

Järjestöt voimavarana elintapaohjauksen kehittämistyössä, Heini Kapanen ja Laura Heimonen

Miten 2020-luvun mielen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa elintapaohjauksella? Millainen rooli on kokemustiedolla ja järjestöillä? Tuki elintapojen muutokselle edellyttää nykyistä tiiviimpää yhteistyötä julkisten ja järjestötoimijoiden välillä.

Sote-uudistuksen vaikuttavuudesta ja hoito- ja palveluketjujen asiakaslähtöisyydestä keskusteltaessa on tärkeää pohtia asiakkaan asemaa hoidon ja palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä. Mielenterveyskuntoutujien osallisuus on tunnustettu tavoite, mutta käytännössä siinä on vielä kehittämisen varaa. Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman loppuraportissa esitetyn arvion mukaan hoidon piirissäkin on vain puolet mielenterveysongelmia kokevista.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakaslähtöisyys

Raportissa esitetään mielenterveys- ja päihdepalvelujen monipuolistamista ja asiakaslähtöistä järjestämistä, kokemusasiantuntijoiden käytön vakiinnuttamista sekä sellaisia työmuotoja, joissa omaiset ja läheiset huomioidaan ja palveluja pystytään tarjoamaan myös niiden ulkopuolelle jääneille.

Raportin ehdotus kokemusasiantuntijoista sai myönteistä palautetta. Kokemusasiantuntijat ovat tuoneet palvelujen kehittämiseen kokemustiedon: vertaisohjaajakurssit yhteistyössä psykiatrian poliklinikoiden kanssa, kokemustarinat osana tulevien sote-alan ammattilaisten koulutusta ja vertaisarviointit kuntoutujien asumispalvelujen kehittämiseksi. Monet kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että psykiatrisen hoidon asiakaslähtöiset arviointimenetelmät voivat toimia toivon vahvistajina sekä kuntoutumiseen liittyvän muutoksen tuen ja seurannan välineinä.

Sosiaalisella aktiivisuudella on tutkitusti vahva myönteinen yhteys terveydellisiin tekijöihin. Sosiaaliset siteet itselle merkitykselliseen yhteisöön vahvistavat kehon immuunipuolustusta, pidentävät elinikää ja vähentävät riskiä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Osallisuuden kokemus edistää toipumista ja kuulluksi tuleamista. Se myös mahdollistaa recovery-orientaation mukaisesti mielekkään, omien unelmien ja voimavarojen mukaisen elämän sairaudesta huolimatta.

Toipuminen on yksilöllinen matka, jossa keskeistä on tukea itseohjautuvuutta, voimaantumista, vertaistukea, vastuuta ja toivoa. Osallisuus mahdollistaa – ei vain omaan persoonalliseen toimintatyyliin vaikuttamista ja uusien roolien omaksumista, vaan – yksilön identiteetin kokonaisvaltaisen kehityksen potilaan roolista toimijan rooliin. Yhteiskunnallisesti arvostettu hyvän tekeminen toisten hyväksi vaikuttaa lisäksi myönteisesti koettuun onnellisuuteen.

Tulevaisuudessa palvelujen käyttäjien tarpeet moninaistuvat. Tarvitaan palveluohjauksen osaajia, terveydellistä, sosiaalista ja kulttuurista asiantuntijuutta ja kokemustietoa. Asiakkaat paitsi ovat oman elämänsä asiantuntijoita, myös tuntevat oman elinympäristönsä ongelmia, mahdollisuuksia ja verkostoja. Holstilan (2017) väitöstutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavilla on vähemmän sairauspoissaoloja ja pienempi riski joutua työkyvyttömyyseläkkeelle.

Keskeistä on siis se, mitä tapahtuu ihmisen arjessa. Mielen hyvinvointi voi toteutua arjessa ihmisen nykyistä terveyttä ja toimintakykyä edistävänä mahdollisuutena sekä laajemmin riittävänä perustoimeentulona, turvallisuuden tunteena, toimijuutena omassa elämässä sekä sosiaalisina suhteina.

Mielenterveyden keskusliitto mukana VESOTE-hankkeessa

Mielenterveyden keskusliitto valtakunnallisena potilasjärjestönä (160 jäsenyhdistystä, niissä 17 000 jäsentä) on mukana hallituksen VESOTE-kärkihankkeessa, jonka tavoitteena on elintapaohjauksen edistäminen poikkialueellisesti. Liitto kouluttaa jäsenyhdistyksiinsä elintapaohjauksen tukihenkilöitä. Lisäksi yhdistykset ovat mukana hankkeen elintapaohjauksen osaamista vahvistavassa koulutuksessa, järjestävät terveellisiä elintapoja tukevaa vertaistoimintaa ja edistävät aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä elintapakysymyksissä paikallistasolla.

Hankealueilla yhdistykset toimivat roolinsa pohjalta elintapaneuvonnan palveluverkostoissa. Ne voivat myös tuottaa elintapaohjausta osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkostoa, kuten Etelä-Savon sairaanhoitopiirissä on tavoitteena. Olisi toivottavaa, että yhdistysten toiminta nivoutuisi osaksi paikallista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. Yksi keino tähän on kunnille tarjottava kannustinraha.

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa myös liikunnan vertaistukiohjaajia eli liikuntavastaavia, jotka ovat perustaneet paikallisiin mielenterveysyhdistyksiin liikuntaryhmiä. Liikunnan pariin aktivoidaan viikoittain n. 1500–2000 mielenterveyskuntoutujaa ympäri

**Suomea. Liitto julkaisi elokuussa 2017 Askeleita arkeen -
kävelykalenterin. Se on matalan kynnyksen kunto-ohjelma heille, joille
muut saatavilla olevat aloittelijoiden kunto-ohjelmat ovat liian rankkoja.
Ohjelmalla halutaan kannustaa erityisesti heitä, jotka liikkuvat erittäin
vähän tai ei ollenkaan. Yhdistyksen jäsenyys auttaa lähtemään liikkeelle
ja tukee yhteisöllisyyttä.**

**Tulevassa sote-uudistuksessa järjestöt ovat vertaistuen, osallisuuden ja
matalan kynnyksen toiminnan tarjoajina palveluketjujen merkittävä
voimavara ja julkisen palvelun täydentäjiä. Mielenterveyden keskusliiton
elintapaohjauksen vertaisneuvojat ja mielenterveysyhdistysten
liikuntavastaavat ovat merkittävä osa kansalaisyhteiskunnan sosiaalista
pääomaa elintapaohjauksen kehittämistyössä.**

Kirjoittajat

**Kehitysjohtaja Heini Kapanen ja hankekoordinaattori Laura Heimonen,
Mielenterveyden keskusliitto**

Lähteet