttaisi kertautuvan mielenterveysaktivistienkin joukossa. Osa jää hyvin niukalle tuelle. Barometriin verraten yhdistyspohjaisen (tässä vertaisten ja vapaaehtoisten) tuki näyttää tässä aineistossa korostuvan. Tulokset ovat samansuuntaiset kuin aiemmin on havaittu MS-sairaudesta elävien (Eronen ym. 1999, 17–24) ja kuurojen (Eronen ym. 1997, 19–26) hyvinvoinnin verkostoja tutkittaessa sillä erotuksella, että nyt vastaajat ovat järjestöaktiiveja. Tämä heijastuneesi siinä, että kokonaan tuen ulkopuolelle jäävien osuus on mielenterveysyhdistysaktiiveilla pienempi kuin kuurojen ja MS-yhdistysten jäsenten parissa. Aktiiveista suurimmalle osalle sopii kasvokkain tapahtuvat tukimuodot, mutta median ja kirjallisuuden kautta välittyvä tuki on joillekin tärkeä. Se ei edellytä välitöntä sosiaalista toimintaa vaan on tiedon saannin ja kokemusten välittymisen muoto, jolle löytyy tarvetta.

Mielenterveysaktiiveilta tiedusteltiin, kenelle he antavat tukea tai apua sekä millaista heidän antamansa tuki on (taulukko 7). Toisten ihmisten tukeminen ja auttaminen ovat aktiivitoimijoille yleistä, laajaa ja monipuolista. Perheelle annettu tuki on monipuolisinta. Muille tahoille emotionaalinen läsnäolo ja keskusteluun perustuva tuki on selvästi yleisin tuen muoto. Tietoa ja neuvoja annetaan useimmiten vertaisille, muille vaikeuksissa oleville ja ystäville. Konkreettisia auttamistekoja tehdään yleisim-

Tuen tai avun kohde	Tuen tai avun muoto (Kaikista kyselyyn vastanneista, %)			
	raha tai tavara	palvelus tai konkreetti apu	tieto, neuvo tai ohje	keskustelu tai läsnäolo
Perhe	30	44	39	57
Suku	10	28	29	42
Ystävä	18	47	52	71
Saman kokenut (vertainen)	5	30	56	73
Muita vaikeuksia kokenut	6	26	46	65
Ammattilainen	1	11	30	34
Naapuri	2	28	24	33
Työ- tai opiskelukaveri	2	18	29	36

Taulukko 7. Vastanneiden antama tuki tai apu eri muodoissaan.

min perheelle, ystäville ja vertaisille. Rahallinen tai muu materiaallinen tukeminen on harvinaisempaa ja suuntautuu perheen ohella ystäviin ja sukuun.

Tarkastelin erilaisia tukemisen kohteita sivuuttaen tiedon tukemisen muodosta. Jonkinlaista tukea tai apua tarjotaan erityisesti vertaisille (85 prosenttia tarjoaa) ja muille elämän vaikeuksia kohdanneille (81 prosenttia), ystäville (84 prosenttia) ja jonkin verran harvemmin perheelle (72 prosenttia). Perheen tukemista koskeviin tuloksiin heijastunee yksin asuvien suuri osuus. Sukua, ammattilaisia ja naapureita tukee 61–57 prosenttia aktiiveista. On viitteitä siitä, että tukemisen intensiivisyys vaihtelee, sillä perhe saa useimmiten hyvin moninaista tukea, johon liittyy niin tiedollinen, taloudellinen, toiminnallinen kuin tunneperäinenkin tukeminen. Monimuotoinen tuki kohdistuu myös ystäviin ja vertaisiin. On oletettavaa, että perhe on joillekin vastaajista intensiivinen tuen ja avun lähde ja toisaalta tuen kohde. Toisaalta ystävät ja vertaiset ovat näiden ohella ja sijaan merkittäviä tuen vaihdantakumppaneita. Vaikuttaisi myös siltä, että omat tuen antamisen ja saamisen kokemukset ovat tehneet osasta aktivisteja auliita auttamaan vaikeuksissa olevia laajemminkin kuin vain omassa läheis- tai vertaisryhmässä.

Autetuksi tulemiseen ja auttamiseen voi liittyä yleistynyt luottamus ja luontainen taipumus ottaa muut ihmiset huomioon (Coleman 1990, 175–196; Siisiäinen 2003; Sanaksenaho 2006, 78–81; Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 246–250; Hokkanen 2014). Tämä merkitsee sitä, että valmius auttamisen laajenee omasta autetuksi tulemisen kokemuksesta ja myös vertaisesta auttamiseen kokemuksesta kattamaan yhä useampia sosiaalisen vaihdon lajeja. Prosessi voisi selittää intensiivistä ja laajaa auttamisen valmiutta osalla vastaajista. Tuo kehitys toteutuu kuitenkin vain osalla ak-

tiiveja. Joidenkin avun saaminen oli heikkoa ja sama toistuu myös auttamisessa, joskin useammilla. Osa vastaajista koki omat auttamistekonsa melko vähäisiksi.

Yhdistystoiminnan vaikutukset aktiivitoimijan ja toimintaan osallistuneiden elämään

Aktiivitoimijat arvioivat yhdistystoiminnan vaikutuksia kaikkiin mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistuviin ihmisiin. Kyse on siis kollektiivisesti järjestetyn toiminnan vaikutuksista yksilöihin. Vastaajat arvioivat sekä positiivisiksi että negatiivisiksi koettuja vaikutuksia (taulukko 8). Tämä tekee vastaamisesta vaativaa ja tuloksia tulkittaessa tämä on huomioitava. Tulkitseen luvut suhteellisen suoraan ilman pitkälle vietyä tulkintaa.

Vaikutuksista kattavin on mielekkään toiminnan lisääntyminen. Elämän mielekkyyden katoaminen liitetään mielenterveyden ongelmiin, muun muassa masennukseen. Tulos antaa positiivisen kuvan yhdistystoiminnan mahdollisuudesta vaikuttaa mielekkyyden uudelleen löytymiseen. Mielekkyyden ohella vahvat positiiviset vaikutukset arvioidaan olevan yhteisöön kuulumiseen sekä kuulluksi tulemiseen. Myös nämä liittyvät olennaisesti mahdollisuuteen toteuttaa sosiaalista ihmisyyttä. Kuulluksi tulemistä pidetään myös onnistuneen professionaalisen auttamistyön perustana (mm. Mönkkönen 2007; Romakkaniemi 2009; Laitila 2010; Järvikoski, Hokkanen, Härkäpää 2011).

Suoranaiset negatiiviset vaikutukset yksittäisiin osioihin mielenterveysaktiivit arvioivat melko harvinaisiksi. Tulkintatavasta riippuen negatiivisia vaikutuksia pitää yleisinä yhdestä kolmeen prosenttia (valinneeet vaihtoehdon 'lähes kaikille') tai neljästä kymmeneen prosenttia (valinneeet vaihtoehdon 'useille' tai 'lähes kaikille') aktiiveista. Näin tarkastellen toiminnasta saa auvoisen kuvan. Enemmän todellisuudentuntua löytyy, kun tarkastellaan, kuinka yleisesti aktiivit arvioivat yksittäisten asioiden positiiviset vaikutukset harvinaisiksi. Positiiviset vaikutukset osallistujiin katsoo vähäisiksi 8–39 prosenttia aktiiveista yksittäisten osioiden kohdalla. Tarvitaan jatkotutkimusta ennen pitkälle vietyjä johtopäätöksiä. Kyseessä voisi kuitenkin olettaa olevan asiat, joiden toteuttaminen on yhdistysmuotoisessa toiminnassa vaikeaa, jotka yleensäkin ovat vaativia tai joiden osalta toimintavaikutukset jakautuvat voimakkaammin.

Vaikutusten eriytyemisestä lienee kysymys yhteisöön kuulumisen ja kuulluksi tulemisen kohdalla. Vaikuttaa siltä, että yhdistystoiminnan vaikutukset voivat enemmistölle olla hyvin positiivisia samaan aikaan kun pienelle osalle (alle 10 prosentille) ne ovat heikkoja tai negatiivisia. Yhteisö ja ryhmä ovat voimakaita toimijoita ja yhteisöllisyys ja ryhmädynamiikka aiheuttavat tilanteita, joissa kaikille toimintatavoille, näkemyksille ja kokemuksille ei ole tilaa (mm. Hurtig 2014; Hokkanen 2014). Käydessäni yhdistyksissä keskustelimme useissa yhdistyksissä näistä toiminnan reunojen

Vaikutettava asia	Vaikutuksen yleisyys				Yhteensä. % (Ikm)
	ei kenellekään	harvoille	useille	(lähes) kaikille	
Yhteisiin asioihin vaikuttaminen lisääntynyt	1	18	64	17	100 (355)
Yhteisiin asioihin vaikuttaminen vähentynyt	40	51	7	2	100 (344)
Kansalaisaktiivisuus lisääntynyt	3	36	55	7	101 (348)
Kansalaisaktiivisuus vähentynyt	45	45	7	3	100 (342)
Yhteisöön kuuluminen lisääntynyt	1	7	56	36	100 (350)
Yhteisöön kuuluminen vähentynyt	42	49	6	3	100 (337)
Kuulluksi tuleminen lisääntynyt	1	8	62	29	100 (347)
Kuulluksi tuleminen vähentynyt	45	47	6	2	100 (337)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin lisääntyneet	1	22	53	23	100 (348)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin vähentyneet	39	52	8	1	100 (338)
Läheisten ihmissuhteiden toimivuus kohentunut	1	20	63	15	99 (352)
Läheisten ihmissuhteiden toimivuus heikentynyt	39	54	5	2	100 (339)
Uusien toimintatapojen löytäminen lisääntynyt	1	20	62	17	100 (348)
Uusien toimintatapojen löytäminen vähentynyt	44	49	5	2	100 (335)
Mahdollisuus tehdä valintoja lisääntynyt	1	19	65	15	100 (344)
Mahdollisuus tehdä valintoja vähentynyt	43	51	4	2	100 (334)
Mielekäs toiminta lisääntynyt	0	6	55	39	100 (351)
Mielekäs toiminta vähentynyt	50	43	5	2	100 (339)
Terveys kohentunut	2	19	62	17	100 (349)
Terveys heikentynyt	40	54	5	1	100 (334)
Erilaisuuden tunne mielenterveysongelman takia lisääntynyt (stigma)	30	57	10	3	100 (336)
Erilaisuuden tunne mielenterveysongelman takia vähentynyt (stigma)	9	30	48	13	100 (336)
Itsensä arvostaminen lisääntynyt	1	11	64	24	100 (353)
Itsensä arvostaminen vähentynyt	45	49	4	2	100 (340)
Onnellisuus lisääntynyt	1	17	64	18	100 (352)
Onnellisuus vähentynyt	45	49	4	1	99 (338)
Omassa tilanteessa eläminen helpottunut	1	11	67	21	100 (348)
Omassa tilanteessa eläminen vaikeutunut	45	51	3	1	100 (334)

Taulukko 8. Mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistumisen vaikutukset osallistuneiden elämään.

asettelusta avoimesti ja runsaasti. Rajojen asettaminen liittyy yhdistysten toiminnan tarkoituksen määrittelyyn ja sen konkretisoitumiseen arjessa. Joitain turvallisuuteen liittyviä reunaehtoja on kaikkialla. Se, miten toiminta tarkemmin rajautuu, on paljon kiinni mielenterveyteen liittyvän toiminnan paikallisesta toteutumisesta, yhdistyksen verkostoitumisesta muuhun toimintaan ja yhdistyksen historiasta sekä yhdistystoimijoista (Fine 2010; Hawkins & Maurer 2012). Tämän kyselyn tuloksen perusteella yhdistystoimijat tunnistavat toiminnan negatiivisiksi tulkittavissa olevia yksilövaikutuksia niissäkin asioissa, joissa muutokset ovat yleisesti positiivisia.

Toinen mielenkiintoinen ja yleisemmin aktiivien havaitsema yhteisölliseen toimintaan liittyvä 'uhkatekijä' yksilölle on yhteisön sisäänpäin kääntyminen (Myös Hatzidimitriadou 2002; Hokkanen 2014). Se näkyi kansalaisaktiivisuuden ja yhteisiin asioihin vaikuttamisen vähenemisenä sekä kontaktien vähäisyytenä muihin kuin vertaisiin (yhdeksän prosenttia aktiiveista arvioi näitä tapahtuvaksi). Tämäkin oli yhdistystoimijoiden

Vaikutettava asia	Vaikutuksen määrä					Yhteensä % (Ikm)
	vähentynyt paljon	vähentynyt vähän	ei vaikutusta	lisääntynyt vähän	lisääntynyt paljon	
Yhteisiin asioihin vaikuttaminen	1	2	9	42	46	100 (355)
Omaan elämään vaikuttaminen		1	9	41	49	100 (349)
Mahdollisuus tehdä valintoja		2	16	44	37	99 (349)
Yhteisöön kuuluminen	1	1	8	28	62	100 (355)
Kuulluksi tuleminen	1	1	11	35	52	100 (352)
Molemminpuolinen vuorovaikutus	1	1	9	38	51	100 (352)
Itsen arvostaminen	1	2	11	40	46	100 (353)
Läheissuhteiden toimivuus	1	2	26	40	31	100 (349)
Ristiriitojen ratkaisemistaito	1	4	21	45	29	100 (353)
Uusien toimintatapojen löytäminen	1	1	14	54	30	100 (351)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin	1	3	25	34	38	101 (345)
Erilaisuuden tunne mielenterveysongelman tähden (stigma)	29	18	33	11	9	100 (330)
Mielekäs toiminta	1	0	7	39	53	100 (355)
Terveys	1	2	20	44	33	100 (382)
Onnellisuus	1	2	14	56	38	101 (351)

Taulukko 9. Mielenterveysyhdistyksessä toimimisen vaikutus aktiivin omaan elämään.

railujen vakioaiheita. Yhdistysaktiivit pohtivat, kuinka luoda helposti lähestyttävä, turvalliseksi ja luokseen kutsuvaksi tehty paikka, joka samaan aikaan tarjoaa yhteyksiä ulkopuolelle ja kykenee vaikuttamaan positiivisesti mielenterveysongelmien kanssa elävien arkeen sekä siihen vaikuttaviin asioihin, asenteisiin ja palveluihin.

Negatiivisia vaikutuksia tunnistettiin harvoin (neljästä kuuteen prosenttia tunnisti) aiheutuneen itsearvostukseen, omissa elämäntilanteissa elämiseen, onnellisuuteen ja terveyteen. Vaikutukset näihin eivät olleet kaikkein voimakkaimpia positiiviseen eivätkä negatiiviseen suuntaan. Kenties yksinomaan kaikkein positiivisimpien ja voimakkaimpien vaikutusten tavoittelu ei ole ainut hyvä tie yhdistystoiminnassa. Voivatko maltillisemmat vaikutusalueet tarjota kattavammin positiivisia tuloksia? Asia vaatii lisää pohtimista ja tulkintaa.

Edellä aktiivit arvioivat yhdistystoiminnan vaikutuksia kaikkiin yhdistystoimintaan osallistuviin. Tämän ohella heitä pyydettiin arvioimaan yhdistystoiminnan vaikutusta omaan elämäänsä (taulukko 9). Valtaosalle vastaajista yhdistystoiminta on lisännyt erityisen merkittävästi yhteisöön kuulumisen tunnetta, vuorovaikutteista kuulluksi tulemistä sekä mielekästä toimintaa. Hyvin yleisesti tämä on merkinnyt myös itsensä arvostamisen vahvaa lisääntymistä sekä omaan elämään ja yhteisiin asioihin vaikuttamista. Negatiiviset vaikutukset omaan elämään ovat erittäin harvinaisia, mikä liittyyne siihenkin, että kysely on tavoittanut ne, jotka ovat edelleen yhteydessä yhdistykseen. Myönteiset vaikutukset maltillisemmiksi arvioidaan suhteessa onnellisuuteen, uusien toimintatapojen löytymiseen, ristiriitojen ratkaisutaitoon, mahdollisuuteen tehdä valintoja sekä terveyteen.

Yhdistystoiminnan voimakkaimmat vaikutukset ovat aktiiveilla kuulumisen, kuuluksitulemisen ja osallisuuden alueilla. Aktiivitoimijat ovat kokeneet saavansa toiminnasta hyötyä nimenomaan yhteisölliseen elämäänsä ja mielekkääksi koetun tekemisen löytämiseen. Tämän ohella vähäisemmin ovat kohentuneet vaativammat sosiaaliset taidot kuten ristiriitojen ratkaiseminen. Oman terveyden ja itsetunnon kohentuminen on myös maltillisempaa. Aktiivitoiminnan vaikutukset näyttäytyvät kokonaisuutena hyvin voimakkaina, laajoina ja positiivisina. Olettaa sopii, että nämä vaikutukset myös selittävät sitä, että aktiivit ovat yhdistystensä aktiivitoimijoita. Yhdistystoiminnan kannalta kyse on positiivisesta 'noidankehästä', joka voidaan tulkita voimaantumisen ja valtaistumisen dialogiksi (Hokkanen 2009). Yhdistystoiminta tuottaa positiivisia vaikutuksia aktiivin elämään, mikä innostaa osallistumaan ja antamaan edelleen työpanoksensa yhdistystoimintaan.

Yhdistystoimintaa, omaa toimintaa ja omaa tilannetta koskevia väittämiä

Kyselyssä esitettiin liuta väittämiä, joihin vastaajat ottivat kantaa. Taulukossa 10 ovat kaikki esitetyt väittämät. Lukija voi poimia sieltä itseään kiinnostavia asioita. Tarkastelen tässä muutamia havaintoja.

