

Opinnäytetyö TUAMK,

Sosionomi AMK

Aikuissosiaalityö, toiminnalliset menetelmät

2019

Ella-Lotta Kuusisto, Annika Lindén

KIRJALLISUUS IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN TUKENA

– Kirjallisuusaiheinen materiaalipaketti
vapaaehtoisille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019 | 45 sivua, 3 liitesivua

Ella-Lotta Kuusisto, Annika Lindén

KIRJALLISUUS IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN TUKENA

– Kirjallisuusaiheinen materiaalipaketti vapaaehtoisille

Toimeksiantajanamme oli Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n koordinoima SIPPE-projekti, jolla pyritään lisäämään ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia, sekä ehkäisemään ikäihmisten syrjäytymistä. SIPPE-toiminnalla on kaksi kohderyhmää, yli 60- vuotiaat kotona asuvat ihmiset sekä toiminnassa mukana olevat ikääntyneet vapaaehtoiset. Tärkeimpänä yhteistyötahona olivat projektin työntekijät. SIPPE-toimintaa kehitettiin osana vuosina 2015-2017 toteutettua "Promoting Social Inclusion of Elderly through Wellbeing Parties"-hanketta.

Kehittämistyönämme oli suunnitella kirjallisuusaiheiset SIPPE-hyvinvointikutsut ja koota siihen liittyvä materiaalipaketti, jonka tarkoitus on tarjota vapaaehtoiselle esittelijälle tarvittava pohjatieto kirjallisuusteemaisten hyvinvointikutsujen pitämiseen. Kehittämistyön kannalta oli tärkeää osallistaa esimerkiksi haastatteleamalla kirjallisuusteemaisten kutsujen pitämisestä kiinnostuneita vapaaehtoisia esittelijöitä, joiden käyttöön materiaalipaketti tulisi. Vapaaehtoisten ja muiden yhteistyötahojen kanssa käydyn dialogisen keskustelun pohjalta työstimme materiaalipaketin sisällön. Materiaalipakettia käytettiin kaksien kirjallisuusteemaisten koekutsujen järjestämiseen. Keräsimme koekutsuista palautetta osallistujilta ja esittelijältä itseltään, jonka avulla viimeistelimme materiaalipaketin.

Kehittämistyömme tuloksena syntyi kirjallisuus-materiaalipaketti, jossa on tietoa kirjallisuuden eri muodoista, lukemisen hyvinvointivaikutuksista, ohjeita kutsujen pitämiseen ja teemaan sopivia toiminnallisia harjoitteita. Paketti sai positiivista palautetta materiaalia ensi kertaa käyttävältä esittelijältä ja kirjallisuusteema herätti innostusta koekutsuille osallistuneissa ikäihmisissä. Kehittämistyömme toteutui sille tarpeellisella laajuudella, jonka lisäksi työmme sivutuotoksena syntyi esittelijän muistilista uusien esittelijöiden tueksi. Niin pakettia kuin muistilistaa on tarkoitus hyödyntää tulevaisuudessa SIPPE-toiminnan laajentuessa.

ASIASANAT:

vanhustyö, ikääntyneet, osallisuus, hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta, kirjallisuus.

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2019 | 45 pages, 3 pages in appendices

Ella-Lotta Kuusisto, Annika Lindén

LITERATURE FOR THE ELDERLY IN SUPPORT OF WELLBEING

- Literature themed training material for volunteers

Our client for the development project was the SIPPE- project, which is coordinated by Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry. The project aims to increase participation and wellbeing and prevent the social exclusion of elderly people. SIPPE- model has two target groups, people over 60 years old who still live at home and the elderly volunteers who are involved with the project. Our most important collaborators were the employers of the SIPPE- project. SIPPE- model was developed as a part of the Promoting Social Inclusion of Elderly through Wellbeing Parties- project during 2015-2017.

The aim of our development project was to create a training material package for volunteers so that they are able to hold literature themed wellbeing parties. It was important to our development process to involve as much as possible the volunteers who were interested in the literature theme, for example by interviewing them. From the dialogue with volunteers and other collaborators, we created the contents of the training material. We then held two literature themed wellbeing parties to test the material and collected feedback from the participants and the volunteer herself. We used the feedback to further develop the training material.

The result of our development process was training material that contains information about different forms of literature and how consuming literature can enhance your wellbeing, advice on how to hold wellbeing parties and tips for practical exercises. The material received positive feedback from the volunteer who used it for the first time and the participants were enthusiastic about the theme. The development project came together as needed and as a side project we developed a list of tips and advice for new volunteers. Both the training material and the list of tips are useful as the SIPPE- model extends to new cities and new volunteers are trained.

KEYWORDS:

elderly, wellbeing, volunteering, literature

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 SIPPE-toiminta	8
2.2 Kehittämistarve	10
3 IKÄÄNTYVÄN HYVINVOINTI	13
3.1 Aktiivinen ikääntyminen	13
3.2 Osallisuus	14
3.3 Vapaaehtoistyö	15
4 HYVINVOINTIA TOIMINNALLISUUDESTA	18
4.1 Ennaltaehkäisevä vanhustyö	18
4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen ja toiminnallisuus	19
4.3 Lukemisesta hyvinvointia	22
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	25
5.1 Prosessimalli ja menetelmät	25
5.2 Prosessin eteneminen	26
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	34
7 ARVIOINTI	37
7.1 Kehittämistyön prosessi	37
7.2 Valmiin tuotoksen arviointi	39
LÄHTEET	43

LIITTEET

- Liite 1. Työskentelyvaiheiden aikataulutus - taulukko.
- Liite 2. Kirjallisuusaiheisten koekutsujen palautekysymykset.
- Liite 3. Miellekartta SIPPE-materiaalipaketin ideoinnin tueksi.
- Liite 4. Materiaalipaketin kansilehti.
- Liite 5. Esimerkki väliotsikkosivusta.

KUVIOT

- Kuvio 1. Ehkäisevien palveluitten perustelut ja hyöty (Koivula 2013, 18, Caiels ym. 2010, mukaan). 19
- Kuvio 2. Oma prosessimme Salosen (2017, 54; 2013, 20, muokattu) konstruktivisen prosessityöskentelyn mallin kuvioita mukaillen. 33

1 JOHDANTO

Suomen väestön rakenne on muuttumassa ja väestö ikääntyy nopeasti. Väestön ikääntymiseen vaikuttavat suurten ikäluokkien eläkkeelle jääminen sekä syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen. Suomessa on tällä hetkellä yli miljoona 65 -vuotta täyttänyttä ihmistä. Heistä suurin osa, hieman vajaa miljoona ihmistä, elää arkeaan itsenäisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 10-11.) Ikääntyvät ovat entistä terveempiä ja toimintakykyisempiä. Yhteiskunnallisessa hyvinvointiajattelussa kasvavana suuntauksena on painottaa ikääntyvän väestönosan kykyä toimia entistä aktiivisemmassa roolissa oman hyvinvointinsa edistämisessä sekä ylläpitämisessä. Myös keskeiseksi on noussut ikääntyvien huolenpito omasta hyvinvoinnistaan itselle mielekkäällä tavalla. (Salonen 2015, 7-8.) Ikääntyvät ovat yhä halukkaampia osallistumaan yhteiskunnan toimintaan työelämän jälkeenkin. He ovat halukkaita ja valmiita lisäämään oman tietotaitonsa määrää. (Utriainen 2011, 15.) Väestön eliniän pidentyessä sekä ikääntyvien määrän kasvaessa yhteiskuntamme hyvinvointimenot suuntautuvat yhä enemmän ikäihmisten palveluihin (Parjanne 2004, 32). Ennaltaehkäisevät ja osallistavat toimet ovat siis nyt ensiarvoisen tärkeitä, sillä terveiden vuosien lisääntyminen voi lievittää väestön ikärakenteen vanhene-
misen ja suurten ikäluokkien eläkkeelle jäämisen paineita sosiaali- ja terveyspalveluille (Sihvonen ym. 2008, 61–62).

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat ennaltaehkäisevän työn toimintamalli, jossa vapaaehtoiset ikäihmiset toimivat SIPPE-esittelijöinä, jotka voidaan kutsua herättämään keskustelua erilaisista hyvinvointia käsittelevistä teemoista ryhmälle ikääntyneitä. SIPPE-toimintaa laajennetaan nykyisin osana Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen Elämänote-hanketta ja osana laajentamispyrkimyksiä tarve uusille hyvinvointiteemoille muodostui ajankohtaisemmaksi. Toimeksiantomme oli suunnitella ja koota kirjallisuusteemainen materiaalipaketti, jota vapaaehtoiset käyttävät kirjallisuuskutsujen suunnittelun pohjana. Uuden teeman lisääminen nykyisten hyvinvointiteemojen kokonaisuuteen antaa lisää vaihtoehtoja mahdollisille tilaajille ja saattaa herättää uusien ryhmien kiinnostuksen SIPPE-hyvinvointikutsuihin sekä sitä kautta hyvinvoinnin edistämiseen. Kirjallisuusteeman lisäämisen hyvinvointiteemoihin toivotaan myös houkuttelevan uusia SIPPE-vapaaehtoisia sekä innostamaan jo kokeneempia esittelijöitä tarjoamalla mielenkiintoista, uutta aihetta, josta pitää kutsuja. Kirjallisuusteeman lisääminen antaa myös mahdollisuuden hyvinvointikutsujen avulla avata ihmisten käsitystä siitä millaisilla asioilla omaan hyvinvointiin voidaan vaikuttaa.

Kehittämistyömme tavoite oli koota innostava sekä monipuolinen materiaalipaketti, joka soveltuisi niin uusien, kuin kokeneiden SIPPE-esittelijöiden käyttöön. Materiaalipaketti vastaa toimeksiantajamme tarpeisiin, mutta myös huomioi pakettia käyttävien kohderyhmien tarpeet. Erityisesti vapaaehtoisten esittelijöiden rooli kehittämistyössä oli merkittävä ja heidän osallistamisensa materiaalipaketin teossa olikin yksi tavoitteistamme.

Raporttimme alkaa kehittämistyömme lähtökohtien avaamisella, kerromme toimeksiantajastamme ja kuvaamme tarkemmin kehittämistehtäväämme sekä perustelemme tarvetta tekemällemme kehittämistyölle. Seuraava kappale toimii raporttimme aiheen teoriapohjana ja käsittelemme siinä ikääntyvien hyvinvointia, osallisuutta sekä heidän tekemänsä vapaaehtoistyön merkitystä. Raportin neljännessä kappaleessa käymme läpi SIPPE-toiminnan roolia ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämässä ja kirjallisuudesta saatavia hyötyjä. Viidennessä kappaleessa avaamme kehittämistyömme prosessia ja käyttämiämme menetelmiä. Kuudennessa kappaleessa kuvaamme kehittämistyönämme kootun kirjallisuusmateriaalipaketin sisällön ja ulkoasun. Raportin viimeisessä kappaleessa arvioimme kehittämistyömme etenemistä, yhteistyötämme, kohderyhmän osallistamista ja lopullista tuotosta.

2 LÄHTÖKOHDAT

2.1 SIPPE-toiminta

Kehittämistyönämme oli suunnitella ja koota materiaalipaketti ikääntyneiden SIPPE-hyvinvointikutsuille vapaaehtoisen SIPPE-esittelijän käyttöön. Materiaalipaketin aiheena on kirjallisuus. Hyvinvointikutsut kehitettiin osana SIPPE-hanketta. SIPPE-hanke, koko nimeltään SIPPE- Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties, oli Turun ammattikorkeakoulun koordinoima ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, joka toteutettiin välillä 1.9.2015- 31.8.2017. Keväällä 2018 SIPPE-malli sai Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) jatkorahoitusta 3,5 vuodeksi ja nyt SIPPE-toimintaa kehitetään ja laajennetaan osana sen Elämänote- ohjelmaa. SIPPE-hyvinvointikutsut ovat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n hallinnoima ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen rahoittama projekti, joka tähtää ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen hyvinvointikutsuja järjestämällä. (Turun lähimmäispalveluyhdistys ry 2019.)

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on järjestää yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluja ikääntyneille ja olla aktiivinen kansalaistoimija. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry työskentelee aktiivisesti erilaisissa projekteissa yhdessä laajan yhteistyöverkon kanssa ikääntyvien tasa-arvoisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2017.) Toimimme Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen lisäksi myös läheisessä yhteistyössä Turun Kaupunginkirjaston kanssa.

SIPPE-toiminnan lähtökohtana on yli 60- vuotiaille kotona asuville ikäihmisille tehtävä ennaltaehkäisevä vanhustyö. Tarkoitus on ehkäistä syrjäytymistä, lisätä ikääntyvien hyvinvointia, vahvistaa heidän osallisuuttaan sekä elämänhallintaansa. (Turun lähimmäispalveluyhdistys ry 2019.) Suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle ja siitä johtuva monipuolisten senioripalvelujen kasvava kysyntä on ollut viimeaikojen keskustelluimpia tulevaisuudenkysymyksiä. Ikääntyvän väestön tarpeet on nousemassa yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä, kun palveluita ja tuotteita suunnitellaan. (Utriainen 2011, 15.) Ennaltaehkäisevän vanhustyön eri muodot, kuten SIPPE-hyvinvointikutsut, jotka tukevat ikääntyvien kotona asumista ja lisäävät heidän hyvinvointiaan, ovat siis hyvinkin ajankohtaisia. SIPPE-projektin tarkoitus on jatkuvasti kehittää hyvinvointikutsuja sekä niiden muotoja,

tarjoten uusia teemoja tavalla, joka vastaa mahdollisimman monien kohderyhmään kuuluvien tarpeita. SIPPE-projektin tavoite on myös laajentaa toimintaa niin Turun yhdeksälle suuralueelle, kuin myös valtakunnallisesti käynnistää toiminta vähintään kymmenellä uudella paikkakunnalla. (SIPPE-avustushakemus 2018, 5-6.) SIPPE-toimintaa on tällä hetkellä Turussa ja Kaarinassa. Sen lisäksi vapaaehtoisia on koulutettu syksyn 2019 aikana Salossa ja Lahdessa. SIPPE-toimintaa on esitelty, ja sen käynnistämistä suunnitellaan, myös muilla paikkakunnilla. Jokaisella paikkakunnalla on taustaorganisaatio, joka tulevaisuudessa ottaa vastuun paikallisesta SIPPE-toiminnasta. (Suvitie 2019.)

SIPPE-hyvinvointikutsuja järjestetään ihmisten kotona tai muussa heidän toivomassaan ympäristössä. Kutsuja on pidetty myös julkisissa tiloissa, kuten kirjastoissa. Kuka tahansa hyvinvointikutsuista kiinnostunut ikäihminen voi esimerkiksi kutsua ystäviään kotiinsa ja pyytää paikalle maksuttoman SIPPE-esittelijän herättämään keskustelua ennalta sovitusta aiheesta. Kutsujen tarkoitus on lisätä osallistujien tietoa hyvinvointiin liittyvistä teemoista, herättää keskustelua ja ajatuksia valitusta aiheesta, sekä innostaa osallistujia toimimaan hyvinvointiaan edistävällä tavalla kutsujen jälkeen. SIPPE-kutsujen mahdollisia teemoja ovat esimerkiksi ravitsemus, liikunta, musiikki, luonto sekä uni ja lepo. Monien erilaisten teemojen olemassaolo tarkoittaa sitä, että jokin tietty ryhmä voi halutessaan kutsua esittelijän monta kertaa eri teemoihin liittyen.

