



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Marjo-Riitta Gadolin

## Tiistaikerho Killingissä

Sosiokulttuurista ryhmätoimintaa senioritalossa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.11.2019

Tekijä Otsikko	Marjo-Riitta Gadolin Tiistaikerho Killingissä – sosiokulttuurista ryhmätoimintaa senioritalossa
Sivumäärä Aika	24 sivua + 1 liite 7.11.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi
Ohjaajat	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Katja Ihamäki
<p>Väestön ikääntyessä tarvitaan uusia toimia tukemaan ikäihmisten osallisuutta ja hyvää vanhenemista. Psykososiaaliseen ryhmätoimintaan osallistumisesta on saatu hyviä tuloksia. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni kehittämistehtävänä oli käynnistää asukkaiden osallisuutta vahvistava avoin ryhmätoiminta. Pitkällä tähtäimellä haluttiin vakiinnuttaa toiminta osaksi senioritalon elämää. Toteutuspaikkana oli Yrjö ja Hanna-säätiön senioritalo Killinki Sipoon Nikkilässä. Yhteistyökumppanit opinnäytetyössäni ovat Yrjö ja Hanna-säätiö ja Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluohjaus.</p> <p>Teoriaosiossa tarkastelen osallisuutta sosiaalipedagogisesta näkökulmasta, joka keskittyy ihmisen ja yhteisön väliseen suhteeseen. Tämä sopii hyvin Killingissä havaittuun tarpeeseen lievittää yksinäisyyttä ja tuoda ihmisiä yhteiseen tilaan tutustumaan ja toimimaan yhdessä. Menetelmänä käytin sosiokulttuurista innostamista, jossa yksilöä ja yhteisöä tuetaan kehittymään kulttuuria eri muodoissaan hyödyntävien toimintojen avulla. Toteutuksen runkona käyttämäni sosiokulttuurisen innostamisprojektin mallin mukaisesti toiminta rakennettiin yhdessä pienissä erissä osallistujien tarpeiden mukaiseksi ja se sisälsi liikuntaa, musiikkia, pelaamista, askartelua ja tapahtumia.</p> <p>Osallistujien Tiistaikerhoksi nimeämä ryhmä kokoontui 10 kertaa keväällä 2019. Osallistujat täyttivät vapaaehtoisen palautelomakkeen kahdella viimeisellä tapaamiskerralla. Toiminta koettiin virkistäväksi, monipuoliseksi ja omista tarpeista lähteväksi. Yhdeksän kymmenestä palautteen antaneesta halusi osallistua toimintaan jatkossakin.</p> <p>Ryhmätoiminta on vakiintunut Killingin toimintaan syksyllä 2019 ja toiminnan on aloittanut myös kaksi muuta ryhmää. Asuintalo kokoontumispaikkana sijoittaa toiminnan päivätoiminnan ja avoimen kerhotoiminnan välimaastoon. Osallisuus talossa voi kasvaa, kun asukkaat toimintakyvystä riippumatta toimivat yhdessä ja tukevat toisiaan tulemaan mukaan toimintaan. Toiminta kehittyisi yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.</p>	
Avainsanat	Ryhmätoiminta, sosiokulttuurinen innostaminen, osallisuus, ikäihmiset

Author Title	Marjo-Riitta Gadolin Tuesday Club in Killinki, sociocultural group activity in a senior residential building
Number of Pages Date	24 pages + 1 appendix 7 November 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Degree Programme in Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Principal Lecturer Katja Ihamäki, Principal Lecturer
<p>New actions are needed to support good aging and communality in an aging population. Participation in psychosocial group activity has yielded good results. The development task in this activity-based bachelor's thesis was to launch communality supporting group activity in a senior residential building. The long-term objective was integrating group activity into the building's regular life. The activities took place in the Killinki building owned by the Yrjö and Hanna Foundation and located in Nikkilä, Sipoo. Partners in this project were the Senior Service Counseling Services of Sipoo Community and the Yrjö and Hanna Foundation.</p> <p>In the theoretical part I describe communality from a social pedagogical viewpoint, which focuses on the relationship between the individual and community. This approach is appropriate for the perceived need to alleviate loneliness and bring people to a common space to get to know each other and to act together. The method used was sociocultural animation, where individual and community development is supported through various cultural activities. The project was executed based on the sociocultural animation project model. Activities were planned together in small segments and they included physical activity, music, games, crafts and events.</p> <p>The group, which the participants named Tuesday Club, met 10 times in spring 2019. During the last two meetings, the participants were asked to fill out a voluntary feedback form. The activities were considered refreshing, variable and based on the participants' needs. Nine out of ten participants giving feedback wanted to participate in group activity in the future.</p> <p>As of fall 2019, group activity has become stable in Killinki and two other groups have started as well. Meeting in a residential building places this activity between open group activity and senior group rehabilitation. Communality can grow when residents, regardless of their capacities, do activities together and support each other in participation. Activities could be further developed in cooperation with local partners</p>	
Keywords	Group activity, sociocultural animation, communality, seniors

# Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikääntyvän osallisuus sosiaalipedagogiikan näkökulmasta	4
2.1	Ikääntyvän osallisuus	4
2.2	Hyvän vanhenemisen tukeminen ryhmätoiminnalla	5
2.3	Osallisuus sosiaalipedagogiikan näkökulmasta	6
3	Sosiokulttuurinen innostaminen menetelmänä	7
3.1	Innostamisen kolme ulottuvuutta	7
3.2	Ohjaajuus neljäntenä ulottuvuutena	7
3.3	Sosiokulttuurisen innostamisen projektimalli	8
4	Toiminnan käytännön toteutus	11
4.1	Tiistaikerhon toteuttaminen innostamisprojektimallia soveltaen	11
4.2	Innostamisen kolme ulottuvuutta käytännössä	15
4.3	Oma ohjaajuus	17
5	Toiminnan arviointi	18
5.1	Onnistumiset ja kehitystarpeet	18
5.2	Kehittämisehdotukset	19
6	Lopuksi	20

Liite 1. Palautelomake

## 1 Johdanto

2020-luvulle siirryttäessä tarvitaan uudenlaisia palveluita ja uutta toimintaa ikääntyvän väestön palvelutarpeisiin vastaamiseksi. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan aktiivinen ikääntyminen tarkoittaa ikääntyvän elämänlaadun parantamista terveyttä, osallisuutta ja turvallisuutta lisäävin toimin. Ikääntyvän elämänlaadun keskeiset tekijät ovat itsenäisyys ja omatoimisuus. (World Health Organization 2002, 12-13.) Ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyy luonteeltaan syrjäyttäviä asenteita ja toimintatapoja. Yhteiskunnan resursseja jaettaessa sukupolvien välinen solidaarisuus on unohtunut. Oletetaan, että ikäihminen selviää työvuosia puolta pienemmillä tuloilla. Heikoimmassa taloudellisessa asemassa olevat, esimerkiksi työelämän ulkopuolella olleet naiset, ovat vaarassa jäädä kotinsa vangeiksi elinpiirin supistuessa ikääntymisen myötä. (Billette & Lavoie & Séguin & Van Pevenage 2012, 12, 16.)

Ikäihmisillä on käytössään paljon aikaa, jonka mielekäs täyttäminen voi olla hankalaa varsinkin huonossa asemassa olevien kohdalla. Täysipainoinen vapaa-ajan ohjelma täytyy lähteä ikäihmisten kuulemisesta ja valinnanvapaudesta. (Kurki 2007, 15.) Ikääntyvien hyvinvoinnin edistämiseksi Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee kuntia vahvistamaan iäkkäiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden yhteistä tekemistä sekä kunnan toimialojen yhteistyötä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 16). Tämänhetkiset palvelut on suunniteltu menneen todellisuuden mukaan, eivätkä yhteisen hyvän lisäämiseksi suunnitellut instituutiot enää vastaa käyttäjiensä tarpeisiin. Palveluiden uudistuminen on hidasta ja kohtaa vastustusta, koska instituutiot toimivat turvatakseen olemassaolonsa ja harmeja aiheuttavaksi koettu tutkimustieto jää hyödyntämättä. Yhteiskunnassa on kasvava kysyntä välittäjille, jotka yhdistävät eri alojen osaamista vanhusten toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitämisestä. Tietoa ja toimenpiteitä tarvitaan myös, jotta ikääntyvän väestön voimavaroja voitaisiin parhaiten käyttää heidän omaksi hyväkseen ja yhteisen hyvän lisäämiseen. (Rantanen 2013, 414-415.) Julkisia ja yksityisiä palveluita sekä kolmannen sektorin toimintaa tulisi tehostaa. Kaikkien ihmisten osallisuuden lisääminen vaatii luottamusta ja avoimuutta yhteistyötahojen välillä. (Gothóni & Hyväri & Kolikka & Vuokila-Oikkonen 2016, 18.)

