

Pirjo Heinojoki-Pellinen

Kolmas sektori yhteisöllisyyden tukena vanhustalveluiden verkostossa Kauniaisissa

Case: Granin Lähiapu ry

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyö SV10S2A

Opinnäytetyö

28.10.2013

Tekijä(t) Otsikko	Pirjo Heinojoki-Pellinen Kolmas sektori yhteisöllisyyden tukena vanhuspalveluiden verkostossa Kauniaisissa Case: Granin Lähiapu ry
Sivumäärä Aika	55 sivua + 2 liitettä Syksy 2013
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Mari Heitto, Lehtori
<p>Kolmannen sektorin toimijat tunnustetaan yleisesti tärkeiksi kumppaneiksi kuntien hyvinvointipalveluissa. Kauniaisissa tämä tunnustettu kumppanuus Granin Lähiapu ry:n kanssa on kestänyt lähes neljännesvuosisadan. Tänä aikana Lähiavusta on muodostunut merkittävä tekijä ja koordinoija kaupungin vanhuspalveluiden verkostossa, jossa se on yhdistänyt ihmisiä eri tahoilta monenlaisiin yhteisöllisiin aktiviteetteihin.</p> <p>Granin Lähiapu ry:n toiminnan kehittämiseksi käynnistettiin syksyllä 2012 noin vuoden kestävä kehittämistyö. Työn tavoitteena oli havainnoida ja käsitellä yhteisöllisyyteen liittyviä piirteitä sekä koota ja ideoida yhteisöllisen toiminnan kautta eri ikäpolvia yhdistävää tekemistä. Kehittämistyöhön liittyi myös yhdistyksen roolin ja tehtäväkentän mallintaminen vanhuspalveluiden verkostossa. Mallin avulla haluttiin tuoda paremmin esille moninainen, mutta usein näkymättömäksi jäävä Lähiavun yhteisöllinen ja verkostomainen toiminta.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu havainnoimalla Lähiavun toimintaa, jossa yhteisöllisiä tilanteita ja tapahtumia on kuvattu kuuden esimerkin avulla. Esimerkeissä yhteisöllisyyteen liittyvien piirteiden, käytäntöjen, välineiden ja paikkojen analysointiin on pääasiassa käytetty taustateorianaan Markku T. Hyypän tutkimuksia yhteisöllisyydestä. Hänen mukaansa ihmisten aktiivisuus, yhteisöön kuuluminen ja yhteisöllinen toiminta ehkäisevät yksinäisyyden tunnetta ja sen myötä syrjäytymistä. Pidemmällä aikavälillä yhteisöllisellä toiminnalla on vaikutusta terveyteen, pitkään ikään sekä ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun.</p> <p>Työn tuloksena havainnoitujen esimerkkitapausten lisäksi mallintaminen osoittaa, miten yhteisöllisyyden prosessi Granin Lähiavussa lähtee liikkeelle ja toimii. Yhteisöllisyyden välineenä on usein ikäihmisten tarvitsema arjen apu. Avun myötä niin vanhusasiakas kuin auttaja tulevat yhdessä Granin Lähiavun toiminnan piiriin, jossa erilaisia yhteisöllisiä tilaisuuksia ja tapahtumia järjestetään kaikille vanhuspalveluiden verkostossa mukana oleville. Samalla näissä kokoontumisissa eri ikäpolvet kohtaavat ja voivat tuoda hyödyksi kukin omaa erilaista luovuuttaan ja osaamistaan. Granin Lähiavun toiminnassa jokaisella on näin mahdollisuus olla tärkeä omine ominaispiirteineen, mikä vahvistaa kokonaisvaltaisesti yksittäistä ikäihmistä, sen myötä yhteisöä ja edelleen koko kaupunkikulttuuria.</p>	
Avainsanat	yhteisöllisyys, kolmas sektori, vanhuspalveluverkosto, eri ikäpolvet, voimavaraistuminen

Author(s) Title Number of Pages Date	Pirjo Heinojoki-Pellinen Communality Supported by the Third Sector in the Network of the Elderly Services (Case: Granin Lähiapu Association) 55 pages + 2 appendices Autumn 2013
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Mari Heitto, Senior Lecturer
<p>Commonly the operators of the third sector are recognized key partners in municipal welfare services. In the municipality of Kauniainen the partnership with Granin Lähiapu Association has flourished nearly a quarter of a century. During these years the association has established its role as a major operator and coordinator in the network of the elderly services, connecting people to various community activities.</p> <p>A one-year development project was launched in the fall 2012 to further enhance the operations of the association. The aim of the project was to gather and process information about the characteristic features related to communality, as well as opportunities for linking different generations through joint activities. The project also involved modeling of the Association's role and duties in the network of elderly services in Kauniainen. The model was intended to promote the multifarious but often invisible role of the Association among the communality-related and networked operators.</p> <p>This thesis was carried out by observing the Association's operations. Communality-related situations and events have been characterized through six examples. Markku T. Hyppä's theory and studies have been used as the framework for analyzing the features, practices, tools and places relating to communality. According to him people's activity, membership in a community and communality activities prevent loneliness and further social exclusion. In the long run communality activities have an impact on health, lifetime, well-being and the quality of life of older people.</p> <p>In addition to the observations in this thesis, the modeling indicates how the process of communality is initiated and implemented in the Association. Everyday assistance required by the elderly often opens up a pathway for communality. The process of providing assistance links both the elderly client and the helper to the range of happenings and events provided by Granin Lähiapu association in the network of the elderly services. These gatherings provide an opportunity for different generations to socialize and bring out their creativity and talent. By providing an opportunity for individuals to excel Granin Lähiapu association empowers not only the elderly person, but also the society and local culture.</p>	
Keywords	communality, third sector, network in the elderly services, different generation, empower

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Granin Lähiapu ry Kauniaisten vanhuspalveluverkostossa	3
2.1	Taustatietoja vanhuspalveluverkoston rakenteesta ja asukkaista	3
2.2	Granin Lähiapu ry – kolmannen sektorin toimija	4
2.2.1	Granin Lähiapu ry:n toimintamallit	5
2.2.2	Granin Lähiapu ry:n rooli Kauniaisten vanhuspalveluverkostossa	8
3	Yhteisöllisyys	11
3.1	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma	11
3.2	Yhteisöllisyyden ja harrastuskulttuurin vaikutukset vanhuuden terveyteen	15
3.3	Sosiokulttuurisuus ja sosiaalinen osallisuus	17
3.4	Yhteisöllinen toiminta merkityksen antajana	18
3.5	Järjestöjen verkostot yhteisöllisyyden tukena	21
4	Opinnäytetyön toteutus	23
4.1	Opinnäytetyön tausta ja tavoite	23
4.2	Opinnäytetyön aineisto ja menetelmät	24
4.3	Eettinen tarkastelu	27
5	Havainnointien tulokset	29
5.1	Yhteisöllisyysesimerkit	29
5.1.1	Yhteisöllisyyden edellytyksinä välineet, eri ikäpolvet ja paikat	34
5.1.2	Yhteisöllisyyden vaatimuksina yhdessä tekeminen ja omat taidot	36
5.2	Malli Granin Lähiavun yhteisöllisestä toiminnasta ja kumppanuudesta	37
6	Päätelmät ja pohdinta yhteisöllisen toiminnan tukemisessa	42
6.1	Yhteisöllisyyteen ja Lähiavun malliin liittyvät päätelmät	42
6.2	Pohdintaa kolmannen sektorin yhteisöllisen toiminnan vaikutuksista	44
6.3	Miksi Granin Lähiavun toiminta on tärkeää ja arvostettavaa?	46
6.4	Ehdotukset Granin Lähiavun yhteisöllisen toiminnan säilyttämiseksi	48
	Lähteet	53
	Liitteet	
	Liite 1. Ote Tilastokeskuksen kuntaportalista, Kauniainen	
	Liite 2. Päiväkirjaotteet kuudesta yhteisöllisyys -esimerkeistä	

1 Johdanto

Kolmannen sektorin toimintaa arvostetaan yhteiskunnallisesti enenevässä määrin, mutta kyseisen sektorin toimijoilla voisi olla laajempikin rooli vanhustyössä, yhteisöllisyyden rakentajina sekä kuntien vanhusten sosiaalipalveluja tukevana toimijoina.

Opinnäytetyön työelämäkumppanin Granin Lähiapu ry:n toiminta Kauniaisissa kolmannen sektorin edustajana on moniulotteista ja –tasoista. Yhdistyksen 24 toimintavuoden vaikutukset ovat juurtuneet syväälle kaupungin eri tahoihin muodostaen verkoston niin yhteisön omaan toimintaan kuin kaupungissa toimivien asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kesken. Yhdistys on omalla innovatiivisella toteutuksellaan vuosien varrella edistänyt vanhustyötä, yhdistänyt eri ikäpolvia yhteisöllisesti ja parantanut näin ikäihmisten hyvinvointia. Ajan saatossa näistä hyvistä käytännöistä on kehittynyt toimiva menetelmä myös tämän päivän tarpeisiin eri-ikäisille, joten Granin Lähiavun mallilla on merkittävä osuus yhteisöllisessä toiminnassa Kauniaisten vanhustalvelujen verkostossa.

Edellä mainittu yhdistyksen toiminta- ja palveluperiaate, ikäihmisiä aktivoiva rooli ja omat kokemukseni Granin Lähiavun eri tehtävissä vuodesta 2007 mukana olleena sai minut kiinnostumaan opinnäytetyöni aiheesta. Samalla yhteisöllisyyttä rakentava yhdistys ja sen toimintamallit ikäihmisten parissa toimivat opinnäytetyön tarkastelussa ikään kuin ennaltaehkäisevän, moniammatillisen ja ennakoivan vanhustyön koelaboratoriona geronomien teoreettisen tiedon testaamispaikkana.

Opinnäytetyössäni yhteisöllisyyteen liittyvä teoria on pääosin Markku T. Hyypän tutkimuksista ja hänen 2000-luvun teoksista. Yhteisöllisyys, kuten Hyypä esittää, lisää yhteisönsä jäsenille hyvinvointia, jaksamista ja parempaa selviytymistä vanhuusajan päiviin. Miten tätä vanhuutta ennakoivaa, ikäihmisten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevää toimintaa, yhteisöllisyys yhtenä tukipylväänä, voisi saada enemmän painotettua vanhustalveluiden kentässä toimijoille niin julkisten ja yksityisten palveluiden tarjoajille kuin palvelujen käyttäjille? Löytyykö tämän opinnäytetyön ohella jotain uusia ajatuksia, tapoja tai malleja tukea yhteisöllisyyden voimaannuttavia käytäntöjä myös työelämätahton näkökulmaa peilaten?

Opinnäytetyössä tarkastelen muutaman esimerkkitapahtuman ja -kertomuksen tuke-
mana, miten yhteisöllisyys toteutuu kauniaislaisille vanhuksille ja vanhuspalveluiden
verkostossa toimiville osapuolille tällä hetkellä. Työn tarkoituksena on esittää yhden
kolmannen sektorin, Granin Lähiapu ry:n toimijaesimerkin kautta, kuinka myös eri ikä-
polvet: lapset, nuoret, keski-ikäiset, kolmannen iän saavuttaneet eläkeläiset ja vanhuk-
set voivat erilaisten yhteisöllisten tilanteiden, välineiden ja paikkojen välityksellä innos-
tua ja saada lisää voimavaroja elämäänsä yhteisestä tekemisestä ja yhteisöllisestä
toiminnasta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on saada Granin Lähiapu ry:n näkymä-
tön verkostossa tapahtuva työ paremmin esille ja havainnollisemmaksi mallintamisen
avulla.

Opinnäytetyön päätelmät ovat muodostuneet synteesisinä työn tuloksina esitetyistä ti-
lanne- ja tapahtumaesimerkeistä sekä Lähiavun toiminnan mallintamisesta prosessi-
kaaviona yhdistettynä yhteisöllisyyden teoriaan ja Granin Lähiavun konkreettiseen ar-
jen auttamistyöhön. Näin lopputuloksena syntyi enemmän ymmärrystä ja mahdollisesti
paremmin keinoja siihen, kuinka kolmannen sektorin toimija voi tukea yhteisöllisyyttä ja
ehkäistä näin, ei pelkästään vanhusten, vaan myös eri ikäpolvien syrjäytymistä pieneh-
kössä kaupunkiyhteisössä.

Näihin taustatietoihin ja eri ikäluokkiin kohdistuvaan toimintaan perustuen kolmannen
sektorin toimijoilla ja Kauniaisissa Granin Lähiavulla saattaa olla mahdollisuuksia yhtei-
söllisyyden toteuttamiseksi kaupungin asukaskunnan keskuudessa vielä syvemmin.
Miten Lähiavun toimintaa voi parantaa tai uudistaa? Tätä ajatusta silmällä pitäen tämän
opinnäytetyön työelämäedustaja toivoo, että opinnäytetyön tulokset voivat antaa lisäva-
laistusta yhdistyksen toiminnan kehittämiseen ja jatkamiseen. Samalla opinnäytetyössä
saatu tieto voi toimia materiaalina kaksisuuntaisesti niin muille kolmannen sektorin jär-
jestöille ja toiminnasta kiinnostuneille kuin Granin Lähiavun kehitymis- ja uudistumis-
tarpeelle, jotka juuri nyt liittyivät kiinteästi työelämälähtöiseen pyyntöön selvittää sy-
vemmin tätä opinnäytetyön aihetta ja tehtäväaluetta.

2 Granin Lähiapu ry Kauniaisten vanhuspalveluverkostossa

Granin Lähiapu ry, Grani Närhjälp rf (myöhemmin tekstissä myös pelkästään *Lähiapu*) on toiminut lähes neljännesvuosisadan ajan Kauniaisten kaupungissa. Lähiapu on toteuttanut toiminnallaan koko olemassaolonsa ajan ajattelumallia, joka sanallisesti on muotoiltu myös kaupungin 2010 ikääntymispoliittisessa strategiassa seuraavanlaisesti.

Kauniaisten kaupungin ikääntymispoliittisessa strategiassa 2011 - 2016 nousee esille haaste kehittää palvelutuotannossa uusia toiminta- ja työtapoja ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Samassa yhteydessä todetaan, että hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä voi parantaa kaikissa elämän vaiheissa ja monessa ikäpolvessa. Tämä ennakoiva ajattelumalli ikääntymisessä on kehittämisen ydintä, mikä tukee samalla palvelurakenteen keventämistä ja hallittua kustannuskehityksen tavoitetta. Tulevaisuuden palvelutuotannon järjestämiseen tullaan huomioimaan ikääntyvien omatoimisuuden tukeminen ja mahdollisesti myös vastuun kasvattaminen. Ikäihminen voi olla sekä antavana että saavana osapuolena. (Kauniaisten ikääntymispoliittinen strategia 2011: 3-4 ja 12-14.)

Kaupungin ikäihmisten palvelujen visiossa 2015, joka on laadittu yhdessä Kauniaislaisien asukkaiden kanssa, sanotaan: *”Kauniaisissa ikäihmiset voivat hyvin. He elävät aktiivista ja iloista vanhuutta, harrastavat kulttuuria, liikuntaa ja ulkoilua. Ikäihmisillä on tasapainoinen sosiaalinen elämä, he tapaavat ystäviään ja perhe sekä läheiset ovat aktiivisesti mukana heidän arjessaan.”* (K:n ikääntymispoliittinen strategia 2011: 6.)

2.1 Taustatietoja vanhuspalveluverkoston rakenteesta ja asukkaista

Kauniaisten väestön ikärakenne ei paljon poikkea koko maan kehityksestä, mutta 65 vuotta täyttäneitä on suhteellisesti eniten pääkaupunkiseudun kunnista eli 20,5 %. Väestön ikääntyminen on voimakasta ja näin ollen ennustetaan, että vuonna 2015 runsas viidesosa (22 %) ja vuonna 2020 lähes neljäsosa (24 %) kauniaislaisista on täyttänyt 65 vuotta. Myös yli 85 vuotta (neljäs ikä) täyttäneiden määrä ja osuus on yli kaksinkertaistunut vuosina 2000 - 2010 ja on nyt noin 212 henkilöä eli 2,5 % väestöstä. Kauniaislaisista ruotsinkielisiä on lähes 40 % ja heidän suhteellinen osuus vanhusväestöstä on suurempi kuin suomenkielisisä. Suurin kasvu määrällisesti on odotettavissa vuosien 2010 - 2015 kolmatta ikää elävien (65 - 74-vuotiaiden) ikäryhmässä.

Vuoden 2012 lopussa kaupungin asukasluku oli 8.910, josta 0 - 14-vuotiaita oli 19 %, 15 - 64-vuotiaita 61 % ja 65 vuotta täytäneitä 21 %. Eläkkeellä olevien osuus väestöstä oli 22,5 % joulukuussa 2011 ja perheitä samana ajankohtana Kauniaisissa oli 2.392 ja 3.462 asutokuntaa. (K:n ikääntymispoliittinen strategia 2011: 7-8; Tilastokeskuksen luvut; Liite 1.)

Kauniaislaiset ikäihmiset ovat aktiivisesti mukana järjestötoiminnassa. Ruotsinkielisessä senioritoiminnassa on mukana noin 60 % ja suomenkielisessä toiminnassa yli 50 % seniori-ikäisistä. Lisäksi kauniaislaiset ovat pääkaupunkiseudulla selvästi tyytyväisempiä asumiseensa. He tuntevat yhteenkuuluvuutta muiden alueen asukkaiden kanssa eniten ja pitävät ihmisiä alueella mukavina. (K:n ikääntymispoliittinen strategia 2011: 10.)

Yhdistystoiminta ja eri järjestöissä mukana oleminen ovat vuosikymmenten saatossa osoittaneet kauniaislaisille, että kunnan asukkaat ja vanhuksat hyötyvät paljon yhteisöllisestä toiminnasta ja kaupunki saa palvelutehtävässään suhteellisesti pienin panostuksin laatua ja hyvinvointia kaikille asukkailleen, ei vain pelkästään ikääntyville ja vanhuksille niukkenevissä talous- ja henkilöresursseissa vaan myös lapsille, nuorille ja työkäisille.

2.2 Granin Lähiapu ry – kolmannen sektorin toimija

Kolmannesta sektorista (3. sektori) Salomon (1996), Anheier (1997) ja Matthies (1994) mainitsevat, että yhteiskuntatieteellisissä keskusteluissa julkisen (1. sektori) ja yritysten (2. sektori) rinnalle on noussut kansalaisten vapaaehtoinen ja kansalaisjärjestöjen monipuolinen toiminnan kenttä, jonka arvostus on vuosi vuodelta lisääntynyt. Kolmannen sektorin yhteydessä puhutaan myös *välittävistä verkostoista*. Usein kolmannen sektorin toimintaa määritellään myös järjestäytyneenä samansuuntaisiin päämääriin tähtäävänä kuin julkishallinnon tehtäväkenttää *yleinen hyvä jokaiselle kansalaiselle*. Kun kolmannen sektorin toimintaa puolestaan verrataan yritystoimintaan, ajatellaan kolmannen sektorin toiminnan olevan taloudellisesti kannattavaa, mutta ei markkinataloudellisin eikä voittoa tuottavin lähtökohdin. Kolmas sektori on usein myös vapaaehtoistyötä organisoiva taho. (Rönnerberg 1999: 10.)