SIPPE-esittelijöinä toimivat vapaaehtoiset vertaiset. SIPPE-hyvinvointikutsut ovat melko kevyt vapaaehtoistyönmuoto, joka ei vaadi vapaaehtoiselta sitoutumista mihinkään tiettyyn tuntimäärään, vaan jokainen vapaaehtoinen voi pitää hyvinvointikutsuja oman jakamisen ja innostuksen mukaan, niistä teemoista, jotka häntä itseään kiinnostavat. Vapaaehtoisia esittelijöitä rekrytoidaan toiminnan pariin monia eri reittejä pitkin. Projektityöntekijät ovat mukana monissa vapaaehtoistoiminnan koulutuksissa kuten vapaaehtoistoiminnan peruskurssilla, vertaiskoulutuksissa ja täydennyskoulutuksissa, joiden yhteydessä voi löytää uusia vapaaehtoisia. SIPPE-toiminta on myös esillä erilaisissa senioreille tarkoitetuissa tilaisuuksissa, kuten seniorimessuilla ja vapaaehtoistoiminnan messuilla. Lisäksi Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen hanke Liikkuva Resurssikeskus toimii paljon kentällä senioreiden parissa ja sen työntekijät voivat kertoa kohdennetusti SIPPE-vapaaehtoisena toimimisesta. (Suvitie 2019.)

2.2 Kehittämistarve

Tilastokeskuksen mukaan kaikki ennen 1960-luvun puoltaväliä syntyneet muodostavat käytännössä suuremman ikäluokan (SVT 2012). Eryityisesti 1940-luvun loppupuolella syntyneet ovat jo lähes kaikki pääosin eläkkeellä. Vanhuseläkkeelle jää myös jatkuvasti lisääntyvä määrä ihmisiä. Tämä tarkoittaa, että suomessa on juuri nyt menossa suuri eläköitymisen aalto. (Kaupalehti 2017.) Eläkeikäisten määrän kasvaessa on ennaltaehkäisevästä vanhustyöstä tullut hyvin ajankohtainen sosiaali- ja terveysalan kehityskohde. Suomessa kuten muissakin teollistuneissa länsimaissa, väestön ikärakenne on vanhentunut viime vuosikymmenien aikana. Kuolleisuuden alenemisen seurauksena entistä suurempi ja heterogeenisempi joukko saavuttaa verraten korkean iän. (Sihvonen ym. 2008, 51.) 65- vuotiaiden suomalaisten toimintakykyiset elinvuodet ovat selvästi lisääntyneet, jopa enemmän kuin elinaika. Eläkeikäisten terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääntyminen merkitsee omatoimisena ja aktiivisena vietetyn ajan kasvamista (Salonen 2015, 8). Tällä on yksilötason myönteisten vaikutusten lisäksi myös yhteiskunnallinen merkitys. Palvelujen saajan rooli ja tasavertainen kumppanuus ovat jatkuvasti vahvistumassa, vähentäen riippuvuutta julkisen talouden tarjoamista vaihtoehdoista, sekä lisäämällä monipuolisuutta palvelurakenteisiin. Jos palveluiden vastaanottaja jää passiiviseen rooliin, voi hänen itsemääräämisoikeutensa heiketä. Passiivisen roolin välttäminen, sekä sitä kautta aktiivisempi osallisuus vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Koivula 2013, 46.) Aktiivisten ikävuosien lisääntyminen tarkoittaa myös vapaa-ajantoiminnan merkityksen korostumista (Salonen 2015, 8).

Merkittäviä ikäihmisten hyvinvointiin heikentävästi vaikuttavia tekijöitä ovat yksinäisyys sekä syrjäytyminen. Ei-toivotun yksinäisyyden merkitys kokemuksena ikäihmisten hyvinvoinnille onkin merkittävä. Se on yksi suurimmista riskitekijöistä, jonka voidaan nähdä vaikuttavan negatiivisesti ikäihmisten mielenterveyteen. Ikääntyminen voi tuoda mukanaan monenlaisia muutoksia, jotka vaikuttavat ikäihmisen kykyyn ja mahdollisuuteen osallistua kanssakäymiseen sekä kokea osallisuutta. Monesti nämä ovat fyysisiä muutoksia, kuten liikuntakyvyn tai kuulo- ja näköaistin heikkeneminen. (Hansen 2018, 19.) Yksinäisyys sekä siihen johtavat syyt voikin nähdä syrjäytymisen prosessia vauhdittavina tekijöinä. Perinteisemmin ajatellun yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemusten rinnalle on myös uudempana noussut digitaalisen syrjäytymisen muoto, joka koskettaa erityisesti ikäihmisiä. Digitaalinen syrjäytyminen onkin yksi aikakautemme uusista haasteista. Digitaalinen syrjäytyminen johtuu useimmiten siitä, että henkilöllä ei ole

mahdollisuutta käyttää tietotekniikkaa ja internetiä. Kun ihmisellä ei ole mahdollisuutta, tai taitoa käyttää digitekniikkaa ja sen tarjoamia palveluita, johtaa se digitaaliseen syrjäytymiseen. Tietotekniikan ja internetin käyttöön voivat vaikuttaa esimerkiksi taloudelliset syyt, jotka rajoittavat tarpeellisen laitteiston hankintaa. Sen lisäksi osaaminen kyseisen laitteiston käyttämiseksi voi olla puutteellista tai puuttua kokonaan. (Linna 2018, 48.) Teknologia voi kuitenkin myös tuoda turvallisuutta ikäihmisen arkeen, auttaa säilyttämään omaa autonomista toimintaa fyysisistä rajoitteista huolimatta, sekä auttamaan löytämään uusia tapoja harrastaa sekä olla uusilla tavoilla sosiaalisessa kontaktissa kanssaihmiesten kanssa. Vaikka digitalisoitumiseen liittyy paljon syrjäytymisen riskejä, tarjoaa teknologia parhaimmillaan rikkaampaa arkea ikääntyneelle, sekä mahdollisuuksia pidentää itsenäisemmän elämän elämistä omassa kodissa (Röyskö 2016, 23-25).

Kehittämistyömme kohde on luoda uusi materiaalipaketit, jonka aiheena on kirjallisuus. Paketin on tarkoitus toimia materiaalina vapaaehtoisille esittelijöille, jotka pitävät aiheesta hyvinvointikutsuja ikääntyville. Paketin aihe nousi esiin Anni Suvitien vuoden 2016 selvitystyössä, jonka hän teki osana opinnäytetyötään SIPPE-hanketta varten (Suvitie 2016, 16-18). Valmista materiaalipakettia on tarkoitus hyödyntää vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden toimesta tulevilla kutsuilla ja tarjota ikäihmisille uusi monipuolinen aihe, josta keskustella kutsujen aikana. Tarkoitus on, että aihe jää myös innostamaan kutsujen jälkeen. Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen tarkoituksena on tarjota ennaltaehkäisevää vanhustyötä sekä tukea ikääntyvien kotona asumista ja heidän hyvinvointiaan, oli tämä välillisesti myös kirjallisuus-materiaalipaketin tärkein tavoite. Kirjallisuus on myös teemana sellainen, että sen kautta ikäihmiset voivat innostua tutustumaan matalankynnyksen digitaalisiin palveluihin, kuten kirjaston ikäihmisille suunnattuun digitaaliseen tarjontaan. Kirjallisuuskutsuilla on siis myös mahdollisuus toimia digitaalista syrjäytymistä ehkäisevänä toiminatamallina.

Kotoa aktivoitavien ikäihmisten lisäksi projektilla on toinen kohderyhmä myös SIPPE-esittelijöissä, jotka ovat vertaisia eläkkeelle jääneitä koulutettuja vapaaehtoisia. Kutsujen tavoitteena onkin lisätä sekä esittelijän että osallistujien hyvinvointia. Vertaistuella ja vapaaehtoistyöllä on yhteiskunnallista merkitystä, ja vertaistoiminnalla on ennen kaikkea ennaltaehkäisevä vaikutus (Laimio & Karnell 2010, 11). Eläkkeelle jääminen aiheuttaa yleensä suuren muutoksen eläkeläisen arkeen, joka toimii motivaationa löytää uutta sisältöä työelämän päättymisen jättämän aukon tilalle (Utriainen 2012, 21). On tärkeää pyrkiä suunnittelemaan ja tarjoamaan tälle asiakasryhmälle mahdollisuuksia tuntea myös työelämän jälkeinen aika mielekkääksi. Vapaaehtoistyöllä voi myös olla merkittävä

vaikutus erilaisiin palvelukokonaisuuksiin. (Utriainen 2012, 34). Ikäihmisten vapaaehtoisuus hyödyntää siis niin vapaaehtoistyön kohteena olevia vanhuksia kuin myös itse vapaaehtoistyötä tekeviä, tarjoamalla heille merkityksellistä elämänsisältöä. Ikäihmisten vapaaehtoistoiminnalle on siis kasvava tarve sosiaali- ja terveysalalla, jotta voimme vastata juuri nyt vallitseviin vanhustenhuollon haasteisiin.

3 IKÄÄNTYVÄN HYVINVOINTI

3.1 Aktiivinen ikääntyminen

Keskeisiin vanhenemisen yksilötason teorioihin sisältyy näkemys siitä, mitä on hyvä vanheneminen ja miten siihen päästään. Aktiivisuusteorian mukaan paras tae onnistuneelle vanhenemiselle on aktiivisuuden säilyttäminen. Aktiivisuusteoria on niin sanottu käyttäytymisteoria, jossa suuren painoarvon saa näkyvä tekeminen ja tekemisen määrä. Keskittyessään yksilön aktiivisuuden määrään, teoria ei huomioi ihmistä merkityksiä antavana toimijana, joka tekee valintoja tavoitteidensa perusteella. (Jyrkämä 2008b, 274–275.)

Onnistuva vanheneminen on käsite, jonka ovat luoneet Rowe ja Kahn (1987). Heidän mukaansa onnistuvan vanhenemisen kolme keskeistä tekijää ovat vähäinen sairauksien ja sairauksiin liittyvän toiminnanvajavuuden todennäköisyys, hyvä kognitiivinen ja fyysinen kapasiteetti ja aktiivinen elämäntote. Aktiiviseen elämäntoteeseen sisältyy muun muassa fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen, ajan tasalla pysyttely ja uusien asioiden opetteleminen, sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen, erilaiset harrastukset ja osallistuminen erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin. Aktiivisen ikääntymisen tukeminen voi myös ehkäistä ikääntyvän yksinäisyyden kokemista, masentuneisuutta ja tunnetta elämän tarkoituksettomuudesta. (Heikkinen 2008, 407.)

Aktiivisuuden ylläpitoa tuetaan monessa maassa erilaisilla yhteiskunnallisilla toimilla, pyrkimyksenä ehkäistä tai siirtää ikääntyvien palvelujen tarvetta. Taustalla on ajatus ikääntymisestä myönteisenä prosessina ja voimavaroja sisältävänä elämänvaiheena. Aktiivisuutta ylläpitävillä tai aktiivisuutta edistävällä politiikalla pyritään huolehtimaan siitä, että ikääntyvät ihmiset omaksuvat terveitä elämäntapoja ja että heillä on mahdollisuuksia eläkkeelle jäämisen jälkeiseen tuottavuuteen, kuten kansalais- tai vapaaehtoistyön tekemiseen. (Haarni 2010, 32.)

Onnistuva vanheneminen ei ole käsitteensä ongelmaton, sillä määritelmän mukainen onnistunut vanheneminen ei ole kovin yleistä ja liittyy hyvään sosiaalis-taloudelliseen asemaan. Käsite voidaan myös nähdä arvottavana, koska jos onnistunut vanheneminen tarkoittaa hyvää toimintakykyä ja aktiivisuutta, muunlainen vanheneminen voi näyttäytyä epäonnistuneena. Aktiivisen elämäntoteen säilyttäminen saattaa tuottaa monelle ikääntyvälle vaikeuksia esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi.

Onnistuva vanheneminen onkin syytä nähdä yleisenä tulevaisuuden tavoitteena, jonka saavuttamista tulee tukea niin, että kasvava osa iäkkäistä ihmisistä voi kokea vanhentuneensa käsitteen määrittelemällä tavalla. (Heikkinen 2008, 404-405, 407.) Aktiivinen ikääntyminen ei välttämättä ole lainkaan kaikkien eläkeläisten tavoitteiden mukaista ja aktiivisuutta on monenlaista. Aktiivista ja merkityksellistä toimintaa voi esimerkiksi harjoittaa myös kotona. (Haarni 2010, 38–39.) Onnistuneen vanhenemisen ja aktiivisen ikääntymisen rinnalla on myös tarpeen puhua osallisuudesta ja toimijuudesta, jotka nostavat esiin enemmän ikääntyvän oman kokemuksen ja hänen tekemänsä valinnat. 2000 – luvulla ikääntymisen tarkasteluissa yhä keskeisemmän aseman on saanut yksilön oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan (Salonen 2015, 8).

3.2 Osallisuus

Yhä tärkeämmäksi osaksi vanhussosiaalityötä on nousemassa ennaltaehkäisevän työn osuus, jossa keskitytään hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä hyvinvoinnin vajaiden ehkäisemiseen (Seppänen 2017, 265). Erik Allardt on määritellyt hyvinvoinnin ulottuvuuksia ihmisen perustarpeiden kautta (having, loving, being). Having viittaa ihmisen materiaalisiin olosuhteisiin kuten taloudelliseen tilanteeseen, asumiseen, työllisyyteen, terveyteen ja koulutukseen. Loving on tarve muodostaa ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin ja yhteisöihin, esimerkiksi perheeseen ja ystäviin. Being viittaa tarpeeseen toimia osana yhteiskuntaa, joko työelämän kautta tai vaikka olemalla poliittisesti aktiivinen. Osallisuuden tarvetta ja sen toteutumista pidetään keskeisenä tekijänä yksilön hyvinvoinnin kannalta. (Raivio & Karjalainen 2013, 16-19.) Osallisuuden käsitteelle on vaikea antaa tarkkaa määritelmää, mutta sitä voi ajatella eräänlaisena kattomääritelmänä, jonka alle mahtuu monenlaisia toimintatapoja ja näkökulmia. Osallisuus voidaan hahmottaa sekä tavoitteena että keinona lisätä ja edistää yhteiskunnallista tasa-arvoa ja koheesiota. Lähtöoletuksena on, että kun yksilön hyvinvointi paranee osallisuuden lisääntyessä, se puolestaan heijastuu yhteiskuntaan. (Raivio & Karjalainen 2013, 12.)

Yksilön kokemus osallisuudesta syntyy, kun ihminen tuntee kuuluvansa sellaiseen ryhmään tai yhteisöön, joka on itselle merkityksellinen (THL 2019). Osallisuuden tunteen syntymisen mahdollistaa se, että yksilöllä on riittävät aineelliset resurssit pystyäköseen osallistumaan erilaisiin yhteiskunnan toimintoihin, hän pystyy vaikuttamaan omaa elämää koskeviin asioihin ja, että hänellä on sosiaalisesti merkityksellisiä suhteita. Osallisuus siis koostuu riittävästä resursseista (Having), toimijuudesta (Acting) ja sosiaalisista

suhteista (Belonging), tämä jaottelu on siis hyvin lähellä Erik Allardt'n jäsenystä hyvinvoinnin ulottuvuuksista. (Raivio & Karjalainen 2013, 16-17.) Mielekkään tekemisen löytäminen sekä muiden kohtaaminen ovat tärkeitä osallisuuden ulottuvuuksia, joiden kautta yksilö voi kokea parempaa elämänhallintaa ja jotka myös tuottavat yksilölle hyvinvointia (Haarni 2010, 163–164). Osallisuudessa ei siis ole kyse vain yhteiskunnallisesta osallistumisesta, vaan osallisuus on ensisijaisesti yksilöllinen kokemus ja tunne. Toisaalta osallisuus on myös toimintakykyä ja toimintamahdollisuuksia. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.)