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössäni on käynnistää osallisuutta tukeva ryhmätoiminta uudessa senioritalossa. Toiminnan avulla halutaan saada yksin asuvia ja yksinäisiä ihmisiä liikkeelle pois omista asunnoistaan, tutustumaan naapureihin ja viettämään aikaa

yhdessä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee osallisuuden kokemuksena, jossa ihminen tuntee kuuluvansa itselle merkitykselliseen yhteisöön. Yhteisössä osallisuus on jäsenten keskinäistä arvostusta ja luottamusta sekä vaikuttamismahdollisuutta. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen, osallisuuden edistäminen n.d.)

Ryhmätoiminnan toteutuksen teoriapohjaksi valitsin sosiaalipedagogisen lähestymistavan, koska sen ajatus- ja arvomaailma sopii hyvin Killingin tarpeisiin lievittää yksinäisyyttä ja kannustaa asukkaita yhteisölliseen toimintaan. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta yhteisöllisyys on tavoite ja väline luoda ihmisten välisiä suhteita ja auttaa heitä liittymään sekä tarvittaessa palaamaan heidän ympärillään oleviin yhteisöihin (Hatton 2013:66). Uusien yhteisöjen muodostumista voidaan tukea mahdollistamalla yhteistointa ja mukaan tuleminen. Toteutuksen runkona sovellan sosiokulttuurisen innostamisen projektimallia. (Nivala & Ryyänen 2019, 204, 206.) Innostamisen käytännöt motivoivat ja herkistävät osallistumista ja aktiivisuutta jokaisen omien mahdollisuuksien mukaan. Innostamisen aktiviteetit toimivat hyvin, jos ikäihmiset saavat itse valita hyvinvointia ja iloa tuottavan toiminnan. Työntekijän tehtävänä on mahdollistaa toiminta. (Kurki 2007,15-16.)

Yhteistyökumppanit opinnäytetyössäni ovat Yrjö ja Hanna-säätiö ja Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluohjaus. Yrjö ja Hanna-säätiö on maanlaajuisesti asumispalveluja tuottava yleishyödyllinen yhteisö, jonka tavoitteena on asukkaan hyvä arki ja tarpeidenmukainen hoiva. Asumispalveluita tarjotaan vuokra-asumisesta ympärivuorokautiseen hoitoon. Asumispalvelut on tarkoitettu ikäihmisille, vammaisille henkilöille, mielenterveyskuntoutujille ja muille erityisryhmille. Itsenäistä asumista tukevat palvelut suunnitellaan yhdessä asukkaan kanssa hänen yksilöllisiä tarpeitaan vastaaviksi. (Asumispalveluja elämän eri tarpeisiin, n.d.) Ryhmätoiminnan toteutuspaikkana toimi Yrjö ja Hanna-säätiön vuonna 2018 valmistunut ikäihmisten vuokratalo Sipoon Killinki, joka sijaitsee Sipoon hallinnollisen keskuksen Nikkilän keskustassa ruokakaupan, apteekin ja terveysaseman välittömässä läheisyydessä (Sipoon Killinki, n.d.) Killingin asukkaat ovat enimmäkseen yli 70-vuotiaita, esteetöntä palveluasumista tarvitsevia ihmisiä. Talon 64 asunnossa asuu sekä itsenäisesti toimivia että päivittäin kunnallisia tai yksityisiä palveluita käyttäviä ikäihmisiä. Noin 90% heistä asuu yksin (Yrjö ja Hanna-säätiö, n.d.).

Syksyllä 2018 Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluohjaus aloitti kerhotoiminnan ohjauksikokeilun Killingissä. Ryhmätoiminta siirtyi minun ohjattavakseni keväällä 2019 tarjo-

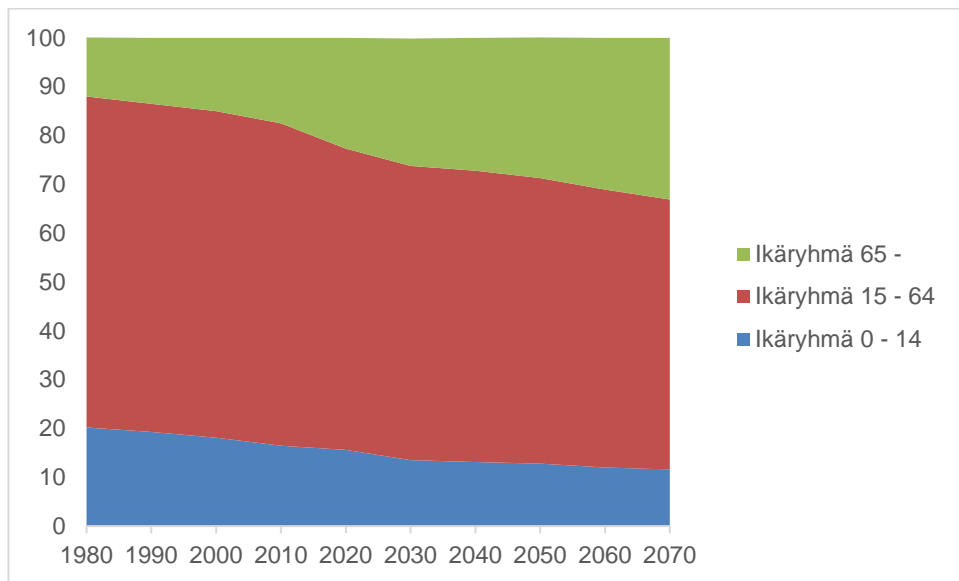
ten mahdollisuuden toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Käytännönläheisyys, työelämän tarpeet ja oman osaamisen esittäminen yhdistyvät toteutuksen tutkimusotteellisessa suunnittelussa ja raportoinnissa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Ryhmän toiminta keväällä 2019 suunniteltiin yhdessä asukkaiden kanssa sosiokulttuurisen innostamisen projektimallin mukaan (Nivala & Ryyänen 2019,206).

Sekä osallisuus että sosiaalipedagogiikka ovat laajoja, useita näkökulmia mahdollistavia käsitteitä. Rajaan teorian käsittelyn parhaiten kehittämistehtävääni liittyviin näkökulmiin. Kuvailen osallisuutta käsitteenä ikääntymisen näkökulmasta, ja käsittelen sosiaalipedagogiikan ryhmätoimintaa tukevia periaatteita. Sosiaalipedagogiikan keskiössä on osallisuus, jota ryhmätoiminnassa pyrin vahvistamaan sosiokulttuurisen innostamisen keinoin. Nostan esiin ohjauuden roolin sosiaalipedagogisen projektin käynnistämisessä ja arvioin ryhmätoiminnan tuloksia. Lopuksi esitän kehittämissuhteita toiminnan vahvistamiseksi Killingissä ja pohdin kehittämistehtävää yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

## 2 Ikääntyvän osallisuus sosiaalipedagogiikan näkökulmasta

### 2.1 Ikääntyvän osallisuus

Väestön ikääntyminen ja huoltosuhteen muutokseen varautuminen on ajankohtainen yhteiskunnallinen kysymys. Hyvinvointivaltion resurssit eivät riitä rajattomaan palvelutuotantoon samaan aikaan kun eläkkeellä olevan väestön määrä kasvaa. Kuvio 1 esittää yli 65-vuotiaiden osuuden kasvun lähes 30 prosenttiin väestöstä vuoteen 2070 mennessä samalla kun syntyvyys jatkaa laskuaan.



Kuvio 1. Väestö ikäryhmittäin prosentteina 1980-2070 (ennuste 2020-2070). (Suomen virallinen tilasto 2018, taulukkoa 1 mukailleen).

