

Föreningsengagemang stärker hälsan

*Text: Pernilla Howard, Projektledare Yrkehögskolan Centria,
Therese Sunngren-Granlund, Forsknings- och utvecklingsledare, Yrkehögskolan Novia
Foto: Kim Frilund*

Människan är i allmänhet en social varelse, och i Svenskfinland tar sig detta ofta uttryck i föreningsengagemang. Vi trivs med att ingå i ett sammanhang, umgås med likasinnade och sträva efter gemensamma mål. Något som många inte känner till är emellertid att denna gemenskap inte bara är trevlig, utan att studier visat att den rentav stärker hälsan.

Socialt kapital

Inom forskningen talar man om socialt kapital, en känsla av samhörighet och tillit mellan människor, en teori som populariserats av den amerikanske forskaren Robert D. Putnam, och sedan flitigt diskuterats runtom i världen. I Finland är det forskare Markku T. Hyypä som drivit grundliga studier i ämnet. Han framhåller att en aktiv fritid, exempelvis föreningsengagemang, har en direkt positiv effekt på hälsan. Han hävdar att det är lika hälsovådligt att vara passiv på sin fritid som att röka. Han har hittat ett direkt samband mellan social aktivitet och livslängd, och i sina forskningar har han kunnat konstatera att det egentligen inte spelar någon roll vilken sorts fritidsaktivitet man ägnar sig åt, utan att huvudsaken är vi-andan som skapas.

Starkt föreningsengagemang

I Finland anses föreningsengagemanget vara förhållandevis



Deltagare fyller i verktygsduken under workshop med föreningar i Campus Allegro, 2018.

starkt. I genomsnitt är varje finländare medlem i tre föreningar. Den här statistiken dras upp av de svenska talande som enligt undersökningar är mer aktiva inom frivilliga organisationer än sina finskspråkiga landsmän. Forskare Maria Bäck framhåller att föreningslivet har en nyckelfunktion för finlandssvenskarnas sociala sammanhållning. Resultatet av detta är alltså, enligt Hyypä, att svensktalande lever längre än finskspråkiga i Finland. Enligt honom lever svenskspråkiga i genomsnitt tre år längre, och detta kan han endast förklara med skillnaderna i socialt kapital mellan språkgrupperna.

Viktigt för välmående

Trots forskningens hyllning till det finlandssvenska sociala kapitalet, är vårt sociala engagemang ingen självklarhet. De

senaste tjugo åren har livsstilen och beteenden i samhället förändrats radikalt. Livspussel med arbete, familj och hem blir allt mer utmanande i ett samhälle där stress och utmattning blivit ett folkhälsoproblem. Människor upplever sig inte längre ha tid att engagera sig i samhället, såsom i föreningslivet. Faktum är att många föreningar idag kämpar med att rekrytera och aktivera medlemmar. Vad beror det här på? Skulle vi delta mer om vi insåg hur viktigt det verkligen var för vårt välmående? I dagens samhälle där vi känner så mycket stress och krav, finns det en risk att också den positiva sociala delaktigheten bortprioriteras. Av någon anledning läggs föreningsengagemang, som endast borde förgylla fritiden, under rubriken "arbete", och den lustfyllda gemenskapen upplevs

alltför ofta som bara ännu ett måste.

Gemenskap och social glädje

Utmaningen vi idag står inför är att komma ihåg varför föreningar finns till. De har ofta grundats för att man tillsammans vill arbeta för ett gemensamt mål, för att man ska få känna gemenskap och social glädje. Att känna till detta, i kombination med Hyypäs forskning om ett längre liv, kanske kan göra det lättare att hitta tillbaka till föreningsglädjen. ■



Översiktsbild från workshop med föreningar i Campus Allegro, 2018. Pernilla Howard och Therese Sunngren-Granlund i förgrunden.

Fakta om projekten FöreningsKICK och TALKO

- Projektet FöreningsKICK var ett två-årigt projekt 2016-2018 som finansierades av Aktion Österbotten (Leader) och Svenska Kulturfonden.
- Projektet drevs som ett samarbete mellan yrkeshögskolorna Centria och Novia.
- Målet var att stärka föreningsverksamheten i svenska Österbotten. Under projektets gång utvecklades konkreta verktyg i form av en verktygsduk som föreningar kan använda sig av för att utveckla sin strategi och sin interna och externa kommunikation.
- FöreningsKICKs verktygsduk finns kostnadsfritt att ladda ner på projektets hemsida: www.allegroink.fi/foreningar
- Den transnationella projekthelheten TALKO består av fyra parallella delprojekt; TALKO Österbotten, TALKO Höga Kusten, TALKO Polaris och TALKO Lappland 2020. Respektive delprojekt finansieras av sin lokala Leader-grupp.
- TALKO Österbotten drivs av yrkeshögskolorna Novia och Centria och pågår fram till 31.8.2021. Projektet finansieras av Leader Aktion Österbotten, Svenska Kulturfonden och Svensk-Österbottniska Samfundet.
- Under projekttiden, med start hösten 2019 kommer TALKO Österbotten att arrangera kostnadsfria workshoppar i organisationsutveckling för föreningar. Mera info finns på: www.allegroink.fi/talko-osterbotten