Aktiivisuutta korostavien näkemysten keskeinen ongelma on siinä, että ne sulkevat helposti pois ihmisiä, ihmisryhmiä ja elämäntilanteita. Jos aktiivisuus määritellään hyväksi vanhenemiseksi, niin mitä ajattelemme ei-aktiivisista ikääntyneistä? (Jyrkämä 2008a, 201.) Hyvää tai onnistunutta vanhenemista hahmoteltaessa on otettava huomioon, että ikääntyvät ovat hyvin heterogeeninen joukko ja heidän elämäänsä muokkaa heidän tekemänsä valinnat. Toimijuudesta puhuttaessa keskiössä on juuri yksilön tekemät valinnat. Toimijuus on keskeinen osa osallisuuden kokemuksesta. Toimijuuden periaatteen mukaan yksilöt eivät toimi passiivisesti yhteiskunnallisten tekijöiden ja rajoitteiden ohjaimina, vaan tekevät valintoja ja erilaisia ratkaisuja reflektoiden itselleen mahdollisia vaihtoehtoja. (Jyrkämä 2008a, 192.) Ikääntyessä kyvyt voivat heiketä, mutta samalla ihminen voi oppia uutta, haluta jotakin, jota ennen ei ole halunnut, kohdata uusia rajoitteita ja rajoja, tavoitella ja tavoittaa uusia mahdollisuuksia ja tuntea monenlaisia tunteita. Toimijuus – toisin toimiminen, osallisuus omassa elämässä – voi ilmetä myös joutilaisuutena. Se voi näkyä tilanteellisena vastarintana tai tilanteeseen sopeutumisenä. Toimijuus ei ole samaa kuin aktiivisuus tai produktiivisuus. (Jyrkämä 2008a, 196.)

3.3 Vapaaehtoistyö

Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan virkistää ja muiden auttaminen palkitsee (Haarni 2010, 167). Vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät niin palvelun saaja kuin myös vapaaehtoinen itse. Sosiaalinen verkosto eli sosiaalinen pääoma on vapaaehtoisen osallistumisen terveysvaikutusten takana. Vapaaehtoisissa hankkeissa tutustuu tuntemattomiin, jolloin kehittyä sosiaalisen pääoman löyhiä verkostoja ja suhteita, joita keskinäinen luottamus vahvistaa ja ylläpitää. Ihmiset eivät kuitenkaan hakeudu vapaaehtoistyöhön edistääkseen terveyttään, vaan siksi, että he saavat tärkeän roolin yhteisössä. Vapaaehtoinen

kokee saavansa elämään sisältöä, jota hän ei ehkä saa palkkatyössä. (Hyypä 2013, 89.)

Eläkepäivillä on usein aikaa ja vapaus tehdä itseä kiinnostavia asioita. Moni on sitä mieltä, että eläkkeellä kannattaa ”lähteä liikkeelle” – muiden ihmisten pariin tekemään, harrastamaan ja osallistumaan. Yhä useammin työuran jälkeen vietetäänkin aktiivista ja vireää elämänvaihetta, kolmatta elämää. Eläkeläisille, jotka ovat jo jääneet palkkatyön ulkopuolelle, vapaaehtoistoiminta on erityisen tärkeää. Vapaaehtoisena toimiminen tarjoaa suojaa identiteetille ja tarkoituksellisuuden tuntemuksille muiden roolien vähentyessä. (Ikäinstituutti 2016.) Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ikäihmiselle päivärytmiä ja parhaimmillaan uutta elämänsisältöä (Utriainen 2011, 15, 21–23).

Eläkeikäisten osallistumiseen, erityisesti kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan, on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota, kun väestön ikääntymisen ja toisaalta aktiivisen, tuottavan tai onnistuneen vanhenemisen näkökulmat ovat korostuneet yhteiskunnallisessa keskustelussa. Eläkeikäisten osallistumista kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan on tarkasteltu erityisesti terveyden edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta. Useimpien aihepiiriä käsittelevien tutkimusten mukaan erilaisilla sosiaalisilla aktiviteeteilla on positiivinen vaikutus eläkeläisten terveyteen ja hyvinvointiin. On kuitenkin myös huomioitava, että kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan parissa on todennäköisemmin hyvinvoivat iäkkäät kuin ne, joilla on heikko terveys (Haarni 2010, 31-34.) Uusimmat pitkäaikaistutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että kyse on todellisesta syy-seuraussuhteesta, eli vapaaehtoistyötä tekemällä pysyy kauemmin terveenä. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen liittyy parempaan terveyteen erityisesti eläkeikäisillä. (Hyypä 2013, 88-89.) Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen hidastaa koetun terveydentilan ja toimintakyvyn huononemista sekä masennusoireiden lisääntymistä. Myös tyytyväisyys, onnellisuus ja itsetunto on havaittu vapaaehtoistoimintaan osallistumisen myönteisiksi seurauksiksi. (Ikäinstituutti 2016.)

Vapaaehtoistoiminta on suhteellisen yleinen harrastemuoto eläkeikäisten keskuudessa (Nurmi ym. 2010, 252). Naisten ja miesten osallistuminen vapaaehtoistyöhön on erilaista, eli naiset osallistuvat enemmän hoiva- ja hoitotyyppeeseen ja miehet fyysistä aktiivisuutta vaativaan vapaaehtoistoimintaan (Hyypä 2013, 89). Ikätovereiden parissa tehty vertaistoiminta koetaan antoisana vapaaehtoisuuden muotona. Toimiminen sellaisten ihmisten parissa, joiden kanssa jakaa samanlaisia elämäkokemuksia tarjoaa paljon iloa erityisesti ikäihmiselle (Ikäinstituutti 2016). Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus.

Vertaistoiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka saadaan käyttöön esimerkiksi vertaistoiminnan avulla. (Laimio & Karnell 2010, 12.)

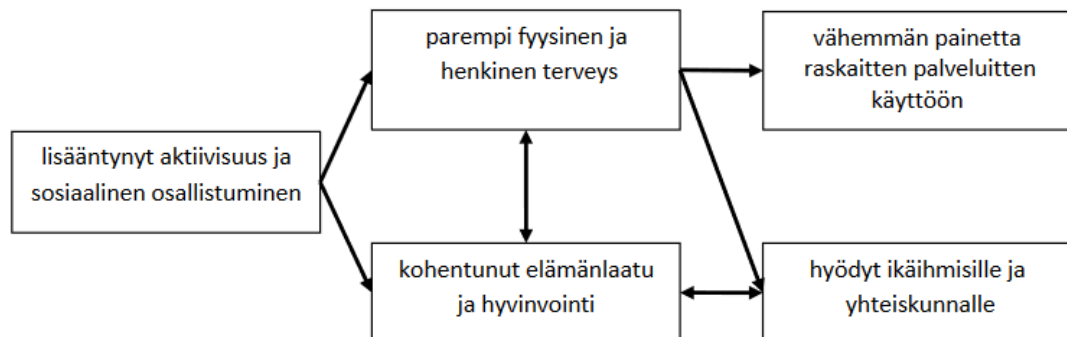
4 HYVINVOINTIA TOIMINNALLISUUDESTA

4.1 Ennaltaehkäisevä vanhustyö

Vanhustyö on virallista ja epävirallista hoivaa sekä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Työn luonne voi olla moninaista, elämän monipuolista tukemista muun muassa hoivalla, huolenpidolla, kuntoutuksella ja hoidolla. Vanhustyön päämääränä on ylläpitää sekä edistää ikääntyneen ihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia. Vanhustyön tarkoituksena on myös lisätä ikäihmisen kokemaa sisäistä ja ulkoista turvallisuutta, sekä parantaa heidän elämänhallintaansa. Elämänlaatua ylläpitäviä ja edistäviä tekijöitä ovat osallisuuden kokeminen sekä mielekäs toiminta. Näihin kuuluu sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, kiinnostavan tekemisen sekä harrastamisen mahdollisuus, mahdollisuus asua omassa kodissa sekä inhimillisen ja omaa arvoa kunnioittavan hoidon saaminen. (Koskinen 1998, 55-56.) Vanhustyöhön voidaan myös laskea mukaan ehkäisevä sosiaali- ja terveyspolitiikka. Suomen ikääntyvän väestön terveyden sekä toimintakyvyn tukeminen on huomioitu vanhuspalvelulaissa. Laki velvoittaa kuntaa laatimaan valtuusto kausittain tarkistettavan suunnitelman toimenpiteistään, joilla kunta aikoo tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista. Laki velvoittaa kuntaa myös suunnittelemaan toimenpiteitä, joilla varmistetaan iäkkäiden kuntalaisten saavan tarvitsemansa palvelut. Laki määrää myös, että näitä palveluja tulee pyrkiä jatkuvasti kehittämään. (L 980/2012, 5 §.)

Yksi ennaltaehkäisevän vanhustyön tavoitteista on taata ikäihmisille heidän itsenäisyytensä ja hyvinvointinsa säilymisen mahdollisimman pitkälle vanhuuteen. Tätä voidaan tukea järjestämällä muun muassa oman toimintakyvyn ylläpitämistä edistäviä palveluita. Ennaltaehkäisevällä vanhustyöllä pyritään vähentämään suurten ikäluokkien synnyttämien eläke- hoito ja hoivamenojen asettamia paineita julkiselle kansantaloudelle (Parjanne 2004, 32). Suunnitelmallisella toiminnalla voidaan ennaltaehkäistä sekä siirtää muun muassa pitkäaikaisen laitoshoidon tarvetta. Hyvin suunnitellut ja toteutetut palvelut vahvistavat arjen sujuvuutta sekä mahdollistaa itselleen omimmaksi kokemansa elämäntyylin jatkumisen. (Koivula 2013, 44-45.) Ehkäisevässä vanhustyössä pyritään vaikuttamaan niihin olosuhteisiin sekä piirteisiin, jotka vaikuttavat heikentävällä tavalla ikäihmisten elinoloihin sekä elämänlaatuun. Näitä voivat olla esimerkiksi huonontuneet elinolot, heikentynyt elämänlaatu sekä elämänhallinta. Myös niin sisäiseen kuin ulkoiseen turvallisuuteen liittyviä pelkoja esiintyy monilla ikäihmisillä. Yhteisöllisyys, hyväksytyksi

tuleminen sekä omat voimavarat ovat tärkeitä terveyteen yhteydessä olevia hyvinvoinnin tarpeita. (Koivula 2013, 22-25.)



Kuvio 1. Ehkäisevien palveluitten perustelut ja hyöty (Koivula 2013, 18, Caiels ym. 2010, mukaan).

Suunnitelmallinen toiminta vaatii myös jatkuvaa uusien keinojen löytämistä sekä vanhojen käsitteiden uudelleenarviointia. Vanhustyössä on ennen puhuttu viriketoiminnasta, jonka tavoitteena on ollut mielen ja kehon aktivointi. Sanana viriketoiminta saattaa synnyttää käsityksen ikääntyvistä vain kulttuurin vastaanottajina, sekä ohjatun toiminnan kohteina, ei aktiivisena kulttuurisena toimijana ja tuottajana. Ikäihminen kulttuurin tuottajana sekä sen aktiivisena toimijana on monin tavoin uusi sekä kiinnostava aihe. (Seppänen ym. 2007, 257-259.) Riekkinen-Tuovisen (2018, 54) mukaan ikäihmisille suunnattujen palvelujen palvelurakenne onkin tunnistettu jäykäksi sekä normitetuksi. Siihen kaivataan luovia sekä innovatiivisia ideoita, jotka monipuolistaisivat palvelurakennetta sekä kehittäisivät palveluita kiinnostavampiin muotoihin. Sosiaalialalla käytetään nimityksiä kuten luovat toiminnalliset menetelmät sekä kulttuurinen sosiaalialan työ. Näiden työmenetelmien on nähty tuovan paljon lisää uusia mahdollisuuksia ikäihmisen arjen ja oman osallisuuden tukemiseksi. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 52-53.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen ja toiminnallisuus

Toiminnalliset ja luovat menetelmät tukevat osallistamisen ja innostamisen tavoitteita. Luovan toiminnan kautta ihmisten on mahdollista oppia ja tutkia niin itseään kuin ympäristöään, sekä jakaa ja ilmaista kokemuksiaan muille. Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat luovan tekemisen sekä kokemisen muodot, kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Toiminnallisten menetelmien apuna

voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia kuten kirjallisuutta tai elokuvia, vaikkakin parhaan tuloksen voi saada tekemällä itse. Tämä pohjaa ajatukseen, että luovien ja toiminnallisten työtapojen pyrkimyksenä on passivoitumisen ehkäiseminen, uusien kokemusten ja voimavarojen etsiminen sekä arjen tukeminen tekemisen kautta. (Virhiä 2010, 17-18.)

Toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja tausta-ajatuksena on, että jokaiselle ihmiselle on mahdollista löytää omat voimavaransa ja oppia tuntemaan itsensä, kunhan heille tarjotaan tähän keinot. Toiminnallisilla menetelmillä tavoitellaan asiakkaan vuoropuhelua itsensä ja ympäristönsä kanssa, luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen syntymistä eri tahojen välille, syrjäytymisen ehkäisyä, asiakkaan voimaantumista, sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittämistä ja yhteisöllisen toimintakyvyn vahvistamista. (Virhiä 2010, 17-18.) Toiminnallisuus ryhmien kanssa työskennellessä tähtää yksilön voimaannuttamiseen ryhmän kautta. Toiminnallinen ryhmä toimii siltana ihmisen ja tämän elinympäristön sekä siinä elävien muiden ihmisten välillä. Toiminnalliset ryhmät voivat toimia harrastepohjalta. Vaihtoehtoisesti toiminnallisen ryhmän tavoite voi olla terapeuttilinen tai kasvatuksellinen. (Seppänen ym. 2007, 78.)

Toiminnallisia ryhmiä voidaan tarkastella myös sosiokulttuurisen innostamisen kautta. Sosiokulttuurinen innostaminen perustuu aina suunnitelmalliseen ja päämäärätietoiseen toimintaan ja sen menetelmät perustuvat osallistavaan pedagogiikkaan, jonka avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa (Kurki 2008, 70-71). Sosiokulttuurisen innostamisen kulmakivinä voidaan pitää ryhmään kuulumisen tuntemusta sekä ryhmäidentiteetin kokemista (Seppänen ym. 2007, 78). Ikääntyvien kanssa tehtävässä työssä sosiokulttuurinen innostaminen keskittyy arjessa olevien voimavarojen esiin tuomiseen. Myös ikääntyvien sosiaalinen ja kulttuurinen kompetenssi on osa kulttuurista pääomaa, sekä täten yksilön omakohtaisia voimavaroja. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 50). Toiminnallisuuteen sekä ehkäisevään työhön vahvasti sitoutunut taide- ja kulttuuritoiminta tuleekin nähdä sosiaalisia ja psyykkisiä voimavaroja uusintavana ja vahvistavana. On myös ymmärrettävä ikääntyvien oikeus heidän sosiaalisten sekä psyykkisten voimavarojensa huolenpitoon. Ikäihmisillä on yhtäläinen oikeus sosiaaliin ja psyykkisiin voimavaroihin, kuin perinteisesti enemmän painotettuihin fyysisiin voimavaroihin sekä liikkuvuuteen. (Seppänen ym. 2007, 269). Sosiokulttuurisen innostamisen pyrkimyksenä on aina saada ihmisten osallistumisen kautta aikaan jonkinlainen sosiaalinen muutos. Innostajan tehtävänä on rohkaista ja motivoida ihmisiä osallistumaan, hän on samalla sekä informaation välittäjä että osallistumisen mahdollistavien olosuhteiden järjestäjä. (Kurki

2008, 70-71.) Sosiokulttuurinen toiminta on tekemällä oppimista ja siksi siihen kuuluu aina jokin tekemisen muoto (Kannisto 2012, 21-22).

Sosiokulttuurisen innostamisen ja toiminnallisen ryhmätyöskentelyn yhtenä muotona voidaan pitää lukupiirejä. Lukupiirit ovat klassinen yhteisöllisen harrastamisen muoto, ja lukupiirin perustana onkin vertaistoiminnan kautta yhdessä tekeminen ja jakaminen. Lukupiirin sosiaalinen puoli on yksi sen merkittävimmistä ominaisuuksista. Yhteen kokoontumisen tehtävänä onkin mahdollistaa keskustelun syntyminen. Keskustelu voi syntyä yhdessä luetusta kirjallisuudesta, mutta lopulta keskustelun synnyn todellinen syy on toissijainen sille, että kirjojen kautta ryhmä voi puhua vapaasti monista asioista, tärkeimpänä ollen kuitenkin se, että keskustelulle on sija olemassa. Lukupiirin tyyppejä on moneen eri tarkoitukseen sekä tavoitteeseen. Yhtenä jakona voidaan puhua vapaista lukupiireistä sekä ohjatuista lukupiireistä (Ahola 2013, 57). Ohjatuissa lukupiireissä toimii yleensä lukupiirin vetäjä, tai vähintään jollain tavoin käytännön järjestelyistä vastaava koordinoiva taho. Ohjatut lukupiirit toimivat matalamman kynnyksen mahdollisuutena, ja niille ominaisempi rutiininomaisuus ja helppous houkuttelee selvästi vanhempia ihmisiä. Ohjatut lukupiirit kokoontuvat usein julkisissa tai järjestävän tahon tiloissa. (Ahola 2013, 85-88.) Edes löyhästi ohjatut lukupiirit ovat vapaata lukupiiriä toimivampia silloin, kun lukupiirin toiminnalle halutaan asettaa selkeitä, usein myös yhteisiä tavoitteita.