Sosiaalinen osallisuus on eurooppalaisen sosiaalipolitiikan keskeinen käsite, jolla korostetaan osallisuutta keinona ehkäistä syrjäytymistä ja eristymistä. Ikääntyvällä tulee olla mahdollisuus elää normaalia elämää omassa tutussa ympäristössä, toimia arkisissa askeleissa, päästä sosiaaliin toimintoihin ja saada apua sitä tarvitessaan. Toimintaan osallistuminen ja yhdessäolo sinänsä voi olla parantava elementti. (Haverinen 2008, 232-236.) Ihminen kokee osallisuutta pystyessään liittymään hyvinvoinnin eri lähteisiin ja vuorovaikutussuhteisiin, jotka lisäävät elämän merkityksellisyyttä. Osallisuus mahdollistaa vaikuttamisen elämäntapaan, toimintaan ja yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee mahdollisuutena ja päätösvaltana säädellä omaa elämäänsä. Osallistava toimintaympäristö on ennakoitavissa, ihmisen hallittavissa ja toimii ymmärrettävästi. Osallistavissa

prosesseissa voi vaikuttaa ympäristöönsä esimerkiksi ryhmätoiminnassa, asuinoloissaan tai yhteiskunnassa. Osallisuudella rakennetaan yhteistä hyvää, luodaan ja koetaan merkityksellisyyttä ja liitytään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuuden katsotaan muodostuvan ja murtuvan yksilöllisesti pala palalta, ja sen avulla ihminen voi kiinnittyä yhä useampiin hyvinvoinnin lähteisiin. (Isola ym. 2017, 5.)

## 2.2 Hyvän vanhenemisen tukeminen ryhmätoiminnalla

Hyvän vanhenemisen tekijöitä ovat terveys, sosiaalinen tuki, eläke- ja palvelujärjestelmät, sosiaalinen pääoma ja elinolot. Toimintakykyä voidaan tukea eri palveluilla, joita ihminen käyttää oman kapasiteettinsa mukaan. Omaan elämään vaikuttaminen säilyttää oman pätevyyden tunteen; ihmisellä itsellään tulee olla mahdollisuus vaikuttaa palveluihin ja niiden käyttämiseen. Yksinäisyyden kokemus syntyy, kun henkilöllä on toivomaansa vähemmän sosiaalisia suhteita. Ihminen voi kokea olevansa sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolella, elämä tuntuu tyhjältä tai yksinäisyys masentaa. Yksin asuminen on vahvasti yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Jälkipolvien tapaamisen koettu vähäisyys, välimatkan kasvu pois muuttaneisiin jälkeläisiin ja sosiaalisen median käytön lisääntyminen korvaamaan fyysisiä tapaamisia lisäävät yksinäisyyden riskiä ja tapaamisten riittämättömyyttä. Lisäksi palveluiden tietoteknistyminen lisää yksinäisyyden riskiä sosiaalisten kontaktien jäädessä pois palvelutilanteista. (Ahonen ym. 2014: 299-306.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen kuntaliiton laatusuosituksessa kannustetaan kotona asumisen tukemista ja terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen tukitoimia. Toiminnan tulee olla sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 7.) Tavoitteellisen psykososiaalisen ryhmätoiminnan hyödyistä on vahvaa tieteellistä näyttöä itsenäisten, haurastumisriskin alaisten kotona asuvien henkilöiden kohdalla. Ryhmätoiminnalla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä tukemalla psyykkistä hyvinvointia ja suotuisaa mielialaa. (Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 8, 10.) Vanhustyön keskusliiton teettämässä tutkimuksessa selvisi, että yksinäisyys lieventyi ja psyykkinen hyvinvointi lisääntyi ryhmätoimintaan osallistuneilla vanhuuksilla. Positiiviset vaikutukset ilmenivät kaikkiin toimintamuotoihin osallistuneilla (mm. liikunta, kirjoittaminen, keskustelu). Eniten toiminta vaikutti itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunteeseen. (Pitkälä ym. 2005, 36-46). Niina Savikko teki ikäihmisten ryhmätoiminnasta väitöskirjan, jossa hän totesi toiminnan saaneen osallistujat siirtymään passiivisesta aktiiviseen rooliin. Osallistuminen toimintaan oli tärkeämpää yksinäisyyden lievittämiseksi kuin toiminnan sisältö. (Savikko 2008, 62,67.) Savikon väitöskirjan pohjalta rakennettiin Vanhustyön

keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta, joka on levinnyt useille paikkakunnille ja jonka ohjaamisen tueksi on kerätty monipuolinen materiaalipankki. (Ystäväpiiri-toiminta n.d.). Materiaalipankki on vapaasti käytettävissä ja se sisältää käytännön ohjeistusta monenlaisen toiminnan järjestämiseen. Ryhmätoiminnan malleja ja ohjeistusta ovat julkaisseet myös mm. toimeksi.fi-verkkopalvelukokonaisuus (Ryhmätoiminta n.d.) ja Vanhustyön keskusliitto (Vahvike n.d.).

### 2.3 Osallisuus sosiaalipedagogiikan näkökulmasta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ideapaperissa Isola ym. rakentavat osallisuuden viitekehystä tarkastellen käsitettä eri näkökulmista:

Osallisuus on liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belonginess*), yhteisyyttä (*togetherness*). Osallisuus on yhteensopivuutta (*coherence*) ja mukaan ottamista (*inclusion*). Se on osallistumista (*participation*) ja siihen liittyen vaikuttamista (*representation*) ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (*governance*). Abstraktius ja monitahoisuus altistavat osallisuuden kielellisille kamppailuille, mutta samalla juuri niiden ansiosta se voi rakentaa hallinnonalat, oppiaineet ja metodologiat ylittävää ymmärrystä. (Isola ym. 2017, 3.)

Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta osallisuus kuvaa ihmisen ja yhteisön välistä suhdetta, kun ihminen on, toimii ja kokee olevansa osana yhteisössä. Osallisuus on yhtäaikaaisesti yhteisöön kuulumista, osallistumista ja kuulumisen tunnetta. (Nivala & Ryyänen 2013, 26.) Sosiaalipedagogisena toimintana osallisuutta edistetään tukemalla ihmisen kasvua yhteisöjen jäsenenä sekä tavoitellaan ihmisten liikkeelle saamista ja osallistumista yhteiseen toimintaan. Pyritään rakentamaan itseään vahvistava kehä, jossa osallisuuden sosiaalinen perusta vahvistuu osallistumisen vahvistaessa kuulumisen tunnetta ja kuulumisen tunne sitouttaa osallistumaan entistä laajemmin. Toimintamuodot ovat luonteeltaan toiminnallisia ja osallistavia. (Nivala & Ryyänen 2013, 32.)

Sosiaalipedagogiikan keskiössä on ainutlaatuinen ihminen, jonka potentiaalia ohjaaja tukee pedagogisessa suhteessa. Pedagogisen suhteen pohjana on luottamus, kunnioitus ja herkkyys joustavasti toimia tilanteen ja henkilön mukaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 116.) Keskeistä on yhteisöllisyyttä ja ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta koskevat kysymykset sekä sosiaalisen hädän lievittäminen pedagogisin keinoin. Tavoitteena on yhdessä parantaa yksilöiden ja ryhmien elämänlaatua prosessissa, jonka kaikkiin vaiheisiin ihmiset itse osallistuvat. Sosiaalipedagoginen toiminta on luonteeltaan innovatiivista, joustavaa ja muutokseen kykenevää. (Hämäläinen & Kurki 1997, 16,49.)