Myös Granin Lähiapu ry, Grani Närhjälp rf on voittoa tavoittelematon kolmannen sektorin palvelujärjestö. Se on kauniaislaisten seurakuntien, yhdistysten ja yksityisten henkilöiden yhteistyön toimija, joka rekisteröitiin vuonna 1989. Granin Lähiapu ry:n perusrahoitus rakentuu Kauniaisten kaupungin toiminta-avustuksen varaan, mutta oman varainhankinnan osuus on merkittävä. Yhdistys täydentää palvelutuotannollaan Kauniaisten kaupungin hyvinvointipalveluja. Yhdistykseen kuuluu yksitoista yhteisöä: Föreningen Folkhälsan i Grankulla, Föräldragruppen, Kauniaisten suomalainen seurakunta, Grankulla svenska församling, Grankulla Marthaförening rf, Grankulla Svenska Kyrkoförening rf, Grankulla Svenska Pensionärer rf, Kauniaisten Suomalaiset Seniorit ry, MLL Kauniaisten osasto, Soroptimist International of Kauniainen – Grankulla ja SPR Kauniainen/FRK Grankulla. (Granin Lähiavun toimintakertomus 2012.)

Yhdistyksen palveluksessa on kaksi osa-aikaista työntekijää: toiminnanjohtaja ja palveluohjaaja sekä kolme tuntityöntekijää. Yhdistyksen kautta työskentelevät ja toimivat auttajat saavat korvauksen tekemästään auttamistyöstä joko suoraan palvelun käyttäjiltä tai he voivat olla mukana toiminnassa vapaaehtoisauttajina. Vuoden 2012 tilastolukujen mukaan auttajien määrä on ollut keskimäärin 80 henkilöä. Kodinhoito- ja siivoustehtävissä sekä omaishoitajien ja vammaisten auttajina on työskennellyt yhteensä 40 auttajaa. Päiväaikaan toimivia lastenhoitajia on ollut yhteensä seitsemän *kolmannen iän saavuttanutta* auttajaa ja nuoria lastenhoitotehtävissä olleita parisenkymmentä. Muita vapaaehtois- ja vanhusauttajia on ollut 25 henkilöä. Lähiapuun on tehty vuonna 2012 toimeksiantoja 7.130 kpl, jotka tunteina laskettuna ovat yhteensä 20.511 h. Tehdyt tuntimäärät vastaavat noin 11 henkilötyövuotta. Palvelujen käyttäjiksi rekisteröitiin yhteensä 278 taloutta. (Pennanen 2012:3; Granin Lähiavun toimintakertomus 2012: 2-3.)

2.2.1 Granin Lähiapu ry:n toimintamallit

Granin Lähiapu ry:n toiminta alkoi vuoden 1990 alussa. Toiminnan päämääränä on monipuolisen lähiapuverkoston ylläpitäminen, auttajien rekrytointi ja koulutus, palvelujen välittäminen Kauniaisissa sekä yhteistyön kehittäminen kauniaislaisten jäsenyhteisöjen ja muiden kauniaislaisten yhdistysten kesken (Pennanen 2012:3). Lähiapu toimii näin koordinoivana yhdyslinkkinä auttajien, tukea tarvitsevien asiakkaiden ja eri sidosryhmien välillä. Yhdistyksen asiakkaita ovat pääasiassa kauniaislaiset vanhukset ja lapsiperheet. Yli puolet (n. 57 %) tarjottavasta palvelusta kohdistuu vanhus- ja vammaisapuun, johon sisältyy Lähiavun järjestämä vanhusten kerhotoiminta sekä omais-

hoitajien vertaistukiryhmätoiminta yhdessä kaupungin seurakuntien kanssa. Noin 40 % palveluna tarjottavasta avusta on nuorten perheiden lastenhoitoapua tai kodinhoidollisia tehtäviä. Tarkemmat tiedot Granin Lähiavun palveluiden lajeista ja määristä sekä asiakaskunnasta on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Granin Lähiapu ry:n palveluihin kuuluvat auttamistehtävät tehtyjen työtuntien osalta vuoden 2012 toimeksiantotilaston mukaan (Granin Lähiavun toimintakertomus 2012)

Palveluina tarjottava apu	% - osuus toiminnasta
vanhus- ja vammaisapu (asiointiapu, saattaja-apu, kodinhoito ja siivoustyöt)	25 %
omaishoitaja-apu, vapaaehtois- ja tukihenkilöapu (<i>Frendit</i> ja <i>Liikuntakaverit</i>) sekä vanhusten kerhotoiminta	32 %
lastenhoitotehtävät	18,5 %
kodinhoito- ja siivousapu (lapsiperheet)	21 %
pienimuotoiset pihatyöt (nurmikon leikkaus, lumityöt)	0,6 %
muu apu (esim. kotieläinten hoitoapu)	0,5 %

Granin Lähiapu ry:n toiminnan monipuolisuudesta mainittavan arvoista on myös kaupungin liikuntatoimen kanssa järjestettävä ulkoilu- ja liikuntakaveritoiminta vapaaehtoisvoimin samoin kuin seurakuntien kanssa yhteistyössä järjestettävä *Frendit*-yhtävävapaaehtoistoiminta. Lisäksi seurakuntien kanssa järjestetään omaishoitajille vertaistukiryhmätapaamisia kuukausittain eri teemoilla. Kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan kanssa Lähiapu on järjestänyt viikoittain päivätöimintana omaishoitajien hoidettaville ja lievästi muistisairaille henkilöille *Klubi Breda = Miesklubi* ja *Naisklubi* –kerhoja. Lähiapu pitää myös säännöllisin ajoin huolta auttajistaan järjestäen heille koulutusta, työhöjausta sekä virkistystoimintaa yhteisin retkin yhdistäen niihin erilaisia kulttuurillisia tai liikunnallisia tapahtumia. Lähiavussa toimivat henkilöt ja auttajat voivat myös osallistua Kauniaisten kaupungin järjestämiin koulutus- ja verkostotilaisuuksiin.

Kaikilla näillä kaupungin eri tahojen yhteistyömuotoisilla toimilla on tarkoitus aktivoida ja innostaa ikäihmisiä vapaaehtoistoiminnan kautta yhteiseen tekemiseen ja olemiseen kunkin tilanteen ja voimavarojen mukaan. Mies- ja naiskerhot ovat muotoutuneet ajan saatossa homogeenisiksi, kun taas *Frendit*- ja liikuntakaveritoiminnassa on mukana

heterogeenisesti eri-ikäisiä naisia ja miehiä. Yhteisöllisyyden kannalta nämä toimintamuodot antavat oivan mahdollisuuden eri ikäryhmien kohtaamiseen. Nuoret ja kolmannessa iässä olevat aktiiviset eläkeläiset ollessaan vanhuksille *Freundejä* tai ulkoilukavereita kohtaavat toisiaan kolmessa eri ikäpolvessa.

Edelliset toimintamallit ovat Granin Lähiavun toiminnanjohtajan mukaan osoittautuneet erittäin tärkeiksi yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen muodoiksi, vaikka hän myöntää, että yksinäisten vanhusten aktivointi, innostaminen ja toimintaan mukaan saaminen on hyvin haasteellista (Perttula 2013). Tähän liittyen Liikanen (2007: 78) viittaa Kurjen määrittelyyn innostamisesta kirjoittaessaan toiminnallisista ryhmistä ja luovista menetelmistä omassa teoksessaan. Näin myös Lähiapua voi verrata kerho- ja vapaaehtoistyöltään juuri näiden toiminnallisten ryhmien periaatteiden täyttäjäksi.

Toiminnallisia ryhmiä, ovatpa ne harrastuspohjaisia, terapeuttisia tai kasvatuksellisia, käytetään sosiaalityön tukena ja niiden tarkoituksena on tähdätä ikäihmisten kohdalla heidän toimintakyvyn tukemiseen ja voimaannuttamiseen. Toiminnallisessa ryhmässä yksilö yhdistyy elinympäristöönsä ja toisiin jäseniin. Näin ryhmätoiminta antaa kokemuksia ja elämyksiä, joilla vahvistetaan kognitiivista ajattelua ja tietoa (Kurki 2008: 70-71). Liikasen mukaan Kurki määrittelee innostamisen juuri sosiaalseksi toiminnaksi, jonka avulla voidaan päästä myönteiseen sosiaaliseen muutokseen, sen luomiseen ja vahvistamiseen. Innostamisen kulmakivinä ovat näin ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuuluminen.

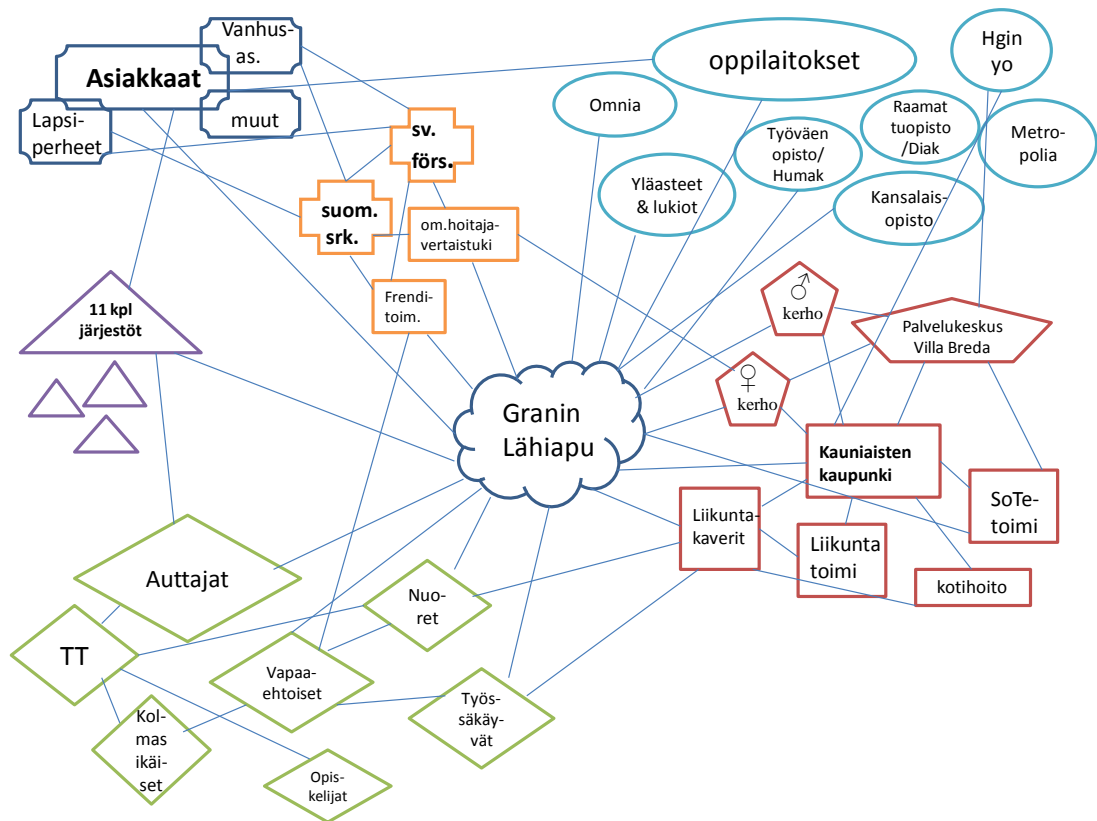
Hyvin usein vanhusasiakkaat tulevat Lähiavun piiriin pyytämällä ensimmäisenä siivousapua. Ajan kuluessa tutuksi käynyttä auttajan apua kotona halutaan lisätä tarpeen mukaan. Siivoustöiden lisäksi vanhuksia autetaan henkilökohtaisissa ja kodinhoidollisissa tehtävissä. Perheitä, vanhusaviopareja tai yksin asuvia vanhuksia autetaan kiirettömästi heidän omien toivomustensa ja tarpeidensa mukaisesti. Lähiavun tavoitteena on, että varsinkin iäkkäitä käy auttamassa sama henkilö. (Granin Lähiavun toimintakertomus 2012: 4.) Hän on useimmissa tapauksissa kolmannessa iässä oleva nainen. Tämän ikäryhmän auttajat sitoutuvat mielellään auttamistehtäväänsä usean vuoden ajaksi ja haluavat myös itse käydä saman tai samojen asiakkaiden luona. Yhteisöllisen toiminnan kannalta auttajat vievät tietoa vanhuspalveluiden verkostossa järjestettävistä tilaisuuksista ja tapahtumista vanhusasiakkaille. Monesti vanhusasiakkaat tulevat näihin mieltä tai kehoa aktivoiviin tapahtumiin joko yksin tai auttajan seurassa.

2.2.2 Granin Lähiapu ry:n rooli Kauniaisten vanhuspalveluverkostossa

Kauniainen on pieni yhteisö, jossa ihmiset tuntevat toisensa. Monet ovat kaunialaisia jo useassa sukupolvessa ja tällöin sosiaalinen tukiverkko on muodostunut vahvaksi. Mahdollisesti liittyen juuri Kauniaisten kylämäiseen yhteisöön, tärkein Lähiavun markkinoitikeino 24 toimintavuoden aikana on ollut *viidakkorumpu* (Pennanen 2012: 7). Tämä Lähiavun kannalta itsestään toimiva viestintä- ja markkinointiväline osoittaa, että yhdistyksen toiminta on ollut luotettavaa ja hyvä maine on kasvanut vuosien varrella. Hyvän palvelun saantikokemus lähtee itsestään kiertämään tietyissä asiakaspiireissä ja yhteisössä. Siksi Lähiavun etuna ja ainutlaatuisuutena ovat yhdistyksen luotettavuus ja hyvä maine, organisaation pienuus ja joustavuus, voiton tavoittelemisen puuttuminen ja imago *sydän paikallaan*, jotka kaikki yhdessä antavat Lähiavulle helposti lähestyttävän luonteen.

Lähiavun yhteistyökumppaneita verkostossa ovat muun muassa lähellä sijaitsevat opilaitokset: Kauniaisten kansalaisopisto, Humanistinen ammattikorkeakoulu (Humak) Työväen Akatemian yhteydessä, Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) Suomen Raamattuopiston yhteydessä sekä ammatti- ja aikuisopisto Omnia, lisäksi kauempana Kauniaisista pääkaupunkiseudulla sijaitsevat opinahjot kuten Metropolian ammattikorkeakoulu tai Helsingin yliopisto kuuluvat tähän joukkoon. Näille yhdistys tarjoaa esimerkiksi harjoittelu, näyttö- tai opinnäytetyöpaikkoja tai väitöskirjoihin liittyvää tutkimusaineistoa.

Lähiavulla on ollut tiivis yhteistyö muihin kaunialaisiin järjestöihin, joita on yhteistyöverkostossa 11. Lisäksi kaupungin molempien seurakuntien kanssa järjestetään yhteisöllisiä tilaisuuksia pitkin vuotta. Merkittävin yhteistyökumppani, ei pelkästään rahoituksen vaan myös toimeksiantojen suhteen, on kaupungin eri toimijat: sosiaalitoimi kotihoidon asiakkaineen, vanhusten palvelukeskus *Villa Breda* ja siellä järjestettävät Lähiavun päivätoimintakerhot sekä kaupungin liikuntatoimi vapaaehtoisten liikuntakaveritoiminnan yhteistyökumppanina. Se, miten Lähiavun verkostomainen vanhuspalveluiden yhteistyö linkittyy eri toimijoiden kanssa, on esitetty tarkemmin havainnollistaen kuviossa 1.



Kuvio 1. Granin Lähiavun verkostoyhteistyön toimijat vanhuspalveluissa

Granin Lähiavun tehtäväkentässä toteutuu hyvin ennakoiva, ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen ote vanhuspalveluissa. Sen toiminnassa joko palvelun saajina tai auttajina on mukana monia ikäryhmiä: lapsia, nuoria, keski-ikäisiä, eläkkeelle jääneitä ja vanhuksia, jotka kaikki integroituvat luonnollisella tavalla toistensa kanssa, kuka mihinkin toimintaan. Näin Lähiavusta on muodostunut erilaisia aktiviteetteja koordinoiva tai erilaisten palvelujen pariin ohjaava yhteisöllinen toimija kaupungin palveluverkostossa. Edelleen tässä verkostomaisessa yhteistyössä Lähiavulla on keskeinen rooli myös tiedonvälittäjänä. Tieto verkoston eri toiminnoista kohdentuu eniten hyödyksi Lähiavun asiakkaille ja kuten edellä mainitulla tavalla erityisesti etsivätyön muotona yksinäisten vanhusasiakkaiden keskuuteen auttajien tai vapaaehtoistyöntekijöiden saattamana. Verkostossa kohtaavat näin erityisesti kolmas ja neljäs ikäpolvi joko asiakkaan ja auttajan roolissa tai jossain muussa yhteisöllisessä tehtävässä.

Eläkeikäisillä on paljon tekemisen halua ja eläkkeelle siirryttäessä ei enää siirrytä perinteiseen vanhuksen (80+v) rooliin vaan kolmannen iän (60–79v) toiminnalliseen ja uudelleen elämänvaiheeseen. Toisaalta kolmannessa iässä olevat voivat osallistumi-

sen ja tekemisen kautta etsiä myös työtä korvaavaa toimintaa, jotta eläkkeelläkin ollessa pysyisi tietynlainen päivän ja arjen rytmi. Granin Lähiavun toiminnassa kolmannen iän saavuttaneet eläkeläiset ja vanhuksat voivat näin saada itselleen vastavuoroisella kanssakäymisellä yhteisöllisen ja verkostomaisen toiminnan kautta elinvoimaisempaa ja toimintakykyisempää vanhuutta.

Lähiavulla on myös tärkeä rooli vanhuspalveluiden verkoston toimijana antaa enemmän aikaa ja laatua vanhuksille yhdistyksen välittämien auttajien avulla. Nykyisellään vanhukseen henkilönä kohdentuva hoitopainotteinen kuntien kotihoito ei satsaa enää paljontaan kodinhoidollisiin tehtäviin tai vanhuksen toimintakykyä ylläpitäviin palveluihin, vaikka ennaltaehkäisevä työ tukee ja edistää kotona asuvien vanhusten selviytymistä pidempään. Usein myös vanhusten virike- ja tukipalvelut on järjestetty kauemaksi kodin ulkopuolelle virkistys- ja palvelukeskuksiin. Tällöin yksin asuvat, huonosti liikkuvat tai muistisairaatt vanhuksat eivät kykene lähtemään ulkomaailmaan vaan jäävät mieluummin sisälle kotiin ja ajan kuluessa passivoituvat liaksi. (Tenkanen 2007: 181-183.)

Toisaalta vanhuksen kannalta on harmillista, kun hänen kotonaan saattaa käydä jonnossa eri tahoilta avustajia: koti- ja sairaanhoidosta, siivouspalvelusta, mahdollisesti vapaaehtoistoiminnasta tai ostopalvelusta ulkoiluttaja-, saattaja- tai asioija-apua. Useasti kuitenkin tieto näiden monien tahojen tekemisistä ei kulje eri toimijoiden välillä vaan tehtävissä ja avussa voi syntyä päällekkäisyyttä tai jopa laiminlyöntejä pelkästä tietämättömyydestä. Näissä tilanteissa kolmas sektori kuten Granin Lähiapu voi olla tukena vanhukselle ja kumppanina kaupungin kotihoidolle. Joissakin tapauksissa kolmas sektori pystyy antamaan kunnan kotihoidon lisäksi vanhusasiakkaalle räätälöidämpää palvelua, mitä voi olla pyykkien pesu, asettelu ja silittäminen, leipominen tai ruuanlaitto yhdessä. Ennen kaikkea kolmannen sektorin toimijoilla on vanhukselle annettavanaan enemmän aikaa, josta niin usein kuntapuolen työntekijät kamppailevat työkiireissään.