Väittämien kautta saa kuvaa vastaajajoukosta, joka tavoitettiin. Vastausten perusteella kyse on vahvoista toimijoista. Vastaajista suuri osa toteaa haluavansa tehdä asioita eikä vain unelmoida niistä. Väittäjä kuvaa valmiutta toimia. Olisi ollut mahdollista olettaa, että mielenterveysongelma tuottaisi 'pienää' tai vähättelevää toimintaa. Vastaajien suuntautuminen kohti toiminnallisuutta on kuitenkin vahvaa. Toimijuus keskusteluun liitettynä kyse on toimijuuden intentionaalisuudesta. Vastaajista pääosa omaa vahvan halun ja valmiuden edetä kohden jotain tavoitetta. Vastaajilla on myös kokemus, että he kykenevät oman kokemuksensa avulla olemaan muille hyödyksi. Paitsi,

Väittäjä	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä	en ota kantaa	Yhteensä % (lkm)
Yhdistystoimintamme vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.	5	19	45	27	5	101 (354)
Yhdistystoimintamme vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja muuttaa ihmisten asenteita.	1	5	42	50	1	99 (353)
Tärkeintä yhdistystoiminnassamme on yhdessäolo vertaisten kesken.	1	2	26	70	2	101 (362)
Päätökset tehdään yhdistyksessämme avoimesti neuvotellen.	2	8	37	49	4	100 (350)
Yhdistyksemme aktiivijäsenillä on työnjako, josta ei poiketa.	9	32	35	13	11	100 (350)
Palautteen saaminen muilta yhdistyksen jäseniltä on tärkeää.	1	2	38	55	4	100 (356)
Tunnen vahvaa yhteenkuuluvuutta yhdistyksen muiden jäsenten kanssa.	2	9	41	45	3	100 (356)
Vertaisten kanssa opimme näkemään asiat toisin.	1	5	46	42	5	99 (356)
Ongelmat ratkeavat, kun ryhdymme toimimaan.	6	1	9	48	36	100 (355)
Ihmisellä on oikeus tehdä omia päätöksiä, vaikka ne olisivat huonojakin.	1	7	40	48	4	100 (353)
Ihmisellä on velvollisuus auttaa toista ihmistä.	1	6	37	51	5	100 (357)
Toimiminen yhdistyksessä on tapani rakentaa parempaa yhteiskuntaa.	2	5	36	51	6	100 (356)

Väittäjä	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä	en ota kantaa	Yhteensä % (lkm)
Haluan osallistua vastuullisten tehtävien hoitamiseen yhdistyksessä.	3	8	33	49	7	100 (358)
Yhdistys- ja vertaistoiminnassa koen itseni tarpeelliseksi.	1	2	33	60	4	100 (355)
Yhdistys- ja vertaistoiminta vauhdittaa kuntoutumistani.	2	6	33	48	11	100 (347)
Haluan tehdä asioita enkä (vain) unelmoida niistä.	1	1	32	62	4	100 (347)
Kerron ammattilaisille, mitä ajattelen saamistani palveluista ja miten mielenterveyspalveluita tulee muuttaa.	3	11	34	41	11	100 (348)
Voin kokemukseni avulla auttaa muita ihmisiä.	1	2	34	61	3	101 (358)
Muilta saan tärkeitä vinkkejä elämäni kiperiin tilanteisiin.	1	9	50	38	2	100 (351)
Jos mielenterveysongelmani vaikeutuu, löydän tavat tilanteesta selviämiseen.	1	5	44	39	11	100 (346)
Tällä hetkellä kaikki voimani kuluvat oman elämäni järjestyksessä pitämiseen.	29	30	24	12	5	100 (347)
Mielenterveysongelmaan usein liitetty leima ei häiritse elämääni.	8	17	30	39	5	99 (346)
Ajan kaikin voimin mielenterveysongelmia omaavien oikeuksia.	5	15	37	33	9	100 (350)
Keskityn hyviin asioihin elämässäni, enkä vain ongelmiin.	2	9	42	44	3	100 (351)
Olen lähes aina tyytyväinen tekemiini päätöksiin.	2	21	54	20	3	100 (346)
Kun olen epävarma jostain, teen yleensä kuten muutkin.	14	38	31	9	8	100 (347)
Saan yleensä vietyä loppuun asiat, joihin ryhdyn.	1	11	49	36	3	100 (350)
Arvostan itseäni yhtäläillä kuin muitakin ihmisiä.	2	14	35	45	4	100 (352)
Olen sovussa itseni kanssa.	1	14	36	46	3	100 (356)
Tunnen itseni harvoin yksinäiseksi.	8	20	32	38	2	100 (356)
Suhtaudun tulevaisuuteen luottavaisesti.	2	12	34	49	3	100 (353)

Taulukko 10. Vastajien näkemykset väittämistä.

että heillä on suuntautuminen kohti toimintaa, he myös tietävät, mistä kumpuaa pää-oma ja voimavara, jolla voi vaikuttaa. Voimavara on kokemus, joka heillä itsellään on.

Muutamien väittämien kautta tarkasteltiin vastaajien näkemystä yhdistystoiminnasta. Yhdistystoiminnan keskeiseksi kiinnikkeeksi näyttäisi muotoutuvan yhdessäolon mahdollistuminen. Tähän kohtaan palaamme jäljempänä eri toimintamuotojen osalta, mutta jo tässä vaiheessa on ilmeistä, että mielenterveysyhdistyksen ydin on sosiaalisessa. Aktiiveista suuri osa sitoutui toimintaan muuttaakseen yhteiskuntaa ja täyttääkseen velvollisuuttaan toisia ihmisiä kohtaan. Vastaavaa vahvaa yhteiskunnalliseen ja elämäntutkimukselliseen sitoutunutta oman toimijuuden perustelemista kohtasin myös tutkiessani lastensuojelujärjestöjen vapaaehtoistoimijoita (Hokkanen 2003).

Vastaajista puolet näkee varauksettomasti, että mielenterveysyhdistystoiminnalla voidaan muuttaa ihmisten asenteita ja miedontaa mielenterveysongelmaan liitettyjä ennakkoluuloja ja leimaamista. Toisaalta yhdistystoiminnan mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ei herätä vastaavanlaista luottamusta. Toiminnalla voidaan vaikuttaa asenteisiin, mutta ongelmien poistumisesta aktiivit eivät ole yhtä varmoja. Vaikuttaa kuin kanssaeläjien ja päätöksenteon väliin rakentuisi raja-aita. Yhteisöllinen osallisuus ei näytä tuottavan yhteiskunnallista osallisuutta. Deliberatiivinen demokratia ei ulotu päätöksentekoon. (myös Valkama & Raiskio 2013.) Vaikutusvallan koetaan yltyvän ihmisten asenteisiin, mutta ei ongelmien poistumiseen ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Demokratiakeskustelussa on puhuttu kasvaneesta epäluottamuksesta politiikkaan. Voi olla, että mielenterveysongelmista kokemuksesta omaavien aktiivitoimijoiden ajatuksissa heijastuu sama varauksellisuus.

Yhdistystoiminnassa toisaalta korostuu jaetun kokemuksen arvo ja toisaalta jokaisen oikeus omaan päätöksentekoon. Päätöksenteko-oikeutta pidetään vähintäänkin jossain määrin tärkeänä, vaikka tehdyt päätökset olisivat huonoja. Tämä heijastuu väittämässä myös niin, että palautteen saaminen muilta on merkityksentöntä vain kolmelle prosentille vastaajista kun taas yhteenkuuluvuus muihin jäseniin on vieras tunne 11 prosentille vastaajista. Yhteisöllinen vuorovaikutus voi olla antoisaa silloinkin, kun kokee erilaisuutta suhteessa ryhmään.

Aktiivitoimijoiden toimijuus ei tarkoita aina vaikeiden tilanteiden ja ongelmien katoamista elämästä. Yhä edelleen yksinäisyys kuuluu joka neljännen vastaajan arkeen ja lähes yhtä usea koki, ettei voi olla omiin päätöksiin aina tyytyväinen. Itsen arvostaminen toisten kaltaiseksi ja sovussa oleminen itsen kanssa on vaikeaa joka kuudennelle aktiivitoimijalle. Kuitenkin itsensä kokeminen tarpeelliseksi yhdistystoiminnan kautta on jossain määrin tai täysin tuttua lähes kaikille vastaajille. Tästä lienee löydettävissä vertaisuuteen perustuvan aktiivin vapaaehtoisen toimijuuden ydintä. Toimijuus ei ole vailla ongelmia, mutta se on merkityksellistä.

Aktiivien taustalla olevat yhdistykset

Seuraavia tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomata, että kyse ei ole yhdistysten määrästä vaan vastanneiden aktiivien taustalla olevista yhdistyksistä. Koska yhdestä yhdistyksestä on yleensä palautunut useamman aktiivin vastaus, sama yhdistys on jakauksissa mukana useaan kertaan. Tietojen avulla saamme kuvan vastanneiden aktiivien taustalla olevista yhdistyksistä ja osaamme huomioida tämän vastauksia tulkitessa. Näitä tuloksia ei tule lainkaan yleistää mielenterveysyhdistyksiin vaan alussa esitetyin varauksin yhdistysaktiiveihin.

Vastanneiden aktiivien taustayhdistyksissä on keskimäärin 125 (mediaani) jäsentä. Hajonta on suuri. Vastanneista joka neljännän taustayhdistyksessä on korkeintaan 60 jäsentä ja vastaavasti neljänneksen taustayhdistyksessä on ainakin 250 jäsentä.

Aktiivijäsenien määrä yhdistyksissä on luonnollisesti maltillisempi. Keskimäärin aktiivijäseniä on taustayhdistyksissä noin 20. Vastanneista joka neljännän taustayhdistyksessä on 10 tai vähemmän aktiiveja ja joka neljännän taustayhdistyksessä on 50 tai enemmän aktiiveja. Yhdistystoiminnassa on usein tilanne, että pieni aktiivisten joukko tuottaa suuren osan yhdistystoiminnoista. Näyttää kuitenkin siltä, että löytyy yhdistyksiä, joissa toimijoiden aktiivijoukko on yli 20, mitä voi pitää kookkaana yhteisönä.

Aktiiveista 36 prosentilla on taustayhdistys, jolla ei ole työntekijöitä. Tämäkään tieto ei ole yleistettävissä yhdistyksiin, sillä isommista yhdistyksistä on tullut enemmän vastauksia ja niissä on useammin työntekijöitä. Tuloksia tulkittaessa on hyvä muistaa, että vastauksista yli 60 prosenttia tulee yhdistyksistä, joissa on työntekijäresurssi. Yleisimmin vastanneiden taustayhdistyksissä on kahdesta kolmeen työntekijää, joskin yli 10 henkilöäkin työllistävästä yhdistyksistä tuli vastauksia. Vastauksista ilmeni, että työntekijät eivät aina ole vakituisia. Usein on kyse hankkeisiin tai tukityöllistämiseen sidotusta työvoimasta, jolloin henkilö vaihtuu, vaikka työntekijäresurssi olisi ollut pitkäänkin käytettävissä. Näin ollen työntekijäresurssin pysyvyys, osaaminen ja valittavuus vaihtelevat paljon.

Kyselyssä tiedusteltiin myös, millaisia toimi- tai tapaamistiloja yhdistys käyttää. Tässäkin on muistettava, että isompien yhdistysten painoarvo on suuri. Vastaukset eivät ole yleistettävissä yhdistyksiin, mutta tieto on tarpeen, jotta ymmärrämme, millaisista taustoista vastaukset tulevat. Aktiiveista 60 prosentilla on taustayhdistys, jolla on omat tilat käytössä ja yhteiskäyttötilat löytyvät joka neljännän vastaajan taustayhdistyksistä. Vain neljä prosenttia vastauksista on aktiiveilta, joiden taustayhdistyksellä ei ole vakituista kokoontumistilaa. Tämän voisi ajatella heijastavan sitä, että vakituksilla tiloilla on suuri merkitys toiminnan intensiivisyyteen ja vakiintumisen asteeseen, jolloin vastaaminen kyselyyn on ollut todennäköisempää niille, joiden taustayhdistyksellä tämä perusresurssi on ollut kunnossa.

Edelliset tiedot kertovat kyselyn tulkinnaalle merkityksellisen tiedon. Kyselyssä painottuvat isompien yhdistysten vastaukset, jolloin vastauksissa ovat yliedustettuna aktiivitoimijat, joiden taustayhdistyksellä on tila-asiat kunnossa ja työntekijäresurssi käytössä. Vastauksia on tullut runsaasti pienemmistä yhdistyksistä ja ympäri Suomea, joten kyse on isojen yhdistysten määräänsä suuremmasta edustuksesta vastauksissa. Toisaalta isoissa yhdistyksissä voidaan olettaa olevan enemmän aktiivitoimijoita, jolloin vastaajajoukko noudattaisi aktiivien kokonaisuutta.

Aktiivien yhdistystoiminta

Vastanneet ovat toimineet mielenterveysyhdistyksessä keskimäärin seitsemän vuotta. Mukana on vasta-alkajia; alle kaksi vuotta on toiminut 17 prosenttia vastaajista. Samoin joukkoon mahtuu lähes 30 prosenttia yhdistyssissejä, joiden yhdistystoimijuus on jatkunut yli 10 vuotta. Toiminnan tapoja tiedusteltiin pitkällä luettelolla erilaisia yhdistystoiminnan muotoja (taulukko 11). Silti vastausvaihtoehdot eivät kata vastaajien toiminnan kirjoa vaan heistä peräti 17 prosenttia täydentää vaihtoehtolistaa. Suuri osa täydennyksistä on palautettavissa tarjottuihin vaihtoehtoihin, mutta ovat sen erityistapauksia, esimerkiksi vertaisryhmistä liikuntaryhmät tuodaan usein erikseen esiin, samoin sihteerinä toimiminen erilaisissa tilanteissa. Vain viisi vastaajaa jättää tämän kysymyksen vastaamatta. Vastaajat ovat yhdistystoimijataustaltaan monipuolisia.

Osallistumisen tiivyyden arvioi kukin vastaaja subjektiiviseen kokemukseen perustuen (taulukko 11). Päädyin siihen, että en kysy esimerkiksi osallistumiskertoja kuukautta kohden, koska paikalliset yhdistyksen olosuhteet vaikuttavat siihen, kuinka tiheä toiminta on maksimaalista. Osassa yhdistyksiä hallitus kokoontuu kuukausittain, osassa joka toinen kuukausi ja joissain harvemmin. Sama toistuu useissa muissa toiminnoissa, esimerkiksi kahvilan aukiolon tiheys ja retkien määrät vaihtelevat. Subjektiivinen arviointi on mahdollistanut sen, että vastaaja on suhteuttanut arvioinnin paikalliseen toiminnan intensiivisyyteen.

Useimmat vastaajat osallistuvat hallitustyöskentelyyn ja vertaisryhmien ohjaukseen. Nämä ovat oletettavasti myös toimintamuodot, jotka kaikista kattavimmin tehdään eri yhdistyksissä ja senkin vuoksi näyttäytyvät yleisimpinä ja tiiviimpinä osallistumistapoina. Muita hyvin yleisiä toimintamuotoja vastaajille ovat retkien, tapahtumien ja virkistystoiminnan järjestäminen sekä kahdenkeskinen vertaistuki. Yleisiä ovat myös tiedottaminen, verkostoituminen ja päättäjiin vaikuttaminen. Keskiarvoisesti vastaajat ovat osallistuneet kymmeneen erilaiseen toimintamuotoon. Alle viiden toimintatapaan osallistuu 16 prosenttia ja laajimmillaan (viidellä prosentilla) toiminta kattaa kaikki vaihtoehdot. On huomattava, että paikallisyhdistysten toimintamuodot vaihtelevat suuresti. Isoissa yhdistyksissä toimintamuodot ovat moninaisemmat kuin pie-

Toimintamuoto	Osallistumisen intensiteetti				
	en lainkaan	satunnai- sesti	usein	jatkuvasti	Yhteensä % (lkm)
Osallistun vertaisryhmän ohjaamiseen.	32	20	15	33	100 (349)
Annan kahdenkeskistä vertaistukea.	28	39	23	10	100 (347)
Toimin vertaistukipäivystäjänä.	75	12	6	6	100 (336)
Osallistun kohtaamispaikan aukipitämiseen.	50	20	13	17	100 (341)
Osallistun vapaaehtoisille tarkoitettuun työhohjaukseen.	56	24	11	9	100 (330)
Osallistun jäsenistön kouluttamiseen.	56	27	12	5	100 (336)
Koulutan ulkopuolisia.	80	14	4	2	100 (329)
Pidän luentoja tai puheenvuoroja.	49	35	12	4	100 (335)
Osallistun päättäjiin vaikuttamiseen.	38	40	14	8	100 (338)
Osallistun yhdistyksen yhteistyöverkostoihin.	28	38	22	12	100 (340)
Osallistun yhdistyksen tiedottamiseen.	29	36	22	14	101 (343)
Osallistun arvioinnin tai tutkimuksen tekemiseen.	44	40	11	5	100 (339)
Osallistun retkien tai tapahtumien järjestämiseen.	24	39	22	15	100 (348)
Osallistun muun virkistystoiminnan järjestämiseen.	23	42	22	13	100 (348)
Osallistun varainhankintaan.	40	29	18	13	100 (348)
Työskentelen yhdistyksen hallituksessa.	30	6	10	54	100 (362)
Osallistun muuhun kokoustoimintaan.	19	32	24	25	100 (345)

Taulukko 11. Osallistuminen yhdistyksen toimintamuotoihin.

nemmissä, joissa myös ’kapeampi’ toiminnan repertuaari voi merkitä laajinta mahdollista.

Kaikki yleisimmät toimintamuodot eivät kuitenkaan ole tiiviisti sitovia kuten taulukosta näemme. Kahdenkeskinen vertaistuki on harvemmalle jatkuva toimintamuoto ja avoimen kohtaamispaikan aukipitäminen taas on melko useille tiivis osallistumisen tapa, vaikka se ei olekaan yleisimpiä. Osa toimintamuodoista on luonteeltaan satunnaisempaa kuten virkistystoiminta ja retket, arviointi, päättäjiin vaikuttaminen ja yhteistyöverkostoihin osallistuminen. Tämän kysymyksen valossa vaikuttaa siltä, että tutkimuksen tavoitteena ollut aktiivitoimijoiden tavoittaminen on onnistunut. Vastanneet aktiivit ovat mielenterveysyhdistysten moniottelijoita.

Sähköpostin käyttö ja erilaiset nettipohjaiset vertaistukiareenat ovat voimallisesti lisääntyneet. Olin kiinnostunut kartoittamaan erilaiset väylät ja paikat, joita aktiivit käyttävät yhdistys- ja vertaiskohtauksissaan.

Kohtaamisareena	Areenan käytön intensiteetti				
	en lainkaan	satun- naisesti	usein	jatkuvasti	Yhteensä % (lkm)
Kasvotusten	6	17	40	37	100 (371)
Puhelimitse	20	37	32	10	100 (354)
Netin keskusteluareenoilla	75	16	6	3	100 (333)
Facebookissa	77	14	5	4	100 (329)
Pidän blogia	93	3	3	1	100 (325)
Chattailen	89	6	4	1	100 (325)

Taulukko 12. Vertais- ja yhdistystoiminnan areenat ja toiminnan tiiviyden areenoilla.

Perinteiset vertaisareenat ovat yleisimmin ja voimallisimmin käytössä (taulukko 12). Neljäsnes aktiiveista toimii jo netissä, joskin satunnaisesti. Vaikka toiminta nettissä on pääosalle vastaajista satunnaisempaa kuin kasvokkain toteutuva, saa tulos erityisen merkityksen, koska pääosa vastaajista ei kuulu 'nettisukupolveen'. Tämä on lomakkeessa toinen kohta toimintamuotojen lisäksi, jossa vastaajat käyttävät usein (11 prosenttia vastaajista) mahdollisuuttaan täydentää tarjoamiani vastausvaihtoehtoja tai kertoa toiminta-areenasta tarkemmin. Valmiita vaihtoehtoja täydentävinä areenoina mainitaan muun muassa kirjeitse tapahtuva kommunikointi sekä toiminnallisten ryhmien tapaamiset.

Koska kyseessä ovat yhdistysten aktiivit, on kiinnostavaa tietää, kuinka paljon koulutusta he ovat hankkineet yhdistystoimintaan. Yhdistystoiminnan 'ammattillistumisesta' on keskusteltu paljon. Ammattillistumisella on viitattu toisaalta palkattujen työntekijöiden käyttöön erityisesti palveluja tuottavissa yhdistyksissä ja toisaalta vapaaehtoisten kouluttamiseen ja heidän toimintansa ohjeistamiseen. Tavoitteena on ollut yhteismitallistaa ja tehostaa toimintoja.

