

STIGMAN PURKAMISTA TARVITAAN EDELLEEN

Mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvän leiman poistamiseksi niistä tulisi puhua arkipäiväisesti, asiallisesti ja oikeilla nimillä, sanovat järjestöjen työntekijät.

Teksti *Heli Ringbom*

Osana MIPA 2.0 -tutkimushanketta haastattelin 15 mielenterveyttä edistävää ja ehkäisevää päihdetyötä tekevää työntekijää. Haastatellut kertoivat paljon siitä, miten mielenterveydestä ja päihteistä puhutaan ja miten niistä pitäisi puhua.

Monet työskentelivät kouluttajina ja pyrkivät vaikuttamaan muun muassa kouluttamiensa henkilöiden asenteisiin ja tapoihin puhua asioista. Haastatellut painottivat, että mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvät teemat tulisi saada arkipäiväistettyä ja niihin liittyvä stigma poistettua. Suuri merkitys on sillä, miten niistä puhutaan.

KÄYTETYT TERMIT JA PUHETAVAT HERÄTTÄVÄT MIELIKUVIA

Sanaan mielenterveys liittyy monen mielessä edelleen ajatus mielen sairauksista. Haastateltavat pohivat välillä termin käyttöä: pitäisikö puhua hyvinvoinnista? Voiko mielenterveys-sanana käyttäminen estää toimintaan osallistumista? Samalla todetaan, että sanaan liittyvä leima poistuu ainoastaan sitä käyttämällä.

Myös ilmaisuun ”päihneiden käyttö” tuntuu liittyvän ajatus ongelmallisesta käytöstä. Parin viinilasillisen ottamista ystävän kanssa ei mielletä päihneiden käytöksi. Leima näkyy siinäkin, että erään haastateltavan mukaan monelle on helpompi käydä kuuntelemassa päihneiden käytöstä ja sen riskeistä julki-

sisä tiloissa, kuten kirjastoissa, sillä niihin voi tulla nimettömästi.

”Onhan se kova paikka sanoa, kun joku kysyy, mihin sä olet menossa, että mä meen käymään tuolla mielenterveys- ja päihdeyksikössä. Että heti joku ajattelee, että oletko sä seonnut, ootko sä alkoholisti tai narkkari.”

Päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvistä asioista pitäisi haastateltujen mukaan pystyä keskustelemaan niiden oikeilla nimillä. Jos kysyy kuulumisia tai ottaa huolen puheeksi, voi sanoittaa mahdollisesti vaikeita asioita kysymällä suoraan esimerkiksi päihneiden käytöstä tai mielialasta. Tällä osoittaa, että on valmis keskustelemaan niistäkin.

Haastateltujen mukaan suhtautuminen esimerkiksi työkaverin ongelmaan vaihtelee sen mukaan, millaisesta ongelmasta on kyse. Jos kyseessä on fyysinen sairaus, ihmistä autetaan ja tuetaan, mutta jos on kyse mielenterveyteen liittyvästä ongelmasta, ohjataan lääkäriin. Tämä voi antaa viestin, ettei halua kuunnella ja olla tukena vaan siirtää vastuun ammatilliselle. Ammatillinen apu voi olla tarpeellista, mutta joskus pelkästään asioista puhuminen voi riittää.

Haastatellut kokevat, etteivät päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvät asiat vielä kukaan ole kahvipöytäkeskustelun aiheita. Voi olla, että ne koetaan liian vaikeiksi, mutta voi myös olla, että esimerkiksi perheenjäsenen päihdeongelman ei koeta herättävän sympatiaa.



Stigman vastainen kampanjointi on jäänyt järjestöjen hankkeiden varaan.

KESKITTYMINEN MYÖNTEISEEN VOI JÄTTÄÄ RISKIT SIVUUN

Monet haastatelluista pohtivat myös sitä, miten mielenterveys- ja päihdeasiat ovat esillä mediassa. Aiheiden käsittelyä pidettiin positiivisena ja ajateltiin, että esillä olevat asiat tulevat myös ihmisten välisiin keskusteluihin, jolloin niistä keskusteleminen arkipäiväistyy.

Toisaalta silläkin on merkitystä, miten asioita esitetään ja mitkä näkökulmat saavat tilaa. Keskittyminen voimavarojen lisäämiseen ja myönteisiin tekijöihin voi johtaa siihen, että riskitekijöistä ei keskustella eikä niihin pyritä vaikuttamaan. Asioita voitaisiin katsoa myös eri näkökulmista. Esimerkiksi alkoholin saatavuuskeskustelun sijaan voitaisiin keskustella siitä, mikä luo tarpeen käyttää päihteitä.

Julkisessa keskustelussa saattaa unohtua myös, että mielenterveyden oireilu voi olla normaali reaktio esimerkiksi stressaavaan tilanteeseen. Eräs haastateltava pohti, tarvitaanko aina diagnooseja vai osataan-ko tilanteisiin puuttua ajoissa, ennen kuin oireilu syvenee. Esimerkiksi työstressiin voidaan vaikuttaa, ennen kuin työntekijä sairastuu uupumukseen.

STIGMANVASTAISTA TYÖTÄ TARVITAAN

Vaikka haastatellut kokivat, että päihde- ja mielenterveysasioista puhutaan enemmän kuin esimerkiksi 15 vuotta sitten ja asenteissa on menty parempaan suuntaan, tekemistä riittää heidän mukaansa edelleen. Päätöksenteossa ja tiedotusvälineissä olisi tärkeää käyttää asianmukaista tietoa ongelmista, niiden syistä ja seurauksista.

On alettu ymmärtää, että mielenterveyden häiriöt eivät ole luonteen heikkoutta, mutta tieto ei ole muokannut asenteita.

”Ylipäätään työpaikoillakin, että puhutaan, onko masennus nyt sitten hävettävä asia, tekeekö se työkyvyttömäksi. Tähän vaatii valtavasti aikaa, mutta että siellä olis niitä rohkeita puhujia ja hyväksyttäisi myös osatyökykyiset.”

Mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyvää häpeää pitäisi haastateltujen mukaan saada poistettua. On rohkeita ihmisiä, jotka kertovat omista kokemuksistaan, joko itse mielenterveyden ongelmasta tai päihteiden käytöstä kärsivänä tai omaisena. Haastattelujen perusteella stigman vastainen kampanjointi on jäänyt järjestöissä tehtävien hankkeiden varaan. Järjestelmällinen ja valtakunnallinen toiminta puuttuu.

Haastatellut toivoivat, että yleisestä keskustelukulttuurista saataisiin sellaista, ettei se leimaisi ja vastuuttaisi yksilöä ongelmista. Eräs haastateltavista toivoikin, että mielenterveyden ongelmiin pystyttäisiin hakemaan apua yhtä matalalla kynnyksellä kuin laastaria apteekista. ✘

LUE LISÄÄ:

Heli Ringbom: Yleisen hyvinvoinnin parantaminen edistävän ja ehkäisevän työn ytimessä. Mielenterveys- ja päihdejärjestöjen työntekijöiden kuvauksia työstään. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 8/2019.

Heli Ringbom on toiminut tutkijana MIPA 2.0 -tutkimushankkeessa.