Joissakin tilanteissa Lähiavussa on lisäksi huomattu, että asiakkaan on helpompi ottaa yhteyttä kolmannen sektorin toimijaan tukea tai apua tarvitessaan kuin usein mielikuviltaan byrokraattiseen sosiaalitoimeen tai –toimistoon.

Myös Salanko-Vuorela (2011: 228) ehdottaa, että kolmas sektori voisi toimia ikäihmisten palvelujärjestelmässä jonkinlaisen organisaattorin ja matalan kynnyksen ylityskohdan roolissa ja ohjata vanhusasiakkaita tarkemmin kohdennettujen vanhuspalveluiden piiriin.

3 Yhteisöllisyys

Mitä yhteisöllisyys tai sosiaalinen pääoma, kuten sitä myös nimitetään, on? Miten sosiaalisen pääoman vaikutukset näkyvät Markku T. Hyypän mukaan yhteisöjen jäsenissä? Entä miten muut tässä siteeraamani kirjoittajat: Aaro Harju tai Meri Lähteenoksa yhteisöllisyyttä määrittelevät ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen? Miten yhteiskunnallinen tuki ja ohjaus sekä ruohonjuuritasolla tapahtuva toiminta voivat kohdata toisensa ja edistää yhteisöllistä toimintaa? Entä miten Granin Lähiavun toiminta tukee Kauniaisten yhteisöllisyyttä vanhuspalveluiden verkostossa? Näihin moniin kysymyksiin pyrin löytämään selvyyttä tässä yhteisöllisyyttä käsittelevässä luvussa niin teorian kuin käytännön kannalta.

3.1 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma

Yhteisöllisyyttä on alun perin kutsuttu sosiaalisesti pääomaksi, jo 1900-luvun alkupuolella, kun Amerikassa, Länsi-Virginiassa 1916 pyrittiin uudistamaan maaseutuyhteisöjen koululaitosta. Sillä tarkoitettiin silloin ihmisten keskinäistä hyvää tahtoa sekä yksilöiden että perheiden sosiaalista vuorovaikutusta. (Hyypä 2002: 48.)

Harju (2003: 61) viittaa Michael Woolcockiin kuten myös Hyypä (2005: 8) ja määrittelevät sosiaalisen pääoman seuraavasti:

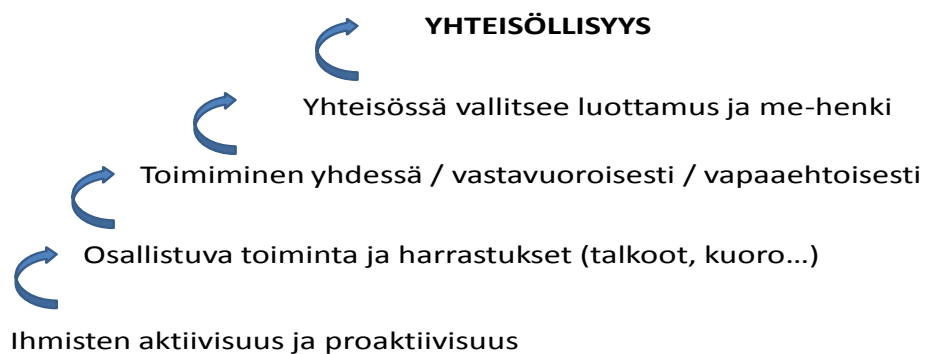
Yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneet normit ja sosiaaliset suhteet, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Voidaan siis ajatella, että esimerkiksi osallistumalla vapaaehtoiseen kansalaisjärjestön tai yhteisön toimintaan ja olemalla sosiaalisesti aktiivinen, muodostuu toiminnalle sosiaalista pääomaa. Julkinen taho (vrt. myöhemmin mainittu makrotaso Hakosen yhteydessä) voi sitä tuellaan parhaimmillaan edistää, mutta ei sinänsä synnyttää. Näin käsite sosiaalinen pääoma liittyy ihmisten muodostamiin yhteisöihin, ei niinkään ihmisiin tai yhteisön jäseniin itseensä (Hyypä 2005:15).

Hyypä määrittelee (2002: 24-25) yhteisöllisyys –teoriassaan ensimmäiseksi yhteisön, mikä tarkoittaa henkilöiden muodostamaa kokonaisuutta, jolla on yhteisiä ominaisuuksia, toimintaa ja/tai päämääriä. Yhteisö voi olla paikallinen tai alueen rajat ylittävä joukko, jonka yhteiseen mielenkiintoon liittyy esimerkiksi jokin harrastus, tekeminen, ideologia tai muu sellainen. Yleensä innostus ja motivaatio yhteisössä säilyvät, kun sen

toiminta on mielekästä, palkitsevaa, mieluisaa, tavoitteellista tai tärkeää. Lisäksi yhteisön jäsenet odottavat toiminnan tarjoavan elämyksiä, jonkin verran haasteita ja mahdollisesti joiltain osin uudistuvaa toimintaa, mikä tarjoaa siten jäsenilleen mahdollisuuden uuden oppimiselle (Harju 2003: 42).

Hyyppä keskittyy yhteisötutkimuksissaan juuri yhteisöllisyyteen, sen sisältöön ja vaikutuksiin. Kuviossa 2 esitän oman käsitykseni mukaan, mitä Hyyppä tarkoittaa yhteisöllisyyden muodostumisesta. Ensimmäinen lähtökohta on ihmisten aktiivisuus ja proaktiivisuus (ennakoivuus, ennalta varautuvuus). Proaktiivisina (Katajainen ym. 2006) ihmisillä on halu aktiiviseen ja aloitteelliseen toimintaan, jossa he ottavat vastuuta käyttäytymisestään. Tällöin he hakeutuvat johonkin osallistuvaan toimintaan tai harrastukseen ja kohtaavat tässä joukossa muita samanhenkisiä. Yhdessä toimiminen (esim. talkoissa tai kuorossa laulaminen) on mieluisaa ja palkitsevaa, mutta tämä ei vielä riitä yhteisöllisyyteen. Yhteisössä täytyy vallita edellisten lisäksi keskinäinen luottamus ja mehenki, jotka viimeisimpinä tekijöinä prosessissa vaikuttavat yhteisöllisyyden olemassaoloon. Luottamus ja mehenki eivät kuitenkaan synny yhteisössä hetkessä vaan ne vaativat oman aikansa kullakin yhteisön jäsenellä.



Kuvio 2. Yhteenveto yhteisöllisyyden muodostumisesta Hyyppän mukaan teoksessa *Me-hengen mahti*

Sekä Hyyppä (2002: 50-51) että Harju (2003:61) viittaavat Putnamin määrittelyyn, jossa hän tarkoittaa sosiaalisella pääomalla sosiaalisen rakenteiden ulottuvuuksia, jotka helpottavat yksilöiden ja ryhmien vuorovaikutusta ja tiiviyyttä. Näitä ovat keskinäinen luottamus, normit ja verkostot, jotka parantavat yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaa. Putnam tarkastelee sosiaalista pääomaa horisontaalisena verkostona, joka sitoo toimijat toisiinsa. Heikot sosiaaliset siteet eivät rajoita ja ryhmitä, vaan sallivat myönteisen kanssakäymisen. Myös Hyyppä tähän viitaten, mainitsee, että juuri siitä syystä heikot tai löyhät verkostositeet saavuttavat *hyvä veli* -verkostoja paremmin yhteisön tavoitteet.

Yhteisössä keskeistä on yhteenkuuluvuuden tunne, hyvä tiedonkulku, sosiaaliset taidot, vastavuoroisuus, monipuoliset ja hyvin toimivat yhteistyöverkostot sekä erimielisyyksien avoin käsittely, jotka vahvistavat sosiaalista pääomaa eli yhteisöllisyyttä. Puolestaan eriarvoisuus ja hierarkiat vaikeuttavat sosiaalisen pääoman kehittymistä. (Harju 2003: 63.)

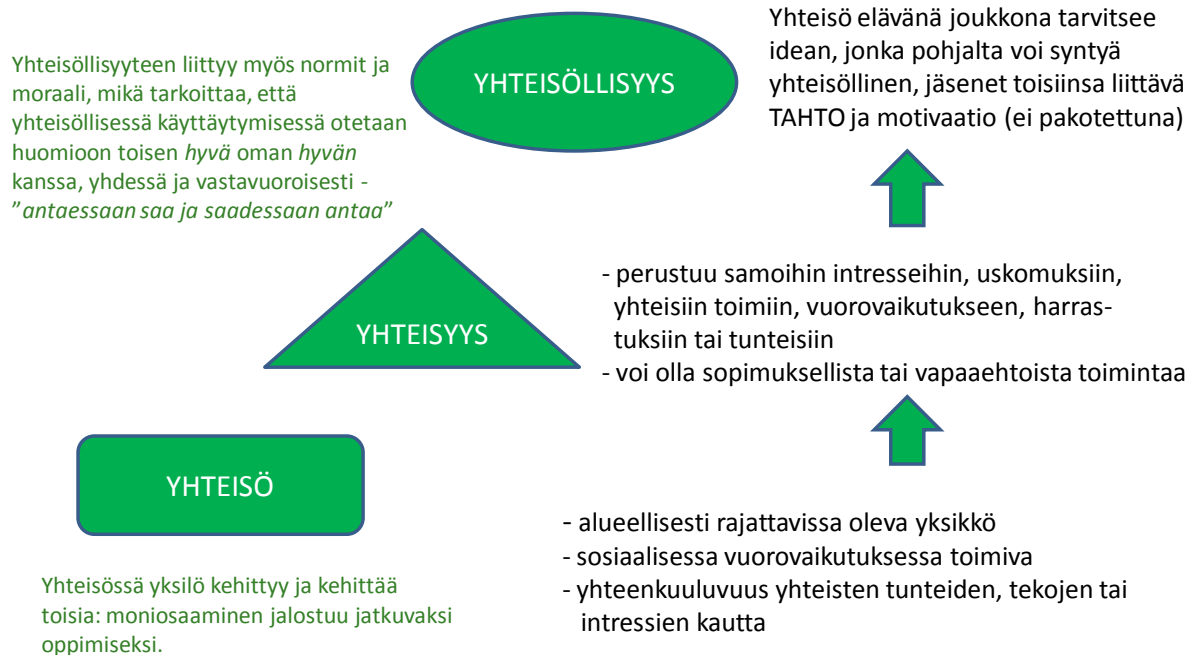
Yhteisöllisyyteen liittyy Meri Lähteenoksan (2008) mukaan vielä seuraavia piirteitä: tasapuolisuus, tunnustaminen, luottamus ja vapaus sekä valta ja vastuu yhteisössä. Ihan ensin toisen ihmisen kohtaamisessa ja tunnustamisessa ajatellaan hänestä lähtökohtaisesti vain hyvää. Seuraavaksi vastavuoroisesti antaudutaan toisen henkilön mielenkiintoisuuteen toisin sanoen siihen, kuinka toinen on mukava ja antoisa ihminen sekä tavata että tuntea. Tasapuolisuuden ylläpitäminen on olennainen osa sujuvaa ja yhteisöllistä arkea. Luottamuksen ilmapiirissä ratkaisut löytyvät myös ristiriitoihin helpommin hyvässä hengessä. Vapaus valita ja vain olla, ovat tärkeitä piirteitä, sillä pakotettuna ei voi olla yhteisöllisyyttä. Myös onnistumisen kokemukset vallitsevat vapaassa, iloisessa ja luovassa ilmapiirissä. Lopuksi tärkeiksi yhteisöllisyyden kulmakiviksi Lähteenoksa nostaa vallan ja vastuun samapaikkaisuuden. Kun yhteisön jäsenillä on valtaa, heidän on kannettava myös vastuu toimistaan. (Lähteenoksa 2008: 29, 47, 66-67, 90, 92.)

Siten Lähteenoksan katsauksessa tuli usein esille käsitteet vastuu, vapaus ja velvollisuus. Nämä ovat myös keskeisiä käsitteitä yhteisöllisyyttä tarkasteltaessa. Pitää lähteä siitä, että jokaisella on vapaus valita mihin osallistuu tai mihin yhteisöön kuuluu. Vapaus merkitsee myös valintaa olla kuulumatta mihinkään. Vapaus tuo samalla vastuuta. Kenen on vastuu esimerkiksi jo syrjäytyneistä ikääntyneistä? Kenen vastuulla on toi-

minnan järjestäminen, yhteisön ja yhteisyyden ylläpitäminen? Entä mitä velvollisuuksia liittyy yhteisölliseen toimintaan?

Hyypä (2005:18, 131) mainitsee tästä vapauden tärkeydestä yhteisöllisyydessä osoittaen, kuinka kansalaisten vapaa (vapaaehtoinen) harrastustoiminta ja kuuluminen yhdistys- tai järjestötoimintaan lisäävät heidän hyvinvointiaan ja terveyttään. Järjestöjen tai yhteisöjen harrastuksissa mukana oleminen ja toimiminen omasta vapaasta tahdosta liittyvät hyvään terveyteen ja näin elämää pidentäväksi sosiaalisesti pääomaksi. Lisäksi Hyypä toteaa sosiaalisen pääoman valteiksi myönteisyyden ja kasvuhakuisuuden, missä yhteisöllisyys heijastaa myönteisyyttä ja kasvuhakuisuus puolestaan sosiaalisen pääoman ehtymättömyyttä, mikä ei pääomana kulu käytössä. Mitä enemmän ihmiset ovat mukana yhdistys- tai vapaaehtoistoiminnassa, sitä enemmän keskinäinen luottamus lisääntyy ja toiminnasta tulee kaikkia hyödyttävää. Esimerkkeinä parhaista yhteisöllisyyden (sosiaalisen pääoman) harrastuksista Hyypä mainitsee *mehenkiset* -talkoot ja kuorotoiminnan, joissa korko sosiaaliselle pääomalle tulee hyvinvointina ja pitkäikäisyytenä.

Seuraavan sivun kuviossa 3. esitän yhteisöllisyyden muodostumista ja käsitettä Aaro Harjun (2003) mukaan. Hän tarkastelee yhteisöllisyydessä ja sen muodostumisessa myös yksilön ja yhteisön kehitymis- ja oppimisaspekteja. Harju päätyy yhteisöllisyyteen yhteisön yhteisyyden kautta. Hän haluaa yhteisyydellä korostaa ryhmän tiiviyyttä, johon johtaa yksilöiden samat intressit, uskomukset sekä yhteinen tahto ja motivaatio olla yhteisössä ja toimia. Yhteisessä toiminnassa tärkeää on vuorovaikutus ja yhteisön tunnetila (vrt. Hyypän me-henki). Yhteisöllisyys perustuu näin johonkin ideaan, esimerkiksi haluun rakentaa kirkko yhteistyöllä talkoovoimin. Yhteisön jäsenet tahtovat saada kirkon ja heillä on motivaatio idean toteuttamiseksi ja kirkon rakentamiseksi. Yksilön ja yhteisön kehittymiseen ja oppimiseen liittyen Harjun mukaan yhteisöllisessä toiminnassa toteutuu kunkin jäsenen *hyvän* (osaamisen) huomioiminen. Jonkun antaessa muuraustaitoja kirkon seinien rakentamiseen, toinen saa osaamisensa käyttöön ikkunoiden asentamisessa ja kolmas katon rakentamisessa, jonka hän puolestaan parhaiten osaa.



Kuvio 3. Yhteenveto yhteisöllisyyden muodostumisesta Aaro Harjun (2003: 71-74) mukaan

3.2 Yhteisöllisyyden ja harrastuskulttuurin vaikutukset vanhuuden terveyteen

Miten terveys ja pitkä ikä ovat johdettavissa yhteisöllisyydestä? Sitä selittää seuraavassa Hyypän lisäksi myös Liikanen, jonka väite lähtee yhteisöllisyyden tunteen kokemuksesta yhdistettynä kulttuuriseen ja taiteen yhteiskokemiseen ja hyvään mieleen. Esimerkiksi musiikissa, laulussa ja yhdessä toimimisessa, on tekeminen sitten ilmaisua tai musiikin kuuntelua ihmisjoukossa, yhdistyvät nämä kolme tekijää: mieliharrastus, hyvä mieli itselle mielekkästä tekemisestä ja samanhenkisten ihmisten kanssa. Musiikin lisäksi kulttuurikokemus voi olla maalaus-, kuva-, teatteri-, tai tanssitaiteellinen kokemus.

Terveys yhteisöllisenä ilmiönä (sosiaalinen konstruktivismi) tarkoittaa, että sosiaaliset olosuhteet ja ympäristö määräävät yksilön olemusta. Tietoisuus ja taiteen kokeminen edellyttävät ihmisyyhteisöä ja tunteita. Nämä yhdessä muokkaavat taiteen kokemisen

systemaattiseksi piirteeksi, joka syntyy yksilön ja ympäristöolosuhteiden (taide, teko, kokemus, muut ihmiset) vuorovaikutuksessa. (Hyypä – Liikanen 2005: 39-40, 42). Terveyttä edistävät kulttuurilliset tai taiteelliset mallit tuovat esiin korostetusti tunteita osallistumisesta, osallisuudesta ja voimaantumista. Näin ihmisen elämäntyyliin ja sosiaalisella toiminnalla on tärkeä vaikutus terveyteen. Tässä yhteisöllä on suurempi vaikutusvalta verrattuna yksittäiseen henkilöön, sillä terveyteen vaikuttavassa yhteisössä vallitsee hyvät keskinäiset ihmissuhteet, me-henki ja sosiaalinen identiteetti.

Hyypä (2005: 48-49) viittaa omissa tutkimuksissaan vastaaviin tuloksiin harrastusten merkityksestä pitkään ikään samoin kuin terveystutkijat Lisa Berkman ja Teresa Seeman (2000) osoittivat, että yli 65-vuotiailla harrastukset esimerkiksi puutarhanhoito, kortinpelu, käsityöt ja keskinäinen seurustelu pidentävät elämää merkittävästi. Aktiivinen tekeminen tai puuhastelu näyttäytyivät tutkimuksessa yhtä tehokkaiksi välineiksi kuin säännöllinen kuntoliikunta. Hyypä viittaa myös ruotsalaiseen B.B. Konlaanin (2001) tekemään väestötutkimukseen, jonka johtopäätöksissä halutaan painottaa yhteisöllisten harrastusten, aktiivisen elämän ja liikkumisen merkitystä ikäihmisille ja kannustaa ikääntyviä minkä tahansa aktiviteetin piiriin toteamalla, ettei liikuntaa tai kulttuuriharrastuksia voi koskaan aloittaa liian myöhään.

Hyypän ja Liikasen (2005) mukaan jo hyvin kauan on ajateltu terveyden olevan osa kulttuuria. Kulttuurin myötä ihmiset ovat olleet aktiivisia, millä on huomattu olevan terveyteen suotuisa vaikutus. Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista ihmiseen on tehty erilaisia tutkimuksia ympäri maailmaa, vaikkakin vähemmän kuin liikunnan vaikutuksista terveyteen ja elinikään. (Hyypä – Liikanen 2005: 20-35.) Kulttuuriharrastukset, aivan kuin liikunta pakkomielleisestä suorittamisesta vapaana herättävät ihmisissä myönteisiä tunteita, joilla on yhteys terveyteen. Väestön terveyden mittaukseen tutkijat ovat käyttäneet erilaisia mittareita, joita ovat olleet ihmisen oma koettu terveydentila, sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläke sairauden takia, tautisuus, kuolleisuus ja eloonjääminen. (Hyypä – Liikanen 2005: 86-88.)