Vastaajista neljäsnes ei ole osallistunut yhdistystoimintaan liittyvään koulutukseen (taulukko 13). Vertaisryhmän ohjaamiseen liittyvä koulutus on joka toisella ja hallituskoulutus lähes 40 prosentilla vastaajista. Uutena kouluttautumisen muotona kokemuskouluttajakoulutus on yllättävä yleisyydessään (16 prosentilla vastanneista). Tarjotut koulutus kategoriat eivät kattaneet todellisuutta, vaan vastaajat tuovat esiin muita koulutuksia kuten kulttuuri- ja liikuntavastaavan koulutukset, alueellisesti toteutetut koulutukset sekä esimerkiksi hygieniapassin. Vaikuttaa siltä, että yhdistykset etsivät paikallisiin erityistarpeisiin koulutuksia laajalta kentältä. Kuitenkin pääosa koulutuksista on keskitetyksi järjestettyjä ja mielenterveysyhdistysten tarpeisiin suunnattuja. Osan koulutuksista aktiivit ovat hankkineet muuta kuin yhdistystoimintaa varten, mutta hyödyntävät nyt osaamistaan yhdistystoiminnassa. Koulutukset tarjoavat mahdollisuuden kerryttää vapaaehtoistehtävien hoitoon liittyviä taitoja, kohdata vertaisia

Koulutuksen laatu	Koulutukseen osallistuneet	
	Lukumäärä	%
En ole käynyt koulutuksia yhdistystoimintaani liittyen.	96	25
Hallitustyöskentelyyn liittyvä koulutus	149	39
Vertaisryhmän ohjaamiseen liittyvä koulutus	193	51
Arviointikoulutus	37	10
Kokemuskouluttaja koulutus	62	16
Muu koulutus	71	19

Taulukko 13. Yhdistystoimintaan liittyvä koulutus.

ja vaihtaa kokemuksia yhdistysten välillä. Yhdistysvierailuillani keskusteltiin kohdenetusta koulutuksesta. Sillä vaikuttaa usein olevan sitouttava, valtaistava, osallistava ja verkostoiva merkitys sen ohella, että koulutuksessa kertyy tietoa toiminnan kehittämiseksi.

Ammatillistumiskehitykseen liittyy myös vilkas keskustelu siitä, tuleeko vapaaehtoisesta työstä saada jonkinlaista rahallista vastinetta, palkkiota tai kulukorvausta. Eriytisesti pienellä eläkkeellä tai muuten alhaisella toimeentulolla elävälle voi olla merkityksellinen asia se, että toiminnasta ei synny ylimääräisiä kuluja, kuluerät korvataan jotenkin tai aktiivitoiminta kohentaa hyvinkin matalaa tulotasoa. Tämä keskustelu on jännitteistä, sillä siihen liittyy paitsi yhdistystoiminnan vapaaehtoisuus ja sen uhanalaistuminen, myös oikeudenmukaisuuden toteuttamisen vaikeus eri yhdistysten, toimintojen ja toimijoiden välillä sekä vapaaehtoistoiminnan ja palkkatyön rinnastuminen. Korvauksen saamista ja sen merkitystä koskevaan kysymykseen saatujen vastausten moninaisuus ei siten ole yllättävää (taulukko 14).

Suunnilleen puolet vastaajista saa ja puolet ei saa korvausta tai palkkiota yhdistystoiminnastaan. Pääosa niistä, jotka eivät saa korvausta, eivät sitä myöskään kaipaa.

Näkemyksistä korvauksesta	Lukumäärä	%
Saamani korvaus on välttämätön edellytys toiminnalleni.	25	7
Saamallani korvauksella on tärkeä merkitys toiminnalleni.	44	12
Saamallani korvauksella on vähäinen merkitys toiminnalleni.	83	24
Saamallani korvauksella ei ole toiminnalleni mitään merkitystä.	30	9
En ole saanut korvausta enkä sellaista kaipaa.	138	39
En ole saanut korvausta, mutta olisin toivonut saavani.	31	9
Yhteensä	351	100

Taulukko 14. Halu ja tarve rahalliseen palkkioon tai kulukorvaukseen ja sen merkitys toiminnalle.

Niistä, jotka eivät saa korvausta, noin neljännes toivoisi korvausta. Toisaalta niistä, jotka saavat korvausta, sen merkityksen arvioi vähäiseksi tai merkityksettömäksi yli 60 prosenttia. Jonkin verran toiveita muutoksesta esiintyy (9 prosentilla) siihen suuntaan, että korvausta haluttaisiin ja toisaalta yhtä usein (9 prosentilla) korvausta saadaan, vaikkei sillä ole toiminnalle mitään merkitystä. Korvausta saavista toiminnalleen tärkeäksi tai välttämättömäksi sen koee vajaa 40 prosenttia. Korvauksen suuruutta ei kyselyssä tiedusteltu, mutta kenttätyö tuotti tietoa muutamien eurojen ja muutamien kymppien korvauksista tai esimerkiksi bussilipusta tai ilmaisesta ruokailusta avoimella tilalla.

On ilmeistä, että näihin vastauksiin heijastuu paikallinen todellisuus. Kulukorvaukset voivat olla joillekin yhdistyksille taloudellinen tai aatteellinen mahdottomuus. Toisissa kulukorvaukset ovat vakiintunut käytäntö, jolla on vastausten perusteella oletettavasti saatu uusia toimijoita mukaan toimintaan. Kulukorvauskäytännöt voivat olla paikallisesti tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan joustavia. Vieraillessani yhdistyskentällä minulle kerrottiin muutamaa otteeseen, että erilaisista korvauksista keskustellaan aina asianosaisen kanssa. Aktiivitoimijoiden toiveet ja tilanteet vaihtelevat paljon. Toisissa yhdistyksissä taas kerrottiin käytännöistä, jotka pääsääntöisesti koskevat kaikkia aktiiveja.

Voi olla, että kulukorvauksilla on joissain tapauksissa tekemistä toisen hieman yllättävän tiedon kanssa. Aktiivitoimijoilta kysyttiin, kuinka pitkä matka heillä on yhdistyksen toimintoihin (taulukko 15).

Matka yhdistystoimintaan	Lukumäärä	%
kilometri tai alle	107	31
2–3 km	80	23
4–5 km	45	13
6–10 km	54	15
11–20 km	33	9
20–241 km	32	9
Yhteensä	351	100 %

Taulukko 15. Matka aktiivitoimijoiden kotoa yhdistyksen toimipisteeseen.

Vaikuttaa siltä, että aktiivitoimijat valikoituvat niistä, jotka asuvat melko lähellä toimintapistettä. Lähes kolmanneksella aktiiveista toimintapiste on alle kahden kilometrin päässä kotoa. Keskiarvoisesti (mediaani) etäisyyttä toimintapisteeseen on korkeintaan kolme kilometriä. Tämä on etäisyys, joka useille on mahdollista kävellä ja joka saattaa kertoa myös siitä, että aktiivitoiminta mahdollistuu paremmin niille, joille

siitä ei synny matkakuluja. Kolmanneksella vastaajista matka toimintaan on yli viisi kilometriä ja viidellä prosentilla etäisyys on yli 30 kilometriä. Kaiken kaikkiaan tulos on huomiota herättävä. Yhdistysten aktiivit kertyvät ensisijaisesti toimintoja lähellä asuvista.

Toimintamuotojen erillistarkastelut

Kysely sisältää erillisiä vastausosioita tiettyihin toimintoihin osallistuville. Aiemmin esitetty osallistuminen eri toimintoihin (taulukko 11) ja nämä erillisiosiot eivät ole suoraan toisiinsa verrattavissa kuten taulukosta 16 näkee. Kuitenkin vaikuttaa sillä, että kaikki, jotka ovat aiemmin kertoneet osallistuneensa tiettyihin toimintoihin, eivät vastanneet erillisiosioihin ja muutamiin erillisiosioon on vastattu, vaikka aiemmin ei ole ilmoitettu tätä osallistumismuotoa. Tämä epätasaisuus voi olla seurausta lomakkeen raskaudesta. Kaikkiin erillistarkasteluosioihin saatiin kuitenkin hyvin ja analyysin kannalta riittävästi vastauksia.

Osio	Vastauksia erillisiosioon	Lähinnä vastaavan vaihtoehdon vastausten määrä taulukossa 11
Vertaisryhmän ohjaaminen	253	238
Kahdenkeskinen vertaistuki	198	248
Kokemusasiantuntijatoiminta	133	ei palautettavissa
Kohtaamispaikkatoiminta	207	171 (kapeampi muotoilu)
Hallitustyöskentely	273	255

Taulukko 16. Erillisiin osioihin vastanneet sekä toimintamuotoon osallistumisensa toisaalla ilmoittaneet.

Vertaisryhmät

Vertaisryhmän ohjaajana on toimittu keskimäärin neljä vuotta (mediaani) (taulukko 17). Aivan vasta-alkajia ryhmän ohjaajina on joka viides. Heillä ohjaamisessa on menossa ensimmäinen vuosi tai ryhmä on suunnitteluvaiheessa. Osa toimii sijaisohjaajana tarvittaessa. Vastaavasti kymmenen vuoden tai pidempi kokemus ohjaamisesta on 15 prosenttia vastaajista.

Verrattuna muihin toimintamuotoihin vertaisryhmän ohjaajana toimiminen on harvemmin ollut erityisen pitkäkestoista. Yhtäältä tulos voi kertoa, että vertaisryhmätoiminta on tullut yhdistykseen myöhemmin tai toisaalta se voi olla toimintamuoto,

Ohjannut vertaisryhmiä	Lukumäärä	%
alle 3 vuotta	56	28
3–5 vuotta	70	36
6–10 vuotta	53	27
11–40 vuotta	18	9
Yhteensä	197	100

Taulukko 17. Vertaisryhmän ohjaajana toimimisen kesto.

jossa aktiivitoimijoissa on vaihtuvuutta. Kierrellessäni kentällä tuli esiin, että vertaisryhmän ohjaaminen on vaativaa ja sitovaa, joten harva jaksaa sitä tehdä vuosikymmeniä. Toisinaan ryhmän toiminta suuntautuu niin, että se liittyy ohjaajan henkilökohtaiseen taitoon, jonka aktiivit omaksuvat, jonka jälkeen siirrytään seuraavan ohjaajan taitoihin ja ohjaamisvastuuseen. Vertaisryhmätoiminta joustaa kulloinkin jäseniä kiinnostavien asioiden tai uusien ohjaajien taitojen mukaan, mikä merkitsee myös ajoittaista toiminnan lakkaamista. Ulkopuoliset usein mieltävät vertaisryhmät keskusteluryhmiksi, mutta käytännössä vertaisryhmillä on myös toiminnallisia, tiedollisia ja vaikuttamiseen tähtääviä toimintatapoja ja funktioita (Hatzidinitriadou 2002; Nylund 2005). Vertais- ja harrasteryhmän raja on liukuva. Vertaisryhmä voi olla myös harrasteryhmä tai opintopiiri.

Kyselyssä kartoitan aktiivitoimijoiden näkemyksiä siitä, miten tärkeitä kutakin toimintamuotoa toteuttaville aktiiveille ovat tietyt kokemukset, ominaisuudet, elämäntilanteet tai taidot. Vertaisryhmien ohjaajista yli puolet pitää erittäin merkittävänä vertaisryhmän ohjaajan voimavaroina ohjaajan elämäkokemusta (65 prosenttia), hänen kokemustaan vaikeuksien voittamisesta (63 prosenttia) ja vertaisasiasta (61 prosenttia) sekä oman elämän tasapainoisuutta (51 prosenttia) (taulukko 18). Myös persoonan sopivuudella, ohjauskokemuksella, vertaisilta omaksutulla osaamisella ja koulutuksella (erittäin tärkeä 44–47 prosentille vastaajista) nähdään olevan suuri merkitys. Näistä ohjauskokemusta eivät kaikki pidä kovin tärkeänä. Harvimmoin erityisen merkittäviksi nähdään ryhmäohjaajien työhönohjaus (37 prosenttia) ja ammatilliselta omaksuttu osaaminen (29 prosenttia).

Yleensä vastaajat kaipaavat vertaisryhmän ohjaamisen taustalle monipuolista taitoa ja osaamista. Keskeisintä on henkilökohtainen ja vertaisilta omaksuttu kokemus, joka on työstetty ryhmän ohjaamisen voimavaraksi. Myös persoonan sopivuus tehtävään arvioidaan usein merkitykselliseksi.

Tutkimuksessa olen erityisen kiinnostunut siitä, miten aktiivien osallistuminen ryhmän toimintaan jakautuu ja kenen kaikkien he näkevät toimintaa mahdollistavan. Toiminnat tarvitsevat mahdollistuaakseen paljon muutakin kuin toiminnan viimekätiset toteuttajat. Toiminta visioidaan, strukturoidaan, suunnitellaan, rahoitetaan ja arvioidaan sekä kenties muutetaan. Yhdessä kysymyksessä tarkastellaan, ketkä osallistuvat

Vertaisryhmän ohjaajan taitopohja	Taidon merkitys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Oma elämäkokemus yleensä	2	4	30	64	100 (245)
Oma kokemus vertaisasiassa	3	4	32	61	100 (243)
Oman elämän tasapainoinen vaihe	2	5	42	51	100 (241)
Oma kokemus vaikeuksien voittamisesta	2	3	31	63	100 (242)
Persoonan sopivuus	3	8	42	47	100 (242)
Vertaisilta omaksuttu tieto tai taito	3	7	46	44	100 (242)
Kertynyt ohjaukokemus	4	12	38	46	100 (239)
Koulutus ryhmän ohjaamiseen	6	13	37	44	100 (244)
Työnohjaus	8	20	35	37	100 (235)
Ammattilaisilta omaksuttu tieto tai taito	5	18	48	29	100 (239)

Taulukko 18. Eriarisen kokemuksen ja osaamisen tärkeys vertaisryhmän ohjaajille.

Vertaisryhmätoiminnan vaihe	Toiminnan vaiheeseen osallistuvat tahot (osuudet laskettu kaikista vertaisryhmä-osioon vastanneista)				
	Palkattu henkilöstö	Yhdistyksen hallitus	Ryhmän ohjaajat	Ryhmään osallistujat	Yhteistyö- tahot
Vertaisryhmätoiminnan ideointi ja suunnittelu	42%	37%	72%	57%	22%
Vertaisryhmän tavoitteen asettaminen	25%	25%	66%	51%	10%
Vertaisryhmätoiminnan sääntöjen tekeminen	28%	36%	59%	47%	9%
Resurssien käytöstä päättäminen	38%	60%	41%	13%	11%
Vertaisryhmätoiminnan toteutus	25%	19%	67%	45%	11%
Vertaisryhmätoiminnan arviointi	33%	30%	62%	48%	14%
Vertaisryhmätoiminnan muuttaminen	30%	43%	65%	40%	14%

Taulukko 19. Ketkä osallistuvat vertaisryhmätoiminnan rakentamiseen.

toiminnan eri vaiheisiin. Tulosten tarkempi tulkinta vaatii paneutuvaa analysointia, mutta jo alustavien tulosten perusteella voi toiminnan yhteisestä jakamisesta nähdä pääpiirteet (taulukko 19).

Vertaisryhmien ohjaajat vaikuttavat vertaisryhmien toimintaan kokonaisvaltaisesti. He osallistuvat yleisesti lähes kaikkiin toiminnan vaiheisiin suunnittelusta ja

tavoitteen asettamisesta toteutuksen kautta arviointiin ja toiminnan uudelleensuuntaamiseen. Yhdistyksen hallitus osallistuu ohjaajia useammin yhteen vertaisryhmien toimintaan liittyvään tehtävään eli resurssien käytöstä päättämiseen. Toinen ryhmien toimintaan vahvasti vaikuttava taho on ryhmään osallistujat. He ovat toiseksi yleisimmin mukana muissa vertaisryhmätoiminnan vaiheissa paitsi resurssista päättämisessä, johon he osallistuvat harvoin. Vertaisryhmät vaikuttavat olevan toiminnan muoto, joka usein organisoituu osallistavaksi toiminnaksi (mm. Ojuri 2013). Ryhmien ohjaajat ja ryhmäläiset muodostavat valtaosassa vertaisryhmiä toiminnan melko itseohjautuvan ytimen. Osallistumisen tapojen tarkempi tarkastelu osoittaa, että tämä kuva ei kuitenkaan vastaa aina todellisuutta, vaan mukana on myös ryhmiä, joiden toimintaa ohjaavat voimakkaammin muut kuin ohjaajat ja ryhmäläiset.

Hallituksella on useimmiten osallisuutta resurssista päättämiseen sekä toiminnan muuttamiseen, suunnitteluun ja sääntöjen muotoiluun. Hallituksen rooli vaikuttaa olevan puitteistaa toimintaa, mutta löytyy myös yhdistyksiä, joissa hallituksen (tai hallitusjäsenten) rooli vertaistymätoiminnassa on laajempi.

Palkattuja työntekijöitä ei kaikilla ole, joten heidän kokonaismerkityksestään saa pelkän prosenttiosuuden perusteella hieman harhaisen kuvan. Osassa yhdistyksiä työntekijöillä on melko kattava osallisuus vertaisryhmätoiminnan vaiheisiin ja osassa niistä yhdistyksistä, joissa työntekijöitä on, he ovat enemmän toimintaa avustavia tai lähinnä suunnittelevat ja päättävät resurssista yhdessä hallituksen, ryhmän ohjaajien ja ryhmäläisten kanssa. Roolien moninaisuus voi osin perustua siihen, että yhdistysten työntekijöiden pysyvyys ja taustat vaihtelevan paljon. Kysymyksestä on keskusteltu paljon myös periaatteellisemmalta kannalta eli tuleeko tai voiko vertaisryhmiä ohjata ammattilainen ja mikä ohjaajan taustan merkitys on vertaisryhmän toiminnalle (mm. Nylund 1999).

Yhdistysten yhteistyötahojen osallistuminen toiminnan vaiheisiin on harvinaisempaa. Osassa yhdistyksiä toiminta on oletettavasti täysin sisäistä eikä yhteistyötahoja ole. Toisaalta joka toinen vertaisryhmän ohjaaja tunnistaa jonkinlaisia kytköksiä yhteistyötahoihin. Yhteistyö on hyvin harvoin useita ryhmätoiminnan vaiheita kattavaa. Yleensä se kohdistuu esimerkiksi toteutukseen, resursointiin tai arviointiin.

Yhdistystoiminnalla on monenlaisia toimintamuotoja ja tavoitteita. On yhdessä-oloon, vaikuttamiseen, tiedottamiseen, tukemiseen ja auttamiseen kohdentuvia tavoitteita. Eri toimintamuotojen osalta kysyttiin, missä määrin erilaiset toiminnan tavat ovat kyseiselle toimintamuodolle merkittäviä. Vertaisryhmätoiminnan ytimen muodostavat kokemusten jakaminen ja kuunteleminen (taulukko 20). Merkittävää ryhmän toiminnassa on myös henkinen tukeminen, mahdollisuus vain olla ryhmässä läsnä, mielekäs tekeminen, toisten valintojen kunnioitus ja vaikuttamisen mahdollistaminen.

