

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet

Sari Jurvansuu & Päivi Rissanen

Julkaistu 12.1.2018

Tiivistelmä

English summary

Lähtökohdat: Vertaistuella ja vapaaehtoistyöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia sekä avun ja tuen antajalle että sen saajalle. Määrällistä tutkimusta vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden hyvinvoinnista ja sitä kuormittavista tekijöistä on kuitenkin vähän. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA) kerätyn kyselyaineiston avulla tarkasteltiin vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden kokemia väsymisen tunteita ja niihin liittyviä tekijöitä.

Aineisto ja menetelmät: Aineisto koostuu kymmenen päihde- ja mielenterveysjärjestön vertais- ja vapaaehtoistoimijoille kohdistetusta kyselystä (n=165). Toimijoiden kokemia väsymisen tunteita ja niiden yhteyksiä yksilön taustatekijöihin ja järjestöjen tukikäytäntöihin selvitettiin tilastollisten perusmenetelmien avulla.

Tulokset: Kolmannes vastaajista ilmoitti kokeneensa väsymisen tunteita toimiessaan tehtävässään. Väsymisen tunteissa ei ollut eroja vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden välillä. Väsymisen tunteilla oli voimakkaammat yhteydet järjestön tukikäytäntöihin kuin yksilön taustatekijöihin. Väsyminen oli yhteydessä järjestön taholta tulleisiin liiallisiksi koettuihin odotuksiin ja riittämättömäksi koettuun tukeen. Erityisen suuri riski uupumiseen oli vertaistoimijoilla, jotka käyttivät toimintaan paljon aikaa saamatta siitä rahallista korvausta. Riittäväällä työhön perehdytyksellä ja työnohjauskäytännöillä oli merkittävä yhteys vähäisempiin jaksamiseen liittyviin ongelmiin.

Päätelmät: Vertais- ja vapaaehtoistoimijoilla on riski väsyä tehtävässään. Heidän jaksamistaan tulee tukea järjestöissä riittäväillä tukitoimenpiteillä ja toiminnan riittäväällä resursoinnilla.

Ydinviestit

Tämä tiedettiin

- Vertais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on moninaisia myönteisiä vaikutuksia toimijan itsensä, tuen saajan ja palvelujärjestelmän toimivuuden kannalta.
- Myönteiset vaikutukset liittyvät esimerkiksi toimijoiden sosiaalisiin suhteisiin, elämänlaatuun ja mahdollisuuteen osallistua mielekkääseen toimintaan.
- Vähemmän tutkimusta on tehty vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden hyvinvoinnista ja sitä kuormittavista tekijöistä sekä toimintaan liittyvistä haasteista.

Tämä tutkimus opetti

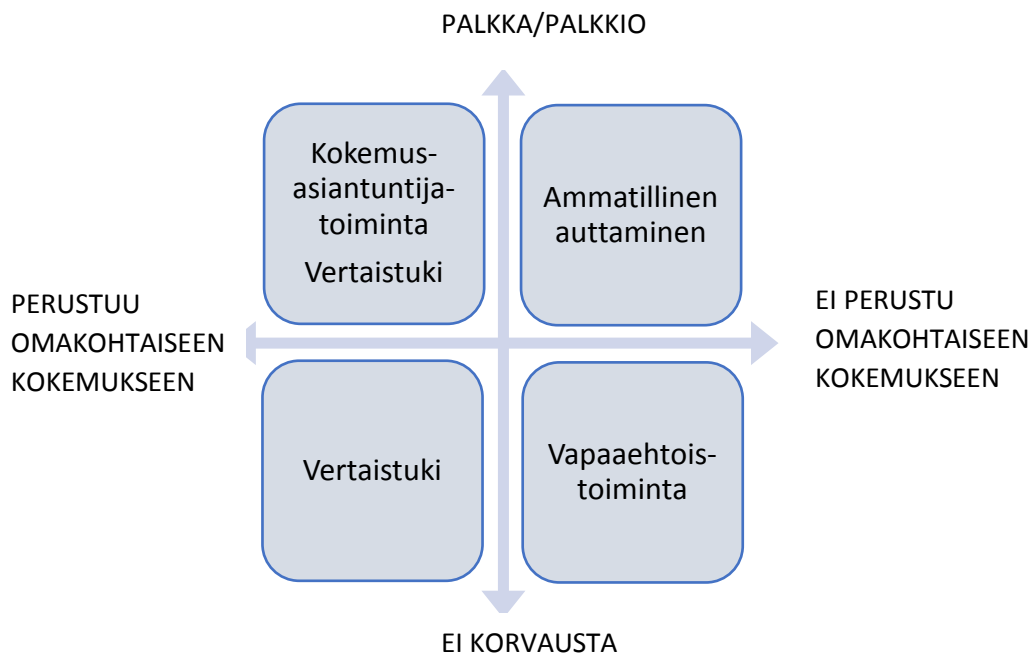
- Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoilla on usein jaksamiseen liittyviä vaikeuksia.
- Järjestöt voivat tukea toimijoiden jaksamista tarjoamalla riittävästi työhön perehdytystä ja työnohjausta sekä kohtuullistamalla toimijoille asetettuja työn odotuksia. Näin voidaan turvata toiminnan kuntoutumista tukeva luonne.
- Jatkotutkimuksissa tarvitaan monipuolisia ja tarkkoja hyvinvoinnin, jaksamisen ja toimintakyvyn eri osa-alueita kartoittavia mittareita.

Johdanto

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on merkittävä yksilöllinen ja yhteiskunnallinen voimavara, joka vaikuttaa samanaikaisesti sekä toimijan omaan että toisten ihmisten hyvinvointiin. Vapaaehtois-, vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan arvopohja ja perinteet löytyvät kolmannelta sektorilta, mutta viime vuosina toimintatapoja on enenevässä määrin otettu käyttöön myös julkisella sektorilla. Vertais- ja vapaaehtois-toiminta nähdään merkittäviksi julkisia palveluita täydentäviksi tekijöiksi (Nylynd & Yeung 2005, 13) ja esimerkiksi Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa painotettiin kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden ottamista mukaan palvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (STM 2009). Julkisen sektorin vetäytyminen hyvinvointipalveluiden tuottajan roolista ja huolenpitovastuun siirtyminen enenevässä määrin vertais- ja lähiyhteisöille ennakoii kolmannen sektorin vapaaehtois-, vertais- ja oma-apu -tyyppisen toiminnan merkityksen kasvua (Wijkström 2001; Rochester ym. 2010). Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toiminnan kysyntä onkin viime vuosina lisääntynyt ja toiminnan ennustetaan laajenevan myös lähivuosina (Peltosalmi ym. 2016, 28-32).