Yhteisön kulttuurikokemusten välittyminen esimerkiksi musiikin ja laulun avulla liittyy yhteisöllisyyteen. Yhteislaulutilaisuuksissa (kuoro) ihmiset toimivat myönteisessä mielessä yhdessä vaikka eivät ole lähiomaisia tai -tuttuja. Taidekokemuksessa yhdistyy laulamisen taidenautinto ja yhteisöllisyyden tunne. Tutkimuksissa tuli ilmi, että rauhoittamiseen tarkoitettu musiikki lisäsi immunoglobuliini A:n erittymistä ja autonominen

hermosto aktivoitui, mikä vaikutti sydämen sykkeen muutokseen. Myös myönteisten emootioiden on tutkittu lisäävän vastustuskykyä. (Hyypä – Liikanen 2005: 67-68.)

Hyypä toteaaakin, että vaikka viimeistä totuutta yhteisön voimasta ja vaikutuksesta yksilön terveyteen ei ole vielä löydetty, on olemassa kuitenkin joukko oletuksia siitä, kuinka sosiaalinen ilmiö muuttuu psykologiseksi ja psykologian myötä ihmisen aivotoiminnaksi. Siinä aivot ohjaavat elintoimintoja joko terveyteen tai sairauteen, kun ihminen havaitsee, ajattelee, uskoo, muistaa, haluaa ja tahtoo jotain. Myös terveyttä edistävänä tekijänä luottamuksen ja sen kokemisen merkitys on keskeistä, sillä luottamus yhteisöön, omaan elämään ja itseensä näyttäisi hidastavan tai jopa estävän haitallisia stressireaktioita, jolloin luottamuksen kautta saatu tuki ja turva takaavat paremmin elämän kriisikohdissa selviytymistä. (Hyypä 2005: 19-20, 37.)

3.3 Sosiokulttuurisuus ja sosiaalinen osallisuus

On tärkeää, että kaupunki haluaa mahdollistaa asukkailleen omalta suunnaltaan yhteisöllisyyden ja sosiokulttuurin tukemista ja luo näin perustaa siihen, että kaupunkiyhteisön asukkaat, järjestöt ja muut toimijat voivat rakentaa yhteistä sosiokulttuuria toiselta suunnalta, enemmän käytännönläheisesti ja ruohonjuuritasolta. Hakonen kuvaa (2008: 33-34) sosiokulttuurisuutta juuri kahdelta näkökulmalta ikään kuin makro- ja mikrotasolta. Sosiokulttuurisuus ilmenee makrotasolla yhteiskunnan rakenteissa, tukimuodoissa ja suhteissa yksilöllisten ja sosiaalisten prosessien vuorovaikutukseen. Esimerkiksi yhteiskunnallinen sosiokulttuuri vaikuttaa siihen, millainen on julkisen sektorin vastuu ja sitoutuminen vanhuksiin ja heidän yhteisöihinsä tai kuinka vanhuksia kohdellaan ja arvostetaan tai kuinka heidän voimavarojaan hyödynnetään. Sosiokulttuurisuus saa perustansa näin yhteiskunnassa tai esimerkiksi kaupunkiyhteisössä (vrt. Kauniainen) vallitsevista ikäkäsityksistä ja ikätiedon (gerontologia) kokonaisuudesta. Ne vaikuttavat yhteiskunnassa ja kaupunkiyhteisössä vallitsevaan ikäpolitiikkaan ja tämän kautta tietynlaiseen sosiokulttuuriseen toimintaan vanhusten keskuudessa. Sosiokulttuurisuus mikrotasolla eli yksilön taholta on sidoksissa ihmisen elämänsä, elämänhistorian ja ikääntymisen paikkojen kuten kodin, yhteisöjen, palvelu- ja toimintajärjestelmien kautta yhteiskuntaan. Tänä päivänä suomalainen yhteiskunta, kiitos viimevuotisten vanhusvalistustyön ansiosta, ilmentää aktiivista ja vastuullista ikääntymistä sosiokulttuurisena ajattelu- ja toimintatapana. Tällä on tarkoitus nähdä ikääntyvät ja vanhukset aktiivisina toimijoina kykyjensä mukaan. Siten ei ole vähäistä, kun monelta taholta vakuutetaan,

kuinka sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutuksellinen toiminta lisäävät sekä yksilöllisiä että yhteisiä voimavaroja, jotka voimaannuttavat yksilöitä, yhteisöjä ja yhteiskunnan järjestelmiä.

Haverinen (2008: 232, 234-235) kirjoittaa myös yhteiskunnan sosiokulttuurin piiriin liittyvistä yhteisöistä, yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta osallisuudesta. Hän painottaa, että samoin kuin vanhuksen niin kolmannessa iässä olevien arkeen tulee kuulua sosiaalista osallisuutta (social inclusion) eli kuulumista tiiviimmin kuin vain symbolisesti johonkin yhteisöön (esimerkiksi kauniaislainen yleisesti). Tämä yhtenä keinona ehkäisee syrjäytymistä, eristäytymistä tai muuten elämästä sivuun joutumista. Sosiaalinen osallisuus tarkoittaa myös sitä, että vanhus voisi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä, jossa on mahdollisuus liikkua, käydä asioimassa tai harrastuksissa joko yksin, seurassa tai avustettuna. Siten aktiivisten toimintojen turvaaminen pitäisi sisällyttää kunnan ja kaupunkien alueelliseen seniori- ja palvelupolitiikkaan sekä arjen palvelujen prosesseihin. Hyviä toimintamalleja ja vinkkejä osallisuudesta eli *kyläytymisestä kaupungissa* esittää myös Meri Lähteenoksa (2008: 89-110), mistä myöhemmin enemmän.

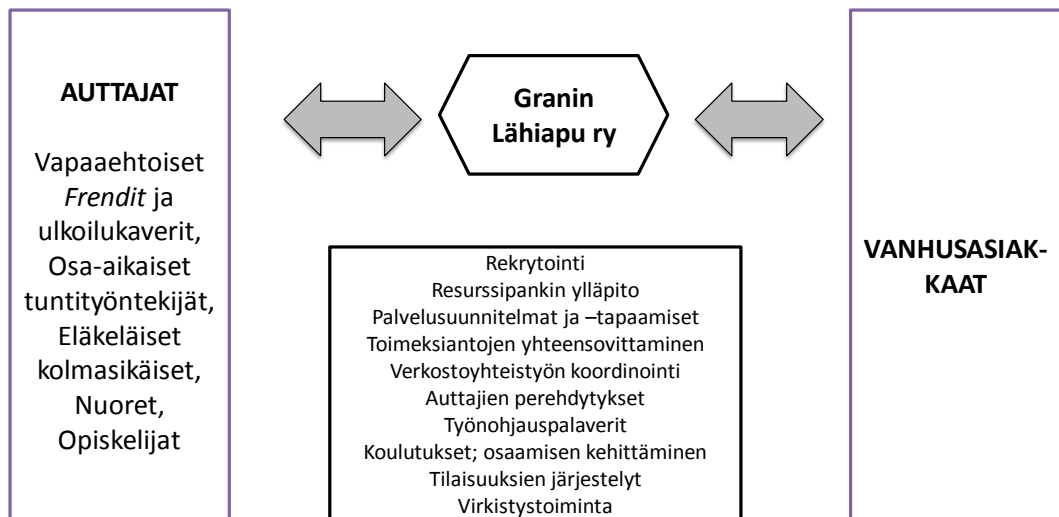
3.4 Yhteisöllinen toiminta merkityksen antajana

Kauniaisten ikääntymispoliittisessa strategiassa (2010: 26-30) mainitaan yhteisöllisyyteen liittyen seuraavaa arvoista: *turvallisesti läpi elämän, aito yhteisöllisyys, elävä kaksikielisyys, luonnonläheisyys, ketterä kehittyminen*. Visio vuoteen 2015 määrittelee strategiassa ikäihmisille tasapainoista sosiaalista elämää, jossa heillä on mahdollisuus tavata ystäviään, perhettä ja läheisiään. Yhteisöllisyyden tukemiseksi kehitetään uusia toimintamuotoja ja toimintaa tukevia rakenteita. Vanhusten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tuetaan. Yhteisöllisyys Kauniaisissa on tervettä riippuvuutta toisista. Yhteisöllisyyttä vahvistaa myös kunnan ja järjestöjen välinen yhteistyö. Lisäksi yhteisöllisyyttä tukee esteetön ympäristö ja yleinen rakentaminen kaupungissa, minkä tulee kannustaa vanhuksia liikkumaan ja kokoontumaan. Ikäihmiset ovat tärkeä resursi Kauniaisissa ja monilla on paljon osaamista ja taitoa erilaisissa tehtävissä esimerkiksi lasten ja nuorten parissa, mistä he voivat saada itselleen ja elämälleen uudenlaista merkitystä.

Olemme ehkä vieraantuneet toisistamme, toistemme yhteydestä ja avusta teollistumisen ja sen mukanaan tuoman kaupungistumisen myötä. Usein töiden perässä kaupunkiin lähtemisen myötä suku-, läheis- ja ystävyysuhteet ovat joutuneet hajalleen sinne tänne. Jos perhettä tai työyhteisöä ei ole tukena, niin missä silloin yksinäiset: lesket, vanhukset tai yksinhuoltajat voivat saada läheltä apua tai kokea olemassaolon arvokkuutta ja turvaa.

Eri ihmisillä ja ikäpolvilla on paljon luovuutta ja osaamista pääomanaan. Kuten Lähteenoksa (2008: 8, 10 ja 36.) mainitsee, pitäisi olla enemmän paikkoja, missä jokainen yksilö voi laittaa lahjansa ja kykynsä peliin. Kauniaisissa Granin Lähiapu on yksi tällainen paikka sekä toiminnallisesti että verkoston taustavaikuttajana. Sen toiminnassa on mahdollista olla yhteisöllisesti tärkeä omien ominaispiirteidensä puitteissa, mikä vahvistaa ihmistä kokonaisvaltaisesti. Lähteenoksan mielestä tällainen osallisuus pitäisi kuulua jokaisen perusoikeuksiin.

Granin Lähiapu yhdistää erilaisia ja eri-ikäisiä ihmisiä kuten seuraavan sivun kaaviossa on tilannetta esitetty. Lähiavun toiminta on pitkälti koordinoitua erilaisten auttajien ja asiakkaiden välillä. Pitkän historian ja tunnettuuden takia Lähiapu löytää hyvin moneen tuen ja avun tilanteeseen jonkin ratkaisun. Aina asiakasta ei voi tukea Lähiavun toimesta lähetetty auttaja, mutta tällöin yhdistyksen osallisuus vanhuspalveluverkostossa tuo toisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia tarjota palvelua muilta toimijoilta (kaupunki, seurakunnat tai muut yhdistykset). Kuviossa 4 on havainnollistettu Lähiavun keskeistä roolia koordinaattorina yhdistäessään esimerkiksi vanhusasiakkaalle sopivaa auttajaa. Toiminnallaan Lähiapu myös huolehtii sekä auttajan että asiakkaan yhteisestä taipaleesta mm. resurssipankin ylläpidolla sekä virkistystapahtumien ja -tilaisuuksien järjestämisellä.



Kuvio 4. Granin Lähiavun tehtävät erilaisten auttajien yhdistämisessä vanhusasiakkaiden avuksi ja yhteisölliseen toimintaan

Kun elämällä on merkitystä voi selvitä mistä vain, - jopa erittäin rankoista kokemuksista kuten itävaltalainen logoterapian kehittäjä Viktor E. Frankl (Logoterapiainstituutti n.d.). Ihmisen olemukseen kuuluu kyky kokea merkityksellisyyttä tai merkityksettömyyttä. Juuri merkityksellisyyden kokeminen on yksi voimakkaimmin ihmisen hyvinvointiin vaikuttavista tunnetiloista. Merkityksellisyyden tunne tuo arkeen lumoa ja hohtoa. Meri Lähteenoksan mainitsema viisas elämä ja viisaasti valintoja tekevä ihminen ottaa huomioon oman elämänsä monikerroksisuuden, lähipiirin tarpeet ja tulevien sukupolvien elämisen mahdollisuuksien säilyttämisen. Viisaassa elämässä ja kokemustiedon hyödyntämisessä ihmisellä on yhteys itseensä, omaan luovuuteen, toisiin ihmisiin ja luontoon, joista ihmisen olemassaolo on riippuvainen (Saarenheimo 2008: 163-165). Viisaasti elävä henkilö löytää parhaat puolensa ja jakaa ne lähellä olevien ihmisten kanssa. Näin merkityksellisyyden kokemus karttuu ja se leviää yhteisössä eteenpäin. Yksilön sosiaalisesti viisas elämä on luottamusta, sovittelua, sopua ja ihmissuhteiden ja elämän monikerroksisuutta. Lähteenoksa toteaa, että yhteisöllinen ja sosiaalisesti viisas elämä luo kestävyyttä sekä yksilölle itselleen että lähipiiriin tai yhteisön jäsenille. Yhteisöllistä elämää, sen turvaa ja merkitystä ei voi olla ilman yhteenkuuluvuuden ja

yhteen hiileen puhaltamisen tunnetta. Yhteisöllisen elämän tekijät ja voimat ovat yhteenkuuluvuus, yhteisyys, tuki ja rajat, identiteetti ja merkityksellisyys. Jos edellä mainittuja tekijöitä puuttuu, elämä sosiaalisesti ei ole kestävä, koska siitä puuttuu silloin vakaa suunta, jatkuvuus ja merkityksellisyys. (Lähteenoksa 2008: 110-111, 115-116.)

3.5 Järjestöjen verkostot yhteisöllisyyden tukena

Jokainen ihminen kuuluu elämänsä aikana jonkinlaiseen sosiaaliseen verkostoon. Verkosto on eri elämäntilanteissa ja ikävuosissa erilainen, joskus laajempi joskus suppeampi. Puolestaan sosiaalisten verkostojen rakenteet ovat myös erilaisia riippuen sosiaalisten suhteiden määrästä, maantieteellisestä etäisyydestä tai läheisyydestä, verkostojen koko ja paikka vaikuttavat myös kontaktien toistoon. Verkostoissa vaihtelee myös sosiaalisten suhteiden kesto ja intensiivisyys, jolloin ne ajallisesti voivat olla lyhyitä tai elämänkulun mittaisia, kuten sukulaisuussuhteet ja sisarukset läheisinä. Verkostot voivat olla sidoksiltaan joko vahvoja tai heikkoja. Hakonen (2008: 136-139 viittaa Crowiin 2004) mainitsee myös verkoston sisä- ja ulkojäsenistä (insiders, outsiders). Verkostossa heikot sidokset tärkeänä tekijänä madaltavat kuilua eri väestöryhmien välillä. Siten olisikin tärkeää pyrkiä luomaan heikkoja siltoja eri sukupolvien välille ja vahvistaa niitä. Surullista on todeta usean vanhuksen kohdalla se tosiseikka, että ikääntyessään tai vanhana ihmisen sosiaalinen verkosto voi supistua todella pieneksi jopa olemattomiin. Lapset voivat olla kaukana maailmalla, puoliso on kuollut kuten mahdollisesti monet entiset ystävätkin. Lisäksi oma heikentynyt toimintakyky voi jättää vanhuksen helposti yksin ja näin hän saattaa jäädä omaan kotiinsa neljän seinän sisälle eristetyksi yksinäisyyteensä. Syrjäytymisen vaara ja vanhan ihmisen hyvinvointia uhkaava tekijä on tällöin erittäin korkea. Siksi olisikin tärkeää luoda tällaisille tapauksille yhteiskuntaan ja yhteisöihin hyviä kohtaamisen paikkoja ja luottamusverkostoja, jotka antaisivat sosiaalista tukea julkisten palvelujen ohella. (Hakonen 2008: 136-139.). Kauniaisissa tästä on jo olemassa hyvä esimerkki: Granin Lähiapu ry. (ks. kaavio 1. Granin Lähiavun vanhuspalveluverkosto).

Sosiaalinen verkosto on elinehto ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle, koska sen myötä ihminen kokee olevansa osa jotain laajempaa joukkoa. Sosiaalinen verkosto toimii tukena ja on monelle vanhukselle tärkeä minuuden säilyttäjä ja voimavaroja lisäävä asia. Hakonen (2008: 136 viittaa Estes, Biggs & Phillipson 2003, Seikkula 1994; Marin 2003, Suomi 2003) mainitsee tästä vielä, että sosiaalinen yhteys toisiin on minuuden ylläpitämistä myös vanhuudessa ja ikääntyneenä. Tunne kuulumisesta johonkin ja sosiaali-

sen integraation jatkuvuus ovat osatekijöinä ikääntyvien hyvinvoinnissa ja elämänlaadussa. Siten verkoston toiminnassa keskeistä on sosiaalinen tuki, joka voi olla emotionaalista tai aineellista, kuten välittämistä, hoivan antoa tai seurana oloa.

Lisäksi Hyyppä (2005: 65 ja 2002: 28.) mainitsee Hakosen tapaan näistä heikoista tai löyhistä verkostoista yhteisöllisyyden kannalta parempana ja viittaa asiayhteydessä sosiokulttuurisessa tutkimuksessa esitettyyn väitteeseen verkostojen kiinteestä. Siinä todetaan, että heikot verkostositeet johtavat paremmin jäsenistöään terveyteen ja hyvinvointiin. Heikommin sitoutuneet verkostot liittävät löyhästi erilaisia ihmisiä, kun taas vahvasti sitoutuneet verkostot, joita esimerkiksi ovat fundamentalistiset järjestöt tai voimakkaat uskonnolliset liikkeet, puolestaan suosivat liikaa samankaltaisia yksilöitä ja sulkevat *muut ihmiset* yhteisönsä ulkopuolelle. Yksilön kannalta vapaaehtoisten yhteisöjen usein heikommat siteet lisäävät liikkumavaraa enemmän kuin vahvat ja kiinteäsiteiset yhteisöt. Siten yhteisön jäsenten väliset heikot siteet ovatkin todellisuudessa vahvoja ja leviävät laajemmalle kuin vahvan ja kiinteän verkoston jäsen- tai ystävyysseiteet. Samoja vaikutuksia on Hyyppän (2005: 36) mukaan nähtävissä silloin, kun ihmishuhdeverkostot ovat joko avoimia tai suljettuja. Jotta yhteisöllisyyden vaikutukset verkostossa voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on verkoston oltava avoin eikä suljettu. Suljetussa ihmishuhdeverkossa muodostuu keskinäisestä avunannosta verkoston jäsenille sisäpiiri, jolloin tiiviistä verkosta muodostuu liian tiukka niin sanottu *luottamusliiman* vaikutuksesta. Tällainen tilanne sulkee verkoston ulkopuoliset jäsenet tai tahot sen keskuudesta ja verkostosta muodostuu paremminkin pienen piirin *kuppikunta*.