Harvemmin erityisen merkitykselliseksi vertaisryhmätoiminnan tavoiksi arvioitiin tiedon jakaminen, uuteen rohkaiseminen sekä arkisissa askareissa opastaminen, mut-

Toiminnan tapa	Toiminnan tärkeys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Ryhmäläisten mahdollisuus vain olla läsnä	1	5	30	64	100 (251)
Kuunteleminen	0	2	23	74	99 (252)
Arkinen keskusteleminen	0	7	37	56	100 (252)
Kokemusten jakaminen	0	3	21	75	99 (248)
Tunteiden jakaminen	1	4	35	59	99 (249)
Henkinen tukeminen	1	4	28	67	100 (249)
Omaehtoisten valintojen kunnioittaminen	1	4	31	64	100 (250)
Rohkaiseminen uusille urille	1	8	41	51	100 (251)
Tiedon antaminen tai äärelle ohjaaminen	1	6	42	51	100 (251)
Vaikuttamisen mahdollistaminen	1	5	30	64	100 (251)
Arkiaskareissa opastaminen tai saattaminen	4	20	44	32	100 (248)
Yhteinen mielekäs tekeminen	1	5	30	64	100 (253)

Taulukko 20. Erialaisten toimimisen tapojen merkitys vertaisryhmän toiminnalle.

Vaikutettava asia	Vaikutuksen yleisyys					Yhteensä % (lkm)
	vähentynyt useilla	vähentynyt harvoilla	ei vaikutusta	lisääntynyt harvoilla	lisääntynyt useilla	
Yhteisiin asioihin vaikuttamisen kokemus	2	3	18	38	39	100 (236)
Yhteisöön kuulumisen tunne	0	1	4	21	74	100 (248)
Kuulluksi tulemisen kokemus	0	1	5	25	69	100 (245)
Uusien toimintatapojen löytäminen	1	3	13	42	41	100 (244)
Itsen arvostaminen	1	2	7	43	47	100 (242)
Tunne mielenterveysongelman leimaavuudesta (stigmasta)	29	29	24	11	7	100 (240)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin	2	2	18	40	38	100 (244)
Mielekäs toiminta	1	2	4	28	65	100 (252)
Terveys	1	2	9	43	45	100 (246)

Taulukko 21. Vertaisryhmätoiminnan vaikutusten arvioitu yleisyys osallistujille.

ta nämäkin koettiin yleisesti ainakin melko tärkeiksi. Tulos viittaa siihen, että vertaisryhmätoiminnasta on moneksi. Se on muuntuva toimintamuoto, jota voidaan suunnata moniin päämääriin. Kuitenkin niin, että keskeistä on keskinäinen kokemusten jakaminen ja kuunteleminen.

Toimintamuotojen merkitystä pyritään arvioimaan kysymyspatteristolla, joka pohjaa empowerment -teoriaan. Vaihtoehdoilla kartoitetaan vaikutuksia niin henkilökohtaiseen voimaantumiseen kuin yhteisölliseen valtaistumiseen (Hokkanen 2009). Vertaisryhmätoimintaan osallistumisen vaikutukset arvioidaan yleisiksi ja laajoiksi (taulukko 21).

Vertaisryhmän ohjaajat arvioivat useimmiten ryhmätoiminnan lisäävän yhteisöön kuulumisen tunnetta, kuulluksi tulemisen kokemusta ja mielekästä tekemistä. Kyse on osallisuuden perusasioita, sosiaalisen elämän tärkeistä mahdollistajista, jotka luovat mielekkyyttä elämään. Toiminnan ajatellaan usein kohentaneen myös omanarvontuntoa, terveydentilaa ja uusien toimintatapojen löytymistä. Harvemmin vertaisryhmätoiminnan arvioidaan muuttaneen vaikuttamisen mahdollisuuksia tai lisänneen vertaisryhmän ulkopuolisia kontakteja. Tunnetta mielenterveysongelman leimaavuudesta vertaisryhmätoiminnan arvioitiin vähentävän, mutta muutos on maltillisempi kuin muihin arvioituihin asioihin. Tulokseen voi vaikuttaa mittarin heikko muotoilu, sillä arvioinnin suunta on tässä kohden muille vastakkainen ja asian muotoilu negatiivisesti latautunut.

Kahdenkeskinen vertaistuki

Kahdenkeskinen vertaistukisuhde voi syntyä lähestulkoon sattumalta, se voi olla yhdistyksen yleistynyt totuttu käytäntö tai se voi olla yhdistyksessä tarkoinkin strukturoitu toimintamuoto. Kaikkia näitä vertaistukisuhdeiden syntytapoja esiintyy vastaajilla (taulukko 22). Vastaajista useat kertovat toimineensa kahdenkeskisenä vertaistukijana useammanlaisessa kytköksessä yhdistykseen. Jos vastaaja on valinnut useita vaihtoehtoja

Yhdistyskytkös	Lukumäärä	%
Vertaistukijana toimimiseni on täysin vapaamuotoista ja omasta aloitteestani tapahtunutta.	96	51
Vertaistukijana toimimiseni perustuu yhdistyksemme yleiseen tapaan, jota ei ole erikseen organisoitu.	48	25
Vertaistukijana toimiminen on yhdistyksen organisoimaa ja tukisuhteesta sovitaan aina erikseen.	33	18
Muu kytkös	11	6
Yhteensä	188	100

Taulukko 22. Vertaistukihenkilönä toimimisen yhteys yhdistykseen.

toja, hänen vastauksensa on taulukossa sijoitettu suosien muita kuin viimeistä vaihtoehtoa ja toissijaisesti vastaus on sijoitettu tiiviimpään yhdistyskytkökseen. Koodaus korostaa yhdistyksessä organisoidusti tapahtuvan toiminnan määrää, koska tämä vaihtoehto on usein valittu omaehtoisen toiminnan kanssa yhdessä.

Kahdenkeskiset vertaistukisuhteet syntyvät yhtä usein täysin oma-aloitteisesti ja spontaanisti kuin yhdistyksen organisoimana käytäntönä tai sinne syntyneenä tapana. Tämä liittyy kahdenkeskisten vertaistukisuhteiden luonteeseen. Ne ovat usein ystävyyden kaltaisia, joten niitä esiintyy myös 'villisti', vaikka yhdistys organisoisikin toimintaa. Vierailujeni yhteydessä kohtasin vertaishenkilöiden tietoista käyttämistä uusien osallistujien sisäänajossa toimintaan. Tällöin vertaishenkilö opastaa yhdistyksen tarjoamiin ja muualla löytyviin mahdollisuuksiin. Tästä on mainintoja myös kyselytutkimuksen vastauksissa. Toisaalta yhdistyskäynneillä kohtasin jäsenneltyä tiiviiden ja pitkäkestoisten tukisuhteiden rakentumista, jossa tukihenkilöllä on tiivis yhteys tuettavan arkeen ja, jossa tukihenkilöllä itsellään on jatkuva tuki toiminnan tukena. Kussakin yhdistyksessä syntyy sen toimijoille, resursseille ja tilanteisiin sopivat käytännöt.

Vertaistukihenkilönä toimiminen on kestänyt keskimäärin viisi vuotta (taulukko 23). Korkeintaan kolme vuotta vertaistukihenkilönä toimineita on 30 prosenttia ja joka kymmenes vastaaja on ollut tukihenkilönä jo ainakin 15 vuotta.

Toiminut vertaistukihenkilönä	Lukumäärä	%
alle 3 vuotta	49	29
3–5 vuotta	55	32
6–10 vuotta	40	23
11–30 vuotta	27	16
Yhteensä	171	100

Taulukko 23. Vertaistukihenkilönä toimimisen kokonaiskesto.

Kuten toimimisen kestosta voi ajatella, on osalle vertaistukihenkilönä toimivista kertynyt paljon tukisuhteita. Lähes joka kolmas vastannut arvioi sivuuttaneensa kymmenen tukisuhteen rajapyykin ja joka kuudennelle on ehtinyt kertyä kaksikymmentä tukisuhdetta. Määrät ovat korkeita vapaaehtois pohjaisille kahdenkeskisille vertaistukisuhteille. Yleisimmin tukisuhteita on yhdestä viiteen, mikä onkin helpommin toteutettavissa oleva määrä. Kahdenkeskisen tukemisen laajuus on merkittävää suurelta osin spontaanilta taustalta syntyneelle toiminnalle. Yksinomaan tähän osioon vastanneet ovat tukeneet kahdenkeskisissä vertaistukisuhteissa 1718 mielenterveyskuntoutujaa.

Kahdenkeskisissä vertaissuhteissa tärkeimmiksi toiminnan voimavaroiksi vertaistukihenkilöt arvioivat vertaistukihenkilön henkilökohtaisen kokemuksen vaikeuksien voittamisesta (72 prosenttia) (taulukko 24). Tärkeitä voimavaroja ovat myös elämänkokemus (65 prosenttia) sekä erityisesti kokemus vertaisasiasta (62 prosenttia). Näiden ohella oman elämän tasapainoinen vaihe katsotaan merkittäväksi voimavaraksi. Työnohjaus ja ammattilaisilta omaksuttu tietotaito arvioidaan harvimmoin merkityksellisiksi, joskin nämäkin arvioi erittäin tärkeiksi 36–37 prosenttia tukihenkilöistä. Näitä useammin tukihenkilöt arvioivat tärkeäksi persoonan sopivuuden, vertaistuki-

Vertaistukihenkilön taitopohja	Taidon merkitys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Oma elämänkokemus yleensä	1	3	31	65	100 (195)
Oma kokemus vertaisasiassa	2	6	30	62	100 (192)
Oman elämän tasapainoinen vaihe	2	3	36	60	101 (193)
Oma kokemus vaikeuksien voittamisesta	2	2	25	72	101 (192)
Persoonan sopivuus	2	7	38	53	100 (188)
Vertaisilta omaksuttu tieto tai taito	2	6	46	47	101 (192)
Kertynyt vertaistukihenkilökokemus	3	7	43	47	100 (187)
Vertaistukihenkilökoulutus	8	18	25	49	100 (188)
Työnohjaus	10	21	33	36	100 (187)
Ammattilaisilta omaksuttu tieto tai taito	7	16	40	37	100 (191)

Taulukko 24. Erilaisen kokemuksen ja osaamisen tärkeys kahdenkeskinä vertaistukihenkilöinä toimiville.

henkilökoulutuksen, kertyneen kokemuksen vertaishenkilönä toimimisesta sekä vertaisilta omaksutun tietotaidon.

Kahdenkeskinen tukihenkilönä toimiminen perustuu usein muuhun kuin yhdistyksen organisoimaan toimintaan. Tällöin se on spontaania ja kahdenkeskistä myös organisoitumiseltaan. Yhdistyksen organisoiman tukihenkilötoiminnan osalta kyse-lyssä pyydetään kertomaan toiminnan rakentumiseen osallistuvat tahot (taulukko 25). Vertaisryhmissä sekä ryhmien ohjaajat että ryhmäläiset osallistuvat paljon ryhmätoiminnan organisointiin ja suuntaamiseen. Kahdenkeskisessä tukihenkilötoiminnassa tuettavat osallistuvat kapeammin ja harvemmin toiminnan organisointiin. Tukihenkilötoiminnassa tukihenkilöillä on harvemmin sananvalta suunnittelusta ja tavoitteenasettelusta toteutuksen kautta arviointiin; yleensä osallisuus on kohdennetumpaa. Erityisesti tukihenkilötoiminnassa vaikutti kuitenkin olevan moninaisia tapoja jakaa toimijuutta. Tämä lienee seurausta tukihenkilöksi ryhtymisen moninaisista lähtökohdista.

Vertaistukihenkilötoiminnan vaihe	Vaiheeseen osallistuvat tahot (osuudet laskettu kaikista vertaistukihenkilö-osioon vastanneista)				
	Palkattu henkilöstö	Yhdistyksen hallitus	Vertaistukihenkilöt	Tukea hakevat	Yhteistyötahot
Tukihenkilötoiminnan ideointi ja suunnittelu	32%	24%	45%	21%	15%
Tukihenkilötoiminnan tavoitteen asettaminen	24%	22%	41%	21%	11%
Tukihenkilötoiminnan sääntöjen tekeminen	24%	28%	41%	19%	10%
Resurssien käytöstä päättäminen	25%	37%	28%	5%	11%
Tukihenkilötoiminnan toteutus	21%	15%	48%	16%	9%
Tukihenkilötoiminnan arviointi	26%	26%	34%	22%	12%
Tukihenkilötoiminnan muuttaminen	25%	32%	39%	13%	10%

Taulukko 25. Ketkä osallistuvat yhdistyksen organisoiman kahdenkeskisen tukihenkilötoiminnan rakentumiseen.

Hallituksen asema korostuu kahdenkeskisen tukihenkilötoiminnan resurssipäättöksissä ja toiminnan muuttamisessa sekä jonkin verran sääntöjen muotoilussa. Hallitus voi olla mukana myös kaikissa toiminnan vaiheissa, mikä liittyyneen yhdistyksissä tuttuun ilmiöön, että keskustoimijoilla on monta roolia toiminnassa. Kyse lienee osaltaan siitä, että paikoin uusille jäsenille ohjataan vertaistukihenkilöiksi hallituksen jäseniä, joilla on kattava näkemys paikallisista mahdollisuuksista. Palkattu henkilöstö osallistuu harvoin toimintamuodon organisointiin, mutta osallistuessaan sillä on yleensä laaja kosketus toiminnan eri vaiheisiin.

Kokonaisuudessaan kahdenkeskinen vertaistukitoiminta vaikuttaa olevan vaikeammin strukturoitavissa yhteen tai useampaankaan muottiin. Tässä voi olla kysymys toimintamuodon spontaanista perusluonteesta ja siitä, että se syntyy muita toimintamuotoja useammin ennakoimattomasti. Kyselyssä onkin mainintoja siitä, että tuettavat ottavat itse yhteyttä tukihenkilöön tai 'poimivat' tukihenkilön muusta kohtaamistilanteesta.

Kahdenkeskinen vertaistukitoiminta nojaa verbaaliseen viestintään (taulukko 26). Sen perustaito ja siinä tarjottava tuki perustuu kuuntelemiseen ja sitä kautta mahdollistuvaan henkiseen tukemiseen ja kokemusten jakamiseen.

Toiminnallisuus ei ole kahdenkeskisissä vertaistukisuhteissa samalla tavalla keskeistä kuin ryhmämuotoisessa eikä läsnäolon mahdollistaminen näyttäisi olevan sen ydintä. Läsnäolo on kenties yksi elementti, joka joissain tilanteissa kuuluu kannattelemaan vertaistukisuhteeseen samalla tavoin kuin rohkaiseminen uuteen, tiedon antami-

Toimintatapa	Toimintatavan tärkeys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Tuettavan mahdollisuus vain olla läsnä	4	6	35	55	100 (192)
Kuunteleminen	1	1	15	83	100 (199)
Arkinen keskusteleminen	0	3	33	64	100 (198)
Kokemusten jakaminen	1	1	28	70	100 (185)
Tunteiden jakaminen	1	5	34	60	100 (197)
Henkinen tukeminen	2	3	20	75	100 (187)
Omaehtoisten valintojen kunnioit- taminen	1	4	36	59	100 (184)
Rohkaiseminen uusille urille	3	8	39	50	100 (197)
Tiedon antaminen tai äärelle ohjaa- minen	2	6	40	52	100 (186)
Vaikuttamisen mahdollistaminen	2	13	44	41	100 (195)
Arkiaskareissa opastaminen tai saattaminen	5	13	39	43	100 (192)
Yhteinen mielekäs tekeminen	4	10	32	55	101 (185)

Taulukko 26. Erilaisten toimimisen tapojen merkitys kahdenkeskisessä vertaistukihenkilötoimin-
nassa.

Vaikutettava asia	Vaikutuksen yleisyys					Yhteensä % (lkm)
	vähentynyt useilla	vähentynyt harvoilla	ei vaiku- tusta	lisääntynyt harvoilla	lisääntynyt useilla	
Yhteisiin asioihin vai- kuttamisen kokemus	1	2	18	44	34	99 (180)
Yhteisöön kuulumisen tunne		1	10	30	59	100 (182)
Kuulluksi tulemisen kokemus	0	2	7	26	65	100 (184)
Uusien toimintatapo- jen löytäminen	0	2	13	47	38	100 (182)
Itsen arvostaminen	2	2	7	40	49	100 (180)
Tunne mielenterveys- ongelman leimaavuus- desta (stigmasta)	28	28	27	10	6	99 (173)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin		3	25	43	29	100 (181)
Mielekäs toiminta		3	14	36	47	100 (181)
Terveys	1	5	14	41	39	100 (181)

Taulukko 27. Kahdenkeskisen vertaistukihenkilötoiminnan vaikutusten arvioitu yleisyys osal-
listujille.

nen, arkisten asioiden ratkominen ja vaikuttamiseen tukeminen ovat suhteessa ajoittain läsnä. Muotoutuu kuva verbaalisesta tukisuhteesta, jossa kuuntelemalla luodaan tuntemus, jonka perusteella mahdollisesti suuntaudutaan tuettavan tarpeiden mukaan tukemisen muille alueille. Moninaisuuden taustalla lienee tuettavien erilaisten tarpeiden ohella tukisuhteiden erilaiset syntyhistoriat, joita edellä jo käsiteltiin.

Edellisen loogisena jatkona tukihenkilöt arvioivat kahdenkeskisten vertaistukisuhteiden ensisijaisiksi vaikutuksiksi kuulluksi tulemisen kokemuksen lisääntymisen ja toisaalta yhteisöön kuulumisen, mikä vaikutus toteutuu harvemmalla kuin ryhmämuotoisessa tuessa (taulukko 27). Hyvin yleisesti aktiivit arvioivat vertaishenkilötoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia myös itsearvostukseen ja mielekkääseen tekemiseen. Pääasiassa harvakseltaan tukihenkilöt arvioivat toiminnan tuloksena olevan terveyden kohentumista tai uusien toimitapojen omaksumista. Toiminnan ydinalaa ei ole myöskään vaikuttamiseen tukeminen eikä kontaktien luominen muihin kuin vertaisiin.

Kahdenkeskisen vertaistukisuhteen vaikutukset arvioidaan hieman maltillisemmiksi kuin ryhmämuotoisen vertaistoiminnan vaikutukset. Kyse voi olla toimintamuotojen erilaisesta luonteesta, toimintojen suuntautumista erilaisissa elämäntilanteissa eläville ihmisille tai erilaisten vaikutusten tavoittelusta. On mahdollista, että ryhmämuotoinen vertaistuki toisaalta vaatii osallistujilta enemmän ja toisaalta antaa osallistujille enemmän. Osa vastauksista antaa viitteitä käytännöstä, jossa kahdenkeskinen vertaistuki oli ensiaskeleksi ja ryhmämuotoiseen tukeen edetään myöhemmin. Kolmas näkökulma, joka nousee esiin, on tukimuotojen suuntautuminen erilaisiin tilanteisiin ja erilaisille ihmisille. Nämä kaksi tukimuotoa (vertaisryhmätoiminta ja kahdenkeskinen vertaistuki) ilmentävät yhdistystoiminnassa näkyvimmin vertaistukea. Muita toimintamuotoja käsittelevissä osiossa tarkastellaan toimintoja, joissa vertaistuki on läsnä 'piilotetummin' tai kollektiivisemmin.