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminta voidaan jakaa perinteiseen auttamistyöhön ja omaan kokemukseen perustuvaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoimintaan (Rissanen & Jurvansuu 2017b). Käsitämme vapaaehtoistoiminnan järjestöjen palkattomaksi ja pakottamattomaksi toiminnaksi, meiltä-teille -tyyppiseksi auttamistyöksi (esim. Nylund 2000, 34), joka perustuu tavallisten ihmisten tietoihin, taitoihin, elämäkokemukseen ja -tilanteeseen, ei omakohtaiseen kokemukseen päihde- tai mielenterveysongelmista (Koskiahho 2001, 16; Hanifi 2011). Vertaistoiminnassa puolestaan samankaltaisen kokemustaustan omaavat ihmiset toimivat yhdenvertaisesti ja vastavuoroisesti toistensa tukena oman kokemuksensa pohjalta (Arminen 1998; Nylund 2000, 90; Koskisuus & Narumo 2004, 19). Myös kokemusasiantuntijatoiminta perustuu omakohtaiseen kokemukseen, mutta se suuntautuu palveluiden kehittämiseen usein yhteistyössä ammattilaisten kanssa tai erilaisissa yhteistyöverkostoissa, yleensä palkkioperustaisesti (Rissanen 2013). Vertaistoiminta voi olla palkatonta tai palkallista. Kuvioon 1 on hahmoteltu toimintamuotojen suhde toiminnan kokemukselliseen perustaan ja siitä saatavaan korvaukseen. Kuvio on yksinkertaistus, sillä roolit voivat olla päällekkäisiä ja palkkioita voidaan maksaa myös perinteiseen vapaaehtoistoimintaan liittyvistä tehtävistä.

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen on todettu parantavan toimijoiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia, lisäävän onnellisuutta, alentavan kuolleisuutta ja vähentävän masennusta. Myönteisyys, onnellisuus, auttamisen halu ja ilo näyttävät olevan yhteydessä toisiinsa. (Morrow-Howell ym. 2003, 137; Borgonovi 2008, 2321, 2331; Pessi ja Saari 2008, 206.) Yhteys voi olla kaksisuuntainen: hyvinvoivat ihmiset jaksavat osallistua vapaaehtoistoimintaan ja toisaalta vapaaehtoistoiminta voi edistää hyvinvoinnin kokemusta. Esimerkiksi ikäihmisten kohdalla vapaaehtoistoiminnan ja hyvinvoinnin välinen mekanismi tunnetaan huonosti (von Bonsdorff & Rantanen 2011, 162).



Kuvio 1. Vapaaehtoistoiminnan, vertaistuen, kokemusasiantuntijatoiminnan ja ammatillisen auttamisen suhde toiminnasta saatavaan korvaukseen ja toiminnan kokemukselliseen perustaan.

Myös vertaistoimintaan osallistumisen hyödyt ovat hyvin dokumentoituja. Repperin ja Carterin (2011, 400) meta-analyysin mukaan arvokkaaksi koetun työn tekeminen ja lupa puhua ongelmista avoimesti turvallisessa ympäristössä, jossa niihin ei liity stigmaa (myös Mowbray ym. 1998; Virokannas 2014, 666), vaikuttaa positiivisesti toimijan itsetuntoon ja -luottamukseen (myös Hutchinson ym. 2006) ja tukee heidän yksilöllistä kuntoutumisprosessiaan. Vertaistoimintaan osallistumisen on todettu parantavan toimijoiden elämän laatua (Mowbray ym. 1998) ja vähentävän laitoshoidon tarvetta (Sherman & Porter 1991). Vertaistuki on voimaannuttavaa (Ochocka ym. 2006; Resnick & Rosenheck 2008) ja tukee toimijoiden itsenäisyyttä (Ochocka ym. 2006). Siihen osallistuminen rytmittää arkea (Mowbray ym. 1998) ja saattaa parhaimmillaan parantaa mahdollisuuksia löytää paikka työelämässä. Vertaistoimintaan osallistumisen myönteiset vaikutukset liittyvät myös sekä vertaisten keskinäisiin että vertaisten ja työntekijöiden välisiin suhteisiin (Walker & Bryant 2013) ja täten toimijan sosiaalisten verkostojen laajenemiseen (ks. Solomon 2004, 394). Vertaistoimijoille toiminnalla voi olla myös suuri taloudellinen merkitys, mikäli se on palkkioluonteista. Esimerkiksi Mowbrayn ja kumppaneiden (1998) tutkimuksessa rahallinen palkkio koettiin toiminnasta saaduksi pääasialliseksi hyödyksi. Vertaistuen antajan on todettu hyötyvän toiminnasta enemmän kuin vertaistuen saajan, mikä liittyy erityisesti vertaistoimijan roolin muuttumiseen asiakkaasta palvelun tarjoajaksi (Bracke ym. 2008).

Vertaistoiminnan myönteisistä vaikutuksista tuen antajalle ja saajalle on siis selkeää näyttöä (ks. myös Solomon 2004, 399). Toimijoiden hyvinvointia ja sitä kuormittavia tekijöitä on tutkittu vähemmän. Haasteita tiedetään nousevan muun muassa vertaistoimijoiden epäselvästä roolista ja asemasta organisaatiossa työntekijöiden ja asiakkaiden välimaastossa (Moll ym. 2009, 457). Siirtymä avun saajasta tai potilaasta vertaistoimijan rooliin saatetaan kokea myös hankalaksi (Walker & Bryant 2013). Viranomaisten ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ymmärrys vertaistoimijoiden roolista saattaa olla puutteellinen (Kemp & Henderson 2012; Virokannas 2014) ja asenne heitä kohtaan ennakkoluuloinen ja heidän

asiantuntemustaan mitätöivä (Virokannas 2014; Gruhl ym. 2015, 6). Vertaistoimijuudesta kumpuavia kielteisiä tunteita ei välttämättä uskalleta jakaa työyhteisössä, jota ei koeta turvalliseksi (Mowbray ym. 1998). Oman viiteryhmän eli muiden vertaisten monimutkaiset ongelmat ja vastuuntunne niistä saattavat kuormittaa, samoin kuin toiminnan huono palkkaus ja vähäiset ja epäsäännölliset työtunnit (Walker & Bryant 2013; Rissanen & Jurvansuu 2017b).

Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että kolmannes päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertaistoimijoista kokee väsymisen tai uupumisen tunteita toimiessaan tehtävässään (Rissanen & Jurvansuu 2017a). Artikkelissa syvennämme kuvaa järjestötoimijoiden hyvinvoinnista vertaamalla vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden jaksamista. Tavoitteena on selvittää, tuoko päihde- tai mielenterveyskuntoutujatausta järjestöjen vertaistoimijoiden jaksamiseen erityisiä haasteita verrattuna vapaaehtoistoimijoihin, joilla ei pääosin ole omakohtaista kokemusta päihde- tai mielenterveysongelmasta. Tarkastelemme ensin, missä määrin vertais- ja vapaaehtoistoimijat kokevat tehtävässään väsymisen tunteita ja onko näissä eroa ryhmien välillä. Toiseksi tarkastelemme, millaiset yksilön taustaan ja järjestöjen tukikäytäntöihin liittyvät tekijät ovat yhteydessä toimijoiden jaksamiseen.

Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Tutkimusaineisto on kerätty osana Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmaa (MIPA; www.a-klinikka.fi/mipa), jossa ovat mukana seuraavat 10 järjestöä: A-Kiltojen Liitto ry, A-klinikkasäätiö, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, FinFami – Uusimaa ry, Irti Huumeista ry, Kuntoutussäätiö, Mielenterveyden keskusliitto, Sininauhaliitto, Suomen Mielenterveysseura ja Tukikohta ry. Vertais- ja kokemusasiantuntijatehtävissä toimimista kartoitettiin järjestöjen vapaaehtoisille, vertaistoimijoille ja kokemusasiantuntijoille suunnatulla kyselyllä, joka laadittiin yhdessä näistä toimijoista kootun työryhmän (n=7) kanssa heidän tärkeinä pitamiensä teemojen pohjalta. Tällaisia olivat esimerkiksi vertais- ja vapaaehtoistehtävissä toimivien jaksaminen ja järjestöjen tavat tukea toimijoita. Linkki sähköiseen kyselyyn jaettiin vastaajille keväällä 2016 MIPA-hankejärjestöjen yhteyshenkilöiden (n=10) kautta. Vastauksia saatiin 165. Kyselyn vastausprosenttia ei voi arvioida, koska kyseessä ei ollut otantatutkimus.

Jaottelu vertaistoimijoihin ja vapaaehtoisiin ei ole yksiselitteinen, sillä näiden ryhmien tehtävät järjestöissä ovat osin päällekkäisiä ja myös vapaaehtoisilla voi olla oma kuntoutujatausta. Vastaajat saivat itse määritellä kyselyssä, mieltävätkö he itsensä vertaistoimijoiksi vai vapaaehtoisiksi. Vastaukset jakautuivat tasaisesti näiden ryhmien kesken. Vertaistoimijoilta saatiin 76 (46 %) ja vapaaehtoisilta 89 (54 %) vastausta. Kokemusasiantuntijoiden pieni määrä aineistossa ei mahdollistanut heidän tarkastelemistaan erillisenä ryhmänä, joten kokemusasiantuntijat yhdistettiin vertaistoimijoiden ryhmään, sillä molempia yhdistää omakohtainen tai omaiskokemus päihde- tai mielenterveysongelmasta.

Vastaajista 104 oli naisia ja 61 miehiä. Mielenterveysjärjestöjen toimijat vastasivat kyselyyn päihdejärjestöjen toimijoita aktiivisemmin. Vastaajista 136 (82 %) ilmoitti taustajärjestönsä toimialaksi mielenterveystyön ja 44 (27 %) päihdetyön. Prosenttimäärä ylittää sadan, koska vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon ja saattoi toimia sekä päihde- että mielenterveysjärjestössä tai koki taustajärjestönsä toimivan molemmilla toimialoilla. Päihdejärjestöjen aineisto painottui vertaistoimijoihin, mielenterveysjärjestöjen aineisto vapaaehtoisiin. Päihdejärjestöjen vastaajista 72 prosenttia (n=31) vastasi kyselyyn vertaistoimijana, mielenterveysjärjestöjen vastaajista 57 prosenttia (n=78) vapaaehtoisena.

Toimijoiden jaksamista kartoitettiin seuraavalla kysymyksellä: Oletko kokenut uupumisen tai väsymisen tunteita toimiessasi vertaisena/vapaaehtoisena? (1=kyllä, 0=en). Yksinkertaisuuden vuoksi viittaamme artikkelissa vain väsymisen tunteisiin.

Järjestöjen toimintatapoihin liittyvistä tekijöistä tarkasteltiin järjestön toimijoihin kohdistamia odotuksia sekä työnohjausta ja työhön perehdytystä. Rahallista korvausta koskeva kysymys osoitettiin vain vertaistoimijoille.

Oletko kokenut, että järjestö odottaa sinulta liikaa? (1=kyllä, 0=ei)

Oletko saanut työhön perehdytystä/työnohjausta? (2=kyllä, riittävästi, 1=kyllä, mutta ei riittävästi, 0=en)

Saatko rahallista korvausta toiminnastasi vertaisena? (2=aina, 1=joskus, 0=en koskaan)

Aineistoa analysoitiin lähinnä ristiintaulukoinneilla. Prosenttilukujen suuruuserojen tilastollisen merkitsevyyden tarkastelussa käytettiin χ^2 -testiä.

Tulokset

Aluksi luomme kuvan päihde- ja mielenterveysjärjestöissä toimivien vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden taustoista ja elämäntilanteista sekä siitä, millaisissa tehtävissä he toimivat järjestöissään. Sen jälkeen tarkastelemme toimijoiden kokemia väsymisen tunteita ja niiden yhteyksiä toimijoiden taustatekijöihin sekä järjestöjen tarjoamaan tukeen. Pohdimme myös tulosten merkitystä järjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisen kannalta.

Vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden taustat ja tehtävät järjestöissä

Taulukossa 1 on esitetty aineiston vertais- ja vapaaehtoistoimijat taustatekijöittäin. Vapaaehtoistoimijoiden aineisto oli hyvin naisvaltainen (71 % naisia), kun taas vertaistoimijoiden aineistossa sukupuolet olivat tasaisesti edustettuina. Vertaistoimijoiden ikä oli keskimäärin (keskiarvo) 51 vuotta, vapaaehtoistoimijoiden 54 vuotta. Ikäryhmittäinen tarkastelu kuitenkin osoitti vapaaehtoisjoukon painottuvan selkeästi ikääntyneempiin toimijoihin, sillä neljännes heistä oli yli 65-vuotiaita. Vertaistoimijoissa 36-50 -vuotiaiden ikäluokka oli voimakkaammin edustettuna. Vapaaehtoistoimijoiden aineistossa oli hieman enemmän kokoaikatyössä olevia ja opiskelijoita, vertaistoimijoissa puolestaan osa-aikatyötä tekeviä. Yli puolet molempien ryhmien toimijoista oli eläkkeellä ja joka kymmenes oli työtön.

Vertaistoimijat käyttivät järjestötoimintaan keskimäärin (keskiarvo) 26 tuntia kuukaudessa, vapaaehtoistoimijat 21 tuntia. Vertaistoiminnan intensiivisistä luonteesta kertoo kuitenkin se, että vertaistoimijoista huomattavan suuri osa (33 %) käytti kuitenkin toimintaan aikaansa yli 20 tuntia kuukaudessa (taulukko 1). Vapaaehtoisten ryhmässä oli hieman enemmän toimijoita, jotka eivät olleet saaneet tehtäviinsä lainkaan perehdytystä. Vertaistoimijoiden ryhmästä puolestaan hieman useampi koki saamansa työnohjauksen tehtäviensä vaatimuksiin nähden riittämättömäksi.

Taulukko 1. Aineiston vertais- ja vapaaehtoistoimijat (n=165) taustatekijöittäin sekä ryhmien välisten erojen tilastollinen merkitsevyys (Sig.).

	vertaistoimijat (n=76)	vapaaehtoistoimijat (n=89)	Sig.
<i>Sukupuoli</i> nainen (n=104) mies (n=61)	54 % 46 %	71 % 29 %	p=.024*
<i>Ikäryhmä</i> alle 36 vuotta (n=20) 36-50 vuotta (n=42) 51-65 vuotta (n=72) yli 65 vuotta (n=26)	8 % 38 % 49 % 5 %	16 % 16 % 42 % 26 %	p<.001***
<i>Elämäntilanne (vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon)</i> eläke tai kuntoutustuki (n=93) kokopäivätyö (n=22) osa-aikatyö (n=30) työtön (n=19) opiskelija (n=15)	64 % 7 % 27 % 9 % 4 %	52 % 19 % 11 % 12 % 12 %	p=.076 p=.016* p=.009** p=.359 p=.049*
<i>Taustajärjestön toimiala (vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon)</i> päihdejärjestö (n=43) mielenterveysjärjestö (n=136)	41 % 77 %	14 % 89 %	p<.001*** p=.042*
<i>Järjestössä toimimisen kesto</i> alle vuoden (n=30) 1-2 vuotta (n=32) 3-4 vuotta (n=29) 5-9 vuotta (n=41) vähintään 10 vuotta (n=32)	15 % 27 % 17 % 21 % 20 %	21 % 12 % 19 % 28 % 19 %	p=.183
<i>Liialliset odotukset järjestön taholta</i> kyllä (n=13) ei (n=149)	7 % 93 %	9 % 91 %	p=.358
<i>Toimintaan käytetty aika, h/kk</i> alle 5 h/kk (n=33) 6-10 h/kk (n=38) 11-20 h/kk (n=38) yli 20 h/kk (n=35)	15 % 27 % 25 % 33 %	29 % 26 % 28 % 17 %	p=.103
<i>Työnohjaus</i> kyllä, riittävästi (n=102) kyllä, mutta ei riittävästi (n=29) ei (n=31)	57 % 22 % 17 %	68 % 12 % 20 %	p=.072
<i>Työhön perehdytys</i> kyllä, riittävästi (n=125) kyllä, mutta ei riittävästi (n=23) ei (n=14)	77 % 19 % 4 %	78 % 10 % 12 %	p=.064
<i>Rahallinen korvaus (kysytty vain vertaisilta)</i> aina (n=18) joskus (n=29) ei koskaan (n=24)	26 % 42 % 32 %		

***ero tilastollisesti erittäin merkitsevä, **ero tilastollisesti merkitsevä, *ero tilastollisesti lähes merkitsevä

Vastaajia pyydettiin kuvaamaan omin sanoin tehtäviään järjestössä. Vertaistoimijoiden tehtävät painottuivat yksilö- tai ryhmämuotoisen vertaistuen antamiseen (n=62), koulutusten, luentojen ja puheenvuorojen pitämiseen (n=50) sekä kokemusasiantuntija- (n=17) ja kehittämistoimintaan (n=7). Vapaaehtoiset toimivat useimmiten kriisipuhelinpäivystäjinä tai kriisivastaanotoilla (n=28), tukihenkilöinä (n=18) tai ryhmien ohjaajina (n=18). Noin kymmenen vastaajaa molemmista ryhmistä toimi lisäksi yhdistyksen puheenjohtajana, sihteerinä tai hallituksen jäsenenä.

Vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden väsymisen tunteet ja niihin liittyvät tekijät

Väsymisen tunteet eivät eronneet tilastollisesti merkitsevällä tavalla vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden välillä. Molemmista ryhmistä noin kolmannes ilmaisi kokeneensa väsymisen tunteita toimiessaan tehtävässään (taulukko 2). Toimijan sukupuolella tai elämäntilanteella ei ollut merkitsevää yhteyttä väsymisen tunteisiin, tosin opiskelijoiden ja kokoaikatyössä olevien kohdalla tunteet olivat hieman keskimääräistä vähäisempiä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna alle 35-vuotiailla ja yli 65-vuotiailla väsymisen tunteet olivat vähäisempiä ja korostuivat 51-65 -vuotiaiden ikäluokassa.

Voimakkaimmat yhteydet väsymisen tunteisiin oli liiallisiksi koetuilla odotuksilla järjestön taholta sekä riittämättömiksi koetulla työhönjauksella ja työhön perehdytyksellä. Kuormittaviksi koetut odotukset järjestön taholta eivät olleet aineistossa erityisen yleisiä, sillä vain vajaa kymmenesosa vastaajista koki järjestön odotukset kohtuuttomiksi. Tällaiset kokemukset uhkasivat kuitenkin merkittävästi toimijoiden jaksamista.