### 3 Sosiokulttuurinen innostaminen menetelmänä

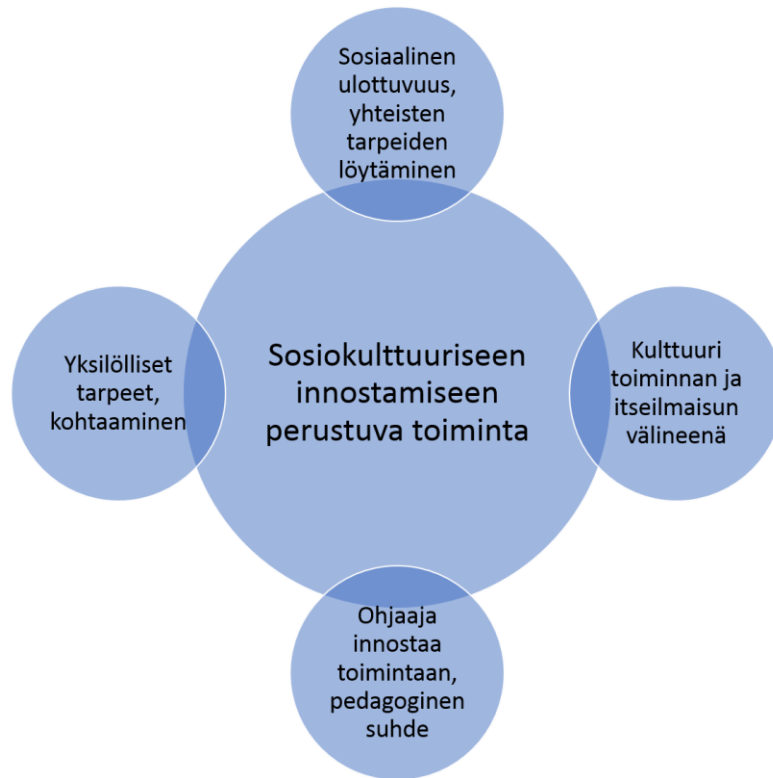
#### 3.1 Innostamisen kolme ulottuvuutta

Sosiokulttuurinen innostaminen on erityislaatuinen sosiaalipedagogiikan soveltamisala (Kurki 2000, 44.) Se on osallistumiselle rakentuva prosessi, jossa innostaja järjestää ihmisille osallistumisen mahdollistavia olosuhteita ja innostaa ihmisiä rakentamaan omaa tulevaisuuttaan yhdessä ja yksilöinä. Innostamisen rakenteissa on aina mukana kolme ulottuvuutta. Pedagogisella suhteella tavoitellaan ihmisen kehittymistä, asennemuutosta, motivoitumista ja heräämistä. Sosiaalinen ulottuvuus pyrkii osallistumisen avulla integroimaan ihmisiä yhteisöön ja yhteiskuntaan. Pohjimmainen tavoite on transformatio, yhteiskunnan laadullinen muutos. Kulttuuri on mukana ihmisen luovuuden ja ilmaisukykyyn kehittäjänä. (Kurki 2007:70-71.)

Leena Kurki on käsitellyt innostamisen toimintamuotoja argentiinalaisen Ezequiel Ander-Eggin mukaisesti. Näitä ovat kasvatukselliset, kulttuuriset ja taiteen ilmaisun toiminnat, sekä sosiaalinen ja vapaa-ajan virkistystoiminta. (Kurki 2000, 137.) Kasvatukselliset elementit (mm. kurssit, työpajat, opintopiirit) auttavat muokkaamaan arkipäivän olosuhteita ja ne lähtevät ihmisten kiinnostuksen kohteista. Kulttuurin avulla tavoitellaan kulttuuriperinnön välittämistä ja elävän kulttuurin syntymistä. Ilmaisullisten toimintojen tehtävänä on antaa ihmisille välineitä ilmaista arvojaan ja ajatuksiaan. Samalla autetaan monien ihmisten kykyjen kehittymistä, esimerkiksi jakaminen, kunnioitus ja yhteistyö. Virkistystoiminnassa painottuvat ihmisen ruumiillinen kunto ja uudistuminen leikkien ja pelien kautta. Juhlissa ihmisillä on mahdollisuus ilmaista omaa kulttuurista olemisen tapaansa. (Kurki 2000, 138-139.)

#### 3.2 Ohjaajuus neljäntenä ulottuvuutena

Innostaminen on toimintatutkimuksellinen menetelmä, jossa toimitaan ihmisten aktiivisemman osallistumisen ja yhteisöllisemmän elämän hyväksi. Innostaminen mahdollistaa vuoropuhelua ihmisten ja ihmisryhmien kesken. (Nivala & Ryyänen 2019, 205.) Kuvissa 2 kuvaan sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuvaa toimintaa, jonka käynnistymisvaiheessa ohjaaja-innostaja mahdollistaa prosessin liikkeelle lähtemisen. Innostaja menee ihmisten luo heidän ympäristöönsä, jossa toiminta rakentuu yhdessä määritetyille tarpeille (Kurki 2007:74).



Kuvio 2. Sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuva ryhmätoiminta käynnistämisvaiheessa.

Innostajan työ yhdistää sosiaalisen ja kasvatuksellisen tehtävän. Innostaja-ohjaaja herättelee ihmisiä aloitteellisuuteen ja vastuullisuuteen sekä rohkaisee heitä verkostoitumaan. Innostaja yhdistää sosiaalisen ja kasvatuksellisen, koska hänen työnsä tähtää asenteiden muuttumiseen, esim. passiivisesta aktiiviseksi. (Kurki 2007, 70-71.) Innostamisen ytimessä on syvä humanisuus ja innostajan tehtävä on ylläpitää turvallisuutta ihmisten elämässä elävöittäen samalla yhteisöllisyyttä ja tunnealueen elämää (Kurki 2000, 80-81).

### 3.3 Sosiokulttuurisen innostamisen projektimalli

Innostamisen prosessissa hyödynnetään valmiita sosiaalisia suhteita ja mennään työskentelemään olemassa oleviin yhteisöihin. Osallistavat ja rohkaisevat toimintatavat kannustavat sitoutumaan uusiin yhteisöihin, jotka muodostuvat yhteisen tehtävän ja yhteisten kiinnostusten kohteiden ympärille. (Nivala & Ryyänen 2019, 206.) Sosiokulttuurisen innostamisen käytetyimpiä työskentelymenetelmiä ovat projektit, joilla halutaan tyydyttää ihmisten tarpeita, ratkaista heidän ongelmiaan ja parantaa todellisuutta valmistella hyvä tie tulevaisuuteen. Projektin suunnittelemisen lähtökohtana on ongelma, johon haetaan

ratkaisua yksilöitä ja yhteistyötä kehittävällä suunnitelmallisella toiminnalla (Kurki 2000, 120-121.) Kirjallisuudessa puhutaan sosiaalipedagogisen toimintakokonaisuudesta interventiona (Hämäläinen & Kurki 1997, 50; Kurki 2000, 118-128) tai myöhemmin projektina, ja siinä on uusimman käsityksen mukaan Kurkea mukailleen kuusi vaihetta: Ensimmäiseksi *kartoitetaan tilanne* projektin toteuttamisen kohteena olevassa yhteisössä. Tutustutaan yhteisön tarpeisiin, tilanteeseen ja olosuhteisiin. Toiseksi *tehdään analyysi* tutkimuksen pohjalta ja tulkitaan yhteisön sosiokulttuurisia olosuhteita ja tarpeita. Edellisen pohjalta *asetetaan tavoitteet* projektille, kartoitetaan käytössä olevat voimavarat ja suunnitellaan toimintaa. Neljänneksi *järjestetään toimintaa*, toimenpiteitä ja aktiviteetteja. Viidenneksi *arvioidaan* toteutettua toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista ja lopuksi *juhlitetaan saavutuksia* yhdessä, minkä jälkeen katsotaan yhdessä tulevaisuuteen. (Nivala & Ryytänen 2019, 206.)

Taustakartoituksessa selvitetään yhteisön demografiset tekijät, taloudelliset ja sosiaaliset tekijät, asumiseen liittyvät tekijät ja sosiaaliset rakenteet. Selvitetään ihmisten motivaatio psykososiaaliseen toimintaan, esimerkiksi osallistumishalukkuus kulttuuritapahtumiin. Analyysissä tutustutaan ihmisten kulttuuritarpeisiin, kulttuurin tarjontaan ja kulttuuriseen potentiaaliin asuinympäristössä. Analysoidaan ihmisten kulttuuriarvoja, tapoja ja tyylejä. Kulttuuritarpeiden kartoitus voi toteutua etukäteen tai ensimmäisellä tapaamiskerralla, jossa selvitetään ihmisten kulttuuriharrastuksia ja halukkuutta toimintaan. Intressejä voidaan selvittää koko toimintaprosessiajan esim. havainnoimalla ja ryhmähaastatteluilla. Keskitytään ensisijaisiin, perustavan tärkeisiin ja ihmisiä hyvin liikkeelle saaviin tarpeisiin. Resurssien kartoittaminen on tarpeellista ennen toteutusvaihetta. Selvitetään fyysiset resurssit, välineet ja henkilöresurssit. (Kurki 2000, 98-105.)