Kokemusasiiantuntijatoiminta

Kokemusasiiantuntijatoiminta on ollut mielenterveyskuntoutujille tuttua ja tunnistettua pitkään, vaikka toiminta on vasta viime vuosina saanut näkyvyyttä sosiaali- ja terveyshallinnollisessa päätöksenteossa osana kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelman työskentelyä (Partanen ym. 2010; Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2012). Kokemusasiiantuntijataipaleella vasta-alkajia (alle kaksi vuotta) on vastaajista joka viides ja keskiarvoisesti (mediaani) kokemusasiiantuntijatoiminnasta on kertynyt kokemusta neljä vuotta (taulukko 28). Suurimmalle osalle vastaajista kokemusasiiantuntijana toimiminen on alkanut ennen kuin kokemusasiiantuntijuudesta tuli alan järjestöjen ulkopuolellakin yleisesti tunnettu käsite tai ilmiö. Pitkän linjan kokemus-

Toiminut kokemusasiantuntijana	Lukumäärä	%
alle 3 vuotta	38	34
3–5 vuotta	27	23
6–10 vuotta	33	28
11–55 vuotta	17	15
Yhteensä	116	100

Taulukko 28. Kokemusasiantuntijana toimimisen kesto.

asiantuntijoita on joukossa runsaasti. Joka neljäs vastaaja on toiminut kokemusasiantuntijana kymmenen vuotta tai pidempään.

Kokemusasiantuntijuuden toteuttamisen mahdolliset toimintamuodot ovat laajat. Kyselyyn vastanneet ovat toimineet hyvin monenlaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä (taulukko 29). Kokemusasiantuntijuuden perusta lepää vertaisten opastamisessa ja neuvomisessa omaan kokemuksen pohjalta. Kyse on vertaisille suunnatuista palveluista, joiden tuottamisessa hyödynnetään yhteisöllistä kokemusta. Kollektiivisen toimijuuden näkökulmasta tästä jalostuu erityisyys, joka erottaa vertaislähtöiset palvelut muunlaiselle asiantuntijuudelle nojaavista palveluista. Usein kokemusasiantuntijatoiminta suuntautuu myös oman ryhmän ulkopuolelle. Neuvotaan alan muita toimijoita, osallistutaan palvelujen kehittämiseen yhdessä palveluntuottajien kanssa, arvioidaan palveluja tai koulutetaan opiskelijoita. Useammalle kuin joka kolmannelle kokemusasiantuntijalle ovat tuttuja myös edustukselliset toimintamahdollisuudet kuten vammaisneuvosto ja asiakasraati.

Kokemusasiantuntijatehtävä	Lukumäärä	%
Neuvonut tai opastanut vertaisia	99	74
Neuvonut muita alan toimijoita	65	49
Kouluttanut vertaisia	38	29
Kouluttanut opiskelijoita	57	43
Kouluttanut muita alan toimijoita	38	29
Osallistunut palveluiden arviointiin	60	45
Osallistunut palvelujen kehittämiseen yksityisten tai julkisten palvelujen tuottajien kanssa	65	49
Osallistunut vammaisneuvoston, asiakasneuvoston, kansalaisraadin tms. toimintaan	49	37
Yhteensä (ei summaudu sataan, koska yksi vastaaja on voinut valita useita toimintoja)	480	

Taulukko 29. Kokemusasiantuntijana toimineiden toimintatavat.

Kokemusasiantuntijakokemusta on keskimääräisesti kertynyt neljästä toimintata-
vasta. Kokemusasiantuntijoiden toimintaintensiteetti ja laajuus on merkittävä, kun ot-
taa huomioon, että mukana on myös lyhyehkön aikaa toimineita.

Erityisen tärkeitä voimavaroja kokemusasiantuntijana toimimiselle ovat oma koke-
mus elämästä yleensä (71 prosenttia arvioi näin) ja vertaisasiasta (70 prosenttia) sekä
kokemus vaikeuksien voittamisesta (68 prosenttia) (taulukko 30). Myös oman elämän
tasapainoisuus on useimmille erittäin tärkeä asiantuntijuuden lähde. Vastaajien näke-
myksen mukaan kokemusasiantuntijuus kehittyy toiminnassa. Vastaajien tulkinnas-
sa kokemusasiantuntijuuden kokemuserusta on laaja. Voimavaroina ei käytetä yk-
sinomaan vertaiskokemusta vaan elämäkokemusta sekä vaikeuksien kohtaamisen ja
voittamisen kokemusta laajemmin niin omakohtaisena kuin vertaisilta opittuna. Ko-
kemuksellisuutta pidetään pääsääntöisesti erittäin tärkeänä ja siihen liitetään oletus,
että vaikeuksien kanssa on opittu elämään tai ne on voitettu. Odotukset taidoille ovat
kokemusasiantuntijatehtävissä kaikkineen korkeammalla kuin mitä edellytettiin ver-
taistukihenkilöiltä tai vertaisryhmien ohjaajilta. Omakohtaista kokemusta odotetaan
olevan elämästä, vaikeuksista, niistä selviämisestä ja tämän ohella odotetaan kykyä
ottaa opiksi myös muiden vastaavista kokemuksista.

Sen sijaan yhtä usea ei arvioi kokemusasiantuntijatehtävän vaatimuksia persoonal-
le suuriksi kuin vaatimuksia laajasti ymmärretylle kokemuksellisuudelle. Lähes yhtä
usein kuin toiminnan odotetaan asettavan kokemusasiantuntijan henkilökohtaisille
ominaisuuksille erityisiä vaateita, ajatellaan, että ammattilaisilta saatu tieto on erityi-
seksi hyödyksi toiminnalle. Useampi vastaaja pitää ammattilaisilta omaksuttua tietoa

Kokemusasiantuntijan taitopohja	Taidon merkitys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Oma elämäkokemus yleensä	1	3	26	71	101 (133)
Oma kokemus vertaisasiassa	1	5	24	70	100 (132)
Oman elämän tasapainoinen vaihe	2	2	32	63	99 (133)
Oma kokemus vaikeuksien voittamisesta	2		30	68	100 (131)
Persoonan sopivuus	2	5	46	46	99 (132)
Vertaisilta omaksuttu tieto tai taito	4	3	44	49	100 (133)
Kertynyt kokemus toiminnasta	1	2	33	64	100 (132)
Koulutus toimintaan	3	15	30	52	100 (132)
Työnohjaus	5	22	38	35	100 (130)
Ammattilaisilta omaksuttu tieto tai taito	6	13	40	41	100(132)

Taulukko 30. Erilaisen kokemuksen ja osaamisen tärkeys kokemusasiantuntijoille.

ja taitoa merkittävänä kokemusasiantuntijoille (41 prosenttia) kuin aiemmissa osioissa piti merkittävänä vertaistukihenkilöille (37 prosenttia) tai vertaisryhmien ohjaajille (29 prosenttia). Rungas kolmannes vastaajista pitää työnohjausta tehtävässä toimimiselle erityisen tärkeänä, mutta runsaalle neljännekselle se ei ole merkityksellinen. Tilanne oli suunnilleen sama myös vertaistukihenkilöillä ja vertaisryhmien ohjaajilla. Koulutuksen merkityksen arvioi näissä kolmessa toimintamuodossa noin puolet (44–52 prosenttia) erittäin tärkeäksi.

Yksioikoisten tulkintojen välttämiseksi tuon esiin mahdollisuuden, että vastaajien antamat sisällöt sanalle 'ammattilainen' voivat olla kirjavat. Kohtasin yhdistysvierailullani ammattilaisia, joita yleisesti nimitettiin heidän koulutusammattinsa tai työkokemustaustansa kautta. Joskus havaitsin yhdistystoimijoiden ja toimintoihin osallistujien suhtautuvan näihin professio-ammattilaisiin kaukaisesti ja toisinaan heidän professionsa huomioitiin suuntaamalla heille tehtäviä, joihin professio antoi osaamista. Toisissa yhdistyksissä haluttiin oma-aloitteisesti keskustella siitä, mitä on yhdistysammattilaisuus. Minulle kerrottiin, ettei tarvita koulutusta tai professiota, mutta tarvitaan erityistä antautumista ja paneutumista yhdistyksen toimintaan, mielenterveysasiaan ja paikalliseen todellisuuteen. Liitin tämän pohtimisen siihen, että aktiivit tunnustivat ulkoiset paineet rekrytoida professio-ammattilaisia yhdistysten työntekijöiksi, mutta yhdistystyöntekijän toimenkuvaan sopivaa koulutusta ei ole olemassa ja he arvostivat sitoutuneen maallikko-ammattilaisen toimintaa. Kyselyssä osa vastaajista on oletettavasti ajatellut ammattilaisilla sosiaali- ja terveyssektorin professio-ammattilaisia laajasti ja osa on sisällyttänyt ammattilaisiin yhdistystoiminnan maallikko-ammattilaiset.

Kokemusasiantuntijoiden osallisuus toiminnan organisointiin ei ole yhtä yleistä ja laajaa kuin vertaisryhmien ohjaajien osallisuus omassa toimintamuodossaan (taulukko 31). Kuitenkin kokemusasiantuntijat ovat yleisin osallistuva taho kaikkiin muihin toiminnan organisoinnin vaiheisiin paitsi resursseista päättämiseen. Hallituksen osallistuminen liittyy yleensä resursseista päättämiseen, sääntöjen ja tavoitteiden muotoiluun sekä toiminnan uudelleensuuntaamiseen. Vertaisryhmätoimintaan verrattuna toimintamuodossa näyttää korostuvan palkallisten työntekijöiden osallisuus suhteessa hallitukseen. Myös yhteistyötahojen merkitys on kokonaisuutena tarkastellen yleisempää ja laajempaa kuin ryhmämuotoisessa tai kahdenkeskisessä vertaistukitoiminnassa.

Kokemusasiantuntijatoiminnalle näyttää olevan tyypillistä toisaalta vertaisryhmää kapeampi tai vähäisempi osallistaminen toiminnan kokonaisuuden rakentamiseen ja toisaalta työntekijöiden ja yhteistyötahojen voimakkaampi osallistuminen. Tämä kuvaa toiminnan luonnetta toisaalta verkostoituneena ja toisaalta toteutusvaiheessa usein yksilösuoritukseen perustuvana.

Toimintavaiheiden tarkempi vertailu vahvistaa kuvaa hallituksesta ja työntekijöistä kokemusasiantuntijatoiminnasta laaja-alaisesti vastaavina toimijoina kuitenkin otta-

Kokemusasiantuntija-toiminnan vaihe	Kokemusasiantuntijatoiminnan vaiheeseen osallistuvat tahot (osuudet laskettu kaikista kokemusasiantuntija-osioon vastanneista)				
	Palkattu henkilöstö	Yhdistyksen hallitus	Kokemusasiantuntijat	Koulutuksen tms. kohteet	Yhdistyksen yhteistyötahot
Toiminnan ideointi ja suunnittelu	49%	35%	60%	23%	27%
Toiminnan tavoitteen asettaminen	38%	41%	51%	17%	23%
Toiminnan sääntöjen tekeminen	41%	41%	43%	17%	18%
Resurssien käytöstä päättäminen	42%	49%	27%	9%	20%
Toiminnan toteutus	39%	30%	62%	20%	21%
Toiminnan arviointi	38%	30%	53%	23%	24%
Toiminnan muuttaminen	41%	44%	50%	15%	22%

Taulukko 31. Ketkä osallistuvat kokemusasiantuntijatoiminnan rakentumiseen.

Toimintatapa	Toimintatavan merkitys				
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	Yhteensä % (lkm)
Muiden mahdollisuus vain olla paikalla tai läsnä	2	12	44	42	100 (124)
Keskinäinen kuunteleminen	2	2	27	70	101 (129)
Arkinen keskusteleminen	3	13	35	49	100 (130)
Kokemusten jakaminen	2	2	22	73	99 (100)
Tunteiden jakaminen	4	11	35	50	100 (126)
Henkinen tukeminen	3	12	29	56	100 (129)
Omaehtoisten valintojen kunnioittaminen	2	2	35	60	99 (127)
Muiden rohkaiseminen uusille urille	2	8	41	48	99 (126)
Tiedon antaminen tai tiedon luominen	2	4	34	61	101 (127)
Vaikuttamisen mahdollistaminen	2	7	35	57	101 (127)
Arkisissa asioissa opastaminen tai ohjaaminen	4	15	42	39	100 (127)
Yhteinen mielekäs tekeminen	4	12	31	53	100 (131)

Taulukko 32. Erilaisten toimimisen tapojen merkitys kokemusasiantuntijatoiminnassa.

en huomioon, että osassa yhdistyksiä työntekijöitten työpanosta ei ole lainkaan. Voi olettaa, että siellä missä työntekijöitä on, he kantavat toiminnan organisoinnista suuren vastuun ja siellä, missä heitä ei ole, hallitus on erityisen sitoutunut yhdistyksen tähän toimintamuotoon. Edellinen muistaen kuitenkin, että kokemusasiantuntijoiden oma osallisuus toimintamuodon organisointiin on tässäkin toimintamuodossa laajaa ja yleistä sijoittuen keskimääräisesti vertaisryhmien ohjaajien ja vertaistukihenkilöiden välimaastoon.

Kokemusasiantuntijatoiminnan moninaisen luonteen vuoksi voi olla vaikeahko arvioida kaikille toimimisen tavoille yhteisiä merkityksiä. Seuraavaa yhteenvedoa on syytä pitää suuntaa-antavana (taulukko 32). Toiminnan ydinalueeksi nousee kokemusten jakaminen (73 prosenttia), johon liittyy kuunteleminen (70 prosenttia). Edelliseen perustuen kokemusten jakaminen voi merkitä niiden jakamista vertaisten tai ulkopuolisten kanssa. Joka tapauksessa kokemuksiensa jakamisessa korostuu vuorovaikutteisuus vertaisten, kuulijoiden, yhteistyökumppaneiden tai verkostojen kanssa. Tiedottamista (61 prosenttia) ja vaikuttamista (57 prosenttia) pidetään yleisesti merkittävänä kokemusasiantuntijatoiminnassa. Myös omaehtoisten valintojen kunnioittaminen (60 prosenttia) on useille merkityksellistä toimintatavassa. Sen sijaan arkisten asioiden ratkaiseminen ei ole kokemusasiantuntijuuden ydintä.

Kokemusasiantuntijuuden tavoitteen kokonaisuudesta muodostuu kuva 'yleisöä' tai kontekstia kuuntelevasta toiminnasta, jossa oma kokemus ollaan valmiit jakamaan ja sen kautta vaikutetaan muiden läsnäolijoiden valintoihin ja näkemyksiin.

Vaikutettava asia	Vaikutuksen yleisyys					Yhteensä % (lkm)
	vähentynyt useilla	vähentynyt harvoilla	ei vaikutusta	lisääntynyt harvoilla	lisääntynyt useilla	
Yhteisiin asioihin vaikuttamisen kokemus	2		13	31	53	99 (128)
Yhteisöön kuulumisen tunne	1	2	9	21	68	101 (127)
Kuulluksi tulemisen kokemus	2	2	6	25	66	101 (126)
Uusien toimintatapojen löytäminen	2	2	8	40	49	101 (125)
Itsen arvostaminen	2	2	9	31	57	101 (126)
Tunne mielenterveysongelman leimaavuudesta	25	31	17	18	8	100 (127)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin	1	2	11	38	48	100 (125)
Mielekäs toiminta		2	5	33	60	100 (127)
Terveys	1	2	12	42	43	100 (127)

Taulukko 33. Asiantuntijatoiminnan arvioidut vaikutukset kokemusasiantuntijoihin.

Kokemusasiantuntijana toimimisen yleisimmiksi vaikutuksiksi kokemusasiantuntijoihin arvioitiin yhteisöön kuulumisen ja kuulluksi tulemisen kokemukset sekä mielekäs toiminta ja itsen arvostaminen (taulukko 33). Usein kokemusasiantuntijana toimimisen vaikutuksiksi arvioidaan myös vaikuttamisen mahdollistuminen, uusien toimintatapojen löytyminen ja ulkopuolisten kontaktien luominen.

Aiemmin kokemusasiantuntijatoiminnan organisoitumista tarkastellessa se vaikutti melko niukasti osallistavalta ja erityisen työntekijävetoiselta silloin, kun yhdistyksessä on siihen mahdollisuus. Toiminnan vaikutukset kokemusasiantuntijoille sitä vastoin liittyvät yhteisöllisyyteen, itsetuntoon ja toiminnan mielekkyyden kokemukseen. Voisi olettaa, että kokemusasiantuntijan toiminnan suuntautuminen ulospäin on yhteydessä vaikutuksiin, joita kokemusasiantuntijat arvioivat sillä olevan heihin ryhmänä. Omasta elämäntilanteestaan ja ryhmästään ulospäin toimiminen edellyttää pitkälle työstytyä valmiutta antaa omat kasvot mielenterveysongelman kanssa elämiselle ja siitä tai sen kanssa selviämislle.

Toiminta kohtaamispaikoissa

Yhdistystoiminnassa on merkityksellistä toisen ihmisen kohtaaminen jonkin asian tiimoilta. Toimitilojen olemassaolo vaikuttaa siihen, onko kohtaaminen mahdollista ilman joka kerta toistuvaa paikan ja ajankohdan etsimistä. Avoimia kohtaamistiloja ja kahviloita on pidetty paikkoina, joissa voi viettää aikaa, saada tukea, kohdata ihmisiä ja jonne uusien olisi helppo tulla (ks. Miikkulainen ja Niskanen 2007; mm. Toivonen 2008). Tästä osin näennäisestä 'helppoudesta' keskustelimme yhdistysvierailuilla. Tuleminen on joillekin helppoa ja kynnyksetöntä, mutta useille se on vaativa toteuttaa, sitä edeltää harkinta ja rohkaistuminen ja joillain on ensimmäisellä kerralla tiloille tullessa mukana joku kanssakulkija. Ensikerran jälkeen saattaa itse tulla silloin, kun siltä tuntuu ja myöhemmin tulemista säätelevät myös toimipaikan ylläpitämisestä otetut vastuut.

Kohtaamistilojen toiminta vaihtelee yhdistyksittäin ja kaikkialla tätä toimintamuotoa ei ole lainkaan. Yhdessä kyselyn osiossa pyydettiin kertomaan osallistumisesta avoimen kohtaamispaikan, avoimen tapaamistilan, kahvilan tai muun vastaavan toimintaan. Tapaamistila tulee muun muassa avata ja sulkea, siivota ja huoltaa. Usein kohtaamistilassa tarjoillaan kahvia tai ruokaa, mikä vaatii esimerkiksi ostoksilla käyntiä, tarjottavan valmistamista, esillepanoa, tiskaamista ja mahdollisesti myyntiä. Tiloilla järjestetään ajoittain tai säännöllisesti toimintaa tai ohjelmaa. Kohtaamispaikat ovat hyvin moninaisia myös sijainniltaan ja aukioloajaltaan sekä sen suhteen, toimiiko niissä palkkatyöntekijöitä, jotka osin vastaisivat toiminnasta. Vastanneet toimivat erityyppisissä tehtävissä kohtaamispaikoissa (taulukko 34).