4 Opinnäytetyön toteutus

Havainnoimalla sekä Granin Lähiavun toimintaa että kauniaislaista yhteisöllisyyttä vanhuspalveluiden verkostossa oli mielenkiintoista etsiä vastausta kysymykseen: Löytyykö opinnäytetyön avulla joitakin uusia mahdollisuuksia, tapoja tai malleja tukea yhteisöllisyyden hyviä ja voimaannuttavia käytäntöjä myös työelämäkumppanin näkökulmaa peilaten? Entä miten vanhuutta ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää työtä voi saada enemmän painotetuksi vanhuspalveluiden kentässä toimijoille niin julkisten ja yksityisten palveluiden tarjoajille kuin palvelujen käyttäjille tai vapaaehtoisen työn tekijöille?

4.1 Opinnäytetyön tausta ja tavoite

Opinnäytetyön aihe käynnistyi syksyllä 2012, kun työelämäkumppani Granin Lähiavun toiminnanjohtaja pyysi kehittämään ja uudistamaan yhdistyksen toimintaa. Pyyntö tuli ajankohtaan nähden sopivasti, sillä Vanhustyön opinnoissa olin aloittamassa opinnäytetyön suunnitteluvaihetta. Lisäksi keväällä 2012, kun suoritin opinnoissa kursseja 1) Yhteisöt voimavarana ja niiden tukeminen sekä 2) Sosiokulttuuriset luovan ja aktivoivan toiminnan menetelmät, olin ajatellut tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka liittyisi jontekin ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn aktivointiin. Tähän yhteyteen muistin Markku T. Hyypän pitämän luennon Kauniaisissa joitakin vuosia sitten, missä hän kertoi tutkimustuloksistaan yhteisöllisyyden myönteisistä vaikutuksista pitkään ikään, terveyteen ja toimintakykyiseen vanhuuteen. Siten yhdistämällä Hyypän yhteisöllisysteoriaa ja Lähiavun käytännönläheistä toimintaa yhteisöllisyyden hyväksi päädyin opinnäytetyön aiheeseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää kolmannen sektorin toimijan, Granin Lähiapu ry:n esimerkin avulla, miten eri ikäpolvet voivat yhdessä erilaisten tehtävien kautta innostua ja saada lisää voimavaroja elämäänsä yhteisestä tekemisestä ja yhteisöllisestä toiminnasta. Samalla yhteisöllisyys, kuten Hyypä esittää, lisää yhteisönsä jäsenille hyvinvointia, terveyttä, jaksamista ja parempaa selviytymistä vanhuusajan päiviinsä.

Opinnäytetyössä tarkastelin teoriaosuudessa kysymyksiä: *”Mitä yhteisöllisyys on ja mitkä sen vaikutukset ovat hyvään, pitkään ja toimintakykyiseen vanhuuteen?”* Käytännön kannalta ja kolmannen sektorin toimijan näkökulmasta olen esittänyt opinnäytetyölleni kysymyksen: *”Miten yhteisöllisyys toteutuu kauniaislaisille vanhuksille ja vanhuspalveluiden verkoston eri osapuolille Granin Lähiavun tukemana?”*

Edellä on jo tullut esille, että työelämäkumppanin roolissa olevan Lähiavun toiminta Kauniaisissa on moniulotteista. Vaikka yhdistyksen monen vuoden toiminnan vaikutukset ovat juurtuneet kiinni kaupungin vanhuspalveluverkoston eri toimintayksiköihin, ollaan Lähiavun toimintatavoista joskus myös epätietoisia. Tämä korostuu varsinkin silloin, kun vanhuspalveluverkoston piirissä henkilöt vaihtuvat ja uusilla verkoston jäsenillä on vaikeaa hahmottaa, mikä Lähiavun rooli itse asiassa on yhteisöllisyyden tukijana yhteistyöverkostossa. Siksi tämän opinnäytetyön tavoitteena oli myös saada Lähiavun näkymätön verkostossa tapahtuva työ paremmin esille toiminnan mallintamisen avulla. Mallilla Lähiavun toimintaa on näin helpompi hahmottaa ja tuoda näkyväksi verkostossa oleville kaupungin asukkaille, yhteistyökumppaneille, mutta myös päättäjille ja rahoittajille. Tärkeänä tavoitteena mallintamisessa oli myös osoittaa, miten yhdistys voi yhteisöllisellä toiminnallaan tukea asukkaita ja ehkäistä näin syrjäytymistä eri ikäpolvien kohdalla. Laajempaa kontekstia ajatellen on tietysti toivottavaa, että kyseisellä mallilla olisi muuallakin sosiokulttuurista merkitystä ja siten jonkinlaista yleistettävyyttä ja siirrettävyyttä kolmannen sektorin sekä kuntien vanhuspalveluverkostojen toimijoille.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli oletus siitä, että kaupungin asukkaat ja vanhuksat hyötyvät paljon yhteisöllisestä toiminnasta ja kaupunki saa palvelutehtävässään suhteellisesti pienin panostuksin laatua ja hyvinvointia kaikille asukkailleen, ei vain pelkästään vanhuksille niukkenevissä talous- ja henkilöstöresursseissa vaan myös lapsille, nuorille ja työikäisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös osoittaa, kuinka tämä oletus pitää paikkaansa tai toteutuu. Lisänä tai oheistavoitteena oli mielenkiintoista nähdä, tulisiko opinnäytetyöprosessin aikana esille jotakin uutta, mistä voisi kehittää toimintaa työelämäkumppania varten.

4.2 Opinnäytetyön aineisto ja menetelmät

Esittämälleni kysymykselle: ”*Miten yhteisöllisyys toteutuu kauniaislaisille vanhuksille ja vanhuspalveluiden verkoston eri osapuolille Granin Lähiavun tukemana?*” vastauksen löytämiseksi olen havainnoinut Lähiavun organisoimia yhteisöllisyyteen liittyviä tilanteita ja tapahtumia sekä kuvannut ja analysoinut niitä kuuden esimerkin avulla (Liite 2). Näin sekä havainnoimalla yhteisöllisiä tapahtumia ruohonjuuritasolla että seuraamalla Lähiavun toimintaa läheltä, pystyin myös hallinnolliselta puolelta mallintamaan työelämäkumppanin toimintaa ja osoittamaan miten yhdistys tukee yhteisöllisyyttä vanhuspalveluiden verkostossa.

Työelämäkumppani Granin Lähiavun toiminnanjohtaja pyysi syksyllä 2012 opinnäytetyön tekemisen avulla kehittämään ja uudistamaan yhdistyksen toimintaa. Yhteisellä päätöksellä ja oppilaitoksen tukemana yhdistyksen yhteisöllisyyden ja toiminnan kehittämisen kartoitus aloitettiin siten, että opinnäytetyön tekijänä osallistuin Granin Lähiavun toimintaan vuoden 2013 alusta. Kauniaisten vanhuspalveluiden verkostossa toimivat ihmiset ja tahot otettiin osallisiksi työn asetelmaan mukaan. Siten arjen toiminnasta lähtöisin olevaa käytäntöä yhdistettynä yhteisöllisyyden teoriaan sain tehtävän asetelmasta totuudellisemman kuvan. Samalla läheinen työskentely yhdessä opinnäytetyöhön liittyvien verkoston henkilöiden ja tahojen kanssa ohjasivat, korjasivat ja arvioivat opinnäytetyöprosessin aikana esiinousseita päätelmiä ja havaintoja (Vilkkä 2006: 47).

Opinnäytetyöprosessin asetelman kuvauksena kartoitin aluksi Granin Lähiapu ry:n nykytilannetta selvittämällä työhön vaikuttavia lähtökohtia muun muassa yhteisöllisten tapahtumien ja tilanteiden kautta. Yhteisöllisyyttä tarkastelin kolmannen sektorin toimijasta lähtöisin ja teoriaosuudessa käytin pääasiassa Hyypän tutkimuksia yhteisöllisyydestä ja sosiaalisen pääoman vaikutuksista terveyteen ja ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. Lisäksi opinnäytetyön aineistossa hyödynsin Granin Lähiapu ry:n toiminnasta koottua tietoa, toimintasuunnitelmista, toimintakertomuksista ja muista yhdistykselle tehdyistä raporteista. Jonkin verran käytin myös Kauniaisten kaupungin raportteja, kehittämishankkeiden materiaaleja, strategisia suunnitelmia ja tutkimuksia.

Havainnoiduissa kuudessa yhteisöllisyys -esimerkkitapauksissa kuvasin kauniaislaisten ikäihmisten nykyisiä mahdollisuuksia toimia, käyttää voimavarojaan tai palveluja Lähiavun toimintapiirissä ja sen yhteistyöverkostossa.

Puolestaan Lähiavun toiminnan mallintamisella pyrin havainnollistamaan prosessikaavion avulla, kuinka Lähiavun rooli ja toiminta liittyvät yhteisöllisyyden tukemiseen. Kaaviossa tulee lisäksi esille, miten yhteisöllinen toiminta liittyy prosessimaisesti yhteisön jäsenten eri kohtaamisien vaiheisiin. Jatkona mallintamiskaavioesitykselle *yhteisöllisyyden kehä* -kaaviossa (kuvio 6) esitän kuinka yhteisöllisyyden kehän pyöriessä eri ikäpolvet lapsesta vanhukseen kohtaavat toisensa erilaisissa rooleissa elämänsä eri vaiheissa Lähiavun vaikutuspiirissä. Lisäksi mallintamisen prosessikaaviossa on nähtävissä, kuinka Lähiapu yhdistyksenä tukee yhteisöllisyyttä koordinoimalla muun muassa vanhuksille erilaisia aktiviteetteja ja palveluja yhteistyössä verkoston toimijoiden kanssa, mistä yhteisöllisyysesimerkeissä tämä toiminta ilmentyy konkreettisemmin.

Lähiavun yhteisöllisen toiminnan mallintamisella oli tarkoitus vaikuttaa siihen, että toimintamalli sisäistyisi Granin Lähiavun yhteisöön ja yhteistyöverkoston. Toivottavaa olisi, että kehittämis- ja vaikuttamisprosessi jatkuisi omavaraisena opinnäytetyöprosessin päättymisen jälkeenkin (Vilka 2006:47 viittaa Grönforsin 1985 ja Laitiseen 1998).

Opinnäytetyö on laadullinen ja työn asetelmasta löytyy piirteitä toimintatutkimukseen ja case study -tyyppiseen tutkimukseen (tapaustutkimus), vaikka se ei puhtaasti toteudu näillä menetelmillä. Tapaustutkimuksessa tarkoituksena on tutkia syvällisesti muutamaa kohdetta tai ilmiökokonaisuutta niiden erityisessä kontekstissa (Tapaustutkimus / Toimintatutkimus. Jyväskylän yliopisto n.d.). Tämän opinnäytetyön tutkimus oli rajattu Kauniaisten yhteisöllisyyden tarkasteluun Granin Lähiapu ry -esimerkin kautta.

Tietoa yhteisöllisyyteen liittyvästä toiminnan dynamiikasta ja mekanismeista olen hakenut havainnoimalla Lähiavun toimintaan liittyvää vanhuspalveluverkostoa sen luonnollisessa ympäristössä ja kuvailemalla yksityiskohtaisesti esimerkkien kautta yhteisöllisyyden ilmiötä. Toisin sanoen miten Lähiapu tukee yhteisöllisyyttä Kauniaisten verkostomaisessa ja kyläyhteisömaisessä kaupungissa. Tapaustutkimuksessa kuvailevat esimerkit tai menetelmät eivät pyri välttämättä testaamaan hypoteeseja tai laatimaan ennusteita, vaan tutkimuskohteen tavoitteena on ominaispiirteiden tarkka, systemaattinen ja totuudenmukainen kuvailu (Saaranen-Kauppinen; Puusniekka viittaavat Anttilaan 1996 ja Hirsjärveen ym. 2004. Tapaustutkimus).

Aktivoivan osallistuvan havainnoinnin menetelmällä tai tässä tilanteessa paremmin asetelmalla opinnäytetyön havaintomateriaalin hankkimisen tapani oli yhteisöllisyystapahtumissa tilannekeskeistä ja aktiivista toimintaa ja vaikuttamista muiden mukana. Toisaalta Lähiavun toimintaan liittyvänä uudistamis- ja kehittämistoimenpiteenä osallistuva havainnointini oli enemmän vaikuttamiseen ja muutosehdotukseen pyrkivää. Tällainen asetelma sopii hyvin esimerkiksi kyläyhteisöjen tai organisaatioiden vaikuttavaan tutkimiseen, koska ne ovat tutkimuksen kannalta hallittavan suuruisia ja toimintaansa jatkavia tahoja tai ilmiöitä (Vilka 2006: 46-47 siteeraa Laitista 1998).

Tutkija osallistuu toimivana yksilönä aitoihin luonnollisiin kenttätilanteisiin, jolloin osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu tutkittavien, havainnoitavien henkilöiden tai tilanteiden ehdoilla (Eskola, Suoranta 1998: 100-101). Tässä opinnäytetyössä

havainnointien kohdentuminen on useassa esimerkkitapauksessa ollut enemmän tilanteisiin kuin yksittäisiin henkilöihin liittyvää.

Koska opinnäytetyöprosessin aikana työskentelin yhdistyksessä palveluohjaajan roolissa, oli minulla tiivis yhteistyö työelämäkumppani Lähiavun toiminnanjohtajaan. Palveluohjaajan roolissa pääsin läheltä tutustumaan ja seuraamaan kolmannen sektorin toimintaa tietylle alueelle määritetyssä ympäristössä. Lisäksi työelämäkumppani Granin Lähiavun toiminnanjohtajalla on yli 24 vuoden kokemus ja hiljainen tieto yhdistyksen toimintakentästä ja yhteisöllisen toiminnan kehittymisestä Kauniaisissa, mistä sain tietoa häntä haastatteleamalla.

Tapaus- ja toimintatutkimuksessa pyritään avaamaan uusia näkökulmia tutkittavan yhteisön toimintatapoihin. Interventiolla (väliintulolla) ei sinänsä välttämättä uskota saavutettavan esimerkiksi toiminnan tehostumista tai parantumista vaan tuloksena voi olla myös uusi tapa ajatella, minkä tehty muutos mahdollistaa purkaessaan tottumuksiksi muodostuneita ajattelu- ja toimintamalleja. (Eskola, Suoranta 1998: 129-130.)

4.3 Eettinen tarkastelu

Opinnäytetyön alkuvaiheessa pyysin tutkimusluvan Granin Lähiavun hallinnollisista asioista päättäviltä henkilöiltä, jotka myös tässä tapauksessa olivat yhdistyksen nimenkirjoittamisvelvollisina hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja yhdessä. Vaikka opinnäytetyöni kohdentuu pääasiassa yhdistyksen toimintaan ja sen tukemaan yhteisöllisyyden havainnointiin ja tutkimiseen, liittyy työhöni kuitenkin keskeisesti myös yksittäiset henkilöt havainnoitujen yhteisöllisyydesimerkkien kautta.

Ihmisarvon kunnioittamisen periaate on keskeistä kaikessa tutkimuksessa. Sen mukaan ei saa aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavaa oli tutkimuksen tarkoitus mikä tahansa. Henkilöiden yksityisyys ja tutkimuksen luottamuksellisuus on turvattava. Kuitenkaan tämä periaate ei ole niin vahva osallistuvaa havaintoa käytettäessä ja siitä voi poiketa. (Eskola, Suoranta 1998: 56.) Tämä eettinen herkkyyden vanhuspalveluverkostossa toimivien henkilöiden tunnistettavuudessa oli kuitenkin eräs erityispiirre, jota halusin varjella opinnäytetyöni havainnoituissa esimerkeissä ehdottomasti. Lähiavun toiminnan ulottuessa vain pienen kaupunkiyhteisön piiriin, jossa moni tuntee toisensa, päätin heti alusta alkaen, etten käytä missään opinnäytetyöni kohdassa henkilöiden nimiä, edes muunneltuina. Tähän liittyen olen käyttänyt henkilöiden erisnimien sijasta

ilmauksia opiskelijatyttö, leskirouva, 93-vuotias mies, omaishoitaja, vanhuspariskunta ja niin edelleen. Yhdessä havainnoimassani esimerkissä olen sähköpostilainauksessa muuttanut kahden henkilön nimet, koska muuten suorasta lainauksesta ei olisi tullut niin henkilökohtaisen oloista (Liite 2: esimerkki 5). Kohta, jossa esiintyy henkilöiden tai ryhmien oikeita nimiä, ovat tulleet muutenkin tilaisuuden yhteydessä julkisesti esille (Liite 2: esimerkki 3, Ystävänpäiväkonsertti).

Opinnäytetyön tekeminen osallistuvalla havainnoinnilla tarkoittaa aina interventiota eli puuttumista ja vaikuttamista tutkimuskohteeseen tai sen jäsenten elämään, missä tutkija on tällöin osallisena tutkimusyhteisössä. Mitä avoimempia ja vapaamuotoisempia keinot tiedon hankkimiseksi ovat, sitä enemmän ne muistuttavat arjessa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Tämän seurauksena korostuvat myös eettiset kysymykset tutkimustehtävässä. Tutkimuseettisesti luottamuksen saavuttaminen onnistuu parhaiten silloin, kun tutkittaville henkilöille kerrotaan tutkimuksesta ja sen toimintatavoista. Toisaalta joissakin tapauksissa informointivelvollisuus voi vaarantaa tutkimuksen tavoitteet. (Vilkkä 2006: 56-58 siteeraa Aaltolaa 2001; Tuomea ja Sarajärveä 2002.)

Omana tavoitteenani oli, että tutkimuskohteen ja tutkittavassa ilmiössä toimivien ihmisten oleminen olisi mahdollisimman luontevaa. Tästä syystä tilanteet, joista yhteisöllisyysesimerkit (Liite 2) ovat, en ole kertonut Lähiavun työntekijän roolini lisäksi olevani osallistuva havainnoija opinnäytetyötäni varten.

Havainnoinnin eettiset ongelmat liittyvät usein tutkimuksen luotettavuuteen, sillä osallistuva havainnointi on subjektiivista ja inhimillistä toimintaa. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat ennako-odotukset, jotka suuntaavat havainnoitsijan havainnointia tiettyihin tapahtumiin ja tilanteisiin. Myös jotakin oleellista voi jäädä havaitsematta. Havainnoitsija voi vaikuttaa itse havainnoitavaan ilmiöön tai tapahtumien kulkuun eri tilanteissa. Havainnoitsija voi havainnoida tilanteita valikoidusti tai hänellä ei ole kykyä todeta kaikkea oleellista tai relevanttia havainnoitavasta ilmiöstä. Lisäksi havainnoija voi liittää elämäkokemuksensa perusteella ihmisiin tai tilanteisiin erilaisia ominaisuuksia tai piirteitä. Havainnointituloksiin voi myös vaikuttaa havainnoijan vireys- ja mielentila. (Eskola, Suoranta 1998: 103.)

5 Havainnointien tulokset

Osallistuvan havainnointini tuloksina esitän sekä yhteisöllisyysesimerkit että mallin Granin Lähiavun toiminnasta ja vaikutuksesta yhteisöllisyyden tukemisessa Kauniaisisa. Lähiavun toiminnassa mukana olleena havainnointini on kohdentunut kahdelle näkökulmalle: ensimmäiseksi ruohonjuuritasolla tapahtuviin yhteisöllisiin tilanteisiin, joista esitän yhteisöllisyysesimerkit ja toiseksi Lähiavun hallinnolliselta puolelta katsottuna yhteisöllisyyden muodostumiseen, josta esitän mallin prosessikaavion avulla.