Pohjatyo kulminoituu sosiokulttuurisen tulkinnan eli diagnoosin tekemiseen. Diagnoosi on toimintaa ohjaava kehys, jonka perusteella voidaan suunnitella tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittavat toimenpiteet. Diagnostointi kehittyy jatkuvasti toimintaan osallistuvien ihmisten tuodessa siihen mukaan uusia näköaloja ja uutta tietoa. (Kurki 2000, 108-112.) Toiminnan rakenteen ja sisällön suunnittelu helpottaa tehokasta toimintaa. Innostaminen on aina ensisijaisesti luova subjektiivinen lähestymistapa, jossa aktiviteetteja käytetään joustavasti ja tavoitteisiin sopivasti. Toteutuksessa huomioidaan jatkuvasti ihmisten herkistäminen, turhan toiminnan pois karsiminen, luovuus ja ryhmän kiinteyden ylläpito. Herkistämällä tarkoitetaan ihmisten herättelemistä ja heidän tietoisuutensa koskettamista. Sillä pyritään kiinnittämään ihmisten huomio sellaiseen toimintaan, jonka he subjektiivisesti kokevat tärkeäksi omassa elämässään. Tästä syntyy tarve tiedon saamiseen

omasta elämästä sekä suhteesta historiaan ja ympäristöön. (Kurki 2000, 126-127, 133.) Ohjelman arviointi on aina joustavaa, dynaamista ja koko toiminnan ajalla toteutuvaa. Prosesseja voidaan muuttaa, tarkentaa ja korjata palautteen mukaan. Palautteen keräämiseen on hyvä käyttää luovasti valittuja välineitä, ja arvioinnin välineet ovat yleensä tyyliltään laadullisia. (Kurki 2000,128.)

## 4 Toiminnan käytännön toteutus

### 4.1 Tiistaikerhon toteuttaminen innostamisprojektimallia soveltaen

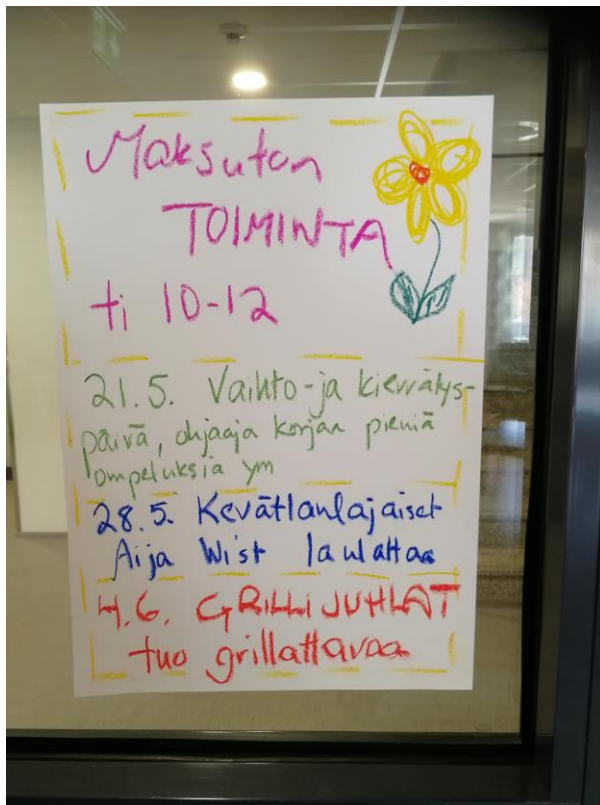
Lähdin rakentamaan Killingin ryhmätoimintaa luvussa 3 esittelemäni projektimallin mukaisesti. Kuviossa 3 tiivistän Killingin ryhmätoiminnan toteutuneen prosessin.



Kuvio 3. Killingin ryhmätoiminnan prosessi jaoteltuna innostamisprojektimallin mukaisesti.

Syksyllä 2018 Killingin asukkaiden yksinäisyys tuli esiin palveluohjauksen terveydenhoitaja Sari Olinin asiakastyössä, ja siihen lähdettiin hakemaan ratkaisua toiminnasta. Resurssipulan vuoksi kokeilu päättyi vuoden lopussa. (Olin 2019a.) Tieto välittyi minulle Sipoon kunnan perhehoitajan työssäni, ja tavattuani Sari Olinin sovimme opinnäytetyön

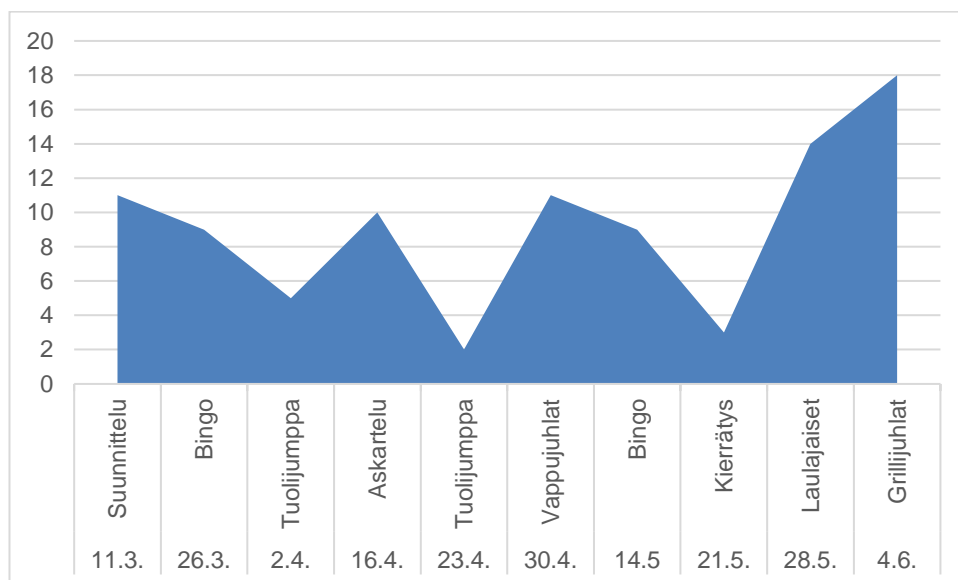
toteuttamisesta. Samalla sain taustatietoja edellisen syksyn toiminnan kulusta, osallistujista ja yhteistyöstä sidosryhmien kanssa (esimerkiksi vuokranantaja, päivätoiminta, kotihoito). (Olin 2019b.) Tapaamisessamme asukkaiden kanssa korostui tarve matalan kynnyksen toimintaan, jossa edetään epävirallisesti ja joustavasti asukkaiden tarpeiden mukaan. Toivottiin yhteisiä juhlia ja tapahtumia, joissa voisi tutustua naapureihin ja hakea mukaan niitäkin tuttuja, jotka muuten tuskin lähtivät minnekään. Toisaalta haluttiin ryhmälle ohjaaja, sillä ilman ohjaajaa kokoontuminen koettiin mahdottomaksi ja vapaaehtoisuuden pelättiin muodostuvan kuormittavaksi. Haluttiin myös, että toiminta on maksutonta. Sovittiin, että tapaamme tiistaisin kello 13-15, ja asukkaat hoitavat kahvituksen nyyttäriperiaatteella. Kohderyhmän tavoittamista tiedottamalla mietittiin pitkään ja lopulta päädyin laittamaan ilmoitukset pääaulaan, hissiin ja alakerran aulaan, jossa toiminta tapahtui. Ne olivat paikkoja, joiden läpi jokainen kulki mennessään eri reittejä pitkin ulos. Sari Olinin ehdotuksesta tein tiedotteet käsin epävirallisen näköisiksi (Kuvio 4), jolloin ne erottuisivat virallisista tiedotteista ja korostaisivat toiminnan matalaa kynnystä (Olin 2019b).