Toimenkuvat kohtaamispaikoilla vaikuttavat hyvin laajoilta. Yksikin listan toimintamuoto voi pitää sisällään monentyypistä ja sitouttavaa osallistumista. Pääosalla

Tehtävä kohtaamispaikassa	Lukumäärä	%
Tilan päivystäjänä toimiminen tai ovien avauksesta huolehtiminen	129	34
Kahvitus, tiskaaminen tai tarjoilun järjestäminen	148	39
Ohjelman tai toiminnan järjestäminen	132	35
Siivous, siistiminen tai kiinteistöhoito	126	33
Muu toiminta yhteisillä tiloilla	48	13

Taulukko 34. Toimintatavat avoimessa kohtaamispaikassa.

vastanneista on kokemusta kolmesta tai neljästä edellä luetellusta toiminnanmuodosta. Joukossa on toki niitäkin, jotka osallistuivat vain yksittäiseen kohtaamistilan ylläpitotehtävään. Viimeisen vaihtoehdon kohdalla vastaajat tarkensivat edellä mainittuja toimintamuotoja ja toivat esiin paljon muuta, joista mainittakoon ristiriitojen ratkominen, remontointi, retket, kirpputori ja seuranpito.

Kohtaamispaikassa aktiivisesti toimivista kaksi kolmannesta on ollut sen toiminnassa mukana ainakin kymmenen vuotta (taulukko 35). Toiminnassa ollaan oltu mukana keskiarvoisesti kuusi vuotta ja vasta-alkajia (alle kaksi vuotta toimineita) on 13 prosenttia vastaajista.

Toiminut kohtaamispaikassa	Lukumäärä	%
alle 3 vuotta	37	32
3–5 vuotta	27	23
6–10 vuotta	33	30
11–35 vuotta	17	15
Yhteensä	114	100

Taulukko 35. Avoimessa kohtaamispaikassa toimimisen kesto.

Tässä toimintamuodossa on mukana sekä konkareita että vasta-alkajia. Oletettavasti tämä merkitsee sitä, että osalle toimintamuoto on yksi vaihe elämässä ja toiset löytävät siitä itselleen pitkäkestoisesti merkityksellisen tavan suunnata omaa toimintaansa, elämää ja arkea. Kun palauttaa mieleen, että vastaajista yli kaksi kolmasosaa on eläkkeellä, on luonnollista, että toimintamuodoista rakentuu joillekin pitkäkestoisia ja mahdollisesti kannattelevia elämänsisältöjä. Kohtaamispaikat mahdollistavat mielekkään ja hyödyllisen toimimisen palkkatyön ulkopuolella. Toimintaan voi sitoutua oman elämäntilanteensa, halujensa, mahdollisuuksiensa ja jaksamisensa mukaan päivittäisenä, viikoittaisena tai kuukausittain tapahtuvana vastuuna. Yhdistysvierailujen yhteydessä tapasin aktiivin, joka on jo kauan leiponut kahden viikon vä-

lein makeat leivonnaiset yhteiseen kahvioon. Toisaalta kerrottiin toiminnan pääosin taakseen jättäneistä konkareista, joihin otetaan yhteyttä erityisissä sairaa-, loma- tai muissa vastaavissa tilanteissa. He olivat toiminnan luotettavaa varahenkilöstöä. Mikäli yhdistystoiminnassa on mukana pitkään, toimintamuotojen vaihtaminen voi olla osa elämänpolkua ja osaamisen laajentamista. Ja tietenkin yhdistystoiminta kokonaisuudessaan voi olla elämän välivaihe ja sellaisena merkittävä.

Kokemus- tai osaamisvaade avoimessa kohtaamispaikassa on selvästi maltillisempi kuin ryhmä- tai kahdenkeskisessä vertaistuessa sekä kokemusasiantuntijuudessa. Suuri osa vastaajista katsoo kokemuksen elämästä (54 prosenttia), vertaisasiasta (53 prosenttia) ja vaikeuksien voittamisesta (57 prosenttia) sekä oman elämän tasapainoisen vaiheen (52 prosenttia) olevan tärkeää, mutta suunnilleen yhtä usein arvioidaan kokemus itse toiminnasta ja käytännön taitojen hallitseminen (54 prosenttia) merkitykselliseksi (taulukko 36). Hieman harvempi eli 43 prosenttia vastaajista pitää persoonan sopivuutta ja vertaisilta omaksuttua tietotaitoa kohtaamispaikassa toimimiseen erittäin tärkeänä. Työnohjausta tai koulutusta toimintaan liittyen tai ammattilaisilta omaksuttua tietotaitoa piti erityisen tärkeänä noin kolmannes vastaajista ja toisaalta 23–34 prosenttia arvioi sen merkitykseltään hyvin vähäiseksi. Vertaistuen kahdenkeskisestä ja ryhmämuotoisesta toimintatavasta sekä kokemusasiantuntijuudesta viimeksi mainitut arviot eroavat siten, ettei koulutusta pidetä yhtä yleisesti tärkeänä kuin

Kohtaamispaikassa toimivien taitopohja	Taidon merkitys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Oma elämäkokemus yleensä	1	4	41	54	100 (207)
Oma kokemus vertaisasiassa	2	8	37	53	100 (204)
Oman elämän tasapainoinen vaihe	1	5	42	52	100 (206)
Oma kokemus vaikeuksien voittamisesta	1	8	34	57	100 (207)
Persoonan sopivuus	2	10	45	43	100 (204)
Vertaisilta omaksuttu tietotaito	3	11	43	43	100 (205)
Kertynyt kokemus avoimesta kohtaamispaikasta	2	9	35	54	100 (204)
Koulutus toimintaan	6	20	35	38	100 (201)
Työnohjaus	9	25	29	37	100 (200)
Käytännön toimien hallitseminen	2	5	39	54	100 (206)
Ammattilaisilta omaksuttu tietotaito	6	17	42	35	101 (204)

Taulukko 36. Eriarisen kokemuksen ja osaamisen tärkeys avoimessa kohtaamispaikassa toimiville.

muissa toimintamuodoissa. Sen sijaan muissakin toimintamuodoissa työnohjauksen ja ammattilaisilta omaksutun tietoidon arvioi suunnilleen yhtä usea merkitykselliseksi ja toisaalta vähämerkitykselliseksi.

Vaikuttaa siltä, että kohtaamistilojen vapaaehtoistoiminnat ovat taitovaatimuksiltaan joustavia ja tehtävien hoitaminen voi pohjautua muita yhdistystoimintoja moninaisemmalle taustaosaamiselle ja -kokemukselle. Tämän voi olettaa liittyvän moninaisiin mahdollisuuksiin, joita kohtaamispaikat tarjoavat. Tehtävät ovat konkreettia tekemistä, joka tulee jotensakin omaksua ja hallita.

Myös kohtaamispaikkojen toiminnan organisointi poikkeaa profiililtaan vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden organisoinnista. Aiemmin tarkastelluissa toimintamuodoissa hallitus on osallistunut yleisimmin resursseista päättämiseen, säännöistä sopimiseen ja toiminnan muuttamiseen. Avointen kohtaamispaikkojen osalta hallitus osallistuu yleisesti myös tavoitteen asettamiseen ja toiminnan arviointiin ja on hyvin usein osallinen kaikissa muissa toiminnan vaiheissa paitsi toteutuksessa hieman maltillisemmin (taulukko 37).

Kohtaamispaikka-toiminnan vaihe	Vaiheeseen osallistuvat (osuudet laskettu kaikista kohtaamispaikka-osioon vastanneista)					
	Palkattu henkilöstö	Yhdistyksen hallitus	Yhdistyksen jäsenet	Aktiivit toimijat	Tilan käyttäjät	Yhteistyötahot
Toiminnan ideointi ja suunnittelu	55%	66%	61%	69%	39%	19%
Toiminnan tavoitteen asettaminen	41%	63%	41%	47%	17%	12%
Toiminnan sääntöjen tekeminen	41%	76%	39%	46%	17%	11%
Resurssien käytöstä päättäminen	41%	78%	21%	21%	8%	14%
Toiminnan toteutus	45%	43%	47%	67%	28%	12%
Toiminnan arviointi	41%	63%	39%	39%	19%	18%
Toiminnan muuttaminen	43%	68%	34%	49%	16%	13%

Taulukko 37. Ketkä osallistuvat avoimen kohtaamispaikan toiminnan rakentamiseen.

Hallituksen osallistuminen on laajemmin yleistä kuin edellisissä toimintamuodoissa kattaen joka kolmannessa arviossa kaikki toiminnan vaiheet. Tilan aktiivitoimijat vastaavat yleisimmin toiminnan ideoinnista ja toteutuksesta. Tosin usein he ovat osallisia myös muissa vaiheissa paitsi resurssien käytöstä päättämisessä. Tilan aktiivitoimijoiden osalta toiminnan laajuus oli joustavaa eli osallistumisvaiheiden määrä vaihtelee hyvin paljon. Yhdistyksen jäsenten osallisuus kohdistuu aika pitkälti samoihin vaiheisiin kuin aktiivitoimijoiden, mutta on hieman harvinaisempaa. Palkatun henkilöstön

panos suuntautuu pääasiassa toiminnan ideointiin, mutta on kaikenkattavaa noin joka toisessa niistä paikoista, joissa henkilöstöä on. Tilan käyttäjät osallistuvat useimmiten toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yhteistyötahojen osallistuminen on yhtä yleistä (tai pikemminkin harvinaista) kuin muissakin toiminnoissa ja usein se kohdistuu johonkin yksittäiseen vaiheeseen.

Erityisen merkityksellistä avoimissa kohtaamispaikoissa on mielekäs yhteinen tekeminen (76 prosenttia) yhdistettynä vapaaseen oleskelemisen mahdollisuuteen (67 prosenttia) ja keskinäiseen kuuntelemiseen (71 prosenttia) ja arkiseen keskusteluun (67 prosenttia) (taulukko 38). Kohtaamispaikat ovat mielekkäitä olemisen ja tekemisen tiloja, joissa ollaan ja mahdollisesti tehdään jotain toisten seurassa. Tämän perustan päälle tulee moninaisten muiden asioiden mahdollistuminen.

Avoin kohtaamispaikka vaikuttaa olevan kaikkineen laaja-alaisesti merkityksellinen paikka, sillä useimmat vastaajat arvioivat erittäin tärkeiksi lähes kaikki toimimisen tavat. Vain arkiaskareissa opastaminen arvioidaan useammin melko tärkeäksi kuin erittäin tärkeäksi. Ottaen huomioon edellä havaittu asia toimintamuodon maltillisemmista vaatimuksista toimijoiden osaamiselle ja kokemukselle, on mielenkiintoista, että tukemisen tavat koetaan näin laajasti erittäin tärkeiksi. Tulkinnaiksi voisi esittää saman, jota on esitetty yhdistystoiminnasta yleisemmin. Yhdistystoimintaa on pidetty kansalaisosallistumisen opettelemisen paikkana. Avoimen kohtaamistilanteen merki-

Toimintatapa	Toimintatavan tärkeys				Yhteensä % (lkm)
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	
Mahdollisuus vain olla paikalla tai läsnä		5	26	69	100 (214)
Kuunteleminen	0	1	28	71	100 (214)
Arkinen keskusteleminen	0	2	31	67	100 (213)
Kokemusten jakaminen	1	3	32	64	100 (211)
Tunteiden jakaminen	1	9	35	55	100 (208)
Henkinen tukeminen	1	5	29	65	100 (207)
Omaehtoisten valintojen kunnioittaminen	1	7	30	62	100 (209)
Rohkaiseminen uusille urille	2	11	42	45	100 (208)
Tiedon antaminen tai äärelle opastaminen	1	12	40	47	100 (211)
Vaikuttamisen mahdollistaminen	2	10	39	49	100 (210)
Arkiaskareissa opastaminen tai ohjaaminen	2	13	46	39	100 (210)
Yhteinen mielekäs tekeminen	0	3	21	76	100 (214)

Taulukko 38. Erilaisten toimimisen tapojen merkitys avoimessa kohtaamispaikassa.

Vaikutettava asia	Vaikutuksen yleisyys					Yhteensä % (lkm)
	vähentynyt useilla	vähentynyt harvoilla	ei vaiku- tusta	lisääntynyt harvoilla	lisääntynyt useilla	
Yhteisiin asioihin vaikuttamisen kokemus	2	2	10	42	43	99 (205)
Yhteisöön kuulumisen tunne	0	2	4	23	71	100 (206)
Kuulluksi tulemisen kokemus	1	1	8	30	60	100 (201)
Uusien toimintatapojen löytäminen	1	2	10	49	37	100 (201)
Itsen arvostaminen	0	2	7	37	54	100 (199)
Tunne mielenterveysongelman leimaavuudesta (stigmasta)	25	18	29	18	10	100 (196)
Kontaktit muihin kuin vertaisiin	1	3	20	35	41	100 (199)
Mielekäs toiminta	0	0	7	32	60	99 (204)
Terveys	0	3	16	41	39	99 (200)

Taulukko 39. Avoimen kohtaamispaikan vaikutusten arvioitu yleisyys kävijöille.

tys voi olla sama suhteessa vuorovaikutukseen, kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen. Siellä kenties yhtäältä hankitaan sosiaalisen elämän perusvalmiuksia tai ylläpidetään niitä ja toisaalta kehitetään yhteisössä toimimisen edistyneempiä taitoja.

Edellisen perusteella avointen kohtaamispaikkojen kävijöiden voisi olettaa tarvitsevan sekä saavan hyvin monenlaista tukea tai apua. Kohtaamispaikan yleisimmiksi vaikutuksiksi kävijöihin arvioidaan yhteisöön kuulumisen tunne ja seuraavina ovat mielekäs tekeminen ja kuulluksi tulemisen kokemus (taulukko 39). Tulos vahvistaa näkemystä avoimista kohtaamispaikoista sosiaalisen peruspilareina. Myös itsensä arvostamisen arvioitiin useilla kohentuneen. Muut vaikutukset arvioidaan näitä harvinaisemmiksi.

Suhteessa muihin toimintamuotoihin avointen kohtaamispaikkojen vaikutuksilla ei ole mitään erityistä profilia. Niiden arvioidaan tuottavan hyvin keskiarvoisia vaikutuksia verrattuna muihin toimintamuotoihin. Voi olettaa, että kohtaamistila sinällään on sosiaalisten 'perustarpeiden' luonnollinen ympäristö. Muiden toimintamuotojen vaikutukset kohdentuvat yksilö- tai yhteisötasolla tarkastellen spesifimmin. On hyvä muistaa, että yhteisöllisyyden myönteiset vaikutukset näkyvät kaikissa edellisissäkin toimintamuodoissa.

Hallitustyöskentely

Valtaosalla vastaajista on kokemusta mielenterveysyhdistyksen hallitustyöskentelystä. Osa on ollut hallituksessa useampaan otteeseen ja osa yhtäjaksoisesti. Ensimmäisistä hallituskokemuksen vuosista voi siis olla pidemmän aikaa kuin taulukossa 40 esitettyjen vastausten perusteella näyttää. Keskimäärin hallituskokemusta on kertynyt neljä vuotta. Joka viides vastaaja on työskennellyt hallituksessa vähintään kymmenen vuotta ja hieman vähemmän on vasta-alkajia, jos sellaisina pitää alle kaksi vuotta hallituksessa toimineita.

Toiminut yhdistyksen hallituksessa	Lukumäärä	%
alle 3 vuotta	81	31
3–5 vuotta	76	30
6–10 vuotta	54	22
11–40 vuotta	44	17
Yhteensä	255	100

Taulukko 40. Hallituksessa toimimisen kesto.

Hallitustoimijoilta odotetaan yleisimmin erityisesti yhdistystuntemusta (62 prosenttia) sekä käytännön toimien hallitsemista (60 prosenttia) (taulukko 41). Usein edellytetään myös hallitustyöskentelyyn sopivaa persoonaa (49 prosenttia) sekä kypsynyttä suhdetta elämänvaikeuksiin (51–55 prosenttia). Oma elämäkokemus ja vertaisasian tuntemus nähdään tärkeinä, vaikkakaan ei yhtä usein kuin edellä mainitut asiat. Työnohjausta kaivataan hallitustyöskentelyn tueksi harvemmin kuin muissa toimintamuodoissa. Myös ammatillisilta saatu tietotaito tai koulutus ovat lähes joka viidennelle vähämerkityksellisiä, mikä taas ei eroa muista toimintamuodoista.

Jo tehdyn tarkastelun perusteella voi todeta, että suuri osa vastaajista arvioi hallitustyöskentelyn edellyttämän kokemuksen ja osaamisen vähäisemmäksi kuin muiden toimintamuotojen vaatiman. Erittäin tärkeiksi kokemuksen tai osaamisen asettavien osuus on muihin toimintamuotoihin verrattuna pienin oman elämäkokemuksen, vertaiskokemuksen ja vaikeuksien voittamisen kokemuksen sekä vertaisilta omaksutun tiedon ja taidon kohdalla. Suhteessa muihin toimintamuotoihin erittäin tärkeänä pitävien osuus on lähellä muiden toimintamuotojen vaativinta tason toimintakokemuksen ja persoonan sopivuuden osalta.

Erityisesti on syytä nostaa esiin oma kokemus vertaisasiasta. Tähän kyselyyn vastasivat pääasiassa vertaiskokemusta omaavat hallituksen jäsenet. Noin joka kuudes vastaaja arvioi, ettei vertaiskokemus ole lainkaan tai kovinkaan välttämätön edellytys hallitustyöskentelylle. Pääasiassa vertaiskokemusta kuitenkin pidettiin toivottavana.

Hallitustoimijan taitopohja	Taidon merkitys				
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	Yhteensä % (lkm)
Oma elämäkokemus yleensä		8	47	45	100 (272)
Oma kokemus vertaisasiassa	3	10	45	42	100 (267)
Oman elämän tasapainoinen vaihe	0	6	38	55	99 (271)
Oma kokemus vaikeuksien voittamisesta	2	5	42	51	100 (271)
Persoonan sopivuus	2	9	40	49	100 (270)
Vertaisilta omaksuttu tieto tai taito	1	8	51	40	100 (270)
Kertynyt kokemus toiminnasta	2	3	33	62	100 (273)
Käytännön toimien hallitseminen	2	5	33	60	100 (272)
Koulutus toimintaan	3	13	40	44	100 (265)
Työnohjaus	10	24	38	28	100 (263)
Ammattilaisilta omaksuttu tieto tai taito	4	15	42	39	100 (267)

Taulukko 41. Erilaisen kokemuksen ja osaamisen tärkeys toimimiselle yhdistyksen hallituksessa.

Kenttäkäyntien yhteydessä kuulin monenlaisista hallituskokoonpanoista. Hallitukseen kuului paikoin myös kunnallisia luottamushenkilöitä tai ammattilaisia, joskin usein tuotiin esiin heillä olevan henkilökohtaisempi suhde mielenterveysongelmaan tai he olivat osoittaneet harvinaista kiinnostusta mielenterveyden teemoihin. Hallitustyöskentely vaikuttaa melko avoimelta foorumilta erilaisista taustoista tuleville ihmisille. Ja hallitustyöskentely poikennee yhdistysten välillä muita asioita vahvemmin toisistaan, sillä tähän osioon tuli eniten vastauksia myös pienistä yhdistyksistä.