Riittäväksi koettu työhön perehdytys ja työhönjaus puolestaan tukivat selkeästi toimijoiden jaksamista. Suurin osa aineiston vastaajista oli ollut tällaisten tukitoimenpiteiden piirissä järjestössään. Toimialan mukainen tarkastelu paljasti, että mielenterveysjärjestöjen vastaajista 20 prosenttia ja päihdejärjestöjen vastaajista 32 prosenttia ilmaisi, ettei ollut saanut lainkaan tai ainakaan riittävästi työhön perehdytystä. Työhönjauksen puutteelliseksi kokevia oli aineistossa enemmän. Päihdejärjestöjen toimijoista 41 prosenttia ja mielenterveysjärjestöjen toimijoista 34 prosenttia ei ollut saanut lainkaan tai riittävästi työhönjausta. Erityisesti työhönjauksen käytännöissä on siis vielä järjestöissä parantamisen varaa. On lisäksi syytä huomioida, että vastaajiksi on saattanut valikoitua järjestökentän aktiivisimpia toimijoita, joiden pääsy tukikäytänteisiin ei välttämättä kuvaa hyvin tilannetta järjestökentällä kokonaisuudessaan.

Taulukko 2. Väsymisen tunteiden yhteydet toimijan taustatekijöihin ja järjestön tukitoimenpiteisiin.

	väsymisen tunteita kokeneet (n=54)	ei väsymisen tunteita (n=110)	Sig.
<i>Toiminnan perusta</i> vertainen (n=75) vapaaehtoinen (n=88)	36 % 31 %	64 % 69 %	p=.290
<i>Sukupuoli</i> nainen (n=103) mies (n=61)	34 % 31 %	66 % 69 %	p=.422
<i>Ikäryhmä</i> alle 36 vuotta (n=20) 36-50 vuotta (n=43) 51-65 vuotta (n=72) yli 65 vuotta (n=25)	15 % 30 % 42 % 20 %	85 % 70 % 58 % 80 %	p=.058
<i>Elämäntilanne (vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon)</i> eläke tai kuntoutustuki (n=93) kokopäivätyö (n=22) osa-aikatyö (n=30) työtön (n=19) opiskelija (n=15)	37 % 23 % 33 % 37 % 20 %	63 % 77 % 67 % 63 % 80 %	p=.167 p=.200 p=.558 p=.441 p=.206
<i>Taustajärjestön toimiala (vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon)</i> päihdejärjestö (n=43) mielenterveysjärjestö (n=136)	50 % 30 %	50 % 70 %	p=.005** p=.068
<i>Järjestössä toimimisen kesto</i> alle vuoden (n=30) 1-2 vuotta (n=32) 3-4 vuotta (n=29) 5-9 vuotta (n=41) vähintään 10 vuotta (n=32)	13 % 34 % 28 % 44 % 41 %	87 % 66 % 72 % 56 % 59 %	p=.069
<i>Liialliset odotukset järjestön taholta</i> kyllä (n=13) ei (n=149)	77 % 30 %	23 % 70 %	p=.001**
<i>Toimintaan käytetty aika, h/kk</i> alle 5 h/kk (n=33) 6-10 h/kk (n=38) 11-20 h/kk (n=38) yli 20 h/kk (n=35)	18 % 26 % 32 % 46 %	82 % 74 % 68 % 54 %	p=.089
<i>Työnohjaus</i> kyllä, riittävästi (n=101) kyllä, mutta ei riittävästi (n=30) ei (n=31)	23 % 53 % 45 %	77 % 47 % 55 %	p=.002**
<i>Työhön perehdytys</i> kyllä, riittävästi (n=101) kyllä, mutta ei riittävästi (n=30) ei (n=31)	26 % 48 % 67 %	74 % 52 % 33 %	p=.002**

***ero tilastollisesti erittäin merkitsevä, **ero tilastollisesti merkitsevä, *ero tilastollisesti lähes merkitsevä

Väsymisen tunteet painoutuivat aineistossa päihdejärjestöihin (taulukko 2), joiden vastaajista suurin osa oli vertaistoimijoita, kuten aiemmin todettiin. Päihdejärjestöjen toimijoista joka toinen oli kokenut väsymistä tehtävässään, kun vastaava prosenttiosuus mielenterveysjärjestöissä oli 30. Toimialoitainen tarkastelu osoitti huomattavan eron järjestötoimintaan käytetyssä kuukausittaisessa ajassa ($p < 0,001$; taulukko 3). Joka toinen päihdejärjestön toimija (mielenterveysjärjestöjen toimijoista 18 %) ilmoitti käyttävänsä toimintaan yli 20 tuntia kuukaudessa. Tämä kertonee erityisesti päihdejärjestöjen vertaistoiminnan hahmottumisesta enemmänkin elämäntavaksi ja osaksi identiteettiä kuin rajattuun aikaan sidotuksi työksi (ks. Malin 2006). Vaikka toimintaan käytettyjen kuukausittaisten tuntimäärien ja väsymisen tunteiden väliset yhteydet eivät aivan tavoittaneet tilastollista merkitsevyyttä (ks. taulukko 1), esiintyi jaksamiseen liittyviä ongelmia johdonmukaisesti sitä enemmän, mitä enemmän toimintaan käytettiin aikaa. Vertaistoimijat näyttävät siis sitoutuvan tehtäviinsä voimakkaasti jaksamiseen liittyvistä haasteista huolimatta. Aineiston pienuus ei mahdollistanut tarkempien erottelujen tekemistä toimialan ja tehtävien mukaan.

Taulukko 3. Vertais- tai vapaaehtoistoimintaan käytetty aika (luokiteltu) toimijan taustajärjestön toimialan mukaan (yhteys tilastollisesti erittäin merkitsevä; $p < 0,001$).

toimintaan käytetty aika, h/kk	päihdejärjestöjen toimijat	mielenterveysjärjestöjen toimijat
alle 5 tuntia/kk (n=34)	6 % (n=2)	26 % (n=31)
6-10 h/kk (n=34)	14 % (n=5)	28 % (n=34)
11-20 h/kk (n=38)	28 % (n=10)	28 % (n=33)
yli 20 h/kk (n=35)	52 % (n=19)	18 % (n=22)
<i>Yhteensä</i>	<i>100 % (n=36)</i>	<i>100 % (n=120)</i>

Vertaistoimijoilta (n=71) kysyttiin myös, saavatko he palkkaa tai palkkioita toiminnastaan. Neljännes heistä ilmoitti saavansa toiminnasta aina rahallisen korvauksen, 44 prosenttia joskus ja 32 prosenttia toimi puhtaasti vapaaehtois pohjalta (taulukko 1). Huomionarvoista on, että palkatta toimivista vertaistoimijoista useampi oli kokenut väsymisen tunteita kuin palkka- tai palkkioperusteisesti toimivista ($p = .050$). Rahallista korvausta saavista vertaistoimijoista neljännes (24 %) oli kokenut tällaisia tunteita, korvauksitta toimivista 45 prosenttia. Yhteyttä selittänee osin se, että palkkaa toiminnasta saavien ryhmässä lienee mukana kokemusasiantuntijoita, jotka ovat jo suhteellisen pitkällä omassa kuntoutumisprosessissaan.