Kuvio 4. Tiistaikerhon tiedote Killingin ryhmätilan ikkunassa. (Kuva: Marjo-Riitta Gadolin)

Asukkailta saamieni tietojen lisäksi havainnoin asukkaita ja ympäristöä. Mukana tapamisessa oli sekä vapaasti liikkuvia että pyörätuolia tai sähkömopoa käyttäviä asukkaita. Sipoon kaksikielisyys näkyy ja kuuluu kohtaamisissa, sillä kieli vaihtuu enimmäkseen sujuvasti suomesta ruotsiin tarpeen mukaan. Kieliapuakin tarvitaan joskus, sillä osa asukkaista puhuu vain omaa kieltään. Killingissä on vapaasti käytettävissä avoin ruokailutila, johon voi kokoontua pöytien ääreen tapaamaan toisia asukkaita. Tila on keskellä kellarikerrosta käytävän vieressä ja sen ohi kuljetaan hisseille, ulos ja asuntoihin. Vuokranantaja on hankkinut tiloihin kokoontumisen apuvälineitä, esim. kahvinkeitin ja television yhteisiä tapahtumia varten. Tila soveltuu mainiosti avoimeen ryhmätoimintaan.

Projektin suunnittelussa ryhmän kanssa toivottiin esim. pelaamista, musiikkia, liikuntaa, juhlia ja tapahtumia. Tein listan esiin tulleista toimintaideoista, ja toiminta toteutettiin viikoittain siten, että aina 2-3 kerran jälkeen sovittiin seuraavien kertojen aiheet. Ensimmäisellä ohjaamallani tapaamiskerralla asukkaat halusivat vaihtaa tapaamisaikaa päällekkäisten menojen vuoksi. Aika vaihdettiin aamupäivään, mutta seuraavalla viikolla aamutapaamisella paikalla oli vain kolme henkilöä. Pois jääneistä osallistujista suuri osa palasi mukaan, mutta vasta tapaamiskertojen loppupuolella. Järjestimme mm. grillijuhlat ja kevätlaulajaiset seurakunnan avustuksella. Kuvio 5 esittää kevään tapaamisten ajankohdan, aiheen ja osallistujamäärän. Alkuvaiheen osallistujat nimesivät ryhmän Tiistaikerhoksi.



Kuvio 5. Tiistaikerhon aiheet ja osallistujamäärä keväällä 2019.

Toiminnan arviointi tapahtui osittain jo toteutuksen aikana, kun sovimme toiminnan jatkoa ja asukkaat antoivat palautetta toiminnasta. Lisäksi keräsin palautetta osallistujilta vapaaehtoisella palautelomakkeella (liite 1), jonka annoin täytettäväksi kahden viimeisen kerran aluksi. Sain 10 palautetta, joista nousi selkeästi esiin ajatus toiminnasta virkistävänä ja osallistujien tarpeista lähtevänä. Vastaajista suurin osa oli ollut mukana 1-3 kertaa, joten palaute perustuu enemmänkin yksittäisiin kohtaamisiin kuin kokonaisuuteen. Yhdeksän kymmenestä palautteen antajasta haluaisi osallistua vastaavaan ryhmätoimintaan jatkossakin, josta voin päätellä toiminnan olevan tarpeellista ja mieluisaa asukkaille. Arviointi jatkuu vielä opinnäytetyöni esitystilaisuudessa Killingissä, jonne asukkaat on kutsuttu mukaan.

Päätimme kevään toiminnan grillijuhlaan (kuvio 6), jossa keskustelimme toiminnan jatkumahdollisuudesta syksyllä ja asukkaiden kesän suunnitelmista.



Kuvio 6. Tiistaikerhon grillijuhlat ja päätöstilaisuus. (Kuva: Marjo-Riitta Gadolin)

## 4.2 Innostamisen kolme ulottuvuutta käytännössä

Toimintojen vaihtelu sekä toiminnan laadun että osallistujamäärän suhteen mahdollisti yksilölliset keskustelut osallistujien kanssa. Joskus hiljaisempina hetkinä osallistuja haikautui keskusteluun oman elämänsä asioista tai otti esiin yhteisen keskusteluaiheen. Pyrin keskustelemaan jokaisen osallistujan kanssa henkilökohtaisesti aina tilaisuuden tullen. Jotkut osallistujat tulivat kertomaan huolenaiheitaan tai palasivat aiempiin keskustelunaiheisiin seuraavilla kerroilla. Etsimme yhdessä tietoa ja mietimme ratkaisuvaihtoehtoja tilanteisiin. Säännöllisten kävijöiden puuttuminen jollakin kerralla herätti huolen poissaolon syystä, koska kaikilla asukkailla ei ollut aktiivisia läheiskontakteja.

Haasteina oli ryhmän monimuotoisuus iän ja terveydentilan osalta (esimerkiksi kuulon alenema, muistisairaus, liikuntavamma) ja kaksikielisyys. Ryhmässä oltiin aktiivisia huomaamaan toisten tarpeita esimerkiksi tekemällä tilaa pyörätuolille, kantamalla kahvia toisille ja kirjoittamalla bingonumeroita ylös huonokuuloiselle vierustoverille.

Aloitimme ryhmätoiminnan aina yhteisellä kahvihetkellä, joka toimi pohjana kuulumisten vaihtamiselle, tutustumiselle ja yhteiselle keskustelulle. Aluksi keskeinen kahvihetkien puheenaihe oli tarve toiminnalle ja haluttomuus osallistua sen järjestämiseen. Vähitellen tämä puhe korvautui enemmän ajankohtaisilla aiheilla ja toimintaan liittyvällä keskustelulla. Kahvihetkien aikana suunnittelimme yhdessä seuraavia toimintakertoja ja siellä esiin tulleista puheenaiheista nostin keskusteluun toiveita yhteisestä tekemisestä. Kevään grillijuhlat järjestettiin tällaisen keskustelun perusteella asukkaiden miettiessä miten kiva olisi, jos talossa olisi grillausmahdollisuus.

Käytin ohjattua ryhmäkeskustelua luontevasti muun toiminnan ohessa siten, että jokainen sai kommenttikierroksella kertoa omista ajatuksistaan, mutta avautumiseen ei painostettu, koska jokaisen elämässä on kipeitä muistoja ja hankalia aiheita. Ryhmäkeskusteluissa asukkaat löysivät yhtymäkohtia oman ja naapurien elämän välillä ja rakensivat luottamusta kertomalla henkilökohtaisia asioitaan. Esimerkki hienosta ryhmäkeskustelusta syntyi vappujuhlassa, jossa aluksi paikalla oli vain ruotsinkielisiä osallistujia. Silloin voi huoletta vaihtaa kielen ja muistella oman lapsuuden ja nuoruuden vappuja äidinkiellään. Tästä keskustelu laajeni ylioppilasmuistoihin ja työn merkitykseen omassa ja perheen elämässä.

Jokaisen toimintakerran ohjelmassa asukkaat olivat mukana sekä suunnittelussa että toteutuksessa, esim. tuomalla kierrätyspäivään kierrätettäviä vaatteita ja tavaroita tai toivomalla musiikkia tuolijumppaan. Asukkaat toivoivat perinteisiä ikäihmisten kulttuuritoimintoja: bingon pelaamista, yhteislaulua, tuolijumppaa ja tietovisoja. Mietin ensin, pitäisikö järjestää tietyn teeman ympärille rakennettu kokonaisuus. Sosiokulttuurisen innostamisen ajatusmaailmassa olennaista on osallistuminen toimintaan, jonka sisällön määrittävät osallistujat. Osallisuus toteutuu juuri siinä, kun halutessaan saa pelata bingoa ja laulaa yhteislauluja omassa kotitalossaan. Hyvä esimerkki kulttuuritoiminnan innostamisen eri ulottuvuuksien toteutumisesta nähtiin pääsiäisviikolla, jolle ei ollut sovittu toimintaa ja edellisen viikon toiminnassa oli mukana vain kaksi osallistujaa. Päätin silloin hyödyntää artesaanin taitojani ja ohjata askartelutoiminnan, johon ei tarvitse erityisiä taitoja tai osaamista. Suunnittelutapaamisessa kädentaidot toimintana koettiin naisten puuhaksi, jonka miehet kiertäisivät kaukaa. Askartelu toimintana kuitenkin houkutti pöydän ääreen sekä miehiä että naisia. Tapahtui asennemuutosta pedagogisessa suhteessa, ryhmätoiminnassa kutsuttiin ja saatiin mukaan ohikulkijoita viettämään yhteistä aikaa, ja kulttuuri kädentaitojen muodossa tarjosi välineen toiminnalle. (Kurki 2007:70-71.) Ohjaajana olin mukana auttamassa tarpeen mukaan esimerkiksi solmujen ja rusettien teossa.