Hallitusten jäseniltä kysyttiin yhdistystoiminnan eri muotoihin osallistuvia tahoja koskien koko yhdistystoimintaa. Edeltäneissä toimintamuodoissa (vertaisryhmät, vertaistukihenkilötoiminta, kokemusasiiantuntijana toimiminen ja kohtaamispaikat) vastaajat arvioivat yksinomaan kyseiseen toimintamuotoon osallistuvia tahoja. Hallitusjäsenten voi olettaa tuntevan parhaiten koko yhdistyksen toiminnan, minkä vuoksi heitä pyydettiin arvioimaan yhdistystoimintaan koko laajuudessaan. Hallitusjäsenten näkemykset korostavat toisaalta hallituksen ja toisaalta aktiivijäsenten panosta yhdistystoimintojen rakentumisessa (taulukko 42). Työntekijöiden osallistuminen on seuraavaksi laajin ja sitten rivijäsenten ja yhteistyötahojen osallisuus.

Hallitus on useimmiten mainittu osallistuja kaikkeen muuhun paitsi toiminnan toteutukseen, joka useimmiten mainitaan aktiivijäsenten vastuualueeksi. Hallituksen osallistuminen toiminnan toteutukseenkin on yleistä ja yleensä hyvin kattavaa. Palkallisten osallisuus on aktiivijäseniä yleisempää vain resurssien käytöstä päätettäessä. Jälleen tässä on merkittävä ero eri yhdistysten välillä sen mukaan, onko heillä työntekijää käytettävissä. Osassa yhdistyksiä työntekijä osallistui aivan kaikkeen ja toisis-

Yhdistystoiminnan muoto	Toimintaan osallistuvat tahot (osuudet laskettu kaikista hallitus-osioon vastanneista)				
	Palkattu henkilöstö	Yhdistyksen hallitus	Aktiivit toimijat	Rivijäsenet	Yhdistyksen yhteistyötahot
Yhdistyksen toiminnan ideointi ja suunnittelu	50	86	73	39	26
Yhdistystoiminnan tavoitteesta päättäminen	36	90	40	17	10
Käytännön toimintaa koskevista säännöistä päättäminen	34	85	41	20	8
Resurssien käytöstä päättäminen	34	91	23	10	11
Toiminnan toteutus	42	67	71	32	18
Toiminnan arviointi	38	83	50	27	17
Toiminnan muuttaminen	36	88	48	22	15

Taulukko 42. Ketkä osallistuvat yhdistyksen toiminnan muotoiluun.

Toimintatapa	Toimintatavan merkitys				
	ei lainkaan tärkeä	vähän tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	Yhteensä % (lkm)
Osallistujien mahdollisuus vain olla paikalla tai läsnä	2	10	34	55	101 (271)
Kuunteleminen	0	3	30	67	100 (273)
Arkinen keskusteleminen	1	6	31	61	99 (272)
Kokemusten jakaminen	2	3	31	65	101 (272)
Tunteiden jakaminen	2	14	37	47	100 (266)
Henkinen tukeminen	1	6	32	61	101 (266)
Omaehtoisten valintojen kunnioittaminen	2	4	34	60	100 (267)
Rohkaiseminen uusille urille	1	9	45	45	100 (269)
Tiedon antaminen tai äärelle ohjaaminen	0	6	43	51	100 (268)
Vaikuttamisen mahdollistaminen	1	5	38	57	101 (268)
Arkiaskareissa opastaminen tai saattaminen	5	15	47	33	100 (269)
Yhteinen mielekäs tekeminen	1	2	28	70	101 (273)

Taulukko 43. Erilaisten toimimisen tapojen merkitys yhdistyksessä.

sa työntekijän osallistuminen oli kohdennetumpaa. Hieman yllättäen hallitusjäsenien mielestä yhteistyökumppaneiden osuus painottuu eniten ideoinnissa ja suunnittelussa ja on esimerkiksi resurssien käytöstä päätettäessä suhteellisen vähäinen.

Hallitusjäsenien näkemyksen mukaan yhdistysten toiminnassa aktiivijäsenien ääni kuuluu yhdistyksissä ja näkyy erityisesti toiminnassa. Toisaalta hallitusjäsenet näkevät omat mahdollisuutensa osallistua yhdistyksen toimintaan hyvin kokonaisvaltaiseksi ja myös toimivat laajasti eri toimintamuodoissa.

Hallituksen jäseniä pyydettiin arvioimaan erilaisten tukemisen ja auttamisen tapojen merkitystä koko yhdistystoiminnalle. Yhteinen mielekäs toiminta on yhdistystoiminnan perusta varmaan yleisemminkin kuin vain mielenterveysyhdistyksissä, jossa hallituksen jäsenet näkevät sen merkittävimmäksi toiminnalle (70 prosenttia hallitus-toimijoista pitää erittäin tärkeänä) (taulukko 43). Seuraaviksi tärkeimmiksi tulevat kuunteleminen (67 prosenttia) ja kokemusten jakaminen (65 prosenttia), missä heti korostuu mielenterveysyhdistyksen omaleimaisuus vertaistukeen nojaavina yhdistyksinä. Näiden lisäksi merkittäviksi toimimisen tavoiksi nousivat omaehtoisten valintojen kunnioittaminen, henkinen tukeminen ja arkinen keskustelu (60–61 prosenttia).

Mielenterveysyhdistykset ovat niitä paikkoja, joissa haetaan mielekästä keskinäistä tekemistä ja tukemista, mutta eteenpäin tyrkkimisessä ollaan varovaisia, mikä liittyy valintojen kunnioittamiseen sekä kuuntelemisen keskeisyyteen toiminnassa.

Pohdintaa

Tutkimus käsittelee kollektiivisesti jaettua vertaistoimijuutta. Tutkimusasetelman rajaamista on ohjannut valtaistumista koskeva teoria ja erityiseksi kohderyhmäksi valitsin mielenterveysyhdistysten aktiivitoimijat.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka postitettiin Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksiin, ja sieltä edelleen aktiivitoimijoille jaettavaksi. Lomake oli laaja ja lomakkeiden kulku vastaajille monivaiheinen. Vastauksia palautui runsaasti ja hyvin monenlaisista yhdistyksistä. Kaikissa yhdistyksissä lomakkeet eivät koskaan päätyneet aktiivitoimijoille. Kertyneiden hajatietojen perusteella syyt tähän ovat moninaiset eivätkä ole karsineet yksinomaan pienimpien yhdistysten vastaajia joukosta. Vaikuttaa siltä, että erityisen usein ovat vastausmahdollisuuden saaneet ja vastanneet koulutetut, eläkkeellä olevat, 45–65-vuotiaat, yksin ja parisuhteessa asuvat, sitoutuneet toimijat sekä paperitöiden kanssa sujuvasti toimivat yhdistysaktiivit. Tietoa edellisten tekijöiden yleisyydestä mielenterveysaktiivien kokonaisjoukossa ei ole, joten perinteistä kadon analyysia ei voi tehdä. On mahdollista, että nämä ryhmät valikoituvat yleisesti yhdistysten ydinaktiiveiksi tai erityisesti kyselyyn vastausmahdollisuuden saaneiksi ja vastanneiksi.

Toisena aineistona olen käyttänyt osallistuvaa havainnointia, joka minulle kertyi kierrellessäni mielenterveysyhdistyksissä keräämässä ryhmähaastatteluaineistoa ja muutoin tutkimusta tehdessäni. Olen oleskellut osassa yhdistyksiä useamman päivän keskustellen, toimien ja ruokaillen yhdistyksen toimitiloilla. Olen tavannut aktiivitoimijoiden lisäksi tavallisia yhdistyskävijöitä ja työntekijöitä ja jonkin verran myös verkostoja. Haastatteluaineisto ei ollut vielä käytettävissä, joten sitä en tässä tutkimusraportissa hyödynnä. Olen keskustellut myös Mielenterveyden keskusliiton työntekijöiden kanssa ymmärtääkseni tuloksia monipuolisemmin.

Aktiivien toiminta on laajaa. On harvinaista, että yhdistysten ydintoimijat olisivat mukana vain yksittäisissä yhdistystoiminnoissa. Tässä suhteen vaikuttaa siltä, etteivät mielenterveysyhdistykset suuremmin eroa yhdistyksistä yleisemmin. Toimintojen keskittyminen yksittäisille toimijoille tekee yhdistystoiminnasta aaltoilevaa. Se rakentuu sellaiseksi, millaisia kulloinkin toimijat ovat ja kuinka useilla on osaamista yksittäisistä toiminnoista. Kuitenkin yhdistysmuoto näyttäisi turvaavan sen, että ajoittaisten heikkojen hetkien yli päästään.

Yleensä aktiiveilla on monta rautaa tulella ja näin heidän harteillaan lepää paljon asioita. Mielenterveyspalveluiden tarjonta on niukkaa ja mielenterveysongelmiin liit-

tyy edelleen stigmaa. Niinpä aktiivit kokevat riittämättömyyttä vastata yhdistyksille asettuviin lukuisiin haasteisiin.

Yhdistykset saavat Mielenterveyden keskusliiton jäsenselvityksen mukaan taloudellista tukea keskusliiton lisäksi suoraan Raha-automaattiyhdistykseltä, kunnalta ja hyvin monimuotoisesti paikallisilta kumppaneiltaan. Verkostojen kautta saadaan muita resursseja kuten toimitiloja tai apua tilan ylläpitoon, koulutusta, kuljetusta, materiaaleja, työpanosta tai tiedotusväyliä. Vakituiset toimitilat luovat toimintaan avoimuutta ja matalaa kynnystä tulla mukaan toimintaan. Yhdistykset, joissa oli työntekijä, korostivat yleensä sen tuoneen toimintaan varmuutta ja jatkuvuutta sekä usein myös laajuutta. Työntekijän persoonan ja osaamisen riittävyys ja sopivuus yhdistystoimintaan on kynnyskysymys työntekijäresurssin hyödyn kannalta. Esimerkiksi erilaisilla tuilla työllistetyt työntekijät ovat vaikeasti ennakoitavissa oleva resurssi yhdistykselle. Epäonninen rekrytointini vaarantaa toiminnan laadun.

Nämä ulkoiset toiminnan mahdollistajat ja verkostot ovat tärkeitä toiminnan kestävyydelle ja jatkuvuudelle. Useamman kenttäkäynnin yhteydessä havaitsin, kuinka paljon energiaa yhdistyksen aktiivitoimijoilta vie perusresurssien varmistaminen muutostilanteissa. Aktiivit korostivat, etteivät he voi jakaa tätä huolta tavallisten jäsenten kanssa. Keskusliiton kautta saadun koulutuksen merkitys kuului aktiivien puheessa vahvana. Koulutus edisti jaksamista, osaamista, vaihtoehtojen ratkaisujen löytymistä sekä omien valintojen tiedostamista.

Vaikeasti hallittavat epävarmuudet liittyivät infrastruktuuriin (esimerkiksi rahoitukseen, tiloihin, palkkatyöntekijöihin). Järjestötoiminnan sisältöjen ja toimintamuotojen (esimerkiksi ryhmät, retket, kohtaamistilalla päivystäminen) muutosten hallintaan aktiivitoimijat suhtautuivat luottavaisemmin. He luovivat tilanteesta toiseen aktiivien osaamista hyödyntäen ja jäsenistön mahdollisuuksien mukaan huomioiden.

Toiminta jäsenyhdistyksissä muotoutuu hyvin paikalliseksi. Kentällä kohtasin hyvin monenlaisissa verkostoissa ja erilaisin resurssein varustettua toimintaa. Muutamin paikoin yhdistys ja kunta paikkasivat yhteistyöllä umpeen mielenterveyspalveluihin erilaisissa uudistuksissa syntyneitä aukkoja. Parhaimmillaan saatiin kunnalta resursseja, joiden varaan rakentui jäsenlähtöistä ja autonomiansa säilyttäneitä vertaistoimintaa. Hyötyjät olivat mielenterveyskuntoutujat ja kuntalaiset. Toisaalta oli havaittavissa, että nämä rakenteet ovat uhattuja. Kun julkista palvelutuotantoa ajetaan ahtaammalle, tämän tyyppisten vertaisuuteen perustuvien yhdistysten toimitilojen kustannukset, toiminta-avustukset ja työntekijäresurssit olivat esillä kuntatalouden ”säästökohteena”. Yhdistykset tunnistivat säästöpuheen näennäiseksi ja lyhytnäköiseksi. Vaihtoehtokustannukset arvioitiin korkeiksi suhteessa ”säästettyyn” summaan.

Vastaajien suhde mielenterveysongelmiin on yleensä henkilökohtainen. Yleensä mielenterveyden ongelmat ovat tuttuja useammalle kuin yhdelle läheiselle ihmiselle. Vastaajat olivat jo pitkään eläneet liki mielenterveyden ongelmia, keskiarvoisesti noin neljännesvuosisadan. Mielenterveyden ongelmat kohtaavat kaikenlaisia ihmisiä. Tä-

mä näkyi monissa vastauksissa. Vastaajat eivät ole homogeeninen ryhmä. Se, miten suuren merkityksen aktiivit kokivat elämälleen ja suunnitelmilleen mielenterveysongelmalla olleen, vaihteli. On niitä, joille mielenterveydenongelma on elämänmittainen kumppani. Tällöin yksi näkee tilanteen hyvin erityisenä ja toinen taas oman elämänkulun itsestäänselvyytenä. Myöhemmissä elämänvaiheissa mielenterveysongelmaan tutustuneille tilanne voi olla elämän mullistava ja muuttava kriisikokemus tai sitten yksi elämän erityinen vastoinkäyminen muiden elämää kirjavaoittavien tapahtumien joukossa. Kuitenkin tuloksista on luettavissa melko usein yksinäisyyttä, joka liittyy vertaisareenoillakin toimivan mielenterveysaktiivin toimijuuteen. Vastanneet ovat suurelta osin ihmisiä, jotka ovat työstäneet oman tilanteensa ja heidän sitoutumisensa kollektiiviseen toimijuuteen on vahva. Kuitenkin on havaittavissa, että mielenterveysongelma on yhteiskunnallisia toimijuusyhteyksiä katkova asia. Näitä yhteyksiä yhdistystoiminnalla oli luotu uudelleen.

Aktiiveille itselleen omatoiminen tilanteiden ratkominen sekä vertaisten tuki ovat merkittävimmät tuen ja avun lähteet elämän vaikeissa tilanteissa. Näitä täydentävät perhe ja ammattilaisilta saatu apu. Kokonaisuudessaan vaikuttaa siltä, että apua ei hevin haeta ammattilaisilta vaan vertaisilla täydentynyt lähipiiri on usein avun ensisijainen ja laaja-alaisin lähde. Jos perheen tuki puuttuu, tilanteen haavoittuvuus tulee ilmeiseksi ja yhdistystoimintojen jatkuvuuden merkitys korostuu. Kenttäkäyntien perusteella vaikuttaa, että ammattilaisten apu on lyhytjänteisempää, rajatumpaa ja medikalisoitunutta ja se koetaan riittämättömäksi ja/tai välttämättömäksi.

Suuri osa aktiiveista on hyvin valmiita auttamaan vertaisia ja ihmisiä laajemminkin. Aktiivit ovat intensiivisiä ja sitoutuneita auttajia. Vastavuoroisuus, joka yleensä liitetään vertaistukeen saa aktiivitoimijoilla korostuneen muodon. He tukevat muita ihmisiä voimallisesti. Oma kokemus voi osaltaan selittää tätä, mutta kyse voi olla myös prososiaalisten ihmisten valikoitumisesta aktiiveiksi. Aktiivit kertovat mielen-terveystoiminnan lisänneen yhteisöllisyyttä, sosiaalista elämää ja vaikuttamismahdollisuuksia. Toimiminen ei ole yhtä voimallisesti vaikuttanut terveyteen, vaihtoehtoisten ratkaisujen löytymiseen tai stigman kokemiseen. Mielenterveysaktiiveista suuri osa tuntuu elävän tilanteissa, joissa reaalisesti mahdolliseksi koettuja vaihtoehtoja ei ole runsaasti tarjolla ja pääsy toimijuuden uusille areenoilla on rajattua, mutta tiukatkaan reunaehdot eivät sammuta toimijoiden intensiivistä halua tilanteiden muuttamiseen, yhteiskunnalliseen tai ryhmämuotoiseen vaikuttamiseen eikä yhteisölliseen tai kahdenkeskiseen auttamiseen. Yhdistystoiminta muodostaa aktiiveille minäkuvaava rakentavan, sosiaalista elämää laajentavan ja yhteiskunnalliseen osallisuuteen kytkevän merkityksellisen toiminnan alueen.

Aktiivitoimijat olivat kyselyn kohdejoukko, koska he ovat yhdistystoiminnan käytäntöjen asiantuntijoita, joilla on tiivistä tietoa yhdistysten toimintojen toteuttamisesta, mahdollisuuksista, reunaehdoista ja vaikutuksista. Heidän kauttaan on mahdollista saada tietoa kollektiivisen toimijuuden arjesta. Yhdistystoiminnan paikallinen eriyty-

minen ja toisaalta kaikenlaiseen toimintaan tarvittavien taloudellisten, toiminnallisten, ajallisten ja tilallisten resurssien yhteys toimintaan haastaa kehittämään riittävän kattavia ja toisaalta paikalliselle todellisuudelle avautuvia resurssien ja hallinnoinnin keinoja. Erilaisissa toimintaympäristöissä tarvitaan ja on mahdollisuuksia erilaiselle tukemiselle. Havahduttava oli esimerkiksi tieto, että aktiivit asuvat yleensä kävelymatkan päässä tapaamistiloista. Kenttäkäynneillä kävi ilmeiseksi, että välimatkojen merkitystä vähävaraisten ihmisten arjen, palvelujen saannin tai osallisuuden rakentamiseen tiedostavat vain harvat päättäjät. Kävin myös paikoissa, joissa kuntatoimija osallistui kuntoutumisen yhteisölliseen tukemiseen resurssien kuntoutumista ja yhdistystoimintaa yhdistyksen asiantuntemuksen ohjaamana. Toimijat tekivät yhteistä työtä, mikä näkyi esimerkiksi niin, että mahdollisuudet yhdistystoiminnoissa kulkeamiseen organisoitiin kuntoutujalähtöisesti joustaen.

Pyysin kyselyssä aktiivitoimijat kertomaan erityisesti muutamista toimintamuodoista. Nämä olivat hallitustyöskentely, avoimet kohtaamispaikat, vertaisryhmät, kahdenkeskiset vertaistukisuhteet sekä kokemusasiantuntijuus. Jokaiselle toimintamuodolle oli mahdollista rakentaa vastausten perusteella omaleimainen profili.