SIPPE-toiminnan taustalla voidaan nähdä pyrkimys sosiokulttuuriseen innostamiseen. SIPPE-hyvinvointikutsujen avulla toimitaan tavoitteellisesti sen eteen, että ikääntyvät aktivoituisivat itse tietoisesti lisäämään hyvinvointiaan käsitellyn teeman mukaisesti sekä pyrkisivät aktivoimaan omia yhteisöjään. SIPPE-hyvinvointikutsut ovat matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää toimintaa. Osallistumisen mahdollisuus tuodaan lähelle omaa sosiaalista elinpiiriä. Toiminnan tavoitteena on innostaa ihmisiä toimintaan myös kutsujen jälkeen. Kirjallisuusteemaisten SIPPE-kutsujen ajatuksena on saada osallistujat toimimaan aktiivisesti parantaakseen omaa elämänlaatuaan esimerkiksi käymällä useammin kirjastossa, tutustumalla ääni- tai e-kirjojen tarjontaan, perustamalla lukupiirejä tai vaikka lukemalla runoja ääneen. SIPPE-kirjallisuuskutsuilla voi nähdä monia yhteneväisiä piirteitä lukupiirien kanssa. Suurimpana erona näyttäytyy se, että kirjallisuuskutsut eivät keskity määrätietoisesti yhteen tiettyyn teokseen, vaan kirjallisuuteen hyvin yleisellä ja monikäsitteisellä tasolla. Molemmissa kyse on kuitenkin yhteisöllisestä harrastamisen muodosta, jossa pääasiallinen tarkoitus on yhdessä jakaminen. Kuten lukupiireissä niin myös hyvinvointikutsuilla ensisijainen tavoite on luoda sijaa vapaalle keskustelulle. Keskustelun synnyn todellinen syy on toissijainen, mutta on myös hyvä olla

aiheita, joiden kautta pyrkiä herättelemään vuoropuhelua. Tärkeänä erona lukupiiriin on myös se, että hyvinvointikutsut eivät vaadi osallistujilta ennakoon valmistautumista, vaan jokainen on vapaa osallistumaan itselleen parhaalla aktiivisuuden tasolla. Myös kirjallisuuskutsun teeman on tarkoitus olla helposti lähestyttävä jokaiselle riippumatta osallistujan omasta kiinnostuksesta lukemiseen tai kirjallisuuteen, tai minkä tasoinen lukija osallistuja kokee olevansa.

4.3 Lukemisesta hyvinvointia

Suomalaiset ovat ahkeria lukemaan. Erityisesti eläkeläiset, jotka lukevat paljon sekä kirjoja että aikakauslehtiä. Kirjallisuutta luetaan monista syistä, sillä lukemalla voi oppia uutta, se on mukavaa ajanvietettä ja parhaimmillaan tuottaa elämyksiä ja mielihyvää. Lukeminen voi myös toimia yksinäisyyden lievittäjänä ja keinona lisätä omaa itsetunteista. (Vilén ym. 2008, 327.) Lukukokemus heijastelee aina lukijan omaa kokemusmaailmaa ja sen hetkistä elämäntilannetta, joten jokainen lukukerta voi olla hyvinkin erilainen ja mahdollisuus oppia jotain uutta itsestään. Toisaalta vanha lempikirja voi tuoda esiin myös tuttuuden ja nostalgian tunteita, joka voi olla rauhoittava ja turvallisuuden tunteita herättävä kokemus. (Suova 2009, 14.)

Lukeminen kuuluu niihin kulttuuritoimintoihin, joiden on kokemusperäisesti jo pitkään uskottu edistävän hyvinvointia ja terveyttä. Viime vuosina lukemisen vaikutusta hyvinvointiin on myös alettu tutkia tieteellisesti. (Hyypä 2018, 108-110.) Aikuisia enemmän on tutkittu lukemisen hyötyjä lapsille. Lapselle ja lapsen kanssa lukemisen on useissa tutkimuksissa osoitettu olevan lapselle hyödyllistä esimerkiksi sanavaraston, muistin, tarkkaavaisuuden ja lukemisen taitojen osalta. Paljon lukevilla aikuisilla tehdyt aivotutkimukset ovat osoittaneet laajojen aivoalueiden aktivoituvan pitkää tekstiä luettaessa. Tutkimukset osoittavat lukemisesta olevan hyötyä muistijärjestelmille ja erityisesti muistin säilymiselle ikääntyessä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 141.) Lukemisen on todettu ehkäisevän Alzheimeria ja jopa pidentävän elinikää, kun kyse on pitkäaikaisesta lukemisharrastuksesta. On myös viitteitä, joiden mukaan lukeminen vähentäisi masennusta. (Hyypä 2018, 108-112.)

Ei ole täysin yhden tekevää mitä luetaan. Kirjojen lukemisesta on enemmän hyötyä kuin sanomalehtien, aikakauslehtien tai muiden lyhyempien tekstien lukemisesta (Hyypä 2018, 112). Pitkän tekstin lukemisen on todettu helpottavan stressistä palautumista ja lisäksi sen on osoitettu kehittävän toisen ihmisen asemaan asettumisen taitoja

(Huotilainen & Peltonen 2017, 141). Mielen teoria mahdollistaa toisen ihmisen asemaan asettumisen ja sitä kautta myös empatian. Mielen teoria on termi, joka viittaa ihmisen kykyyn ymmärtää, että toisilla ihmisillä on käsityksiä ja tarpeita, jotka saattavat poiketa henkilön omista käsityksistä ja tarpeista. Toisten ihmisten ymmärtäminen tällä tasolla on keskeistä sellaisten monimutkaisten sosiaalisten suhteiden muodostamiseksi, joista yhteisöt syntyvät. Kun on vertailtu kaunokirjallisuuden lukemista tietokirjojen lukemiseen, on todettu, että juuri kaunokirjallisuuden lukeminen edistää mielen teoriaa vaativien tehtävien tekemistä. (Kidd & Castano 2013, 377- 380.)

Kulttuurin terveysvaikutus on liitettävissä sosiaalisesta pääomasta syntyvään vaikutukseen. Sosiaalisella pääomalla viitataan ryhmän, väestön tai kansan aineetonta sosiaalisten verkostojen ylläpitämää henkistä varantoa. Sosiaalinen pääoma syntyy ryhmän keskinäisen luottamuksen sitomasta löyhästä verkosta, ja siinä piilevästä me-hengestä ja sen asettamista tavoitteista. Yksi tällainen ilmentymä on esimerkiksi vapaaehtoistointa. (Hyypä 2013, 18.)

Kulttuuripääoman terveydellinen vaikutus perustuu sen ihmisiä verkostoivaan ominaisuuteeni, mikä muuntuu sosiaaliseksi pääomaksi. Keskeisenä vaikuttavana tekijänä sosiaalisen pääoman muodostumisessa on se, että kokemus jaetaan muiden kanssa. Kulttuuri luo yhteyden suurempaan sosiaaliseen ilmiöön, johon taiteen kokija liittyy kohdattaessaan kulttuuria. (Hyypä 2013, 124.) Kulttuuritoiminnassa mukana olleet kokevatkin usein tärkeäksi sen, että he pystyivät jakamaan harrastuksesta saamiaan kokemuksia. He haluavat keskustella omista elämyksistään, arvioida niitä ja jakaa mielipiteitä toisten kanssa. Toisilta saattaa myös saada muilta vinkkejä ja ideoita. (Salonen 2015, 48.)

Kulttuurin harrastaminen yksin tai ryhmässä on tärkeimpiä sosiaalisen osallistumisen muotoja, ja osallistuminen kulttuuriin on riittävä ehto yhteisöllisen kokemuksen syntymiselle. Kirjankin lukeminen on pohjimmiltaan sosiaalista osallistumista, sillä kirjailija on suunnannut kirjansa lukijalle, kutsuen tämän vuoropuheluun kirjan kanssa. (Hyypä 2013, 126). Kirja yhdistää lukijan välillisesti kirjan kirjoittajaan ja kun joku identifioi itsensä vaikkapa 'kirjanörtiksi', hän ei samastu vain lukemiinsa kirjoihin, vaan myös muihin ihmisiin, kuten muihin kirjallisuudenharrastajiin. Lukemiseen, lukemisen kohteiden valintaan ja lukukokemusten jakamiseen liittyy paljon todellisia tai kuviteltuja suhteita, joiden avulla rakennetaan kuvaa itsestä lukijana ja yhteisön jäsenenä. Näissä suhteissa on kyse lukijaidentiteetin rakentamisesta, samastumisesta tietyn tyyppisiin lukijoihin tai tietyn genren faneihin, mutta myös erottautumisesta. (Herkman & Vainikka 2012, 44.) Vaikka lukukokemus on hyvin henkilökohtainen, ei sen tarvitse olla yksinäistä. Jo kirjastossa

käyminenkin voi synnyttää läsnäolon tunteen osana ryhmää tai yhteisöä, osana heitä, jotka ovat kirjastossa siinä hetkessä, samanlaisten tarpeiden johdattamana. Hyypä (2013, 126) kutsuukin ilmiötä osallistuvaksi läsnäoloksi, jolla on mieltä sekä ruumista virkistävä vaikutus.

Monille ikäihmisille lukeminen on tärkeä vapaa-ajan aktiviteetti. Lukemisen avulla on mahdollista päästä hetkeksi pois tosielämästä ja uppoutua fiktiiviseen maailmaan. (Salonen 2015, 62). Kirjallisuus toimiikin erityisesti mielen virkistäjänä, mutta kirja voi toimia myös seurana yksinäiselle. Erityisesti työelämästä pois siirtyessä voi syntyä olo tekevämmyyden tyhjiöstä, joka saattaa pitkittyessään vaikuttaa omaan kokemukseen yhteisöllisyydestä ja sen puuttumisesta. (Suova 2009, 12 – 13.) Jokainen tulkitsee lukeensa omien kokemuksensa ja elämäntilanteensa kautta, ja tästä syntyy jokaiselle ainutlaatuinen lukukokemus. Kun lukukokemus jaetaan, saadaan kirjaan eri tulkintoja ja näkemys avartuu. (Suova 2009, 12-14.) Romaanin lukeminen aktivoi aivot ja mielen jäljittelemään ulkoisen todellisuuden tapahtumia. Ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa läheisyyttä ja kanssaihmissen läsnäoloa. Kaunokirjojen maailmaan uppoutuminen vahvistaa sosiaalisen läsnäolon tunnetta. (Hyypä 2018, 113.)

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

5.1 Prosessimalli ja menetelmät

Kehittämistyötä ei voida nähdä omana erillisenä menetelmänään, vaan sen alle voidaan koota joukko erilaisia tutkimus- sekä kehittämisen menetelmiä, joita käytetään kehittämistyön tarpeiden mukaan. Kehittämistoiminnassa käytetyt tiedonhankintamenetelmät ovat hyvin samanlaisia kuin tutkimustyössä käytetyt menetelmät. Kehittämistyön yhteydessä niiden käyttö on kuitenkin joustavampaa. (Salonen 2013, 23.)

Kehittämisen prosessin etenemisessä ja toteutuksessa konstruktiiivinen malli palvelee omaa työprosessiamme parhaiten, ja konstruktiiivisen mallin sisällyttämät vaiheet vastaavat parhaiten toiminnallisen opinnäytetyön tarpeita. Mallin tarkoituksena on taata kehittämishankkeen paras mahdollinen toteutuminen varmistamalla huolellisen suunnittelun, hankkeen tarkan vaiheistuksen, toiminnan ja osallisuuden kautta oppimisen, tutkimuksellisen kehittämisen ja menetelmien monipuolisuuden sekä niiden käytön kehittämishankkeen eri vaiheissa (Salonen 2013, 16). Konstruktiiivisessa työskentelyssä otetaan huomioon inhimilliset tekijät, sekä nojataan vahvaan reflektiiviseen otteeseen. Käytännössä tämä toteutuu pysähtymällä arvioimaan, sekä arvioinnin ja reflektion kautta uudelleen suuntaamaan eteenpäin tähtäävää toteuttamisen vaihetta. Arvioinnin ja reflektion vaihe vaatii myös tasavertaista keskustelua eri osapuolien välillä. Tasavertainen keskustelu merkitsee pyrkimystä tuottaa vuorovaikutuksen kautta erilaisia, moniäänisiä näkökulmia sekä jakaa asiantuntijuutta mahdollisimman laajasti. (Salonen ym. 2017, 53.)

Suunnittelimme oman prosessimme vaiheet konstruktiiivisen prosessityöskentelyn mallin pohjalta, sovittaen sitä tarpeen mukaisesti omiin työskentelytottumuksiimme. Aikataulun raamit muotoutuivat omien aikataulujemme sekä Turun Ammattikorkeakoulun asettamien opinnäytetyön prosessin päivämäärien mukaan. Toimeksiantaja suunnalta meille ei asetettu tarkkoja aikataulullisia raameja. Konstruktiiivisessa prosessityöskentelyn mallissa esiintyvät seitsemän vaihetta on määritelty eri sisällöillä riippuen lähdemateriaalista. Pohtiessamme omaa prosessiamme päädyimme yhdistelemään Salosen vuonna 2013 ja 2017 kehittämiä prosessityöskentelyn mallien kuvaksia (Salonen 2013,16–19; 2017, 56–66). Käytimme kehittämistyömme prosessin kuvaukseen Salosen vuonna 2013 kehittämää konstruktiiivista mallia, koska sen vaiheet kuvaavat parhaiten kehittämisen prosessimme etenemistä. Salosen uudistetumpi konstruktiiivinen malli ei soveltunut yhtä

selkeästi oman prosessimme vaiheisiin. Erityisesti vuoden 2017 mallin ensimmäinen vaihe *nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen* (Salonen ym. 2017, 56) ei kuvannut kehittämistyömme alkua. Omaan kehittämistyöhömmе ei kuulunut tämänhetkisten kehittämistarpeiden tunnistaminen, vaan aloitimme kehittämistyöskentelymme jo aikaisemmin havaitun kehittämistarpeen pohjalta. Vaikka päädyimme käyttämään Salosen vuoden 2013 mallin rakennetta sekä vaiheiden nimeämistä, vaiheiden kuvauksissa olemme hyödyntäneet myös Salosen uudistettua mallia niiltä osin kuin ne vastaavat varhaisempaa konstruktivistista mallia. Työmme etenemisen pääkohdat ovat nimetty mallin mukaisesti *aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistely- ja valmis tuotos-* vaiheiksi.