5.1 Yhteisöllisyysesimerkit

Esimerkkeihin olen koonnut muutaman havainnoimani tilanteen ja tapahtuman, joissa toteutuvat yhteisöllisyyden tilanteet, välineet ja paikat. Liitteessä 2 ovat havaintoihini liittyvät päiväkirjaotteet, joiden otsakkeet yhteisöllisyysesimerkkien mukaan ovat seuraavat:

1. Kasavuoren koululaisten tempaus *Anna hyvän kiertää!*
2. Omaishoitajien kuukausittainen tapaaminen; mukana perheorkesteri
3. Ystävänpäiväkonsertti; yhdistysten yhteistä talkootyötä
4. Vanhuspariskunnan luona käy eri ikäpolvien auttaja
5. Liikuntapäivä Kisakallion urheiluopistossa
6. Kevätretki Vivamoon

Näissä valituissa esimerkissä tarkoituksellisesti toteutuu myös useamman ikäpolven kohtaamisia, mikä yhteisöllisyyden kannalta on tärkeää. Esimerkkitapauksissa eri ikäpolvia edustavat: nuoret teini-iässä olevat koululaiset tai 20 ikävuoden molemmin puolin olevat opiskelijat, keski-ikäiset työntekijät ja ohjaajat, kolmannessa iässä olevat auttajat, vapaaehtoiset liikuntakaverit ja Frenedit -toiminnassa mukana olevat ystävät sekä tietysti vanhukset asiakkaan, ystävän tai tuen tarvitsijan roolissa.

Lähiavun toiminnan ja kehittämisen kannalta esimerkkien lopussa esiintyvät kontekstija tavoitekohdat selventävät lukijalle esimerkin tarkoituksen ja kyseisen tapahtuman jatkumon kannalta toimenpidepainotuksen yhteisöllisen toiminnan edistämiseksi.

1) Kasavuoren koululaisten tempaus ”Anna hyvän kiertää!”

Lähiapu järjesti kolmelle koululaistytölle ”hyvän kiertämisen” –teemapäivään auttamiskohteen erään 79-vuotiaan rouvan luokse. Hänen omakotitalossaan riitti monenlaista puuhaa nuorille auttajille muun muassa imurointi- ja siivousavussa sekä talvisissa pihätöissä. Auttamistehtävien lomassa tytöt olivat ottaneet kouluun tehtävää raporttia varten kännykällään kuvia ja videoineet auttamistilanteita ja saaneet jopa talon rouvan mukaan kuvamateriaaleihin.

Rouvan kertoman mukaan tytöt olivat yhdessä tehneet enemmän siivous- ja kodinhoitotehtäviä kuin alun perin oli ajateltu. Lisäksi hän kehui Lähiapuun tyttöjä sekä reippaiksi että mukaviksi ja oli kiitollinen hyvästä arkipäivän tuokiosta.

Tällä tavalla toteutui koulun teemapäivän tarkoitus hyvän mielen ja asian kiertoon laittamisesta. Tällä kertaa lähiympäristöstä löytyi Lähiavun kautta yksin kotona asuva leskirouva, jonka päivän piristämiseksi tytöt saivat sekä oman että rouvan mielen hyvälle tuulelle.

Konteksti: Koululaiset ovat mukana Lähiavun yhteisöllisessä toiminnassa vanhusten auttajina ja seurana.

Tavoite: Kauniaisten koulujen yhteistyötehtävien lisääminen ja ideointi Lähiavun toimintaan

2) Omaishoitajien kuukausittainen vertaistukitapaaminen; mukana perheorkesteri

Lähiavun ja Kauniaisten seurakuntien yhteisesti järjestämä omaishoitajien vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Jokaiselle kerralle on kehitelty oma ajankohtainen teema kokoontumisen ja keskustelun lisäksi. Tällä kertaa tapaamisen teemana oli musiikkia perheorkesterin esittämänä.

Yhteistapaaminen aloitettiin musiikilla, jota 5 – 13-vuotiaat lapset esittivät joko yksin tai yhdessä. Lasten äiti toimi orkesterin johtajana ja säesti joitakin lasten esittämiä kappaleita pianolla. Musiikilla oli syvä ja rentouttava vaikutus. Sen huomasi kuulijoiden ilmeistä ja silmistä, sillä jokainen keskittyi antaumuksella ja tyytyväisen näköisenä perheorkesterin soittoon. Lisäksi lasten aito ja leppoisa esiintyminen teki tilaisuudesta läheisen ja lämminhenkisen kaikille salissa oleville.

Tässä esimerkissä toteutui myös ”yhteisöllisyyden kehä” -kaavio, jota selitän myöhemmin tämän luvun 5.2 kappaleessa ja esitän kuviossa 6. Tilaisuudessa perheorkesterin äiti linkitti tähän hetkeen useamman sukupolven yhteisöllisyyttä, sillä hänen isää on autettu yhdistyksen toiminnan kautta vuosia sitten ja vastaavasti nyt äidin lapset musisoivat vanhuksille Lähiavun yhteisöllisessä tapahtumassa (Perttula 31.1.2013).

Konteksti: Yhteistyöverkoston avulla voidaan paremmin ja laajemmin koota vertais-
tukiryhmiä yhteisöllisesti koolle.

Tavoite: Yhteisöllisten tilaisuuksien ohjelmanumeroissa käytetään enemmän Lähiavun toiminnassa mukana olevia tai olleita henkilöitä ja tuttuja.

3) Ystävänpäiväkonsertti; yhdistysten yhteistä talkootyötä

Helmikuussa Ystävänpäivänä järjestettiin Kauniaisten Uudessa Paviljongissa *Konsertti Ystävyydelle / Konsert på alla Hjärtans Dag* -tilaisuus. Konsertti koostettiin useamman yhdistyksen ja Barbershop-harrastuskuorojen vapaaehtois pohjalta yhteistyöllä.

Lähiapu oli konsertissa ja sen järjestelyissä mukana noin 30 vapaaehtoisella henkilöllä. Osa joukosta osallistui talkootyöllä konserttipaikalla eri tehtäviin ja osa auttajista oli tullut liikuntaystävänsä tai *Frendit*-toimintaystävänsä kanssa konserttiin.

Lähiavun auttajaresursseista muutama 14 - 16-vuotiasta yläasteen koululaista huolehti pöytien ja tuolien järjestämisestä sekä vaatesäilytyksestä tilaisuuden aikana. Vartuneemmat Lähiavun vapaaehtoiset työntekijät avustivat lipunmyynnissä ja opastivat konserttiväkeä istumapaikoille, sillä yleisön joukossa oli paljon kuulijoita, jotka saapuivat konserttiin rollaattorilla, pyörätuolilla tai kepeillä.

Muutama tunti ennen konsertin alkua ja konsertin jälkeen Lähiavun vapaaehtoiset seniorit ja juniorit auttoivat konsertin järjestelyissä talkootyöllä saaden palkkioksi kuulla upeaa ja monipuolista konserttimusiikkia ja -esityksiä.

Tämä kuoroyhdistysten järjestämä julkinen ja maksullinen konserttiesitys oli osittain Lähiavun auttajille tarkoitettu kiitos heidän auttamistyöstään. Vastavuoroisesti Lähiapu koordinoi talkootyövoimaa konsertti-illan järjestelyihin. Konsertin pääjärjestäjähenkilöis-

tä yksi on ollut Lähiavun yhteisöllisessä toiminnassa ja tilaisuuksien järjestämisessä mukana yhdistyksen olemassaolon ajan eli lähes 25 vuotta.

Lähiavulla itsellään on myös talkootyönä järjestettävä varainkeräystapahtuma vuosittain, sillä jo traditioksi muodostunut muotinäytöstilaisuus pidetään marraskuun lopulla.

Konteksti: Talkootyöllä toteutettavat yhteisölliset virkistäytymistilaisuudet

Tavoite: Ylläpitää ja lisätä yhteisöllisiä kulttuuritapahtumia, joihin Lähiavun yhteistyöverkostossa toimivat henkilöt voivat osallistua myös talkootöillä mukaan.

4) Vanhuspariskunnan luona käy eri ikäpolvien auttajia

Lähiapu on järjestänyt eräälle vanhuspariskunnalle 13 vuoden ajan auttajia heidän arkinsa ja elämänsä tueksi. Pariskunnan mies on 96-vuotias ja vaimo muutaman vuoden häntä nuorempi. Lähiavun auttajat ovat olleet erittäin sitoutuneita käymään pariskunnan luona. Eräs päätoiminen auttaja toimi heidän kanssaan 10 vuotta ja nykyinen entisen työtunteja heidän luonaan tekevä on avustanut vanhuspariskuntaa kolme vuotta. Tällä hetkellä pariskuntaa käy auttamassa kolme Lähiavun koordinoimaa naishenkilöä, joista kaksi on eläkkeellä, kolmannessa iässä olevia rouvia ja nuori 20-vuotias opiskelijatyttö. Pariskunnan luona käydään päivittäin: arkipäivisin klo 9-13 ja iltaisin klo 17-19 sekä viikonloppuisin klo 13-15. Työtehtävät kaikilla auttajilla ovat pääasiassa kodinhoidollisia, mutta asiointi-, seura- tai ulkoilutehtäviä on tarpeen ja tilanteen mukaan.

Vanhuspariskunta on käyttänyt kaupungin kotihoidon käyntien lisäksi Lähiavun palveluita todella yli 10 vuotta ja haluavat jatkaa edelleen. He ovat kokeneet Lähiavulta saamansa tuen hyvin henkilökohtaisena ja luotettavana. He ovat myös todenneet, että haluavat tukea paikallista palvelua ja yhdistyksen toimintaa. Lisäksi he ovat sanomansa mukaan ylpeitä siitä, että Kauniaisissa on tällaista yhdistys- ja toimintatapaa.

Konteksti: Lähiavun auttajat voivat antaa työssään laatua ja kiireetöntä aikaa vanhuksille ja turvata heille kotona asumisen mahdollisimman pitkään.

Tavoite: Lisätä yhteisöllistä tiimityötä vaativissa auttamistehtävissä, sillä sen avulla toteutuu paremmin auttajien sitoutuminen tehtäväänsä pidempiaikaisesti.

5) Liikuntapäivä Kisakallion urheiluopistossa

Lähiapu on yhteistyössä Kauniaisten kaupungin liikuntatoimen kanssa aloittanut kaksi vuotta siteen vapaaehtois pohjalta järjestettävän *Liikuntakaveritoiminnan*. Kevätkauden loppupuolella on järjestetty sekä liikuntakavereille että –ystävälle liikuntaretkipäivä lähiympäristöön kuljetuksin. Tänä keväänä liikunnallinen retkipäivä suuntautui Lohjalle Kisakallion Urheiluopistolle. Kaiken kaikkiaan retkelle osallistujia oli parisen kymmentä henkilöä.

Liikuntapäivä Kisakalliossa koostui monipuolisesta liikunnasta ja ryhmällä oli koko ajan oma opiston liikunnanohjaaja mukana. Aamupäivällä liikunnanohjaaja veti opiston isossa salissa 45 minuutin mittaisen liikunnallisen tuokion alkuverryttelyin. Sitten seurasi liikkumista musiikin tahdissa aerobisesti sekä lihaskuntoa että lihasvenytyksiä edistävin liikkein. Musiikki tuki hyvin tanssillisia ja rytmillisiä liikesarjoja. Iltapäivän liikuntaohjelmaan ohjaaja oli ottanut tuolijumppatuokion opiston pihaterassilla.

Terassijumpan päätteeksi vanhimmalla retkeläisistä 93-vuotiaalla herralla oli ohjelma-numero, jossa hänen alun perin noin 10 minuuttia kestävässä esitelmässä piti kertoa Flooran eli kukanpäivästä ja kuinka tämä päivä vuonna 1848 liittyi Suomen itsenäistymiseen. Vanha herra loisti tapahtumasta kertojana ja oli todella virtuoosi historiallisissa vuosiluvuissa. Esitelmästä muotoutui näin pieni tietokilpailu kuulijoille ja vuorovaikutteinen tapahtuma, joka kesti puolisen tuntia. Ohjelma-numero oli todella onnistunut loistoveto yhteisön ja yhteisöllisyyden voimasta, jossa tapahtuman ohjelmaa tuotettiin nimenomaan omin voimin.

Konteksti: Yhteisölliseen tapahtumaan liittyä uuteen paikkaan tutustuminen, liikunta, musiikki ja tilaisuuden ohjelman yhdessä tuottaminen ikäihmisten osamista hyödyntäen

Tavoite: Lisätä yhteisöllisiä liikunta- ja ulkoilutapahtumia monipuolisesti huomioiden ikäihmisten erilaiset fyysiset voimavarat.

6) Kevätretki Vivamoon

Kevätretkestä on muodostunut perinteinen tapahtuma Kauniaisten seurakuntien ja Lähiavun vapaaehtoistyöntekijöille sekä heidän ystävilleen. Lähiavussa tätä vapaaehtoistyötä nimitetään *Frendit*-toiminnaksi.

Tänä vuonna toukokuun loppupuolella yhteensä noin 30 vapaaehtoistyöntekijää ja ystävää suuntasivat bussiretkensä toiseen yhteisöllisyyden yhteisöön eli Vivamoon, Kansan Raamattuseuran toimintakeskukseen Lohjalle. Kevätretket voitiin toteuttaa sekä seurakuntien että Kauniaisten Lions clubin tukemina.

Vivamon päiväohjelma koostui sekä yhteisön alueeseen ja rakennuksiin tutustumisesta että oppaan kertomuksiin yhteisön satavuotisesta historian vaiheista. Kartanosta rantoineen ja maa-alueineen oli hiljalleen kehittynyt Karin af Björkestenin vaikutuksesta pohjoismaisten naisten ylläpitämä yhteisö, joka edelleen näihin päiviin saakka on jatkanut alkuperäistä ideaa yhteisöllisenä paikkana.

Vivamon vaiheikkaissa tapahtumissa ja talojen rakentamisissa kertomusten mukaan oli samoja yhteisöllisen toiminnan piirteitä kuin Granin Lähiavun piiriin kuuluvassa vanhushpalveluverkostossa. Kautta vuosisadan alueen rakentamista on tehty vapaaehtoisin voimin talkootyöllä ja avustuksia on saatu toimintaan eri tahoilta. Tästä tuorein esimerkki oli kymmenisen vuotta sitten rakennettu kappeli Lohjanjärven rantaan korkealle niemekkeelle.

Konteksti: Keväisin järjestettävä virkistäytymisretki Lähiavun yhteisössä ja yhteistyöverkostossa oleville ja toimijoille, mikä voidaan toteuttaa verkostossa olevien tahojen taloudellisin tuin.

Tavoite: Ylläpitää jo perinteiksi muodostuneita yhteisöllisiä tapahtumia, joita ikäihmiset odottavat ja osoittaa niiden tärkeys jatkossa myös sponsoreille.

5.1.1 Yhteisöllisyyden edellytyksinä välineet, eri ikäpolvet ja paikat

Edellä mainituista esimerkeistä esitän seuraavaksi koostetusti erilaisia huomioita Lähiavun järjestämistä tai koordinoimista tapahtumista ja tilanteista, joissa esiintyy samoja edellytyksiä ja vaatimuksia yhteisöllisyyden toteutumisesta kuin edellä mainitut teoreetikotkin esittävät. Niitä ovat välineet, eri ikäpolvet ja yhteisöllisyyden paikat. Muun muassa nämä tekijät yhdessä edesauttavat yhteisöllisyyden me-hengen syntymistä, mikä edelleen johtaa tapahtumien syvälliseen hyvän mielen tunteeseen. Hyvä mieli ja tunne yhdessäolosta antavat voimaa läsnäolijoille tapahtumaa pidemmäksikin ajaksi ja luo samalla halua yhteisön jäsenille jatkaa yhteisöllistä toimintaa myös seuraavalla kerralla.

Välineellä, joka voi yksinkertaisuudessaan olla esimerkiksi kahvi ja pulla, on tärkeä merkitys yhteisöllisissä tapahtumissa. Siksi itse tapaamisen ja yhdessä olemisen lisäksi on hyvä löytää jokin *väline*, joka helpottaa ja vapauttaa tapahtuman tai tilaisuuden kulua sekä samalla mahdollisesti motivoi osallistujia mukaan. Esimerkeissä olen huominnut näitä välineitä olevan usein ruoka- tai kahvitarjoilu, musiikki tai jokin tekeminen yhdessä, retki tai bussimatka ja niin edelleen. Tietty väline antaa tukea me-hengen syntymiseen ja hyvään tunnelmaan. Onnistuneessa yhteisöllisyystapahtumassa väline on toiminut ikään kuin taustalla tapahtumaa tukien ja ihmiset itse ovat luoneet yhdessä sen hyvän tunnelman, jonka voi aistia ja kokea piristävänä ja uutta energiaa antavana. Tästä oli kuvaus esimerkissä 5, kun Erik tapahtumaa seuraavana päivänä kiitti liikuntapainotteisesta retkestä ja kertoi juuri näitä tunteitaan. Myös musiikki tilaisuuksien ja tapaamisien välineenä toimii erityisen hyvin kuten esimerkissä 2 ja 3 on havaittavissa. Minkälaiset välineet sitten innostavat eri ikäpolvia? Monesti juuri ruokailu ja kahvitarjoilu ovat seniori-ikäisille tärkeässä merkityksessä osana yhteen kokoontumista ja yhteisöllistä tilannetta. Esimerkissä 1 teini-ikäisillä koululaistyötoilla oli mukanaan kodinhoidollisessa auttamistehtävässään leskirouvan luona välineenä älypuhelimet tai jonkinlaiset mobiililaitteet, joilla saattoi kuvata ja videoida lisämateriaalia koululle tehtävää raporttia varten. Merkittävää oli havaita, kuinka musiikki laulaen tai soittaen yhdisti eri ikäpolvia, vaikka musiikin tyylilaji oli vaihtelevaa.

Välineitä yhteisöllisyyteen ovat esimerkiksi seuraavat asiat:

- ruoka ateriana, mutta myös ruuanlaittona
- pelit ja liikunnalliset tehtävät (shakki, jalkapallo, tanssi, kävely)
- musiikki kuultuna, soitettuna, laulettuna, bändeinä jne.
- yhteinen rakennusprojekti, tapahtumien tai juhlien järjestäminen
- tietokilpailut, tarinat historiallisista tapahtumista (vanhat kysyy, nuoremmat vastaa tai päinvastoin)

Eri ikäpolvista nuoret ja ikäihmiset yhteisessä tekemisessä tulevat yleensä hyvin toimeen keskenään, vaikka ensimmäistä kertaa kohdatessaan he ovat tuntemattomia toisilleen. Olisiko niin, että nämä kummatkin ikäpolvet edustavat elämänkaareissa suunnilleen samaa kohtaa vaikkakin vastakkaisilla puolilla ja tuntevat siten samankaltaisuutta toisiaan kohtaan? Nuoret eivät ole enää ihan kaaren alimmalla tasolla vauvoina tai pikkulapsina, eivätkä ikäihmiset puolestaan ole vielä ihan elämänkaaren loppu-

päässä. Lähiavussa muutama teini-ikäinen poika auttoi mielellään lumi- ja pihatöissä vanhuksia ja kertoivat näille innokkaina kuuluvansa Lähiavun auttajiin. Esimerkissä 1 ”*anna hyvän kiertää*” ja esimerkissä 4, jossa eri-ikäiset henkilöt auttavat vanhuspariskuntaa toteutuu hyvin eri ikäpolvien kohtaaminen.

