

Ohjelmajohtaja Maija Perho:

Yhteisöllisyys ja osallisuus edistävät terveyttä



Suomalaisten kansantauteja sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohella ovat yksinäisyydestä, osattomuudesta ja syrjäytymisestä seuraava masennus ja lisääntyvät mielen sairaudet. Monissa tapauksissa lääkitystä tehokkaampi ja samalla edullisempi keino on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä, naapurien, kanssakulkijoiden, harrastuspiirien ja samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten läheisyyttä, tukea ja välittämistä.

Yhteisöllisyydellä, osallisuudella toisin sanoen sosiaalisella pääomalla on merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen sekä odotettavissa olevan eliniän pituuteen. Yhdistyksiin, kuoroihin, harrastajateattereihin kuulumisen ja aktiiviseen kylätoimintaan osallistuminen antaa elämyksiä ja elämän sisältöä sekä onnistumisen kokemuksia.

Yhteisöllisyyden tarve ja tilaus kasvaa suomalaisten ikääntymisen myötä. Suomen elinvoimainen järjestöperinne antaa vahvan kivijalan talkoo- ja vapaaehtoistyön elvyttämiselle. Vastavuoroinen, vapaaehtoinen palvelutoiminta hyödyttäisi kaikkia osapuolia. Englannissa käynnistetty Time Bank –Aikapankki-toimintamalli tarkoittaa vastavuoroisen vapaaehtoisen toiminnan järjestämistä esim. puutarhatöihin, kaupoissa käynteihin, ystäväpalveluun, tietokoneopastukseen ja ääneen lukemiseen.

Suomessa digiaikaan siirryttäessä toteutettiin Digi-kummi-hanke, jossa sadat vapaaehtoiset neuvoivat noin 5 000 yksinäistä vanhusta laitteiden ostossa, asensivat laitteet ja opastivat niiden käytössä. Em. esimerkit osoittavat, että vain mielikuvituksen ja tahdon puute on rajana uusille vapaaehtoistoiminnan ja yhteisöllisyyden muodoille.

Organisoitu kylätoiminta tarjoaa hyvät, paikalliset puitteet välittämisen ja talkoohengen kulttuurille. Siksi kuntien päättäjilläkin on monia perusteltuja syitä antaa tiloja ja tarvittaessa myös taloudellista tukea aktiivisille kylätoimikunnille. Nämä rahat tulevat varmasti takaisin henkisenä hyvinvointina ja parempana elämänlaatuna.