Kehittämistyömme kohteena oleva materiaalipaketti vaati niin keskustelua edistäviä, osallistavia kuin tiedonhankintaan liittyviä menetelmiä. SIPPE-projektissa on jo aiemmin tuotettu useita nykyään käytössä olevia materiaalipaketteja, joten kehittämistyömme käytössä on aikaisempaa tietoa sekä lähdekirjallisuutta. Toiminnassa on myös mukana useita vapaaehtoisia sekä käyttäjiä, joiden asiantuntijuutta oli tärkeä hyödyntää kehittämistyön suunnittelussa sekä prosessoinnissa. Materiaalipakettia käyttävään kohderyhmään kuuluvia pitkäaikaisia esittelijöitä tuli myös osallistaa materiaalipaketin kehitysvaiheessa fokusryhmänä, jonka kokemuksia tutkimalla voitiin löytää parhaiten toimivat ratkaisut. Prosessin aikana käytimme monia keskustelua edistäviä menetelmiä, kuten dialogisuutta, palaveriteita, fokusryhmiä, sekä eri viestinnän keinoja. Tiedonhankinnan apuna oli tärkeää käyttää lähdekirjallisuuden ja muiden tutkimusten sekä aikaisemman tiedon hyväksikäyttämisen lisäksi keskustelun ja arvioinnin menetelmiä kuten haastatteluja sekä havainnointia, sekä myös kerätä palautetta ja kokemuksia hankkeen eri vaiheista. Tämän kaiken ohessa oli myös tärkeää pitää yllä jatkuvaa dokumentointia prosessin etenemisestä eri vaiheiden aikana. Teimme kattavat muistiinpanot kaikista tapamisista ja keskusteluista, mutta lisäksi myös kirjoitimme kehittämispäiväkirjaa, johon kirjoitimme ylös keskeiset esille nousseet asiat ja pohdinnat, koska kehittämispäiväkirjan kirjoittaminen tukee prosessin dokumentointia ja edistää seurantaan. (Salonen ym. 2017, 62.)

5.2 Prosessin eteneminen

Kehittämistyömme *aloitusvaihe* käynnistyi loppuvuodesta 2018. Tapasimme ensimmäisen kerran SIPPE-projektin projektipäällikön ja työntekijät joulukuussa. Työskentelyn

aluksi on tärkeää muodostaa yhteinen ymmärrys kehittämisen kohteesta ja rajata aihealue alustavasti (Salonen ym. 2017, 56). Keskustelimme SIPPE-toiminnasta laajemmin, sekä vapaaehtoisille esittelijöille suunnatuista materiaaalipaketeista, jotka olivat syntyneet aiempien opinnäytetöiden kehittämistyön tuloksina. Yritimme löytää linjausta kehittämistyön suunnalle keskustelemalla toimeksiantajan kanssa heidän toiveistaan liittyen materiaaalipakettiin. Projektityöntekijät ilmaisivat, että olisivat avoimia uusille ideoille, ja rohkaisivat ideoimaan vapaasti materiaaalipaketin sisältöä sekä ulkoasua. Heti ensimmäisessä keskustelussa toimeksiantajan kanssa nousi voimakkaasti esille toive, että materiaaalipaketti sisältäisi linkkejä digitaalisiin resursseihin, kuten Celia-äänikirjapalveluun.

Kirjallisuus-teema oli sekä toivottu että odotettu, myös esittelijöiden osalta. SIPPE-toiminnan työntekijöillä oli prosessin alussa tiedossa vapaaehtoiset esittelijät, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan materiaaalipaketin kehittämiseen. Otimme suunnitelmisamme huomioon kiinnostuneiden vapaaehtoisten osallistamisen viimeistään itse työstövaiheessa. Tiedostimme alusta asti, että kirjallisuus on aiheena erittäin laaja. Aiheen monipuolisuuden tulisi myös näkyä itse materiaalissa, sillä näin se tarjoaa enemmän vaihtoehtoja esittelijöille ja lisää kutsujen muunneltavuutta eri ryhmien tarpeisiin. Tärkeää oli kuitenkin myös rajata teemaa materiaaalipaketin selkeyden vuoksi. Tärkeintä oli keskittyä hyvinvointinäkökulmaan sekä kohderyhmien tarpeisiin.

Suunnitteluvaiheen aloitimme tutustumalla SIPPE-toiminnan avustushakemukseen ja jo käytössä oleviin materiaaalipaketteihin. Tapasimme myös SIPPE-projektityöntekijöitä ja Turun Pääkirjaston edustajia saadaksemme lisää tietoa nykyisistä ja tulevista ikäihmisille suunnatuista palveluista, erityisesti digitaalisista palveluista kuten Omakirjastosta. Ideoimme myös keskenämme mahdollisia yhteistyön muotoja kirjaston ja esittelijöiden välille. Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan aikaisemmin muodostuneita ajatuksia tavoiteltavista tuloksista. Suunnitteluvaiheessa myös perehdytään aiheesta löytyvään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. (Salonen ym. 2017, 60.)

Tähän prosessin vaiheeseen kuuluu myös kirjallisen kehittämissuunnitelman tekeminen (Salonen 2013, 17). Meidän kehittämissuunnitelmamme valmistui joulukuussa 2018. Suunnitelmassa keskityimme alustavan kehittämistehtävän määrittelyyn, painottaen erityisesti kirjallisuusnäkökulman säilyttämisen läpi tuottamamme materiaalin. Prosessin vaiheistus sekä aikataulu saivat myös silloin tarkennetun muotonsa. Ajanhallinnan ja kehittämistoiminnan vaiheistuksessa voi olla hyödyllistä käyttää apuna jonkinlaista kaaviota tai taulukkoa. (Salonen ym. 2017, 60.) Teimmekin itsellemme omaa

työskentelyä helpottaaksemme taulukon, jossa näkyy selvästi eri työskentelyvaiheiden aikataulutus (Liite 1).

Työstövaiheelle varasimme mahdollisimman paljon aikaa, koska kyseessä on työläs vaihe ja halusimme myös osallistaa SIPPE-esittelijöitä mahdollisimman paljon, mikä saattaa tuoda mukanaan haasteita aikataulujen yhteen sovittamisen suhteen. Ennakoimme myös, että työstövaiheessa tulisi suunnitelmaamme eniten muutoksia. Käytännön toteutusta ei yleensä ole mahdollista suunnitella tarkasti, sillä aina voi tulla esiin jotain yllättävää, jonka seurauksena suunnitelmia on muokattava. Reflektiivinen työote onkin tarpeen. Huolellinen suunnittelu on kuitenkin tärkeää, vaikka muutoksia saattaa tullakin. (Salonen ym. 2017, 60.)

Kehittämisen prosessin *esivaiheeseen* kuuluu suunnitelman läpikäymistä ja tulevan työskentelyn organisointia. (Salonen 2013, 17). Keskityimme alkuvuoden 2019 itse materiaalipaketin tuottamiseen liittyvien vaiheiden sekä menetelmien tarkempaan määrittelyyn. Lisäksi sovimme keskinäisistä vastuu alueistamme. Samanaikaisesti pyrimme ideomaan mahdollisimman paljon. Tapasimme toisiamme säännöllisesti alkuvuoden ajan, sekä kahdesti SIPPE-projektin työntekijöiden kanssa. Runsaasta määrästä ideoita olisi helpompi karsia sitä mukaa, kun pääsisimme työstämään näitä ideoita SIPPE-esittelijöiden kanssa, sekä saisimme palautetta SIPPE-projektityöntekijöiltä tehdystä työstä.

Työstövaiheen aloitimme tapaamalla vuorotellen molemmat vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät puolistrukturoidun haastattelun merkeissä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu ennakkoon, mutta niiden järjestystä voidaan vaihdella haastattelutilanteessa sekä tarvittaessa jättää joitakin kysymyksiä pois tai lisätä uusia (Ojasalo ym. 2014, 108). Teimme haastattelun aikana muistiinpanoja, mutta lisäksi molemmat haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitusten sekä muistiinpanojen pohjalta teimme miellekartta keskeisimmistä esille nousseista ideoista. Haastattelemillamme esittelijöillä oli paljon kokemusta hyvinvointikutsujen pitämisestä ja keskusteluissa heidän kanssaan syntyi ajatus muistilistan kokoamisesta uusille vapaaehtoisille SIPPE-esittelijöille.

Laadimme aikaisemmissa kehittämistyön vaiheissa kerättyjen ideoiden sekä työstövaiheen alussa käytyjen haastattelujen pohjalta miellekartan (Liite 3), jolla esittelimme toimeksiantajallemme siihenastisen ajatuksemme materiaalipaketille, kokonaisuuden sisältäen kaikki esivaiheessa sekä haastatteluissa syntyneet ideat. Esitellyn miellekartan pohjalta karsimme ja tarkensimme ideoitamme projektityöntekijöiden antaman

palautteen avulla. Käyty keskustelu tarkensi kehittämistyömme tavoitetta sekä auttoi meitä uudelleensuuntaamaan materiaalipaketin työstämistä oikeaan suuntaan.

Loppukevästä kumpikin meistä osallistui uniteemaisille SIPPE-hyvinvointikutsuille. Molemmat kutsut piti toinen kehittämistyöhön osallistuneista esittelijöistä. Havainnoimalla hyvinvointikutsujen etenemistä ja esittelijän toimintaa saimme arvokasta tietoa materiaalipaketin suunnittelua varten. Havainnoinnin aikana emme tehneet muistiinpanoja, vaan olimme osa ryhmää. Havainnoinnin kautta hahmottui aivan eri tavalla hyvinvointikutsujen rakenne ja kuinka lyhyt aika tunti lopulta onkaan innokkaasti keskustelevien osallistujien kanssa.

Kehittämistyössä mukana olevien esittelijöiden haastatteluista olimme saaneet idean, erityisesti uusien esittelijöiden avuksi tarkoitetun, muistilistan kokoamisesta. Alkukesästä suunnittelimme kyselylomaketta muille SIPPE-esittelijöille kerätäksemme ideoita mahdollisimman monelta SIPPE-esittelijältä uusien vapaaehtoisten esittelijöiden muistilistaa varten. Olimme kiinnostuneita esittelijöiden toimintatavoista ja heidän keinoistaan saada osallistujat mukaan keskusteluun sekä miten he olivat hoitaneet haastavat tilanteet, joita heille mahdollisesti oli tullut eteen. Ennen kuin ehdimme lähettämään kyselyä vapaaehtoisille, tuli SIPPE-esittelijöiltä itseltään toive kasvokkain tapaamisesta. Tämä sopi meille oikein hyvin, joten muutimme kyselylomakkeen fokusryhmähaastatteluksi, jolle sovimme ajankohdan vapaaehtoisten kanssa. Fokusryhmähaastattelu tarkoittaa ryhmähaastattelua, jossa pyritään turvalliseen ilmapiiriin niin, että ryhmän jäsenillä on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja näkemyksiään. Menetelmän tavoitteena on tietyn ihmisryhmän kuunteleminen ja tiedon jakaminen aiheeseen liittyvistä uskomuksista, asenteista ja motiiveista. Sitä käytetään esimerkiksi uusien ideoiden tuottamiseen tai syvällisen tiedon saamiseen. (Salonen ym. 2017, 57.)

Valitettavasti ajankohdan vuoksi, osa esittelijöistä oli jo jäänyt ”kesälomalle”, eikä esittelijöitä päässyt paikalle toivotunlaisesti. Tapaamiseen saapuneet SIPPE-esittelijät olivat kuitenkin hyvin aktiivisia osallistujia ja kertoivat kokemuksistaan esittelijöinä laajasti. Olimme valmistelleet haastattelukysymyksiä keskustelua edistämään tarpeen vaatiessa, mutta keskustelu kulki vapaasti ja meitä etukäteen kiinnostaneisiin aiheisiin päästiin yleensä ilman, että niistä piti erityisesti kysyä. Pyrkimyksenä oli mahdollisimman laajeneva dialogi, jolloin toisilta pyritään oppimaan ja heistä ollaan kiinnostuneita, sillä aktiivinen osallistuminen on mahdollista vain avoimessa vuorovaikutustilanteessa. (Toikko & Rantanen 2009, 93.) Fokusryhmähaastatteluun osallistuneiden esittelijöiden kanssa saatiin aikaiseksi hyvin vilkasta keskustelua, ja esittelijöillä oli monia hyviä ideoita

muistilistaa varten. Keskustelu nauhoitettiin ja sen pohjalta teimme tiivistelmän, jonka avulla kokosimme muistilistan runkoa. Tavoitteemme oli, että muistilista soveltuu esittelijän käytettäväksi kutsujen teemasta tai aiheesta riippumatta.

Loppukesästä tapasimme Turun Pääkirjaston Omakirjaston työntekijöitä. Saimme heiltä lisää tietoa erilaisista digitaalisista palveluista sekä palveluista, joita Turun kirjastot kohdistavat ikäihmisille. Omakirjaston työntekijät antoivat meille myös esitteitä vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden käyttöön tulevaan kirjallisuuskutsu-kassiin, jonka he ottavat mukaansa hyvinvointikutsuille. Esitteissä on enemmän tietoa digitaalisista- ja muista kirjaston tarjoamista palveluista, kuin mitä materiaalipaketissa itsessään, joten esittelijät voivat tarvittaessa tutustua palveluihin tarkemmin.

Alkusyksystä kokosimme yhteen kesän aikana keräämämme tiedon kirjallisuudesta ja lukemisen hyvinvointivaikutuksista sekä hyvinvointikutsuille sopivat toiminnalliset menettelmät ja koostimme niistä ensimmäisen version kirjallisuus-materiaalipaketista muissakin materiaalipaketeissa käytettyyn PowerPoint-pohjaan. Tapasimme SIPPE-toiminnan työntekijöiden kanssa keskustellaksemme ensimmäisestä versiosta. Oli tarpeellista selkeyttää materiaalipaketin rakennetta vielä eteenpäin siitä, miten olimme jo osioita jaotelleet. Työntekijöiltä saamamme palautteen perusteella muokkasimme materiaalipaketista toisen version. Toinen versio lähetettiin kehittämistyössä mukana olleelle SIPPE-esittelijälle, jonka kanssa olimme sopineet, että hän antaa palautetta materiaalipaketista esittelijän näkökulmasta

Syksyllä järjestimme koekutsut Päiväpaikka Villassa, jossa käy hyväkuntoisia muistisairaita. Koekutsujen kaltaisen kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää tuotoksen käytännön toimivuutta, mutta sen avulla käyttäjiltä ja toimijoilta voidaan myös saada esiin sellaista hiljaista tietoa, jota on muuten vaikea saada julki (Toikko & Rantanen 2009, 98-99). Koekutsut piti toinen kehittämistoiminnassa mukana olevista kokeneista esittelijöistä. Harkitsimme aluksi, että olisimme itse toimineet esittelijöinä, mutta materiaalipaketti on suunniteltu vapaaehtoisten esittelijöiden käyttöön, jotka ovat vertaisia osallistujille, joten tulimme melko nopeasti siihen lopputulokseen, että saamme koekutsuista enemmän hyödyllistä tietoa, kun toimimme itse havainnoitsijoina. Koekutsuja havainnoimalla saa kerättyä tietoa, jonka pohjalta tuotokseen tehdään muutoksia (Toikko & Rantanen 2009, 100). Koekutsujen lopuksi keräsimme palautetta suullisesti osallistujilta ja lisäksi keskustelimme vapaaehtoisen esittelijän kanssa kutsujen jälkeen siitä, miltä kutsujen suunnittelu ja toteuttaminen oli tuntunut materiaalipaketin pohjalta.

Ensimmäisten koekutsujen pohjalta kirjallisuuspakettiin ei tehty suuria muutoksia. Kutsut sujuivat oikein hyvin ja kirjallisuus osoittautui aiheeksi, joka herätti keskustelua, vaikka aluksi moni sanoikin, ettei enää lue kovinkaan paljon näkövaikeuksien vuoksi. Suoraa palautetta emme saaneet osallistujilta kovinkaan paljon. Kutsuja pidettiin hyvinä, eikä kenellekään tullut mieleen mitään erityistä mitä olisi voinut tehdä toisin. Koimme erityisen rohkaisevana palautteen, jonka mukaan kutsut olivat hyvät, koska aihetta käsiteltiin niin, että kaikkien oli helppo lähteä keskustelemaan. Tarkoituksena olikin ollut luoda sellaisten kirjallisuuskutsujen materiaalipaketti, johon kaikki voisivat osallistua, vaikka ei olisikaan mitenkään erityisen innokas lukija tai jos vaikka lukisi enemmän lehtiä kuin romaaneja. Havainnoimme myös, että erityisesti lapsuudessa luetuista kirjoista puhuminen herätti innostusta. Mielenkiintoisena uutena teemana nousi keskustelussa esiin radiosta tulleet kuunnelmat, jotka olivat tuttuja kaikille osallistujille. Kuunnelmista teimme lisäyksen materiaalipakettiin, koska se oli selkeästi kiinnostava aihe. Esittelijältä saimme myös hyvää palautetta siitä, että hän oli kokenut materiaalipaketin selkeänä ja motivoivana.