Johtopäätökset ja pohdinta

Tulosten mukaan jaksamiseen liittyvät vaikeudet ovat mielenterveys- ja päihdejärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoilla melko yleisiä ja koskevat samoissa määrin molempia toimijaryhmiä. Joka kolmas aineiston vapaaehtois- ja vertaistoimija oli kokenut väsymisen tunteita tehtävässään. Väsymisen riski oli erityisen korkea toimijoilla, jotka käyttivät toimintaan paljon aikaa, eivät saaneet siitä rahallista korvausta tai kokivat järjestön odotukset liiallisiksi. Kuormituksen ennaltaehkäisyssä keskeistä on vaatimusten kohtuullistaminen ja työn palkitsevuuden kasvattaminen lisäämällä toimijoille kohdistettavaa tukea ja arvostusta. Esimerkiksi Anna Leppo ja Riikka Perälä (2015) ovat korostaneet, ettei vertaisuuteen perustuvaa toimintaa tule nähdä ensisijaisesti keinoksi säästää kustannuksia, vaan vertaistoimijoiden tukemiseen on taattava tarvittavat resurssit ja työyhteisön tuki.

Työnohjauksella, työhön perehdytyksellä ja palkitsemiskäytännöillä oli aineistossa suuri merkitys toimijoiden jaksamisen näkökulmasta (ks. myös Nordling & Hätönen 2013, 146). Vertaistoiminnan kuntouttavan luonteen turvaamiseksi järjestöissä on huomioitava toipumisprosessissaan eri vaiheissa olevien toimijoiden jaksamisen ja toimintakyvyn vaihtelut ja mahdollistettava toiminnasta vetäytyminen voinnin niin vaatiessa (esim. Yuen & Fossey 2003; Moll ym. 2009, 457). Tämä tarkoittaa työn järjestämistä siten, etteivät järjestötoiminnot ole vain vähälukuisten vertaistoimijoiden vastuulla (vrt. Paulson ym. 1999). Järjestön asettamat odotukset vertaistoimijoiden työlle saattavat ylittää sen, mitä on luettu virallisiksi työvelvoitteiksi (esim. Gates & Akabas 2007, 299). Liialliset toimijoihin kohdistuvat odotukset voivat johtaa järjestötoimijoiden väsymiseen ja vapaaehtoisuuden hengen rapautumiseen, ”vapaaehtoisuuden pakkoon”. Tutkimukset ovat osoittaneet selkeästi, että vapaaehtoistoiminnassa arvostetaan nimenomaan toiminnan joustavuutta, vapautta ja omaehtoisuutta (Yeung 2007, 153; Drucker 2008, 154).

Palkkiokäytännöillä näyttää olevan tärkeä merkitys vertaistoimijoiden jaksamisen kannalta (ks. myös Walker & Bryant 2013; Nordling & Hätönen 2013, 146). Rahallinen korvaus voi tarjota hauraassa taloudellisessa asemassa oleville toimijoille merkittävän lisän perustoimeentuloon (Rissanen & Jurvansuu 2017b). Se koetaan myös arvostuksen osoitukseksi, jolla on puolestaan itsetuntoa kohottava merkitys (Rissanen 2015). Toisaalta palkkatyössä olevat tai suuri osa palkkioita toiminnastaan saavista toimijoista lienee kuntoutumisprosessissaan pitkällä olevia kokemusasiantuntijoita ja vertaistoimijoita, ja näin heidän vointinsa on todennäköisesti jo lähtökohtaisesti parempi. Palkkioiden pienuus ja epäsäännöllisyys sekä niiden sovittaminen sosiaaliturvaetuksiin on nähty toiminnan haasteiksi. Pienten ja epäsäännöllisten palkkioiden varaan on vaikeaa rakentaa elämää tai suunnitella tulevaisuutta. (Nordling & Hätönen 2013; 146, Rissanen & Jurvansuu 2017b.) Myös toimijoiden jaksamisen vaihtelu voi vaikeuttaa työtehtäviin liittyvää ennakkointia. Palkitsemiskäytännöissä ja niiden kehittämisessä olisi pyrittävä säännöllisyyteen ja ennustettavuuteen.

Vertaistuen virallistaminen palkkioilla, koulutuksilla ja titteleillä voi muuttaa järjestöjen sisäisiä valtarakenteita ja kärjistää vastakkainasettelua kokemusosaamisen hyödyntämisestä rahallista korvausta saavien ja saamattomien välillä (Mead ym. 2001; Repper & Carter 2011, 398). Voidaan aiheellisesti kysyä, kuuluvatko ammatillista työtä jäsentävät valtarakenteet vertaisuuteen, jonka arvopohja perustuu toimijoiden tasa-arvoisuuteen (Solomon 2004). On selvää, että vertaistoimijat ovat heterogeeninen ryhmä, jossa yksi keskeinen erottava tekijä on toiminnan palkkioperusteisuus. Tärkeiksi jatkotutkimuksen aiheiksi nousevat esimerkiksi vertaistoimijoiden ja kokemusasiantuntijoiden erilaisiin tehtävänkuvuihin, kuten vertaisryhmän ohjaamiseen tai kehittämistyöryhmän jäsenyyteen, liittyvien erityisten haasteiden ja kuormittavien tekijöiden kartoittaminen. Tärkeää on myös se, eroavatko järjestön tarjoamat tukitoimenpiteet kokemusasiantuntijoiden ja vertaistoimijoiden välillä. Näin esimerkiksi työnohjausten sisällöllisessä kehittämisessä voidaan huomioida tehtävien erityiset ongelmakohtat.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu tarve selkiyttää vertaistoimijoiden asemaa ja rooleja organisaatioissaan (esim. Kemp & Henderson 2012) sekä kehittää vertaistoimijoiden ja työntekijöiden välisten suhteiden toimivuutta (Walker & Bryant 2013). Tärkeä, ei kustannuksia aiheuttava keino tukea sekä vapaaehtois- että vertaistoimijoiden jaksamista on luoda selkeät tehtävänkuvat, joissa määritellään yhdessä odotukset toiminnan suhteen sekä toimintaan kuuluvat palkkiokäytännöt. Myös koulutusmahdollisuuksien kehittämiseen ja osaamisen tukemiseen on syytä kiinnittää huomiota (Mowbray ym. 1998; Walker & Bryant 2013; Nordling & Hätönen 2013, 146).