Kuvio 7. Tiistaikerhossa askarreltuja pääsiäispupuja. (Kuva: Marjo-Riitta Gadolin)

### 4.3 Oma ohjaajuus

Osallisuuden edistäminen on sosiaalialan työn keskeisiä tavoitteita. Osallisuuden tunne kehittyy toiminnassa, kun ihminen saa vaikuttaa omiin asioihinsa. (Talentia 2017, 16.) Valitsin menetelmän, jossa osallisuus olisi keskiössä ja toiminta rakentuisi dynaamisesti ryhmän ideoiden, toiveiden ja tarpeiden ympärille. Vuorovaikutus ja kohtaaminen on mainittu erikseen ammattieettisissä periaatteissa, koska luottamuksellisen suhteen rakentaminen on olennaista vastavuoroisen ja ideoivan kommunikaation toteutumiseksi. (Talentia 2017, 31-32.) Halusin toteuttaa opinnäytetyöni avoimella ryhmätoiminnalla, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Keskusteluihin ja toimintoihin sai tulla mukaan vain katselemaan ja kuuntelemaan, kuten jotkut osallistujat aluksi tekivätkin palaten myöhemmin osallistumaan toimintaan. Avoimessa ryhmässä toimiminen haastaa ohjaajan ennakoimaan muuttuvia tekijöitä, esimerkiksi osallistujamäärän vaihtelua. Tästä syystä kerroin tekeväni opinnäytetyötä ryhmän toiminnasta useamman kerran, kun uusia osallistujia tuli mukaan. Toteutuspaikka oli avoin tila, jonka vieressä oli läpikulkua. Suojasin osallistujien yksityisyyttä keräämällä vapaaehtoista palautetta ilman minkäänlaisia tunnistetietoja. Kuvatessa osallistujilla oli mahdollisuus poistua kuvasta niin halutessaan. Aineiston keräämiseen ja opinnäytetyön tekemiseen on saatu lupa sekä osallistujilta että Yrjö ja Hanna-säätiöltä.

Ohjaajana ei koskaan ole liian valmistautunut. Sosiaalipedagogiikka on laaja ja moniulotteinen teoriakenttä, jonka sisäistäminen on tapahtunut hiljalleen opinnäytetyötä tehdessä. Monet oivallukset teorian ja käytännön yhdistymisestä ovat tulleet jälkijunassa. Jälkikäteen voi löytää syvyyttä ja uusia ulottuvuuksia, kun on kokemusta projektin toteuttamisesta sosiokulttuurisen innostamisen toimintaperiaatteiden mukaisesti. Kokemus ohjaamisesta oli tukena työssäni, ja koin hallitsevani tilanteet joihin ohjaajana päädyin. Työstämistä omassa työssä on aina, tässä ryhmässä esille nousi erityisesti jämäkkyuden ja joustavuuden rajanvedon tarpeellisuus. Uskoni sosiaalipedagogiikkaan ei ole vähenynyt, ja uskon löytäväni itseni sosiokulttuurisesta työstä jatkossakin. Kurjen mukaan innostaa voi vain, jos on itsekkin innostunut. Työ ei ole vain palkkatyötä, vaan ihmisen kohtaaminen on myös työntekijän elämää rikastuttava kokemus. (Kurki 2007, 110.) Innostajan tehtävä vaatii elinikäistä oppimista ja itsensä työstämistä. Tästä on hyvä jatkaa.

## 5 Toiminnan arviointi

### 5.1 Onnistumiset ja kehitystarpeet

Tiistaikerhon toimintaan osallistui keskimäärin 9 henkilöä. Vaihteleva osallistujamäärä ja toiminnan muutokset hidastivat tutustumista, mutta palautteessa toiminta koettiin kuitenkin omista tarpeista lähteväksi, virkistäväksi ja monipuoliseksi. Osallistujien määrä kasvoi loppua kohden, ja yhteisille tilaisuuksille ja juhlille on talossa selkeä tarve. Syksyllä 2019 Killingin ryhmätoiminta onkin laajentunut talon omaan soppakerhoon, jonka käynnistämiseksi on ollut tukena kesällä työnsä aloittanut Yrjö ja Hanna-säätiön asukastoiminnan koordinaattori. Soppakerhon myötä ruokasalin viereinen keittiö on otettu käyttöön ja toimintaa voidaan järjestää nyt monipuolisemmin. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa, ja sen lisäksi Killingin tiloissa käynnistyi kansalaisopiston tuolijumppa viikko-toimintana.

Ohjaamani toiminta jatkuu Kahvikerhon muodossa, joka toinen viikko, vaihdellen bingon ja vierailijoiden tai tapahtumien järjestämisellä. Ensimmäisessä tapaamisessa paikalla oli 20 osallistujaa laulamassa syyslauluja. Asukastoiminnan koordinaattorin myötävaikutuksella senioritaloissa hyväksi havaitut toimintamuodot pääsevät kokeiluun toisissakin taloissa, jolloin ryhmätoiminta laajenee ja vakiintuu. Tavoite aktivoitumisesta ja ryhmätoiminnan saamisesta osaksi talon elämää on näin saavutettu.

Asukkaat ovat valinneet itse talossa käynnistyvien ryhmien aiheet ja suunnitelleet toiminat aikatauluineen sopiviksi. Osallistujia ryhmiin on rekrytoitu talon sisältä ja naapuritaloistakin. Näyttäisi, että Killingissä on syntynyt tarve yhteisöllisyyteen ja yhteiseen tekemiseen. Innostus omaehtoiseen tekemiseen on kasvanut, esimerkiksi syyskauden avajaisiin oli leivottu pullaa ja piirakkaa asukkaiden omasta aloitteesta. Syksyn kokoontumisissa asukkaat ovat huolehtineet kahvituksesta, tilan siisteydestä ja kutsuneet mukaan lisää osallistujia. Näyttäisi, että kevään kokoontumiset olivat ryhmässä tutustumisen ja käynnistymisen aikaa. Nyt syksyllä tiedetään mitä odottaa ja asiakkaat kokevat järjestelyt omaksi tehtäväkseen. Kolme kuukautta on lyhyt aika, ja nyt vasta päästään itsenäisen työskentelyn vaiheeseen, jossa asukkaat määrittävät itse omia tarpeitaan ja toimivat itsenäisesti.

Palautteissa nousi kehittämistarpeina esiin aamuaikojen hankaluus monien päällekkäisten menojen vuoksi, mutta myös iltapäivän aika oli osalle sopimatonta. Syksyn ryhmät

kokoontuvat iltapäivisin. Lisäksi ryhmällä olisi pitänyt olla tiedonkulkua edistävä yhteyshenkilö, jolle ilmoittaa aikataulun muutoksista. Yhteyshenkilön puuttuessa tuli tietokatoja, kun sairastuin äkillisesti 2 kertaa enkä voinut mennä paikalle ilmoittamaan poissaolostani. Muutenkin jäin miettimään, oliko tiedottaminen riittävää. Jatkossa voisi jakaa tiedotteen toiminnasta koteihin ja sopia, kenelle ohjaaja ilmoittaa äkillisistä muutoksista.

## 5.2 Kehittämisehdotukset

Moni asukas kaipaa psykososiaalista tukea elämäänsä, ja omassa asuintalossa sitä voidaan järjestää kustannustehokkaasti ja kohderyhmä helposti saavuttaen. Tällä hetkellä Killingin toiminnalliset ryhmät toimivat erillisinä kokonaisuuksina. Synergiaetuja voitaisiin saavuttaa yhteisellä tutustumisella ja toiminnalla esim. joulujuhlan muodossa. Tarvitaan yhteistä keskustelua ja avoimuutta luottamuksen ja yhteishengen rakentamiseksi. Koottu tiedottaminen toiminnasta esim. kuukausiohjelman muodossa tehostaisi toiminnan saavutettavuutta ja tiedon kulkua talossa.

Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee kuntia vahvistamaan iäkkäiden omaehtoista toimintaa ja eri toimijoiden yhteistä tekemistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017,16). Yhteistyömahdollisuuksia voisi kartoittaa ja lisätä kunnan ikäihmisten palveluohjauksen, vuokranantajan ja seurakunnan seniorityön kanssa. Lähialueella sijaitsee myös kouluja ja päiväkoteja, joiden kanssa voisi miettiä mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen ja kohtaamiseen. Samassa korttelissa sijaitseva kirjasto tarjoaa mahdollisuuksia monenlaisen kulttuuritoimintaan, jota on helppo järjestää omissa tiloissa.