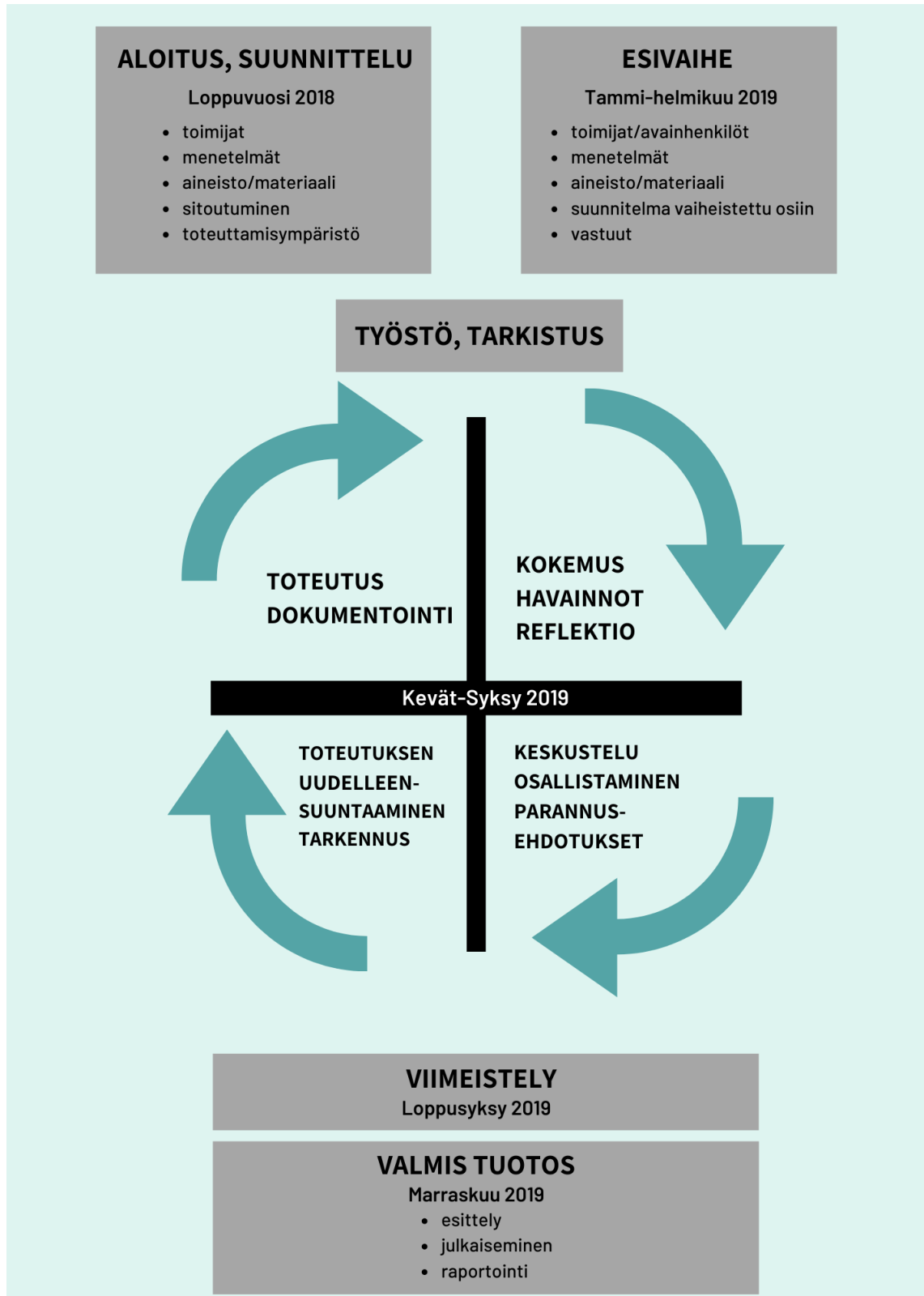
Saimme myös tilaisuuden järjestää toiset koekutsut, tällä kertaa Nummen Kirjaston porinaryhmälle. Viime kutsuilta olimme saaneet niukasti palautetta osallistujilta, joten tällä kertaa kävimme jo ennen kutsuja yhdessä läpi kysymykset (Liite 2), joita halusimme heidän pohtivan. Toivoimme, että kysymykset olisivat jääneet hautumaan osallistujien mieliin kutsujen ajaksi, jotta kun esittäisimme kysymykset uudestaan kutsujen loppuksi, osallistujien olisi helpompi vastata niihin. Tälläkään kertaa emme saaneet kovinkaan paljon palautetta, mutta saatu palaute heijasteli ensimmäisillä koekutsuilla saamaamme palautetta. Kutsut oli koettu hyväksi ja taas nousi esiin se, että osallistujien mielestä kutsujen aiheeseen oli helppo tarttua, riippumatta siitä kuinka aktiivinen lukija on. Toisten koekutsujen perusteella materiaalipakettiin ei tehty muutoksia, osallistujat olivat vaikuttaneet viihtyvän ja olivat sen verran puheliasta ja suoranaista väkeä, että jos kutsuissa olisi ollut jotain mistä he eivät olisi pitäneet, siitä olisi kyllä todennäköisesti sanottu. Koekutsujen jälkeen kokosimme vielä suunnitellut materiaalit kirjallisuuskutsu-kassia varten. Runoihin keskittyviä kirjallisuuskutsuja varten kokosimme runovihon.

Tarkistusvaiheeseen kuuluu tuotoksen arviointi sekä sen palauttaminen uudelleen työstettäväksi tarvittaessa. Kun tuotosta ei ole enää tarpeen muokata, toimijat yhteisestä päätöksestä siirtävät sen tarkistusvaiheen arvioinnin jälkeen viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaiheeseen kuuluvan arvioinnin voidaan laskea niin koko prosessin aikana kaikissa vaiheissa mukana kulkevana toimintana, kuin myös omaksi itsenäiseksi vaiheeksi (Salonen ym. 2017, 64). Meillä tarkistus ja arviointi sulautui vahvasti

osaksi prosessia. Tapaamisissa toimeksiantajien kanssa tarkistettiin uudestaan ja uudestaan kehittämistyön suunta koko prosessin ajan. Työstövaiheessa pyysimme toimeksiantajilta sekä koekutsuja pitämään tarjoutuneelta vapaaehtoiselta palautetta materiaaalipaketin ensimmäisestä versiosta. Molempien koekutsujen jälkeen pyysimme palautetta sekä osallistujilta, että SIPPE-esittelijältä ja teimme tarvittavat muutokset ja lisäykset. Kun kaikki muutokset oli tehty, esittelimme seuraavan version toimeksiantajille toista palautekierrosta varten. Lopullista kehittämistyön tulosta sekä prosessin arviointia käsitellään syvällisemmin sekä omakohtaisemmasta näkökulmasta pääluvussa seitsemän.

Viimeisten tarkistusvaiheiden jälkeen edessä on *viimeistelyvaihe*, joka on kehittämishankkeen maaliviiva, johon myös toiminnallisen opinnäytetyön kohdalla kuuluu opinnäytetyöraportin viimeistely (Salonen 2013, 18). Koekutsujen jälkeen tapasimme SIPPE-toiminnan työntekijöiden kanssa keskustellaksemme materiaaalipaketin toisesta versiosta, jonka olimme viimeistelleet ensimmäisten koekutsujen jälkeen. Materiaalipaketti oli nyt selkeämpi kokonaisuus, ja saikin siitä positiivista palautetta, että enää ei ollut tarvetta kuin pienimuotoiseen viimeistelyyn. Tapaamisessa käytyjen keskustelujen pohjalta vaihdoin muutamia selventäviä lauseita uusia SIPPE-esittelijöitä varten, sillä he mahdollisesti tarttuvat ensimmäisenä juuri kirjallisuus-materiaalipakettiin. Materiaalipaketin viimeistelyn jälkeen viimeistelimme myös kirjallisuuskutsu-kassiin tarkoitetun runovihon ja uusille esittelijöille suunnatun muistilistan, jonka on tarkoitus tulla osaksi kaikkien hyvinvointiteemojen materiaalikasseja. Viimeistelyvaiheen lopetti kehittämistyön raportin kirjoittaminen valmiiksi.

Kehittämisprosessin viimeinen vaihe on luonnollisesti *valmis tuotos* ja sen levitys ja käyttöönotto. Toimitimme valmiin materiaaalipaketin, esittelijän muistilistan ja kaikki kirjallisuuskutsu-kassiin kuuluvat materiaalit sähköisessä muodossa toimeksiantajalle. SIPPE-projektin työntekijät ovat vastuussa materiaaalipaketin levittämisestä kiinnostuneille vapaaehtoisille. Kirjallisuusmateriaalipaketti meni välittömästi innostuneen SIPPE-esittelijän käyttöön eli kirjallisuusteema on jo osa hyvinvointikutsujen aihevalikoimaa. Esittelijöiden muistilistaa on mahdollista käyttää sellaisenaan kuin se nyt on, mutta tarkoituksena olikin, että se muovautuu vielä edelleen osana SIPPE-projektia ja siihen lisätään lisää vinkkejä ja huomionarvoisia asioita sitä mukaa, kun niitä nousee esiin SIPPE-vapaaehtoisilta. Valmiin materiaaalipaketin sisällöstä ja ulkoasusta kerromme tarkemmin pääluvussa kuusi.



Kuvio 2. Oma prosessimme Salosen (2017, 54; 2013, 20, muokattu) konstruktivisen prosessityöskentelyn mallin kuvioita mukaillen.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämistyömme tuloksena syntyi kirjallisuusteemainen materiaalipaketti, joka perehdyttää sekä ohjaa koulutetun SIPPE-esittelijän pitämään teemaan liittyviä hyvinvointikutuja. SIPPE-toimintaan liittyvät materiaalipaketit ovat vain SIPPE-toimintaan liittyvien ihmisten saatavilla ja nähtävissä, joten materiaalipakettia ei ole voitu sisällyttää tämän raportin liitteisiin.

Materiaalipaketin ulkoasu pohjautuu aiempien koulutus- ja materiaalipakettien ulkoasuun, johon saimme tarvittavat pohjat sekä materiaalit toimeksiantajalta. Paketin värimaailma on otettu SIPPE-toiminnan logosta, jotta tämä lisäisi tunnistettavuuden sekä yhteneväisyyden tunnetta paketin ja toiminnan välille (Liite 4). Rakenteellisesti materiaalipaketti on laadittu Powerpoint-esityksen pohjalle aikaisempien pakettien ulkonäköä mukailleen. Paketti koostuu Powerpoint-dioista, joihin on kerätty tietoa, teoriaa, esimerkkejä, käytännön vinkkejä, keskustelua avaavia esimerkkikysymyksiä sekä ideoita toiminnallisille harjoitteille, kaikki liittyen materiaalipaketin aiheeseen eli kirjallisuuteen.

Materiaalipaketin diasarjat on eritelty väliotsikoiden (Liite 5) avulla selkeiksi omiksi kokonaisuuksikseen, jotta pakettia työssään käyttävä SIPPE-esittelijä voi halutessaan käyttää vain tarvitsemaansa osuutta materiaalipaketista. Jaottelussa on huomioitu, että tämä tukee mahdollisuutta tulostaa materiaali paperiversiona. Eri osioiden tulostaminen on käytännöllisempää kuin yksittäisten sivujen tulostaminen eri kohdista diasarjaa.

Kehittämistyön toimeksiannossa kuvattiin, että materiaalipaketin tulee sisältää tietoa kirjallisuuden hyvinvointivaikutuksista, ohjeita ja vinkkejä kutsujen toiminnallisuuteen sekä teemoja keskustelun edistämiseksi. Ensimmäinen osa käsittelee sitä, miten kirjallisuuden kuluttaminen synnyttää hyvinvointia. Osio on otsikoitu ”Kirjallisuudesta hyvinvointia”. Hyvinvoinnin lisäksi osiossa käsitellään kirjallisuuden eri muotoja, sekä sitä miten usein meillä on kirjallisuuteen eri tavoin liittyviä muistoja. Tässä osassa painotetaan erityisesti ikäihmisten hyvinvointiin liittyvää teoriaa, ja miten he voivat hyödyntää kirjallisuutta oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Seuraava osa pakettia käsittelee syvemmin kirjallisuuden monimuotoisuutta, sekä millaisilla erilaisilla tavoilla kirjallisuutta on mahdollista tavoittaa. Osion otsikkona on ”Kirjallisuutta eri muodoissa ja sen saatavuus”. Paketin toisessa osiossa esitellään kirjaston erinäisiä palveluja, jotka on suunnattu erityisesti kutsujen kohderyhmälle. Kirjaston

palveluiden lisäksi osiossa käsitellään kirjallisuuden uudempia, digitaalisempia muotoja sekä niiden tuomia tavoitettavuuden mahdollisuuksia. Osiossa nostetaan esille niin Turun Kaupunginkirjaston Omakirjasto-palvelua ikäihmisille, kuin myös valtakunnallista Celia-äänikirjastoa. Tulevaisuudessa SIPPE-toiminnan laajentuessa valtakunnallisemmaksi, Turun Kaupunginkirjastoa käsittelevän osan materiaalipaketista voi korvata kunkin alueen omien kirjastojen palveluiden esittelemisellä. Celia-äänikirjat sekä kirjallisuuden muut digitaaliset muodot ovat esillä toimeksiantajan toiveesta sisällyttää aihe osaksi pakettia. Digitaalisesta kirjallisuudesta käsittelevässä osassa tuodaan lyhyesti esille miten moninaista kirjallisuus voi olla, sekä miten on olemassa vaihtoehtoja perinteisen kirjan rinnalle.

Kolmas osio materiaalipakettia on keskitetty käsittelemään itse hyvinvointikutsuja sekä niiden rakenneta. Tässä osiossa on myös useita esimerkkejä kirjallisuuskutsujen mahdollisesta sisällöstä. Otsikkona on yksinkertaisesti ”Kutsut”. Osion tarkoitus on tarjota erilaisia näkökulmia siihen, millaista erilaista sisältöä kirjallisuuskutsuilla on mahdollista tarjota. Paketista on myös löydettävissä useampi esimerkkikutsu, jossa esittelemme kutsujen aiheen, kutsujen mahdollisen rakenteellisen etenemisen sekä aiheeseen liittyen halutessa suoritettava toiminnallinen harjoite. Kutsujen sisältöön liittyvät esimerkit pyrkivät innostamaan SIPPE-esittelijöitä yhdistelemään ja kokeilemaan erilaisia tapoja kutsujen pitämiseksi. Osiossa rohkaistaan esittelijöitä tekemään kutsuja omalla persoonallaan sekä omiin mielenkiinnonkohteisiin nojaten. Jotta tämä olisi mahdollista, on oleellinen pohjatieto oltava helposti löydettävissä sekä sisäistettävissä. Kutsut-osiossa on myös huomioitu SIPPE-esittelijöitä, jotka ovat mahdollisesti pitämässä ensimmäisiä kutsujaan. Kutsujen perusrakenne on kuvattu niin sanallisesti, kuin myös havainnollistavan kaavion (Suvitie 2016, Liite 10) avulla. Tämän lisäksi on listattu esimerkkejä siitä, minkälaisia kysymyksiä SIPPE-esittelijä voi esittää avatakseen keskustelua.

Viimeiseen osioon on viitattu ”Lisäksi”-otsikolla. Osio esittelee erilaisia hyödyllisiä kirjallisia materiaalilähteitä, sekä listaa linkkejä digitaalisiin materiaalilähteisiin. Tässä osiossa esitellyn materiaalin on tarkoitus toimia kiinnostuneille ylimääräistä tietoa tarjoavina lähteinä jokaisen esittelijän oman motivaation sen mahdollistaessa. Omaksi osiokseen erittelemisen pyrkii varmistamaan, että SIPPE-esittelijän on halutessaan helppo hyödyntää lisämateriaalia kutsuillaan. Tässä osiossa listataan myös SIPPE-esittelijän mukana kulkevan kirjallisuuskutsu-kassin sisällön. Kassissa on kerättyinä kaikki perustarvikkeet kutsujen pitämistä varten. Esimerkkikutsujen pitämiseksi tarvittavat materiaalit ovat myös listattuna kassin sisältöön. Näiden materiaalien kokoaminen oli osa kehitystyötämme.