Tutkimustuloksia ei voi yleistää koskemaan koko päihde- ja mielenterveysjärjestöjen kenttää, eikä aineisto kerro esimerkiksi tarkasteltujen tukitoimien yleisyydestä koko järjestökentällä. Aineiston vapaaehtoiset

olivat pääosin mielenterveysjärjestöissä toimivia naisia ja iäkkäämpiä kuin vertaiset, joka saattaa vaikuttaa heidän kokemiinsa jaksamisen tunteisiin. Vertaistoimijoiden ryhmässä puolestaan päihdejärjestöissä toimivat miehet olivat voimakkaammin edustettuina. Ryhmien erilaisuus vaikeuttaa tulosten tulkintaa. Myöskään vertaisuuden ja vapaaehtoisuuden raja ei ole yksiselitteinen, vaan ryhmät voivat olla päällekkäisiä ja kokemus pääasiallisesta roolista voi vaihdella tilanteen mukaan, mikä tekee ilmiön tutkimisen haasteelliseksi. Kyselyn laatimiseen osallistuneet järjestötoimijat painottivat kysymysten ja vastausvaihtoehtojen selkeyttä ja vähäistä määrää, mutta väsymisen kokemusta kuvaavan muuttujan dikotomisuus ja epämääräisyys vaikeuttivat ilmiön syvällistä analysointia ja saattoivat häivyttää mahdollisia eroja kuntoutujataustaisten vertaistoimijoiden ja ilman omaa kuntoutujataustaa toimivien vapaaehtoisten välillä.

Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää kartoittaa väsymisen tunteiden toistuvuutta ja voimakkuutta, mikä mahdollistaisi kokemuksen mallintamisen selittävien tekijöiden suhteen. Vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden hyvinvoinnin eri osa-alueita tulee ylipäättään kartoittaa monipuolisilla ja erottelukyvyltään tarkkoilla mittareilla. Laadullisin menetelmin on syytä syventää kuvaa väsymyksen aiheuttajista ja toisaalta etenkin vertaistoimijoiden kohdalla toimintaan sitouttavista tekijöistä, jotka jaksamisen haasteista huolimatta saavat jatkamaan intensiivisesti vertaistehtävissä. Tällaisia saattavat olla esimerkiksi toiminnan kokeminen vahvasti osaksi omaa identiteettiä, sen palkkatyöluonne, korostunut vastuuntunne omasta viiteryhmästä ja toiminnan kautta tarjoutuva yhteisö. Sitoutumisen käänköpuolena saattaa olla vaikeus irrottautua toiminnasta oman voinnin sitä vaatiessa.

Aineiston puutteista huolimatta tulokset viestivät siitä, että vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden jaksamisessa on haasteita, joihin on mahdollista vastata järjestöjen hyvillä toimintatavoilla. On huomioitava, että toiminta on palkitsevaa ja voimaannuttavaa, mutta myös voimavaroja kuluttavaa.

Kiitokset

Kiitämme Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmaan (MIPA) osallistuvia järjestöjä ja erityisesti kyselyyn vastanneita vertais- ja vapaaehtoistoimijoita. Kiitos myös Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle (STEA), joka rahoittaa hanketta Veikkauksen tuotoilla.

Kirjoittajat ja julkaisun tiedot

Sari Jurvansuu, YTM, tutkija, Sininauhaliitto

Päivi Rissanen, VTT, tutkija, terveystieteiden jatko-opiskelija, Tampereen yliopisto

Yhteyshenkilö: Sari Jurvansuu; sari.jurvansuu@sininauha.fi

Avainsanat: päihdejärjestöt, mielenterveysjärjestöt, vertaistoimijat, vapaaehtoistoimijat, hyvinvointi, väsyminen, työnohjaus, työhön perehdytys

ISSN: 2343-3884

DOI: <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU5>

Copyright: © Jurvansuu & Rissanen. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Käsikirjoitus lähetetty toimitukseen 6.10.2017

Vertaisarvioitu 4.12.2017 ja 14.12.2017

Lähteet

- Arminen, I. (1998): Therapeutic Interaction: A Study of Mutual Help in the Meetings of Alcoholics Anonymous. Akateeminen väitöskirja. The Finnish Foundation for Alcohol Studies 45, Helsinki.
- von Bonsdorff, M. & Rantanen, T. (2011): Benefits of formal voluntary work among older people. A review. *Aging Clinical and Experimental Research* 23 (3):162-169.
- Borgonovi, F. (2008): Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine* 66 (11):2321-2334.
- Bracke, P., Christiaens, W. & Verhaeghe, M. (2008): Self-esteem, self-efficacy, and the balance of peer support among persons with chronic mental health problems. *Journal of Applied Social Psychology* 38 (2): 436-459.
- Drucker, P. (2008): Voittoa tavoittelemattoman organisaation johtaminen. Hämeenlinna: Talentum, 2008.
- Gates, L.B. & Akabas, S. (2007): Developing strategies to integrate peer providers into the staff of mental health agencies. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 34 (3): 293-306.
- Gruhl, K.L.R., LaCarte, S. & Calixte, S. (2015): Authentic peer support work: challenges and opportunities for an evolving occupation. *Journal of Mental Health*; early online, 1-9
https://www.researchgate.net/publication/282129052_Authentic_peer_support_work_challenges_and_opportunities_for_an_evolutionary_occupation (haettu 22.9.2017)
- Hanifi, R (2011): Suomalaiset tekevät melko paljon vapaaehtoistyötä. *Hyvinvointikatsaus* 3/2011. Tilastokeskus.
- Hutchinson, D.S., Anthony, W.A., Ashcraft, L., Johnson, E. & Dunn, E.C. (2006): The personal and vocational impact of training and employing people with psychiatric disabilities as providers. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 29 (3): 205-213.
- Kemp, V., & Henderson, A.R. (2012): Challenges faced by mental health peer support workers: Peer support from the peer supporter's point of view. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 35 (4): 337-340.
<http://dx.doi.org/10.2975/35.4.2012.337.340>
- Koskiahio, B. (2001): Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.): *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino: 15–40.
- Koskisuu, J. & Narumo, R. (2004): Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa. *Kuntoutus* 27 (3): 17–23.
- Leppo, A. & Perälä, R. (2015): Väsynyt vertainen tee-se-itse-hyvinvointivaltiossa. Abstraktikirja XVII Valtakunnalliset sosiaalityön tutkimuksen päivät 12. – 13.2.2015 Turun yliopistossa.
<https://www.utu.fi/fi/yksikot/soc/yksikot/sostyo/stp2015/ty%C3%B6ryhm%C3%A4kutsu/Documents/abstraktikirja2.pdf>
- Malin, K. (2006): Vertaistoiminnalla vähennetään huumehaittoja. *Yhteiskuntapolitiikka* 71 (2): 197-203.
- Mowbray, C.T., Moxley, D.P. & Collins, M.E. (1998): Consumer as mental health providers: First person accounts of benefits and limitations. *The Journal of Behavioural Health Services & Research*, 25 (4): 397-411.
- Jurvansuu, S. & Rissanen, P. (2018): *Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet*. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2018: 1-15. Doi: <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU5>