Hallitustyöskentelyyn kaivattiin osaavia, toiminnat ja käytännön tekemiset hallitsevia ihmisiä, joiden oma elämäntilanne on vakiintunut ja selkeytynyt, mutta joilla on kuitenkin kokemusvarastossaan tietoutta elämän vaikeista tilanteista ja niiden kanssa elämisestä. Hallituksen jäsenten osallisuus erilaisiin yhdistystoimintoihin oli hyvin laajaa, joskin ydinosaaminen oli, aivan kuin tuleekin olla, toiminnan resurssien ja suuntaviivojen hahmottamisessa. Hallitustoimijoiden kattava osallistuminen erilaisiin toimintoihin toisaalta turvaa toiminnan jäsenlähtöisyyttä ja yhdistystoiminnan muotoutumista vuorovaikutuksessa jäsenistöön. Vaikka hallitustyöskentelyä kuvattiin osaavien konkareiden toiminnaksi, toisaalta myös vaihtuvuutta hallituksissa on, sillä vastanneista kolmannes oli toiminut hallituksessa lyhyen aikaa. Vaihtuvuus torjuu väsähtämistä ja uudistaa toimintaa.

Avoimet kohtaamispaikat ovat matalan kynnyksen paikkoja osallistumiseen ja tuottavat tekemisen paikkoja monenlaisille ihmisille. Merkityksellistä on tarjoutuva mahdollisuus toiminnalliseen osallistumiseen ja melko vapaamuotoiseen oman panoksen tuottamiseen. Avoimet kohtaamistilat ovat toiminnan ulospäin näkyvä muoto, joten ne tarjoavat myös vaikuttamisen mahdollisuutta ja verkostoitumista sekä kontaktien solmimisen areenaa. Yhteisen paikan päivystys-, siivous-, kahvila-, ruokailu-, lämmitys- ja kunnostustehtävät ovat konkreettisia tapoja tuottaa yhteistä tilaa ja asettua itse osaksi yhteisön toimintaa. Kenttäkäynneillä näin, että rivijäsen teki vakiintuneesti itselleen sopivaa tehtävää avoimella kohtaamispaikalla ja tämä tuotti arkeen mielekkyyttä, jatkuvuutta ja ”pakollista” poistumista yksinäisyydestä. Avointen kohtaamispaikkojen aktiivitoimijat osallistuvat paitsi toiminnan toteutukseen usein myös sen suunnitteluun ja toimintatapojen muotoiluun.

Ymmärtäisinkin kokemusasiantuntijuuden mielelläni asiantuntijuutena, joka jalostuu monimuotoisen toiminnan kautta. Edellä esiintuotuihin toimintamuotoihin verraten kyse tulisi olla asiantuntijuudesta, johon suodattuu tietoa paitsi kokemusasiantuntijoina toimimisesta kiinnostuneiden ihmisten omasta kokemustaustasta, myös erilaisista kohtaamisareenoista, ryhmistä ja tukisuhteista. Näin kertyy tietämystä myös niistä tilanteista, joissa elävät ihmiset itse saavuttavat heikosti osallisuutta kokemusasiantuntijuuden tai muillekaan autetuksi tulemisen areenoille. Kokemusasiantuntijuus jalostuu yhteisöllisyydessä ja jakamisessa. Anna Nikupeterin ja Merja Laitisen (Hokkanen & Nikupeteri & Laitinen 2014; Hokkanen & Nikupeteri 2014) kanssa olemme kehittäneet ajatusta kokemusasiantuntijuudesta yksilöllisenä, yhteisöllisenä ja rakenteistuneena kokemusasiantuntijuutena.

Viime aikoina on lähdetty rakentamaan uusia yhteisöllisiä areenoita jalostamaan kokemusasiantuntijuutta sivuuttaen olemassa oleva rakenteistunut yhteisöllinen kokemusasiantuntijuus. Kertyneen asiantuntijuuden hyödyntämisen olisi syytä olla osan uuden kokemusasiantuntijuuden muotoutumisen organisointia.

Edelliset toimintamuodot ovat kokonaisuus, joka toteutuu toisin paikoin koko laajuudessaan ja toisin paikoin osittaisena. Laajan toimintaskaalan etu on, että monipuolisella tarjonnalla kyetään tarjoamaan sopivia toimintamuotoja useammanlaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin. Yhdistyksen on kuitenkin kestävä toiminnan takaamiseksi sovitettava toiminnan laajuus toimijoiden ja yhteistyötahojen resurssien mukaan. Toisaalta tutkimustulosten perusteella aktiivitoimijuuteen usein liittyy aktiivin asuinpaikan läheisyys yhdistyksen toimintapaikkaan. Tällöin pienempimuotoinenkin toiminta on merkityksellistä, kun se on riittävän lähellä.

Toimintamuodot voivat muodostaa jatkumoa, joissa toimija tulee sisään itselle soveltuvimman toimintamuodon kautta, mutta ylittää omia mukavuusalueitaan tutustuessaan erityyppisiin ihmisten kanssa toimimisen muotoihin. Toimija hankkii laaja-alaista osaamista ja kehittää itseään. Toisaalta yhdenkin toimintamuodon merkitys voi olla kauaskantoinen. Se voi olla riittävä tapa suunnata elämäänsä uudelleen tai siihen osallistuminen voi olla elämää ylläpitävä ja vakiinnuttava tekijä.

Vaikka on houkuttelevaa asettaa yhdistystoiminnan tavoite valtavirtapuheen tavoin työmarkkinoille pääsyyn ja mielenterveysongelmasta kuntoutumiseen, tavoite ei vastaa sitä yhteiskunnallista todellisuutta, jossa ihmiset elävät. On todenmukaisempaa tarkastella tilannetta toipumisena, jossa yhteisölliset toiminnan muodot tarjoavat momentyyppisiä sosiaalisen ja yhteisöllisen kiinnittymisen tapoja, areenoita ja reittejä ihmisille. Ihmiset tarvitsevat tätä moninaisuutta, koska heidän tilanteensa, rohkeutensa, odotuksensa, kiinnostuksensa, taitonsa ja mahdollisuutensa ovat yhdistävästä tekijästä (mielenterveysongelma) huolimatta moninaiset. Kiinnittyminen tuottaa erilaisten elämäntilanteiden ja tilanteiden näkemistä, joka jälleen voi tuottaa omaan toipumiseen näköaloja, resursseja, valmiutta ja kumppanuutta. Toipuminen on prosessi, jossa kukin ottaa niitä askelia, jotka vievät häntä eteenpäin. Kollektiivisena toimijuutena

toipuminen on myös yhteisön toiminnan muuntumista jäsen- ja verkostotoimijoiden mukaisesti tai ympäristön vaatimalla tai haastamalla tavalla.

Kollektiiviset järjestötoimijat voivat siinä kuin muutkin toimijat olla hukassa omassa identiteettityössään ja toiminnassaan. Jäsenkenttä on moninainen eikä ole varmaa, että yhdistyksen johto tavoittaa jäsenten kokemusasiantuntijuuden. (Hokkanen 2014.) Yhteys voi katketa, kun hallinnan uudet tuulet painottavat toimintaa kuvaavia pelkistettyjä mittareita päätöksenteon ja ohjauksen perusteina. Aidon jäsenlähtöisyyden, paikallisten erityispiirteiden ja yhteiskunnallisen kontekstin yksiselitteinen mittaaminen on suoranainen mahdottomuus. Kollektiivisen järjestötoimijan toimijuudessa korostuu jonkin yhdistävän tekijä ja yhteisen tavoitteen olemassaolo ja siihen sitoutuminen, vuorovaikutuksen toimivuus ja monimuotoisuuden salliminen. Liian tiukka kollektiivi tuottaa ulossulkemista eikä edistä asiaansa. Liian löyhä kollektiivi ei tarjoa tukea ja samaistumisen kohdetta. Kollektiivitoimijan toimijuus on tasapainoilua.

Lähteet

- Bratman, Michael (1992) Shared cooperative activity. *Philosophical review* 101 (2), 327–341.
- Coleman, James S. (1990) *Foundations of social theory*. The Belknap Press of Harvard University Press. Cambridge.
- Eronen, Anne & Hakkarainen, Tyyne & Londén, Pia & Nykyri, Päivi & Peltosalmi, Juha & Särkelä, Riitta (2013) *Sosiaalibarometri 2013. Ajankohtainen arvio hyvinvoinnista, palveluista sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä*. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki.
- Eronen, Anne & Jauhiainen, Riitta & Kinnunen, Petri & Tiermas, Paula (1999) *MS-yhdistys apuna arjessa*. Helsingin ja Uudenmaan MS-yhdistys. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki.
- Fine, Gary Alan (2010) The Sociology of the local: Action and its publics. *Sociological theory* 28 (4), 355–376.
- Hatzidimitriadou, Elen (2002) Political ideology, helping mechanisms and empowerment of mental health self-help/mutual aid groups. *Journal of community & applied social psychology* 12, 271–285.
- Hawkins, Robert L. & Maurer, Katherine (2012) Unravelling social capital: Disentangling a concept for social work. *British journal of social work* 42 (2), 353–370.
- Heikkilä, Lydia & Laiti-Hedemäki, Elsa & Pohjola, Anneli (2013) *Saamelaisten hyvä elämä ja hyvinvointipalvelut*. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi.
- Heikkinen, Maire (2011) Small closed virtual communities. Case. Power and support from the net rehabilitation courses for people with multiple sclerosis. *Acta Universitatis Tamperensis* 1603. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Helkama, Klaus & Myllyniemi, Rauni & Liebkind, Karmela (2007) *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Edita. Helsinki.
- Hokkanen, Liisa (2003) *Vapaaehtoisuus – pala elämää*. Pohjois-Suomen osaamiskeskuksen julkaisuja 6. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu.
- Hokkanen, Liisa (2014) *Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet*. *Acta Universitatis Lapponiensis* 278. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Hokkanen, Liisa (2013) *Asiakaskansalaisen toimijuus ja sosiaalityöllinen asianajo*. Teoksessa Laitinen, Merja & Niskala, Asta (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Vastapaino. Tampere, 55–86.
- Hokkanen Liisa (2012b) *Sosiaalitoimistojen asiakkaiden palautekyselyn tulos ja tulkinta*. Teoksessa Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen Sanna (toim.) *Sosiaalityön vaikuttavuus*. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 116–161.
- Hokkanen, Liisa (2012a) *Interpreting a client satisfaction survey on shared agency in plan-based practice at the welfare office*. *Nordic social work research* 2 (2), 119–135.
- Hokkanen, Liisa (2011) *Vertaistuki ja vammaispalvelut*. Teoksessa Järvikoski, Aila & Lindh, Jari & Suikkanen, Asko (toim.) *Kuntoutus muutoksessa*. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 284–298.

- Hokkanen, Liisa & Nikupeteri, Anna (2014) Henkilökohtainen, yhteisöllinen ja rakenteistunut kokemusasiantuntijuus. Teoksessa Meriluoto, Taina & Marila-Penttinen, Leena (toim.) Ihmisten yhdistys. Käsikirja. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden kehittäminen ja tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto. Käsikirjoitus 18.9.2014.
- Hokkanen, Liisa & Nikupeteri, Anna & Laitinen, Merja: Individual, Group, and Organised Experiential Expertise in Recovery from Intimate Partner Violence and Mental Health Problems in Finland. Käsikirjoitus 20.8.2014.
- Hur, Mann Huyng (2006) Empowerment in terms of theoretical perspectives: Exploring a typology of process and components across disciplines. *Journal of community psychology* 34 (5), 523–540.
- Jokela, Ulla (2011) Diakoniatyön paikka ihmisten arjessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 34. Juvenes print. Tampere.
- Jyrkämä, Jyrki (2007) Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Juva, 195–217.
- Järvikoski, Aila & Hokkanen, Liisa & Härkäpää, Kristiina & Martin, Marjatta & Nikkanen, Pirjo & Notko, Tiina & Puumalainen, Jouni (2009) Johdanto. Teoksessa Järvikoski, Aila & Hokkanen, Liisa & Härkäpää, Kristiina (toim.) Asiakkaan äänellä. Odotuksia ja arvioita vaikeavammaisen lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 80. Kuntoutussäätiö. Helsinki, 13–24.
- Järvikoski, Aila & Martin, Marjatta & Autti-Rämö, Ilona & Härkäpää, Kristiina (2013) Shared agency and collaboration between the family and professionals in medical rehabilitation of children with severe disabilities. *International Journal of Rehabilitation Research* 36 (1), 30–37.
- Kinnunen, Petri (1998) Hyvinvoinnin ruletti. Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun lopun Suomessa. *Acta Universitatis Lapponiensis* 20. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Kivistö, Mari (2014) Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen. Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäyttönä. *Acta Electronica Lapponiensis* 150. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Knuuti, Ulla (2007) Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia 1/2007. Helsingin Yliopisto. Helsinki.
- Laitila, Minna (2010) Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenologinen lähestymistapa. *Dissertations in health sciences* 31. Publications of the University of Eastern Finland. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.
- Lindh, Jari (2013) Kuntoutus työn muutoksessa. Yksilön vajavuuden arvioinnista toimintaverkostojen rakenteistumiseen. *Acta Universitatis Lapponiensis* 259. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Lääkinnällinen kuntoutus (2009) Valtiotalouden tarkastusviraston tuloksellisuuskertomukset 193/2009. Helsinki.

- Masterson, Steve & Owen, Sara (2006) Mental health service user's social and individual empowerment: Using theories on power to elucidate far-reaching strategies. *Journal of mental health* 15 (1), 19–34.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Väliarviointi ja toteutumisen kannalta erityisesti tehostettavat toimet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:24. Helsinki.
- Miikkulainen, Pirjo & Niskanen, Leena (2007) Matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Selvitys kohtaamispaikoista ja toimintapaikoista. Sarja A5. Kansalaisareena. Helsinki.
- Mikkonen, Irja (2009) Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E 173. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Mönkkönen, Kaarina (2007) Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Edita. Helsinki.
- Niemelä, Jorma (1999) Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehuollosta. Tutkimuksia 96. Stakes. Helsinki.
- Nieminen, Erkki (2014) Henki vastaan alkoholi. AA-toiminnan synty ja kehitys Lahdessa 1950–1995. Publications of the university of Eastern Finland. Dissertations in education, humanities, and theology 51. Itä-Suomen yliopisto. Joensuu.
- Niskala, Asta (2008) Salatusta suhteesta kahden kimppaan. Analyysi sosiaalityön prosessin rakentumisesta. *Acta Universitatis Lapponiensis* 150. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Nisula, Leila (2010) Vuorovaikutuskulttuuri ja sen jäsentyminen maahanmuuttajien työllistämismuunnoksessa. *Acta Universitatis Lapponiensis* 194. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Nylund, Marianne (1999) Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Petri & Siisiäinen, Martti (toim.) Haastava kolmas sektori. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki, 116–134.
- Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere, 195–213.
- Ojuri, Auli (2013) ”Toivo ja tulevaisuus takaisin” MIINA – Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen -projekti (2008-2012). Työpapereita 4/2013. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki.
- Partanen, Airi & Moring, Juha & Nordling, Esa & Bergman, Viveca (toim.) (2010) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Avauksia 16. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Romakkaniemi, Marjo (2011) Masennus. Tutkimuskuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. *Acta Universitatis Lapponiensis* 209. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Romakkaniemi, Marjo & Järvikoski, Aila (2012) Service users' perceptions of shared agency in the mental health services. *European journal of psychotherapy & counseling* 14 (4), 381–394.
- Roth, Abraham Sesshu (2004) Shared agency and contralateral commitments. *The philosophical review* 113 (3), 359–410.
- Sanaksenaho, Sanna (2006) Eriarvoisuus ja luottamus 2000-luvun taitteen Suomessa. Bourdieulainen näkökulma. *Jyväskylän yliopiston julkaisuja* 285. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

- Siisiäinen, Martti (2003) Yksi käsite, kaksi lähestymistapaa: Putnamin ja Bourdieun sosiaalinen pääoma. *Sociologia* (3) 40, 204–218.
- Siisiäinen, Martti & Kankainen, Tomi (2009) Järjestötoiminnot kehitys ja tulevaisuudennäkymät Suomessa. Teoksessa *Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen*. Oikeusministeriö. Julkaisuja 5. Edita. Helsinki, 91–138.
- Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2012. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2013. Eläketurvakeskus. Kela. Helsinki.
- Toivonen, Mari (2008) Mansikkapaikka on kuin... hengähdyspaikka arjen keskellä. Teoksessa *Roivainen, Irene & Nylund, Marianne & Korkiamäki, Riikka & Raitakari, Suvi (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? PS-kustannus. Jyväskylä, 141–151.*
- Valkama, Katja & Raisio, Harri (2013) Kansalaisraati – Deliberatiivinen demokratia rakenteellisen sosiaalityön työmuotona. Teoksessa *Laitinen, Merja & Niskala, Asta (toim.) Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Vastapaino. Tampere, 87–112.*
- Vanhala, Anni (2005) Paikka ja asiakkuus. *Etnografia naisten Asuntolasta. Acta Universitatis Tamperensis 1075. Tampereen Yliopisto. Tampere.*

Liite: Keskiluvun valinnasta

Keskiarvona käytän pääasiassa mediaania, joka kuvaa sitä kohtaa, jossa (pienemmästä luvusta lukien) vastaajia kertyy ensi kerran yli puolet. Tämä on sopiva keskiarvoluku vinoille jakaumille eli sellaisille, joissa suuri osa vastaajista sijoittuu jompaankumpaan ääripäähän ja toisessa ääripäässä vastaajia on hyvin harvakseltaan ja kaukana muiden saamista arvoista. Tavallisimmin käytetty aritmeettinen keskiarvoluku voi tällaisissa jakaumissa johtaa siihen, että keskiarvon toiselle puolel on hyvin paljon ihmisiä ja toisella puolel hyvin vähän ihmisiä. Tässä mielessä se usein johtaa lukijaa harhaan. Tässä tarkastelussa mediaani on erityisen sopiva keskiarvoluku, koska tuloksissa tarkastelleen ihmisiä ja ollaan kiinnostuneita siitä keskikohdasta, jonka molemmilla puoleilla on yhtä monta ihmistä. Tulosten käytäntöön soveltamiselle on tärkeää, että tiedetään tulokset suhteessa ihmisiin eikä esimerkiksi suhteessa ikävuosiin.

Konkretisoin asiaa esimerkillä. Tämän aineiston osalta tyypillinen vino jakauma on toimintaan osallistumisaika. Käyttämällä tavanomaista aritmeettista keskiarvoa saadaan yleensä pidempiä (ja käytännön toiminnan suunnittelulle harhaanjohtavia) osallistumisaikoja. Otan esimerkiksi kokemusasiantuntijana toimimisen keston. Käyttämäni keskiluku mediaani antaa keskiarvoksi 4 vuotta. Jos käyttäisin aritmeettista keskiarvoa, keskimääräisiä vuosia kertyisi lähes 7. Kuitenkin tämän tai lyhyemmän ajan on toiminut 67 prosenttia ja kauemmin 33 prosenttia vastaajista. Tämä mielestäni ohjaa toiminnan suunnittelua harhaan. Keskiarvoinen toimija ei ole toiminut seitsemän vuotta vaan neljä vuotta.

Tämä voi aiheuttaa huimia eroja muualla tehtyihin tutkimuksiin, selvityksiin tai kartoituksiin, mikäli niissä on käytetty aritmeettista keskiarvoa.

Toisaalta, jos jakauma on hyvin tasainen, kuten tässä aineistossa esimerkiksi tekemäni muuttuja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuudesta, aritmeettinen keskiarvo, mediaani ja moodikin saavat kaikki kokonaislukutasolla saman arvon 4. Eli kyse on siitä, että erilaisilla jakaumilla tulee käyttää eri keskilukua.