Kirjallisuuskutsu-kassin sisälle on tuotettu vapaaehtoisten käyttöön yli kymmenen suomalaista runoa sisältävä runovihko, kaksi suomalaisia sananlaskuja sisältävää listaa sekä kehittämistyömme sivutuotoksena syntynyt esittelijän muistilista. Kaikki nämä materiaalit ovat olemassa myös digitaalisessa muodossa.

7 ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön prosessi

Arviointi sisältyy luontevasti konstruktivisen kehittämistyön kaikkiin vaiheisiin, mutta on tärkeää vielä erikseen käydä läpi prosessia ja miettiä mitä kehittämistyön aikana on opittu ja mitä olisi voinut tehdä paremmin. Arvioinnissa tuotosta ja prosessia pohditaan suhteessa niille asetettuihin tavoitteisiin. (Salonen ym. 2017, 64-65.) SIPPE-toiminnalla on jo useampi aikaisempi materiaalipaketti käytössään, mikä antoi meille tietynlaisen maaliviivan, jota kohden pyrkisimme kehittämistyötämme viemään. Haasteeksi osoittautuikin toimivimman reitin löytäminen tätä maalia kohti. Saimme toimeksiantajaltamme raamit tavoitteellemme, sillä materiaalipaketin tarve oli jo hyvin pohjustettu, ja saimme toimeksiantajan taholta paljon materiaalia liittyen SIPPE-toimintaan sekä sitä edeltäneeseen hankkeeseen. Meitä rohkaistiin kehittelemään uusia ideoita vapaasti, eikä alussa materiaalipaketin toteutukselle asetettu kiveen hakattuja rajoja.

Suunnittelu- ja esivaiheessa pyrimmekin tuottamaan mahdollisimman monipuolisesti ideoita, jossa onnistuimmekin. Huomasimme kuitenkin myös, että meidän oli tarpeen rajata omaa työskentelyämme jonkin verran. Aiheen rajaaminen oli tärkeää kehittämistyömme osalta, jotta omat tavoitteemme säilyisivät realistisina. Kirjallisuus aiheena on hyvin runsas lähde ideoille sekä siihen pohjaavalle toiminnalle. Alun perin ajattelimmekin ehkä toiminnallisempaa pakettia kuin mihin lopulta päädyimme. Erityisesti haastateltuamme SIPPE-esittelijöitä ajauduimme karsimaan toiminnallisuutta heiltä saatujen vastausten pohjata. Suurin osa heistä ei ole kokenut toiminnallisten harjoitteiden toimivan kutsuille osallistuneiden ihmisten kanssa. SIPPE-toiminnan työntekijöiltä saamamme palaute myös heijasteli esittelijöiltä saatua tietoa. Pääsimme myös itse osallistumaan hyvinvointikutsuille, joka auttoi meitä näkemään millaiseen käyttöön paketti käytännössä tulisi. Tämä auttoi meitä myös erottelemaan omista ideoistamme ne, jotka todennäköisimmin toimisivat myös käytännössä.

Työskentelyämme helpotti prosessin alussa tekemämme selkeä taulukko työvaiheista ja aikatauluista. Taulukko toi konkretiaa, joka tuki työskentelyn sujuvaa etenemistä ja aikataulussa pysymistä. Haasteita prosessin etenemiselle aikataulussa aiheuttivat erilaiset päällekkäisyydet kuten raskas kurssilasti, työharjoittelun ja kehittämistyön työläiden vaiheiden samanaikaisuus ja vaativat kesätyöt. Parityöskentely toi myös

kehittämistyöskentelyyn omat haasteensa ja hyvät puolensa. Parista on paljon tukea ja toimme työskentelyyn erilaista osaamista ja koemmekin, että tasapainotimme hyvin toistemme vahvuuksia sekä heikkouksia. Erilaiset työ- ja kommunikaatiotavat vaativat kuitenkin aina yhteensovittamista. Välillä erilaiset aikataulut ja päätöksien tekeminen yhdessä myös hidasti työskentelyä, vaikka yhteistyö sujuikin ja työtä pystyi jakamaan. Kehittämistyömme onnistumisen kannalta oli keskeistä osallistaa esittelijöinä toimivia vapaaehtoisia ja koemmekin onnistuneemme siinä. Pohdimme kuitenkin jälkikäteen sitä, olisiko tullut osallistettua muita toimijoita vielä enemmän, jos emme olisi tehneet kehittämistyötä parina. Työpari toimi aina hyvänä heijastelupintana esiin tulleille ideoille ja yhdessä käydyt keskustelut veivät prosessia hyvin eteenpäin. Yhdessä tekeminen toi mukanaan myös enemmän reflektiota prosessin jokaisessa vaiheessa, kun oli tarpeen perustella toiselle omia näkemyksiään ja ajatuksiaan. Ilman työparia olisi kuitenkin tarpeellista käydä vielä enemmän dialogia toimeksiantajan ja vapaaehtoisten kanssa. Emme kuitenkaan näe, että muiden toimijoiden kanssa käyty dialogi olisi jäänyt liian vähäiseksi, vaan koemme että se tuki työskentelyämme juuri sopivissa määrin.

Kirjallisuus aiheena oli yhtä aikaa innostava mutta myös haastava. Kirjallisuuden kuluksen vaikutuksesta hyvinvointiin ei ole kovinkaan paljon tieteellisesti tutkittua tietoa saatavilla. Lukemisen merkitystä on tutkittu enemmän esimerkiksi lasten sanavarastoon ja ikäihmisten muistintoihin liittyen, mutta sen yhteyttä hyvinvointiin laajemmin on tutkittu rajallisesti. Lukeminen mielletään ehkä melko passiiviseksi, yksin kotona tehtäväksi toiminnaksi ja siksi on enemmän keskitytty muiden kulttuuriharrastusten tuomiin hyvinvointivaikutuksiin. Kirjallisuuden nauttimisesta saadut hyödyt ja lukuharrastuksen yhteisölliset puolet kaipaivatkin vielä lisätutkimuksia. Haasteista huolimatta kehittämistyö oli opettavainen ja innostava projekti.

Koekutsuja pitäneen SIPPE-esittelijän kanssa yhteistyö toimi todella hyvin ja oli antoisaa. Esittelijä oli motivoitunut sekä kehittämistyöhön että kirjallisuuteen aiheena ja hänen innostuksensa lisäsi myös meidän motivaatiotamme. Oli myös todella palkitsevaa, olla mukana koekutsuilla näkemässä miten viimeistelyvaiheessa olevan paketin pohjalta muodostettu kirjallisuusteemainen hyvinvointikutsu toimii, ja minkälaisen vastaanoton se saa osallistujilta. Olisi ollut hyödyllistä saada materiaalipaketista palautetta myös vapaaehtoiselta, joka ei ole ennen pitänyt hyvinvointikutsuja, jotta saisi paremmin tietoa siitä miten toimiva materiaalipaketti on sellaiselle ihmiselle, jolla ei ole aiempaa kokemusta. Vapaaehtoisemme totesi itsekkin, että hän ei kokemuksensa ja aikaisemman ammatillisen osaamisensa vuoksi pysty asettumaan uuden esittelijän näkökulmaan

materiaalipakettia arvioidessaan. Emme myöskään saanut koekutsujen osallistujilta kovinkaan paljon kriittistä palautetta, joka saattaa osittain johtua siitä, että koko ryhmältä kysyminen kerralla saattoi nostaa kynnyistä palautteen antamiseen tai että palautteen kysyminen heti kutsujen jälkeen ei antanut heille tarpeeksi aikaa asian pohtimiseen. Tulevaisuudessa toimisimme esimerkiksi niin, että esimerkiksi pyytäisimme osallistujia ensin keskustelemaan pareittain tai pienryhmissä ennen palautteen antamista.

Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä prosessin kulkuun ja työskentelyymme, jota tuki toimiva yhteistyö toimeksiantajamme kanssa. Saimme projektityöntekijöiltä paljon neuvoja, tukea ja rakentavaa palautetta. Siitä oli suuresti hyötyä, että kaikki meistä olivat hyvin innostuneita hyvinvointikutsuista ja kirjallisuusteemasta. Toimeksiantajamme kiitteli, että yhteistyö kanssamme oli alusta loppuun mutkatonta. Työskentelyssämme onnistuimme ottamaan vapaaehtoiset huomioon sekä antamaan arvoa heidän ideoilleen. Myös vapaaehtoisten ideoista alun saanut muistilista vastasi hyvin esittelijöiden tarpeisiin, hahmottaen materiaalien merkitystä vapaaehtoisten toiminnan sekä perehdytyksen tukena. (Suvitie 2019.)

7.2 Valmiin tuotoksen arviointi

Kehittämistyömme tavoite oli luoda materiaalipaketti, joka esittelee kirjallisuutta hyvinvoinnin näkökulmasta. Materiaali on tarkoitettu vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden käyttöön. Materiaalipaketin tarkoitus on toimia pohjana kirjallisuusteemaisille hyvinvointikutsuille, jotka osallistavat, innostavat kirjallisuusaiheen pariin ja tukevat kutsujen tavoitetta sekä ohjaajien että osallistujien hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli sisällyttää materiaalipakettiin tietoa kirjallisuuden hyvinvointivaikutuksista, teemoja ryhmäkeskusteluja varten sekä ohjeita ja vinkkejä toiminnallisiin harjoitteisiin. Omana tavoitteenamme oli, että kokoamamme materiaalipaketti innostaisi erityisesti kirjallisuudesta teemana kiinnostuneita esittelijöitä, antaen heille motivaatiota aiheen ympärille järjestettyjen kutsujen esittämiseksi. Tehokkaimpia keinoja innostaa muita on olla itse asiasta innostunut. Lisäksi halusimme koota materiaalipaketin, joka olisi mahdollisimman monipuolinen ja jonka pohjalta olisi mahdollista pitää monenlaisia kirjallisuusteemaisia kutsuja. Koemme onnistuneemme tavoitteiden saavuttamisessa kiitettävällä tavalla. Lopullisen materiaalipaketin tieto-osio on keskeisten asioiden löytämisen helpottamiseksi informatiivinen mutta tiivis kokonaisuus. Kehitimme sekä löysimme myös monia hyviä esimerkkejä siihen, millaisia kokonaisuuksia kirjallisuusteemasta voisi kutsuina järjestää. Näihin

esimerkkeihin sisältyi myös paljon teemoja keskusteluihin, esimerkkejä mahdollisista harjoitteista sekä vinkkejä kutsun rakenteellisesta kulusta. Olemme tyytyväisiä siihen, miten monipuolisia esimerkkejä saimme aikaan. Uskomme myös esimerkkien innostavan esittelijöitä kehittämään omia ideoita kutsujen sisällöstä liittyen kirjallisuusteeman ympärille.

Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti materiaalipaketin tuli myös sisältää tietoa erityisesti ikäihmisille suunnatuista digitaalisista kirjastopalveluista ja kirjallisuuteen liittyvästä digitaalisesta tarjonnasta. Materiaalipaketin digi-osiosta olisi helposti voinut tehdä laajemman kuin mitä siitä tuli. Pohdimme olisiko materiaalipaketissa ollut hyödyllistä kertoa laajemmin digitaalisten palveluiden sekä tarjonnan sisällöistä. Materiaalipakettiin sisällyttämiemme linkkien kautta on mahdollista saada helposti lisätietoa esittelijää kiinnostavista asioista, mutta esittelijän olisi ehkä helpompi tarttua näihin aiheisiin, jos itse materiaalipaketissa olisi avattu enemmän linkkien sisältöjä. Päädyimme tähän tiiviimpään muotoon siitä syystä, että kaikkien linkkien ja palveluiden tarkempi selostaminen olisi laajentanut materiaalipaketin kokoa merkittävästi, joka taas olisi heikentänyt materiaalipaketin helppokäyttöisyyttä. Materiaalipaketin käytettävyyttä vaati, että paketin oli oltava selkeä sekä helppokäyttöinen, sekä soveltuisi niin kokeneille kuin uusille esittelijöille.

Päädyimme käyttämään samaa pohjaa kuin aikaisempienkin materiaalipakettien luojat, vaikka olimme aluksi pohtineet jotain erilaista ja visuaalisesti näyttävämpää. Käytössä oleva pohja oli jo todettu toimivaksi ja se oli esittelijöille tuttu. Emme myöskään kokeneet tarpeelliseksi tai pitäneet paketin lopputulosta huomattavasti parantavana sitä, että koostamamme materiaalipaketti olisi poikennut ulkoasultaan muista merkittävästi. Pyrimme huomioimaan dioja tehdessämme, että paketin diat ovat tarkoitettu pääasiassa SIPPE-esittelijöiden perehdyttämiseen, missä tapauksessa usein dioihin tutustutaan itsenäisesti eikä minkään esittelyn yhteydessä. SIPPE-vapaaehtoisia haastatellessamme saimme myös tiedon siitä, että osa esittelijöistä saattaa tulostaa materiaalipaketin paperimuotoon. Tämä mielessämme koitimme pitää diojen ulkoasun selkeänä sekä siistinä helpolukuisuuden vuoksi myös tulostetussa muodossa. Olemme pyrkineet mahdollisimman johdonmukaiseen aseteluun osioiden laatimisessa sekä ylipäätään keskittyneet siihen, että lopullisen materiaalipaketin koostava Powerpoint-esitys on sujuvasti luettavissa. Koemme olevamme pääosin tyytyväisiä materiaalipaketin toteutuneeseen ulkonäköön, mutta jäimme myös kaipaamaan joidenkin yksityiskohtien, kuten osioiden otsikoiden suhteen vielä viimeistä viilausta.

Koemme hyväksi ratkaisuksi sen, että irrotimme esittelijän muistilistan sisällön materiaaalipaketista erilliseksi osaksi. Saimme idean muistilistasta, kun haastattelimme kehittämistyöhön osallistuneita vapaaehtoisia. Harkitsimme haastatelluilta saatujen vinkkien ja huomioiden lisäämistä omaksi osiokseen materiaaalipakettiin, mutta totesimme, että näistä olisi hyötyä muillekin kutsuille. Meille on palkitsevaa, että onnistuimme pääasiallisen materiaaalipaketin lisäksi kehittämään hyödyllisen työvälineen myös muihinkin hyvinvointikutsuihin, jota voi myös jatkossa laajentaa tarpeen mukaan, sen mahdollisesti kasvaessa SIPPE-toiminnan mukana.

Olemme myös tyytyväisiä päätökseemme koota itse runovihko kirjallisuuskutsu-kassiin. Alun perin keskustelimme toimeksiantajan kanssa mahdollisuudesta ostaa valmis runokokoelma kirjallisuuskutsu-kasseihin, mutta totesimme itse koostetun runovihon käytännöllisemmäksi. Valmiissa runokokoelmassa olisi ollut tarpeettoman suuri määrä runoja, mikä olisi vaikeuttanut runoihin tutustumista kutsuilla. Myöskin fyysisen kirjan sisällyttäminen kassiin tekisi siitä mahdollisesti epämiellyttävämmän esittelijälle kuljettaa mukanaan. Kutsujen kannalta on myös hedelmällisempää, että tarjolla on laaja kirjo erilaisia runoja, jonka pystyimme varmistamaan parhaiten keräämällä itse keskustelua herättäviä runoja runovihkoomme.