- Moll, S., Holmes, J., Geronimo, J. & Sherman, D. (2009): Work transitions for peer support providers in traditional mental health programs: Unique challenges and opportunities. *Work* 33 (4): 449-458.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P.A. & Tang, F. (2003): Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 58 (3):137-145.
- Nylund, M. (2000): Varieties of Mutual support and voluntary Action: A Study on Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Akateeminen väitöskirja. The Finnish Federation for Social Welfare and Health, Helsinki.
- Nylund, M. & Yeung, A.B. (2005): Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino: 13-38.
- Nordling, E. & Hätönen, H. (2013): Miten toteutuu kokemusasiantuntijatoiminta? Teoksessa Moring, J. ym. (toim.): Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 – Monipuolista sisällöllistä ja rakenteellista kehittämistä 2012. THL Työpöytä 15/2013: 143-148.
- Ochocka, J., Nelson, G., Janzen, R. & Trainor, R. (2006): A longitudinal study of mental health consumer/survivor initiatives: Part 3 – A qualitative study of impacts of participation on new members. *Journal of Community Psychology* 34 (3): 273-283.
- Paulson, R., Herinckx, H., Demmler, J., Clarke, G., Cutler, D. & Birecree, E. (1999): Comparing practice patterns of consumer and non-consumer mental service providers. *Community Mental Health Journal* 35 (3): 251-269.
- Repper, J. & Carter, T. (2011): A review of literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health* 20 (4): 392-411. DOI:10.3109/09638237.2011.583947
- Resnick, S.G. & Rosenheck, R.A. (2008): Integrating peer-provided services: A quasi-experimental study of recovery orientation, confidence, and empowerment. *Psychiatric Services* 59 (11): 1307-1317.
- Rissanen, P. (2013): Mitä on kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. (2013): Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpöytä 39. Helsinki: 14–19.*
- Rissanen, P. (2015): Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Akateeminen väitöskirja. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88/2015. Helsinki: Kuntoutussäätiö.*
- Rissanen, P. & Jurvansuu, S. (2017a): Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus* 40 (1): 5–17.
- Rissanen, P. & Jurvansuu, S. (2017b): Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoiset. Toimintaa vertaisuuden ja kansalaistoiminnan ulottuvuuksilla, artikkelikäsikirjoitus.
- Rochester, C., Paine, A., Howlett, S. & Zimmeck, M. (2010): *Volunteering and Society in the 21st Century.* Palgrave MacMillan. Basingtone.
- Sherman, P. & Porter, R. (1991): Mental health consumers as case management aids. *Hospital and Community Psychiatry* 42 (5): 494-498.
- Solomon, P. (2004): Peer support/peer provided services. Underlying processes, benefits and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 27 (4): 392-401.

STM (2009): Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma: Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009: 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Virokannas, E. (2014): Vertaisten ja ammattilaisten jäsenyyuskategoriat huumeidenkäyttäjille suunnatussa katuklinikkatyössä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (6): 657-668.

Walker, G. & Bryant, W. (2013): Peer support in adult mental health services: a metasynthesis of qualitative findings. Psychiatric Rehabilitation Journal 36 (1): 28-34. doi: 10.1037/h0094744.

Wijkström, F. (2011): "Charity Speak and Business Talk" The On-Going (Re)hybridization of Civil Society https://www.researchgate.net/publication/273775473_Charity_Speak_and_Business_Talk_The_On-Going_Rehybridization_of_Civil_Society [haettu 27.9.2017]

Yeung, A. (2007): Innoittava vapaaehtoistoiminta. Toimintaan sitoutuminen ja sen tukeminen. Teoksessa Harju, A. (toim.): Kansalaistoimintaan kätkeyty aarre. Espoo: Painotalo Casper: 152-165.

Yuen, M. & Fossey, E. (2003): Working in a community recreation program: A study of consumer-staff perspectives. Australian Occupational Therapy Journal 50 (2): 54-63.

English summary

Feelings of fatigue experienced by peer workers and volunteers in substance abuse and mental health organizations

Background Peer work and volunteering are known to have various positive effects on both the provider and receiver of help and support. There is, however, little quantitative research on the well-being of peer workers and volunteers, as well as challenges to it. In this study, we examine the feelings of fatigue experienced by peer workers and volunteers, as well as individual and organizational factors connected to them.

Methods Survey data was gathered from 165 peer workers and volunteers in ten substance abuse and mental health organizations. Statistical methods were used to study their feelings of fatigue and how they were connected to individual background factors, organizational demands and support policies such as orientation and supervision.

Results A third of respondents had experienced feelings of fatigue while acting as peers or volunteers. Feelings of fatigue did not differ significantly between the groups. They were more strongly associated with organizational support policies than individual background factors. Fatigue was more common if expectations from organization were seen as excessive and support from the organization insufficient. At a particularly high risk were peer workers who used a lot of time in peer work and were not financially compensated for it. Sufficient orientation and supervision were significantly linked to fewer feelings of fatigue.

Conclusions Peer workers and volunteers are at a risk of feeling fatigued in their tasks. Organizations need to promote their well-being with sufficient support mechanisms and resource allocation.

Keywords Substance abuse organizations, mental health organizations, peer workers, volunteers, well-being, fatigue, orientation, supervision

[Alkuun - Front page](#)