Visiona pitkällä aikavälillä voisi olla asukkaiden ja sidosryhmien yhteinen toiminta, jolloin Killingistä rakentuisi tila, jossa osallisuus toteutuu ympäröivän yhteisön kanssa. Innostamisen menetelmiä hyödyntäessä merkityksellistä on prosessin yhteinen suunnittelu ja toteutus. Tuotos on lisääntynyt osallisuus ja vahvemmat siteet ympäröivään yhteiskuntaan.

## 6 Lopuksi

Tavoitteena kehittämistehtävässäni oli käynnistää osallisuutta lisäävä säännöllinen ryhmätoiminta uudessa senioritalossa. Teoriapohjaksi valitsin osallisuuden sosiaalipedagogiikan näkökulmasta, jossa osallisuus on samanaikaisesti yhteisöön kuulumista, osallistumista ja kuulumisen tunnetta (Nivala & Ryyänen 2013, 26). Toteutusmenetelmäksi valitsin sosiokulttuurisen innostamisen, jossa ohjaaja mahdollistaa ryhmän toiminnan ja toiminta muotoutuu osallistujien tarpeiden mukaiseksi. Innostamisprojektia ei voi koskaan rakentaa ennakkoon, vaan se suunnitellaan kussakin yhteisössä yhdessä asetettujen tavoitteiden mukaiseksi (Nivala & Ryyänen 2019, 206). Vapaaehtoisuuteen perustuva avoin ryhmä kokoontui 10 kertaa keväällä 2019 ja osallistujia oli keskimäärin yhdeksän. Hitaan käynnistysvaiheen jälkeen toiminnan osallistujamäärä nousi loppua kohti. Suosituimpia toimintoja olivat vappujuhla, kevätlaulajaiset ja grillijuhla.

Toteutusta hankaloitti osallistujien vaihtuminen ryhmän käynnistysvaiheessa. Pois jääneet osallistajat kuitenkin palasivat takaisin tapaamisten loppupuolella. Pitkä tauko teoriaopintojen ja opinnäytetyön toteuttamisen välillä tuntui omassa työskentelyssäni vaikeutena pukea sovellettu teoria kirjalliseen muotoon. Tämä näkyy palautekyselyn hyödyllisyydessä. Mietin myös, olisiko kuitenkin pitänyt olla kirjallinen suostumus kehittämistehtävän tekemiseen sekä osallistujilta että yhteistyökumppaneilta. Eettisesti se olisi ollut parempi vaihtoehto, mutta lähes kaikki palautteen antajat olivat osallistuneet ryhmään 1-3 kertaa, ja ensimmäisenä allekirjoitettavaksi annettava lomake olisi voinut säilyttää osan heistä pois ryhmästä.

Syksyllä 2019 Killingissä käynnistyi useampi säännöllisesti kokoontuva ryhmä, joissa asukkaat toimivat aktiivisesti. Näiden lisäksi on suunnitteilla joulujuhla ja joululaulutilaisuus. Ander-Eggin mukaan innostamisen tavoitteena on juurruttaa hyvät toimintamuodot yhteisöön siten, että toiminta jatkuu ja vakiintuu yhteisön jäsenten toteuttamaksi projektin päätyttyä (Nivala & Ryyänen 2019, 206). Kokonaisuutena arvioiden Killingissä on aktivoitu ryhmätoimintaan, jossa ohjaajan merkitys on vähenemässä. Innostamisen prosessin onnistuessa osallistajat ottavat vähitellen toiminnan haltuunsa ja ohjaajan rooli käy tarpeettomaksi (Kurki 2007, 136).

Killingin toiminta eroaa muusta kerhotoiminnasta (esimerkiksi Ystäväpiiri-toiminta n.d.), koska Killingissä kokoonnutaan asuintalossa. Tämä erityispiirre sijoittaa toiminnan päivätoiminnan ja avoimen kerhotoiminnan välimaastoon kohdistuen ihmisiin, jotka eivät ole

vielä päivätoiminnan tarpeessa, mutta eivät jaksakaan lähteä talon ulkopuoliseen harrastustoimintaan. Tutkimus osoittaa, että itsenäisesti asuvat haurastumisriskin alaiset ikäihmiset erityisesti hyötyvät ryhmätoiminnasta (Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012, 10). Osallisuus talossa voi kasvaa, kun asukkaat toimintakyvystä riippumatta toimivat yhdessä ja tukevat toisiaan tulemaan mukaan toimintaan. Jatkossa toimintaa voisi kehittää mallintamalla toiminta ja lanseeraamalla se muihin senioritaloihin.

## Lähteet

Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Nurmi, Jari-Erik & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Asumispalveluja elämän eri tarpeisiin n.d. Yrjö ja Hanna Kodit. Saatavana osoitteessa: <<https://www.yrjojahanna.fi/>>. Luettu 30.8.2019.

Billette, Véronique & Lavoie, Jean-Pierre & Séguin, Anne-Marie & Van Pevenage, Isabelle 2012. Réflexions sur l'exclusion et l'inclusion sociale en lien avec le vieillissement. L'importance des enjeux de reconnaissance et de redistribution. *Frontières* 25 (1). 10-30. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.erudit.org/fr/revues/fr/2012-v25-n1-fr0802/1018229ar/>>. Luettu 27.10.2019.

Gothóni, Raili & Hyväri, Susanna & Kolkka, Marjo & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2016. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa Gothóni, Raili & Hyväri, Susanna & Kolkka, Marjo & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.). Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 13-21.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 33-52.

Hatton, Kieron 2013. *Social Pedagogy in the UK. Theory and Practice*. Dorset: Russell House Publishing.

Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 219-242.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen n.d. THL. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen>>. Luettu 22.9.2019.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Keto-Tokoi, Anna & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)>. Luettu 24.8.2019.

Kautiainen, Hannu & Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko & Savikko, Niina & Tilvis, Reino 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Finn Lectura.

Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012. Kohti parempaa vanhuutta. Konsensuslausuma. Saatavana osoitteessa: <<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausuma20122.pdf>>. Luettu 2.11.2019.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14. 9-41. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <[https://www.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala\\_%26\\_Ryyn%C3%A4nen\\_Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879](https://www.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala_%26_Ryyn%C3%A4nen_Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879)>. Luettu 30.10.2019.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Olin, Sari 2019a. Terveystoiminta, Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluohjaus. Sähköpostihaastattelu 21.10.2019. Muistiinpanot tekijän hallussa

Olin, Sari 2019b. Terveystoiminta, Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluohjaus. Haastattelu 11.3.2019. Muistiinpanot tekijän hallussa.

Rantanen, Taina 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen., Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 414-420.

Ryhmätoiminta n.d. Toimeksi.fi. Saatavana osoitteessa: <<https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/ryhmatoiminta/>>. Luettu 29.10.2019.

Savikko, Niina 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turku: Turun yliopisto.

Sipoon Killinki, Sipoo n.d. Yrjö ja Hanna kodit. Saatavana osoitteessa: <<https://www.yrjojahanna.fi/palvelutalot/sipoon-killinki/>>. Luettu 28.8.2019.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STM) 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf)>. Luettu 28.9.2019.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2018. Väestöennuste. Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900 - 2070 (vuodet 2020-2070: ennuste). Saatavana osoitteessa: <[http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn\\_2018\\_2018-11-16\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tau_001_fi.html)>. Luettu 5.9.2019.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavana osoitteessa: <<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>>. Luettu 24.9.2019.

Vahvike n.d. Vanhustyön keskusliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.vahvike.fi/>>. Luettu 29.10.2019.

World Health Organization 2002. Active ageing. A policy framework. Saatavana osoitteessa: <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf;jsessionid=B0F74117F442111615FEB73823879006?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=B0F74117F442111615FEB73823879006?sequence=1)>. Luettu 2.11.2019.

Yrjö ja Hanna-säätiö n.d. Killinki asukasjakauma. Yrjö ja Hanna-säätiön tilastointijärjestelmä. Salassa pidettävä, vaatii käyttöoikeuden.

Ystäväpiiri-toiminta n.d. Vanhustyön keskusliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://vkl.fi/toiminta/ystavapiiri>>. Luettu 10.9.2019.