Teema oli sellainen, johon jokaisen oli helppo halutessaan osallistua, minkä onnistuimme myös tuomaan esille materiaaalipaketin sisällössä. Koekutsuilla osallistujien oli helppo lähteä mukaan keskusteluun riippumatta osallistujan omasta aktiivisuudesta lukijana tai kirjallisuuden kuluttajana. Erityisesti kirjallisuuteen liittyvistä muistoista heräsi paljon keskustelua. Ensimmäisellä koekutsulla käydyn muistelemisen pohjalta päädyimmekin lisäämään materiaaalipakettiin osallistujilta esiin tulleita esimerkkejä mm. radiokuunnelmista. Kutsuilla käydyt aiheet olivat tarpeeksi monipuolisesti esillä, jotta ne tarjosivat jokaiselle jotakin. Tämä osoitti meille, että olimme pitäneet materiaaalipaketin sisällön tarpeeksi laajana, mutta että se myös samalla toimi helpon pohjan tarjoavana lähteenä esittelijöille. Paketti myös antaa tarpeeksi tilaa esittelijän sekä osallistujien omille mielenkiinnon kohteille. Vapaaehtoiset esittelijät pystyvät helposti lisäämään itselleen kirjallisuusteemaan liittyviä keskustelunaiheita, joita varmasti kertyy jokaisen pidetyn kutsun myötä.

Kysyimme suullista palautetta koekutsut pitäneeltä esittelijältä, joka on ollut myös tärkeänä toimijana läpi materiaaalipaketin työstämisen. Kokoamamme materiaali sai häneltä innostunutta palautetta. Esittelijä koki materiaalin monipuoliseksi, jonka pohjalta hän myös uskoo voivansa pitää mahdolliselle kirjallisuudesta innostuneelle ryhmälle

useammankin kirjallisuusteemaisen kutsun, jotka kuitenkin olisivat toisistaan erilaisia. Tämä palaute oli hyvä kuulla, sillä halusimmekin, että materiaalipaketilla olisi uudelleenkäyttöarvoa ja että se olisi helposti esittelijöiden muunneltavissa. Toimeksiantajaltamme saimme palautetta, että lopullinen tuotos on monipuolinen, vastaten alkuperäisen toimeksiannon tarpeita. Onnistuimme ottamaan huomioon kohderyhmien tarpeet sekä erityispiirteet. Lopullinen materiaalipaketti sai kiitosta sekä on jo osoittautunut käyttöön soveltuvaksi vapaaehtoisten käsissä. (Suvitie 2019.)

LÄHTEET

- Ahola, S. 2013. Lukupiirien aika: Yhteisöllistä lukemista suomalaisissa lukupiireissä. Helsinki: Avain.
- Caiels, James & Forder, Julien & Malley, Juliette & Netten, Ann & Windle, Karen. 2010. Measuring the outcome of low- level services: Final Report Annexes. SSRU.Discussionpaper 2727. University of Kent.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hansen, M, 2018. Seniori Hyvinvointitreenit - Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Suomen Mielenterveysseura 2018. Viitattu 22.11.2019 https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/shvt_suomi_paivitys2.pdf
- Heikkinen, E. 2008. Onnistuvan vanhenemisen edistäminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. 2.painos. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.
- Herkman, J. & Vainikka, E. 2012. Lukemisen tavat. Lukeminen sosiaalisen median aikakaudella. Tampere: Tampere University Press.
- Huotilainen, M & Peltonen L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.
- Hyyppä, M. T. 2018 Ikääntyvän muistikirja. Helsinki: Duodecim.
- Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.
- Ikäinstituutti. 2016. Vapaaehtoiseksi seniorina seniorille. Tutkimustietoa seniorivapaaehtoisuudesta. Viitattu 27.2. 2019 <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/seniorina-vapaaehtoiseksi/tutkimusta-seniorivapaaehtoisuudesta>.
- Jyrkämä, J. 2008a. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis metodologiseksi viitekehyykseksi. Gerontologia 4/2008. Helsinki: Duodecim Oy.
- Jyrkämä, J. 2008b. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 273-278.
- Kannisto, U. 2012. Sosiokulttuurinen innostaminen Ystäväpiiri-toiminnassa. Teoksessa Jansson, A. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. 20–24.
- Kauppalehti 1.7.2017. Yksi kuva kertoo, kuinka hurjaa vauhtia Suomessa eläköidytään. Viitattu 24.11.2019 <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/yksi-kuva-kertoo-kuinka-hurjaa-vauhtia-suomessa-elakoidytaan/da4c0246-aaa9-3355-961f-92432dcbf55e>
- Kidd, D.C. & Castano, E. 2013. Reading literary fiction improves theory of mind. Science, 342 (6156), 377-380.
- Koivula, A. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Opinnäytteet - ylempi korkeakoulututkinto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 18.11.2019. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-23703>
- Koskinen, S. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Annettu 28.12.2012. Viim. muutos 01.07.2013. Finlex. Viitattu 18.11.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T.; Holm, J. & Myllymaa, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Linna, N. 2018. Ikäihmisten digitaalinen syrjäytyminen. Pro gradu -tutkielma. Teknisen viestinnän maisteriohjelma. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 18.11.2019. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/9381>

Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osamista liiketoimintaan. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Parjanne, M-L. 2004. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin varautuminen eri hallinnonaloilla. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:18. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 24.11.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504223155>

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! – Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 12–34. Saatavissa myös <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>

Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa: Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Kuopio: University of Eastern Finland. Viitattu 18.11.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2703-3>

Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020– näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. Viitattu 18.11.2019 <https://www.sitra.fi/julkaisut/kohden-vuotta-2020/>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Seppänen, M. 2017. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A; Lähteinen, M & Marjamäki, P. 2017 Sosiaalityönkäsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy

Seppänen, M., Karisto, A., Kröger, T. & Hakonen, S. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sihvonen, A-P.; Martelin, T.; Koskinen, S.; Sainio, P. & Aromaa A. 2008. Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 51-63.

SIPPE-avustushakemus: Hankeavustus. 2018. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2012. Artikkelit: Suuret ikäluokat eläkeiässä. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 24.11.2019 http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html

Suova, A. 2009. Erään kirjallisuuspäivän muotokuva. Opinnäytetyö Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Viitattu 20.2.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912077206>

Suvitie, A. 2016. Musiikin avulla kiinni elämässä: Musiikkiteemaiset SIPPE-kutsut ikäihmisen hyvinvoinnin tueksi. Opinnäytetyö, AMK. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.10.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112216738>

Suvitie, A. 2019: Palautetta kehittämistyöstä. Yksityinen sähköposti 19.11.2019. Viestin saaja: Annika Lindén ja Ella-Lotta Kuusisto.

Suvitie, A. 2019: SIPPE-toiminnan laajuus ja vapaaehtoisten rekrytoiminen. Yksityinen sähköposti 11.11.2019. Viestin saaja: Annika Lindén.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Mitä sosiaalinen osallisuus on? Viitattu 3.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/mita-sosiaalinen-osallisuus-on>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissuunnitelmaan, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3., korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2017. Toimintakertomus 2017. Viitattu 10.12.2018 http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/images/pdf_aineistot/TOIMINTAKERTOMUS_2017.pdf

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2019. Toimintasuunnitelma 2019.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhuustyössä. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Viitattu 18.11.2019 https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja__Tukiopas__netti.pdf

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Viitattu 10.12.2018 https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja-raportti__nettiin.pdf

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Virhiä, A. 2010. Toiminnalliset työtavat sosionomin (AMK) ammatillisina välineinä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.11.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010121618434>

Liite 1. Työskentelyvaiheiden aikataulutus - taulukko.

Aika	Tapahtuma	Mahdollisia menetelmiä	Toimijat	Tavoitteet	
loppusyksy 2018	Aiheen valinta ja toimeksiantoon tutustuminen.	Palaverit, dialoginen keskustelu.	Toiminnan tekijät, toimeksiantaja, yhteyshenkilöt.		Suunnittelu
joulukuu 2018	Suunnitelman laatiminen, menetelmien kerääminen.	Palaverit, kirjallisuuteen perehtyminen, kirjoittaminen.	Toiminnan tekijät.	Opinnäytesuunnitelma.	
tammikuu 2019	Kenttätyöskentelyn esivaihe, suunnitelman läpikäyntiä, työskentelyn organisointia.	Sähköposti, projektiin lähdekirjallisuuteen perehtyminen.	Toiminnan tekijät, mahdolliset yhteistyötahot, SIPPE-vapaaehtoiset.	Kenttätyöhön siirtyminen.	Eisivaihe
tammi-maaliskuu 2019	Menetelmien arviointia.	Palaverit, dialoginen keskustelu.	Toiminnan tekijät, ohjaava opettaja, vertaisarviointiparit.	Lopullisten menetelmien valikoituminen.	
tammi-maaliskuu 2019	Materiaalipaketin sisällön tuottamiseen tarvittavan tiedon ja materiaalin keräys.	Palaverit, dialoginen keskustelu, lähdeaineistoon ja kirjallisuuteen perehtyminen.	Toiminnan tekijät, toimeksiantaja, SIPPE-vapaaehtoiset, kohderyhmä.	Materiaalipaketin sisällön tuottamiseen tarvittava tieto ja materiaali.	
huhtikuu 2019	Materiaalipaketin sisällön suunnittelu.	Fokusryhmähaastattelu, yksilöhaastattelu, dialogin keskustelu.	Toiminnan tekijät, SIPPE-vapaaehtoiset, kohderyhmä, toimeksiantaja.	Materiaalipaketin sisällön tarve, mitä oppaan tulisi sisältää, oppaan kohderyhmän tarve.	Työstövaihe
kevät 2019	Materiaalipaketin sisällön tuottaminen.	Palaverit, kirjoittaminen, toiminnallisiin menetelmiin tutustuminen	Toiminnan tekijät, yhteistyökumppanit, koekäyttäjät.	Ohjeita, vinkkejä, teemoja, aiheita materiaalipakettiin, teoreettinen perusta toiminnalle.	
loppukesä 2019	Materiaalipaketin ulkoasu, materiaalipaketin muoto.	Suunnittelu, dokumentointi, visualisointi, graafinen suunnittelu.	Toiminnan tekijät.	Lopullisen fyysisen materiaalipaketin kasaaminen.	
loppukesä 2019	Materiaalipaketin testikäyttö, materiaalin toimivuuden kokeilu.	Koekutsut, havainnointi, reflektointi.	Toiminnan tekijät, SIPPE-vapaaehtoiset, kohderyhmä.	Palautteen saaminen, mahdollisten korjattavien sekä kehitettävien kohtien löytäminen, epäkohtien korjaaminen.	
syksy 2019	Materiaalipaketin ja kehittämistyön arviointi.	Kysely, haastattelu, palaute.	Toiminnan tekijät, oppaan käyttäjät, kohderyhmä.	Palautteen kerääminen, mahdolliset viimeiset hionnisen kohteet	
syksy 2019	Materiaalipaketin esittely toimeksiantajille.	Palaute.	Toiminnan tekijät, toimeksiantaja, yhteyshenkilöt, mahdolliset yhteistyötahot.	Mahdolliset viimeiset hionnisen kohteet.	Tarkistusvaihe
loppusyksy 2019	Loppuarviointi (Sijoittuu samanaikaisesti ennen ja jälkeen opinnäytetyön valmistumisen).	Vertaisarviointi, itsearviointi, reflektointi, palaute.	Toiminnan tekijät, ohjaava opettaja, vertaisarviointiparit.	Kehittämistoiminnan vaikutukset, oma kasvu ja kehitys, saavutetut tavoitteet. Loppuraportti.	Viimeistely
loppusyksy 2019	Kehittämistyön tuotos ja raportti valmiita.			Valmis materiaalipaketti ja opinnäytetyö.	

Liite 2. Kirjallisuusaiheisten koekutsujen palautekysymykset.



SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

PALAUTE

KOEKUTSUT, KIRJALLISUUS

Mikä oli hyvää kirjallisuuskutsuilla?

Mikä herätti eniten innostusta tai ajatuksia?

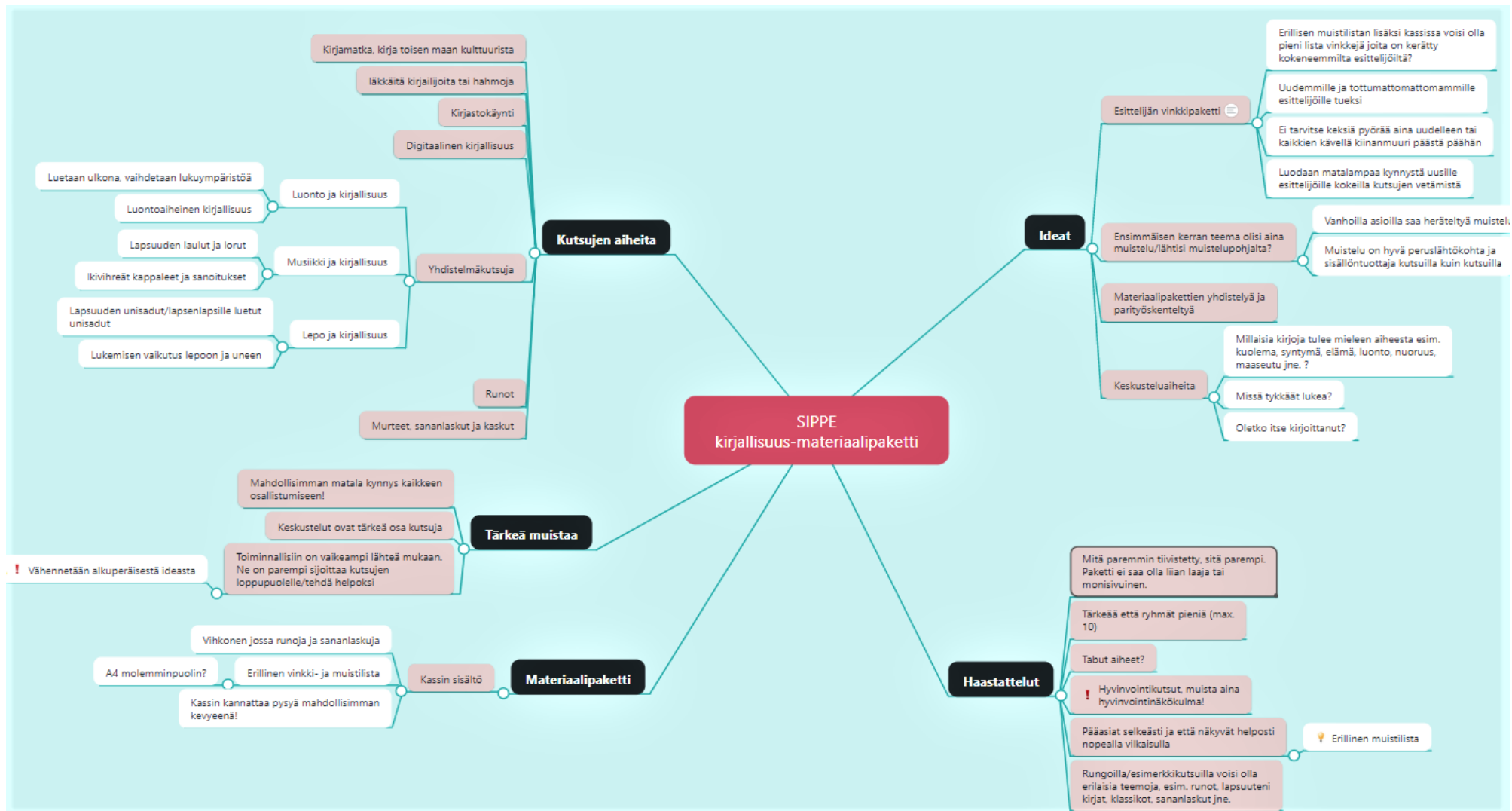
Vastasiko kutsut odotuksia, joita ehkä syntyi kirjallisuusteemasta?

Tuntuiko jokin tarpeettomalta tai turhalta?

Toivoisitteko kirjallisuuskutsuille jotain, mitä nyt ei ollut ollenkaan?

Onko vielä muuta, mitä haluaisitte sanoa kirjallisuuskutsuista?

Liite 3. Miellekartta SIPPE-materiaalipaketin ideoinnin tueksi.



Liite 4. Materiaalipaketin kansilehti.



Kirjallisuus

11.11.2019

Koonneet Annika Lindén ja Ella-Lotta Kuusisto



Liite 5. Esimerkki väliotsikkosivusta.



KIRJALLISUUDESTA HYVINVOINTIA