



Föreningsengagemang stärker hälsan

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.

TEXT: PERNILLA HOWARD (PROJEKTLEDARE FÖR FÖRENINGSKICK, CENTRIA) OCH THERESE SUNNGREN-GRANLUND (PROJEKTLEDARE FÖR FÖRENINGSKICK, NOVIA)

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 egen-

tligen inte spelar någon roll vilken sorts fritidsaktivitet man ägnar sig åt, utan att huvudsaken är vi-andan som skapas.

Finländare aktiva i föreningar

I Finland anses föreningsengagemanget vara förhållandevis starkt. I genomsnitt är varje finländare medlem i tre föreningar. Den här statistiken dras upp av de svenstalande, 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.

Många föreningar kämpar

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

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 Hyppäs forskning om ett längre liv, kanske kan göra det lättare att hitta tillbaka till föreningsglädjen. ■

FAKTA

Projektet FöreningsKICK

- Två-årigt projekt 2016-2018 som finansieras av Aktion Österbotten (Leader).

- Projektet drivs som ett samarbete mellan yrkeshögskolorna Centria och Novia.

- Målet är att stärka föreningsverksamheten i svenska Österbotten. Under projektets gång utvecklas konkreta verktyg som föreningar kan använda sig av för att utveckla sin strategi och sin interna och externa kommunikation. Verktögen testas för närvarande under workshopar med föreningar runtom i Österbotten och kommer att publiceras i projektets slutskede.