Yhteisöllisyyden paikan ei tarvitse aina olla jossakin asunnon ulkopuolella vaan se voi olla koti kuten esimerkissä 4. Tapauksessa vanhuspariskunnan luona sekä kaupungin kotihoidon henkilö että Lähiavun auttajat sulavasti toteuttivat omia työroolejaan tukien näin toistensa työtä ja yli 90-vuotiaan pariskunnan joustavampaa ja rattoisampaa päivän kulkua. Yhteisöllisyyden paikkana voi olla myös toinen yhteisöllinen yhteisö ja heidän toimintakulttuurinsa ja -paikkansa kuten esimerkissä 6 toteutui, kun Kauniaisien verkostoituneet Lähiavun ja seurakuntien yhteisöt kohtasivat toimintakeskus Vivaamon yhteisöä.

Tärkeää kuitenkin olisi, että kunnat päättäessään rakennuskohteista edistäisivät yhteisöllisyyttä mahdollistamalla asukkailleen sitä tukevia kohtaamispaikkoja. Totuttuja asukkaiden tapaamispaikkoja ovat esimerkiksi kirjastot, kahvilat, harrastuskeskukset tai jokin muu kunnan tai kaupungin *julkinen olohuone*, mutta niiden sijainti pitäisi miettiä yhteisöllisyyttä ja eri ikäpolvien kohtaamispaikkaa tukeviksi.

5.1.2 Yhteisöllisyyden vaatimuksina yhdessä tekeminen ja omat taidot

Kuten yhteisöllisyysteoreetikot mainitsevat yhteisöllisyydessä tärkeitä tekijöitä ovat erinäiset harrastukset ja jonkin asian piirissä puuhaaminen. Tämä tuli hyvin todistettua myös esimerkissä 5, jossa Lähiavun yhteisöllinen verkostojoukko vietti liikuntapäivää urheiluopistolla. Liikuntapäivässä yhdistyi yhteisöllisyyden välineen *retken* lisäksi yhdessä tekeminen, kun kehoa liikutettiin monessa muodossa ja aivonystyröitä treenattiin pienillä historiallisilla vuosilukukysymyksillä. Retkillä mieli virkistyy ja kehon nesteet lähtevät liikkeelle jo pienen kävelyretken yhteydessä. Esimerkin 5 liikunnallisen retkipäivän vaikutukset kohdistuivat jokaiselle sosiaalisen ja henkisen hyvinolon lisäksi myös fyysisesti ja kognitiivisesti.

Tutkijat painottavat yhdessä tekemisessä myös talkootöitä. Tämä toteutui Lähiavun yhteisölle esimerkissä 3, kun monen yhdistyksen kesken talkootyönä järjestettiin ja organisoitiin Ystävänpäivän konserttia. Palkaton tekeminen saa merkityksensä siitä, että ihmiset joukolla haluavat antaa yhdessä aikaansa ja työvoimaansa jonkin yhteisen

hyvän asian puolesta. Missä tahansa yhteisöllisessä tapahtumassa tai tekemisessä on tärkeää, että yhteisön jäsenistä tehdään osallisia asioihin, jotka ovat kullekin henkilölle ominta osaamista. Tätä voi olla esimerkiksi laulaminen, soittaminen, markkinointi, tiedottaminen, rakentaminen, organisointi tai mikä tahansa yhteisölliseen tapahtumaan liittyvä taito. Myös esimerkissä 5 Olavin historiatietämys ja hänen oivallinen osaavuu- tensa tarinankertojana toteutti tätä näkemystä.

5.2 Malli Granin Lähiavun yhteisöllisestä toiminnasta ja kumppanuudesta

Malli osoittaa, kuinka yhteisöllisyyden prosessi Lähiavussa ja sen toiminnassa mukana oleville henkilöille lähtee liikkeelle ja toimii. Yhteisöllisyyden välineenä on useimmissa tapauksissa ikäihmisten tarvitsema arjen apu. Avun myötä niin vanhusasiakas kuin auttaja tulevat yhdessä Lähiavun toiminnan piiriin. Vaikka auttamistilanteessa asiakkaan ja auttajan yhteistyö on kahdenkeskistä, yhdistää heitä kumpaakin Lähiavun toiminta ja sen koordinoimat yhteisölliset tapahtumat ja tilaisuudet. Näissä kokoontumissa auttajat ja vanhusasiakkaat tapaavat muun muassa toisia asiakas-auttaja-parivaljakkoja ja muita Kauniaisten vanhuspalveluiden verkostossa toimivia henkilöitä. Samalla yhteisöllisissä tapahtumissa eri ikäpolvet kohtaavat ja voivat siten kukin käyttää omaa erilaista luovuuttaan ja osaamistaan omaksi ja muiden iloksi esimerkiksi tapahtumien järjestelyissä tai ohjelmanumeroissa.

Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 5 olen mallintanut Granin Lähiavun toimintaa prosessikaavion tapaan. Lähiapu toimii keskeisessä välittäjän roolissa järjestämällä auttamistehtäviä asiakkaiden ja tekijöiden eli *Auttajien* välillä sekä koordinoimalla yhteisöllisiä tilaisuuksia (**6 ja D**) kaupungin vanhuspalveluverkostossa yhdistäen samalla eri ikäpolvia näihin tapahtumiin (**7 ja E**).

Kaavion yläosaan olen kuvannut kolme päätoimijaa: Granin Lähiapu keskellä sekä auttajat ja asiakkaat reunoilla. Työntekijöiden tai vapaaehtoisten auttajien rekrytointia, työn aloittamista, työn tekemistä ja yhteisöllisessä toiminnassa mukana olemista olen merkinnyt kaaviossa numeroilla 1 – 7. Asiakkaan osuutta vastaavasti toisella puolella Granin Lähiapua olen kaaviossa kuvannut kirjaimilla A – E. Myös asiakkaat osallistuvat vanhuspalveluverkoston yhteisöllisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin joko yksin, auttajan tai vapaaehtoistyöntekijän kanssa.

Auttamisprosessi johtaen kaavion yhteisölliseen toimintaan (**6**) (**D**) käynnistyy joko auttajien (**1**) tai asiakkaiden (**A**) yhteydenotolla Granin Lähiapuun. Auttajat voivat olla eri-

ikäisiä: nuoria, opiskelijoita, keski-ikäisiä, eläkeläisiä, kolmannessa iässä olevia henkilöitä (ks. kuvio 6, yhteisöllisyyden kehä). Auttajat haluavat tehdä joko vapaaehtoistyötä tai osa-aikaista tuntityötä, jotka kohdentuvat pääasiassa vanhuksille ja lapsiperheille.

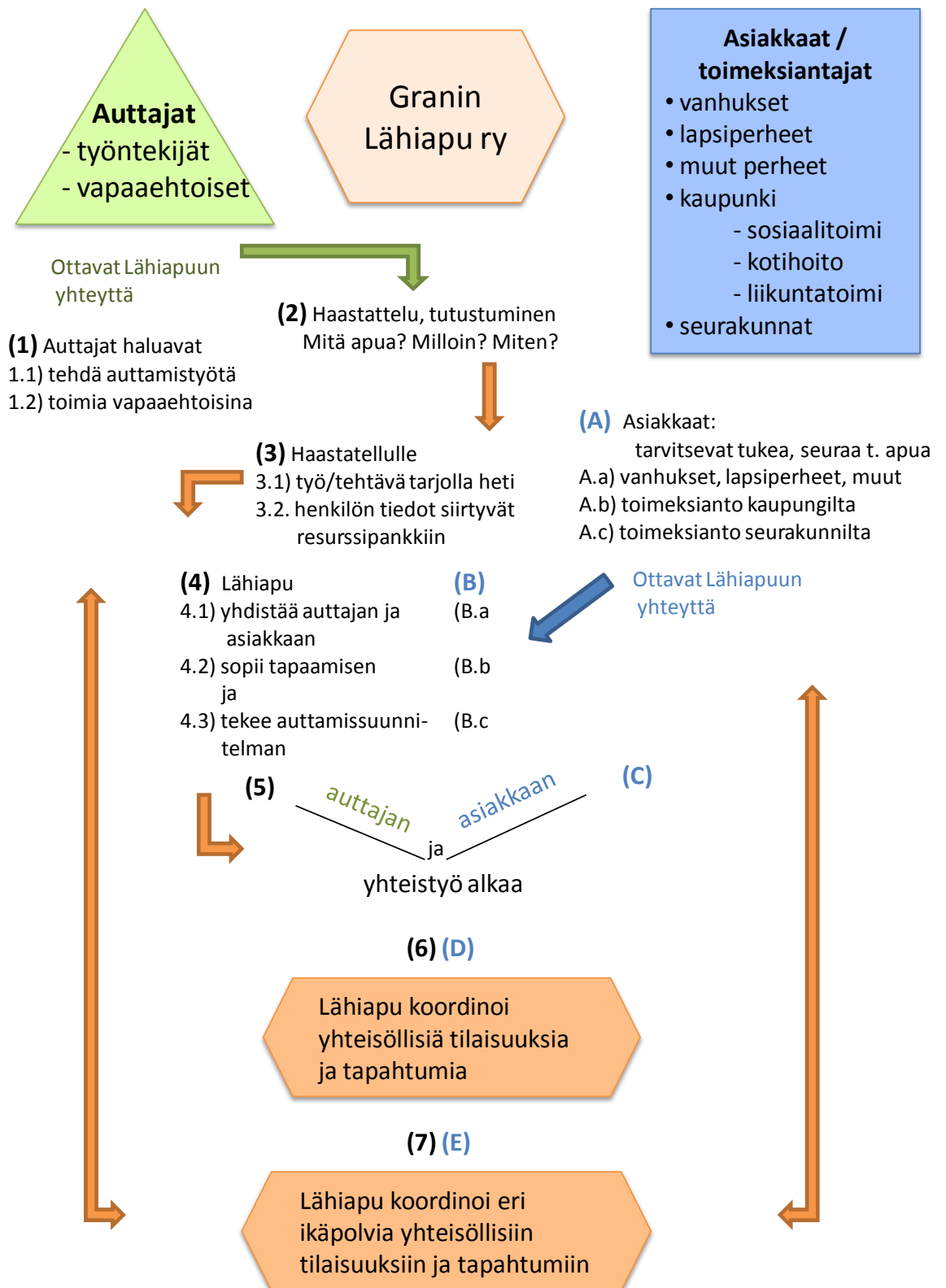
Kaaviossa seuraavana vaiheena Lähiapu haastattelee ja tapaa työntekijäehdokkaan **(2)**. Tapaamisessa työntekijältä kysytään hänen työn tekemistavoiteitaan: kuinka usein, mitä työtä ja miten hän voi auttaa ja keitä. Haastateltavalle voi löytyä jokin tehtävä heti tai parin viikon tai kuukausien päästä. Joka tapauksessa haastatellun tiedot taltioidaan Lähiavun *resurssipankkiin*, josta tietoja voi tarkastella pidemmänkin ajan jälkeen **(3)**. Jossakin tapauksessa työntekijä oli saanut omanlaisensa työn vasta vuoden päästä (Perttula: 23.5.2013).

Seuraavaksi Lähiavussa mietitään asiakkailta tulleita auttamispyyntöjä tai kaupungin eri tahoilta tulleita toimeksiantoehdotuksia. Asiakkaiden tarpeille pyritään löytämään parhaiten sopiva auttaja ja siten Lähiapu valinnan jälkeen saattaa auttajan ja asiakkaan yhteen. Auttajan kanssa tehdään tutustumis- ja perehtymiskäynti asiakkaan luokse ja kirjataan auttamissuunnitelma **(4) (B)**.

Kun asiakas ja auttaja ovat nähneet toisensa ja ovat yhteisymmärryksessä auttamistehtävästä, voi heidän yhteistyönsä alkaa **(5) (C)**. Tähän kohtaan prosessia päätyvät työntekijän rekrytointivaiheet ja asiakkaan toimeksianto on täytetty.

Lähiapu huolehtii auttamisprosessin jatkoksi kuitenkin yhteydenpidosta sekä auttajiin että asiakkaisiin yhteisillä tilaisuuksilla ja tapahtumilla **(6) (D)**. Näitä tilaisuuksia voivat olla erilaiset koulutustilaisuudet kuten kevätkaudella 2013 olivat ensiapukurssi, edunvalvontaluento tai hyvinvointiin liittyvät esitelmät: unesta, ravitsemuksesta tai elämän tasapainosta muun muassa. Myös retket, konsertit, ulkoilu- ja liikuntatapahtumat ovat osa yhteisöllistä toimintaa perinteeksi muodostuneiden ja talkoohenkisten joulujuhlien ja muotinäytösten kera. Näihin tilaisuuksiin ja tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki Granin Lähiavun verkostoyhteistyössä toimivat henkilöt ikään, sukupuoleen tai äidinkieleen katsomatta sekä järjestöjen ja kaupungin eri tahojen edustajat **(7) (E)**.

Granin Lähiavun toiminnassa jokaisella on näin mahdollisuus olla tärkeä omine ominaispiirteineen, mikä vahvistaa kokonaisvaltaisesti kaikkia mukana olijoita, sen myötä yhteisöä ja edelleen koko kaupunkikulttuuria ja sen asukkaita.



Kuvio 5. Malli Granin Lähiavun toiminnasta yhteisöllisyyden hyväksi

Jatkoksi edelliselle Lähiavun toiminnan mallintamiskaaviolle esitän toisen kaavion *yhteisöllisyyden kehästä* (kuvio 6.), joka tosin sisältyy edellä esitettyyn mallintamiskaavioon ja lähinnä sen alareunoilla oleviin molemminpuolisiin pitkiin kaksisuuntaisiin nuolikuvioidin (kuvio 5). Yhteisöllisyyden kehä -kuvio kuvaa tarkemmin Lähiavun yhteisöllisen toiminnan jatkuvuutta ja osoittaa näin yhteisöllisyydelle sekä historia- että tulevaisuusperspektiiviä. Kehäkaavio sitoo sisäänsä kaikki edellisen prosessikaavion toiminnot, joita on kuvattu kolmella päätoimijalla: auttajat, asiakkaat ja Granin Lähiapu ry, mutta kehässä yhteisöllisyyden tarkastelu kohdistuu enemmän yhteisössä toimijoihin ja heidän edustamiinsa eri ikäpolviin.

Kehän ulkopuolisilla nuolimerkinnöillä 1 – 5, lapsesta vanhukseen, kuvaan sekä ikä- että sukupolvien mukanaoloa Lähiavun toiminnan piirissä. Asiakkaat -laatikosta lähtevät kaksisuuntaiset nuolet kuvaavat eri-ikäisiä asiakasryhmiä, joita autetaan ja jotka pyytävät apua. Lapsiperheiden vauvoja ja lapsia autetaan esimerkiksi tarhasta hakuina ja iltapäiväseurana (1), nuoria ja koululaisia läksyjen teossa, kielikylyvyssä tai kouluun saattamisessa (2), aikuiset ja keski-ikäiset tarvitsevat vammaispalvelujen piirissä henkilökohtaista avustamista tai omaishoitajatukea (3), eläkeläiset kodinhoidollista apua tai seuraa (4) ja vanhuksat kodinhoidollisen avun ja seuran lisäksi ulkoilu-, liikunta-, asiointi- ja saattaja-apua (5). Toisin ilmaistuna Lähiavun vaikutuspiirissä olevia asiakkaita ovat kaikki vauvasta vaariin. Auttaja -kolmiosta lähtevät kaksisuuntaiset nuolet osoittavat, ketkä apua pääasiassa antavat. Nuoret ja opiskelijat (2), keski-ikäiset/aikuiset työntekijät tai vapaaehtoistyössä toimivat (3) ja kolmannessa iässä olevat eläkeläiset (4) auttavat suurimmaksi osaksi vanhuksia ja lapsiperheitä. Kaavion keskellä oleva Granin Lähiavun kartiolaatikko kuvaa yhdistyksen keskeistä roolia ja koordinoitettavaa yhteisöllisyyden kehän nuoliviidakossa.

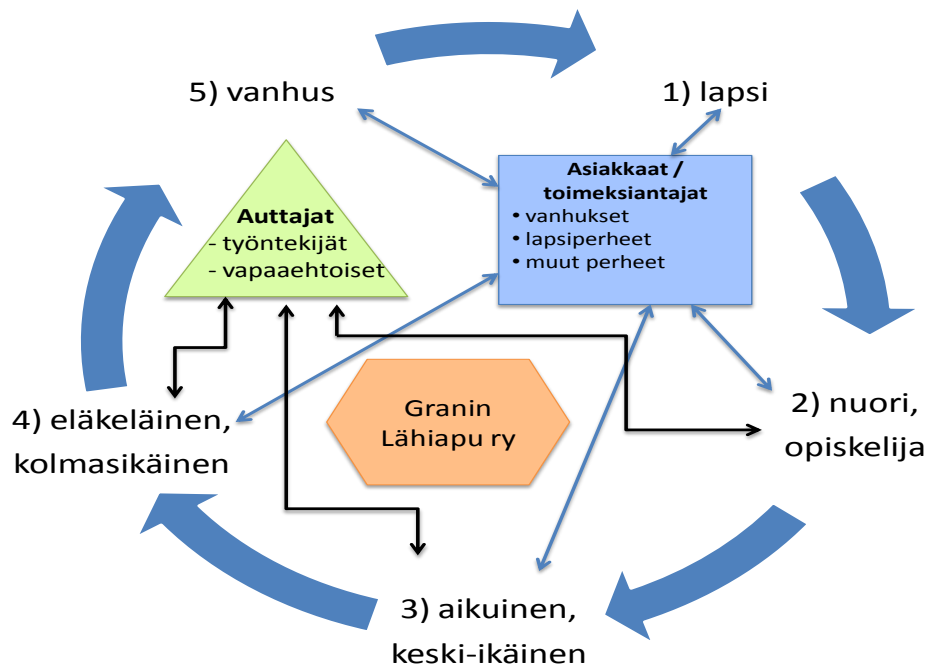
Lähiavun prosessimaisen yhteisöllisyystehtävän osana sen neljännesvuosisadan toiminnan ansiosta yhteisöllisessä toiminnassa on nähtävissä pitkällä aikajänteellä kehämaistä toistoa. Kuten seuraavassa esitetyssä kuviossa näkyy *yhteisöllisyyden kehässä* kulkevat eri-ikäisinä ja eri tarpeilla joskus samat henkilöt lapsista nuoriin, keski-ikäisiin tai kolmannessa iässä olevista auttajista nykyisiin vanhuksiin. Jopa sukupolvien välillä on nähtävissä vastavuoroisesti tapahtunutta auttamistyötä.

Edellinen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että noin 20 vuotta sitten Lähiapu on auttanut tiettyä perhettä lastenhoitotehtävissä. Perheen lapset nuorina tai opiskelijaelämässään

hoitavat nyt tämän hetken lapsiperheiden lapsia. Myös tämän hetken lapsiperheet, joiden lasten isää tai äitiä on hoidettu Lähiavun organisoimana haluavat omille lapsilleen Lähiavun kautta hoitajan. Tällöin esimerkiksi nykyinen kolmannessa iässä oleva Lähiavun auttaja, joka on saanut 20 vuotta sitten omille lapsilleen hoitoapua Lähiavusta, haluaa antaa hoitoapua nykyisille lapsiperheille. Edelleen kun kehää kierretään eteenpäin voi todeta, että monet keski-ikäiset Lähiavun entiset auttajat ovat nyt vanhuksina valmiita ottamaan itselleen esimerkiksi kodinhoidollista apua tai muuta tukea nykyisistä Lähiavun auttajista (nuoret, keski-ikäiset ja kolmannessa iässä olevat henkilöt).

Aiemmin esitellessäni yhteisöllisyysesimerkkiä 2 totesin, että omaishoitajatilaisuudessa esiintyneen perheorkesterin äidin isoisää oli autettu Lähiavun toiminnan kautta vuosia sitten ja vastaavasti nyt äidin lapset esittivät musiikkia ikäihmisille Lähiavun koordinoimassa omaishoitajien vertaistukiryhmätilaisuudessa (Perttula 31.1.2013).

YHTEISÖLLISYYDEN KEHÄ



Kuvio 6. Yhteisöllisyyden kehä, jossa eri ikäpolvet ovat tilanteen mukaan asiakkaita tai auttajia vuorotellen vuosien saatossa.

6 Päätelmät ja pohdinta yhteisöllisen toiminnan tukemisessa

Mikä merkitys Granin Lähiapu ry:n ja yleisesti kolmannen sektorin toiminnalla on yhteisöllisyyden tukemisessa vanhuspalveluverkostossa ja kaupunkiyhteisössä jatkossa? Miksi yhteisöllisyys on tärkeää ikäihmisten hyvinvoinnin ja onnistuneen vanhuuden kannalta? Mitä etua yhteisöllisestä toiminnasta on eri ikäpolville ja kunnan palvelujärjestelmälle?

6.1 Yhteisöllisyyteen ja Lähiavun malliin liittyvät päätelmät

Granin Lähiapu ry on sen 24-vuotisen taipaleensa aikana näyttänyt kykynsä olla mukana ja kehittyä kunkin vuosikymmenen hyvinvointipalvelujen tarpeiden mukaisesti Kauniassa. Näin ollen se on saanut oman merkittävän ja arvostetun paikkansa kaupungin vanhuspalveluiden verkostossa. Tämän lisäksi yhdistyksen toiminta on osoittanut, kuinka melko suppeilla hallinnon työvoiman kuluilla ja taloudellisin resurssein, joukolla tuntityöntekijöitä ja vapaaehtoisia henkilöitä voi järjestää monipuolista apua, yhdessä tekemistä yhteisöllisessä ilmapiirissä kaupungin asukkaille. Ikäihmisiä ajatellen toiminnassa mukana on yhteistä hyvää tekevinä niin kolmannessa iässä olevia aktiivisia eläkeläisiä kuin neljännessä iässä olevia vanhuksia tuen tarvitsijoina. Lähiavun toimintamalli on myös hyvä esimerkki yhteisöllisyyden tukemisesta, yhteistyökumppanuudesta ja lisäävusta kaupungin vanhuspalveluihin. Varsinkin nyt ja tulevaisuudessa, kun useassa kunnassa kamppaillaan sosiaali- ja terveystoimen selviytymisestä tiukentuivissa ja niukentuivissa resursseissa.

Lähiavun toimintamallissa ikäihmisten yhteisöllisyyttä edistetään hyvin pitkälti arkisin keinoin. Ikäihmiset tulevat Lähiavun yhteisöllisyyden prosessiin arjen avun tarvitsijoina (ks. kuvio 5). He kaipaavat apua kodinhoidollisiin askareisiin kuten siivoukseen, ruoka- ja vaatehuoltoon tai pihatöihin, kauppa- ja asiointimatkoille. Samalla arjen auttajista tulee vanhuksille tukea ja turvaa myös aineettomissa tarpeissa kuten turvallisuuden ja toisen ihmisen läsnäolon tunteena. Tämä korostuu usein piilevänä tarpeena yksin asuvilla vanhuksilla, vaikka he eivät yksinäisyydestään kovin usein rohkene puhua ääneen. Asia tulee jälkikäteen näkyviin ulkopuolisille siinä, että auttajan lopetettua syystä tai toisesta tehtävänsä vanhusasiakkaan luona, toivoo tämä Lähiavun löytävän hänelle uudelleen luotettavan auttajan.

Yhteisöllisyyden prosessissa ja kehässä Lähiavun auttajat ovat vanhuksille ikään kuin *yhteisöllisyysagentteja*, jotka houkuttelevat vanhuksen voimavarojensa mukaan yhteisöllisiin tapahtumiin. Tällä tavalla vanhusasiakkaan on myös helpompi ylittää ensimmäisen osallistumiskerran kynnyks matalammin, kun tapahtumaan lähtemiskaverina on tuttu auttaja. Useassa tämän opinnäytetyön yhteisöllisyysesimerkeissä (Liite 2) vanhusasiakkaiden mukaantulo yhteisöllisen toiminnan piiriin tapahtuu juuri näin. Tämä jos mikä on parasta yksinäisten vanhusten etsivätyötä, jolla saadaan heidät mukaan muiden joukkoon. Motivaation johonkin uusiin asioihin tai harrastuksiin täytyy tapahtua lähtijän itsensä halusta. Tällöin tuloksena on pitkäkestoisempi osallisuus yhteisöllisessä tapahtumassa kuin että joku ulkopuolinen henkilö yrittää houkutellessa vanhusta kerran tai kaksi mukaan. Kun auttaja on vanhuksen arjen tukena edellä mainitulla tavalla, pääsee vanhus itse aloitteentekijäksi osallistumisestaan ja hänen itsemääräämisoikeutensa toteutuu näin samalla. Alkuperäisenä yhteisöllisyyden välineenä toiminut arjen apu johtaa näin vanhuksen kohdalla yhteisöllisyyden prosessin käynnistymiseen.

Lähiavun järjestämä tuki vanhuspalvelujen verkostossa aktivoi vanhusten lisäksi myös kolmannessa iässä olevia eläkeläisiä joko vapaaehtoistyön tai osa-aikaisen palkkatyön kautta yhteisölliseen toimintaan mukaan. Tähän liittyen myös Ilka Haarni (2010:41, 56) toteaa, että eläkeikäisillä on paljon tekemisen halua ja heidän elämä on muuttumassa edellisiin saman ikäisiin sukupolviin verrattuna. Eläkkeelle siirryttäessä ei ryhdytä enää perinteiseen vanhuksen rooliin vaan kolmannen iän toiminnalliseen ja uudelleen elämänvaiheeseen. Halutaan etsiä jotain entistä työtä korvaavaa toimintaa, jotta eläkkeelläkin ollessa pysyisi tietynlainen päivän rytmi. Tässä tilanteessa tarjolla olevista toiminnallisista, vireyttä tuovista ja virkistävästä vaihtoehtoista poimitaan itselle lähimmät ja mukavimmat toiminnot.

Ihmisten halukkuuteen auttaa, Haarni siteeraa Anne Pessiä (2008), joka väittää että noin 90 % suomalaista haluaa auttaa lähimmäisiään tai ainakin haluaa tulevaisuudessa auttaa. Vajaa 70 % vastaajista oli valmiita vapaaehtoistyöhön. Tosin vastaajista osallistui tutkittuna aikana eli vuosina 2007 - 2008 vapaaehtoistyöhön noin kolmannes. Haarni kyllä toteaa mielestäni ihan oikein, että ihmisten halu ja kykeneminen vapaaehtoistyöhön olivat melko kaukana toisistaan. Yli 64-vuotiaat olivat tutkitusta joukosta muita aktiivisempia ja halukkaampia auttamistyöhön. (Haarni 2010: 34.) Samansuuntaista käyttäytymistä on nähtävissä myös Granin Lähiavun auttajissa vapaaehtoistyöhön.

Pian neljännesvuosisadan Lähiapu on koordinoanut apua ja yhteisöllisiä tapahtumia kauniaislaisille asukkaille. Tämän pitkäjänteisen toiminnan myötä voi jo nyt todeta, kuinka yhteisöllisyys myötävaikuttaa kaupunkiyhteisön elinvoimaisuuteen parantaen sitä monitasoisesti. *Yhteisöllisyyden kehän (luku 5.2)* esityksestä on lisäksi nähtävissä, kuinka Lähiavun toiminta koskettaa kaikkia ikäpolvia, jopa sukupolvia.

6.2 Pohdintaa kolmannen sektorin yhteisöllisen toiminnan vaikutuksista

Päätäjät vaikuttavat teoillaan ja päätöksillään hyvin pitkälti yhteisöllisyyden elinvoimaisuuteen tai sen heikentymiseen. Kun me-henkisen yhteisön merkitys ja yhteisöllisyyden edut ovat tunnustettu, saatetaan kysyä esimerkiksi, päättäjien taholta, miten tällaisia yhteisöjä voisi käynnistää enemmän. Erityisesti näinä päivinä, kun kunnissa on suuri hätä niiden vastuulla olevista palveluista, joista sosiaali- ja terveyspalvelut ovat uhkaavasti rapistumassa. Tilalle toivotaan tietenkin tehokkaita ja halpoja ratkaisuja, jolloin järjestöjen yhteisöllinen toiminta mielletään edulliseksi sen perustuessa kansalaishenkeen ja pääosin vapaaehtoiseen toimintaan, josta kaikki lopulta hyötyvät. Valitettavaa vain on, että yhteisöllisyys ja halpuus eivät onnistu ylhäältä johdettuna ja varsinkaan kunnan itsensä toteuttamana. Laajalti päättäjien piirissä tunnustetaan yhteisöllisen toiminnan olevan taloudellista kuntien asukkaiden hyvinvointiin investoimista, mutta yhteisöllisyydelle eli sosiaaliselle pääomalle alkaa kertyä korkoa vasta sukupolven tai parin jälkeen.

Tänä päivänä kauemmas kantoisen sosiaalityön edullisuus on vaikeaa hahmottaa ja hyväksyä kunnan päättäjillä, koska tulokset taloudellisessa toiminnassa tulisi näkyä lyhyellä aikavälillä, mahdollisesti jo seuraavan vuoden budjetissa tai tuloksessa. Ylhäältä johtaminen ei kuulu yhteisöllisyyteen ja sen elinvoimaisuuteen vaan yhteisöllisyys ilmenee ja synnyttää uutta muotoa matalassa ja horisontaalisessa vuorovaikutteisessa ja verkostomaisessa yhteisötoiminnassa. (Hyypä 2005: 67.)

Kauniaisissa ja Granin Lähiavun pitkäaikaisessa toiminnassa tämä taloudellisuus on tullut todistettua moneen kertaan tähän päivään mennessä. Siten edellä mainituille toteamuksille löytyy vastinetta Lähiavun tapauksesta pitkällä aikajänteellä.

Miten tämä yhteisöllisyyden tuoma edullisuus sitten ilmenee Lähiavun toiminnassa ja sen vaikutuspiirissä oleviin tahoihin? Yhteisöllisissä tapahtumissa koetaan usein mehenkeä ja ilmapiiri ihmisten kesken on rentoutunut, sillä jokainenhan osallistuu toimintaan omasta halustaan ja vapaaehtoisesti. Rentoutuneessa tilassa ihmiset yhteisösään löytävät helpommin omat voimavaransa ja tarkoituksensa sekä itselleen että yh-

teisölleen. Hyvää mieltä ilmentävä tila pitkäaikaisena ja toistuvana voi muuttaa yhteisön ihmisiä tavalla, jolla on siten laajempaa yhteiskunnallista vaikutusta. Ihmiset itsenäistyvät, ottavat itsestään ja toisistaan enemmän vastuuta, pitävät itsestään parempaa huolta, ja kehittyvät tekemään viisaampia päätöksiä ja valintoja itseään ja muita kohtaan. Näin muodostuneen positiivisen jatkumon seurauksena he ovat yhteisössään terveempiä, aloitekykyisempiä ja kestävämpiä myös arjen paineille. He tukevat taitavammin toisiaan, ovat onnellisempia elämässään ja samalla vähentävät yhteiskunnan tuen tarvetta. (Lähteenoksa 2008: 22; Mustakangas-Mäkelä - Kempainen 2013: 108.) Kun yhteisöllisyys tuo tarkoitusta ja luo merkityksellisyyden tunnetta ihmisten elämälle, on sillä vaikuttavuutta terveyteen ja vanhuuden hyvinvointiin. Tämä koituu taloudelliseksi hyödyksi yhteisössä mukana oleville, mutta myös alueen väestölle ja loppujen lopuksi koko yhteiskunnalle. (Hyypä 2002: 170-171.)

Järjestöjen ja yhdistysten piiriin hakeudutaan myös syystä, että siellä toimii erilaisia vertaisryhmiä samoine kokemuksineen tai ongelmineen. Tästä esimerkki on Lähiavun koordinoima vertaistukiryhmä, jonne omaishoitajat kokoontuvat säännöllisin väliajoin. Tilaisuus on ollut heille tärkeä henkireikä yhteisten kokemusten jakamis- ja keskustelupaikkana, missä ongelmien esiin nostamisessa on löytynyt myös ratkaisuja niihin. Näin yhteisöllisen toiminnan kautta yksilö saa omiin tilanteisiinsa tukea yhteisöstä. Kun ihmiset auttavat yhteisössään toisia, auttavat he samalla myös itseään toistensa kautta. Toisaalta yhteisöllisissä tapahtumissa ja paikoissa kohdataan luonnollisemmin myös niitä toisenlaisia ihmisiä, joita ei muuten tulisi tavatuksi tai jotka eivät edusta omaa totuttua ajattelutapaa tai sosiokulttuurista elämäntyyliä. (Rönberg 1999: 18-19.) Tällaisissa kokoontumistilanteissa ihmiset saattavat olla eri-ikäistä sukupolvea, joukossa voi olla mukana maahanmuuttajia, jotkut ovat terveempiä, jotkut sairaampia, toiset taas köyhempiä ja toiset rikkaampia ekonomiselta taustaltaan ja niin edelleen. Näin yhteisöllinen toiminta myös monikulttuurisena yhteisönä vaikuttaa suvaitsevaisuuteen ja erilaisuuden sietokykyyn ihmisten kesken, millä on puolestaan kauaskantoisia vaikutuksia laajemmissa yhteyksissä.

Työllä, jota Lähiapu tarjoaa auttajilleen, on merkittävä asema nykyisien kolmannessa iässä olevien elämäntapojen jäsentymisessä. Kolmannelle sektorille tai sen kautta työllistyminen voi olla elämäntilanteessa muutakin kuin työllistymistä lisäänsion vuoksi. Toimeentulon lisäksi työ yhdistyksen kautta voi merkitä ihmiselle mielekästä toimintaa, aloitteellisuutta ja uskoa yhteisöjen palvelemiseen ja sosiaalisen pääoman luomiseen.

Useasti yhteiskunnassa vain toissijaista on ollut ihmisten omien voimavarojen, osaamisen ja aktiivisuuden nostaminen ja kannustaminen. Kolmannella sektorilla toteutuu ehkä luontevammin ihmisten omien sosiaalisten oikeuksien ja itse itseään koskevien asioiden ratkaisijoina ja päättäjinä toimiminen. Kolmannen sektorin asema ja paikka yhteiskunnan toimijana on merkittävä, kun ajatellaan säilyttää kaikille sosiaalinen turva hyvinvointiyhteiskunnassa. (Kinnunen 1999: 6-7.) Tämä tarkoittaa Lähiavun toiminnassa sekä auttajia että asiakkaita.

Asiakkaiden näkökulmasta katsottuna Lähiavun ja siten kolmannen sektorin palveluihin ollaan yleisesti tyytyväisiä. Suikkanen (1999: 56 viittaa Salamoniin ja Anheieriin) mainitsee, että ihmiset eivät välttämättä enää luota julkisen sektorin sosiaali-, terveys- ja koulutuspalvelujen järjestämiseen. Puolestaan taas yksityisellä sektorilla työn tehokkuuden ja maksimituoton kustannuksella palvelujen laatu kärsii. Näiden sektoreiden kyseenalaistamisesta ihmiset asiakkaina haluavat kääntää katseensa enemmän tulevaisuudessa voittoa tavoittelemattomaan kolmannen sektorin toimijoihin, jotka voivat yhteisöllisyydessään olla maineelta inhimillisempiä ja enemmän yksilöä huomioonottavampia.

Granin Lähiavun toiminta ja yhteisöllisen yhteistyöverkoston menestys esimerkkinä osoittaa, kuinka myös isommissa kaupungeissa tai kaupunginosissa saattaisi olla mahdollista yhdistää enemmän kolmannen sektorin toimintaa julkisen sektorin tuottamiin palveluihin. Samassa yhteydessä edistettäisiin myös yhteisöllistä tekemistä kaupunginosan asukkaille kolmannen sektorin kautta koordinoitulla yhteistyöllä.

6.3 Miksi Granin Lähiavun toiminta on tärkeää ja arvostettavaa?

Lähiavun toiminnan tärkeyttä voidaan perustella asiakkaan, työntekijöiden mukaan luettuna vapaaehtoistyöntekijät, kaupungin asukkaiden, vanhuspalveluverkostossa toimivien tahojen ja kaupungin päättäjien näkökulmasta katsottuna. Lisäksi Lähiavun toiminnalla on aineetonta ja materiaalista etua, mikä ilmenee kaupungin asukkaiden hyvinvoinnin turvaamisessa henkisenä ja sosiaalisena aspekteina sekä taloudellisesti edullisina resursseina (henkilöt, raha ja aika) kaupungin rahavarannossa.

Lähiavun toiminnan hyvät vaikutukset ulottuvat lonkeromaisesti hyvin laajalle kaupunkiyhteisön piirissä. Näin ollen Lähiapu on saanut oman merkittävän ja arvostetun paikkansa esimerkiksi kaupungin vanhuspalvelujen verkostossa. Tämän lisäksi järjestön

toiminta on osoittanut, kuinka melko suppeilla hallinnon työvoiman ja talouden resursseilla voi tehdä paljon yhteiseksi hyväksi. Siksi Lähiavun toimintamalli on todella hyvä esimerkki yhteisöllisyydestä, yhteistyökumppanuudesta ja lisätuesta kuntien sosiaalitoimen väheneviin resursseihin.

Taloudelliselta kannalta Lähiavulla on merkittävä vaikutus työllistäjänä, sillä eri perheiden kodin-, lasten- ja vanhustenhoitotyöstä on kehittynyt useille henkilöille kuten kolmannessa iässä oleville ja opiskelijoille osapäiväinen työ. Jos kaupunki satsaisi itse työntekijöitä kaikkeen siihen auttamistyöhön, jonka Lähiapu hoitaa osittain amatöörimäisenä ja vapaaehtoistyönä, tarkoittaisi se 11 henkilön palkkaamista (Lähiavun toimintakertomus 2012:3). Nyt kaupunki saa edellä mainittua palvelua asukkailleen vauvasta vaariin kustantamalla varojaan työtä organisoiviin noin 1,5 henkilön palkkoihin. Samalla kaupunki välttyy näin myös jatkuvasta rekrytointi- ja perehdyttämisprosessista kuvitellun 11 työntekijän kohdalla, sillä usein sosiaalialalla työntekijät vaihtuvat tiuhaan tahtiin. Tämä tuo kaupungille huomattavaa etua, sillä se saa tiukentuessa talous- ja henkilöresursseissaan palvelutehtäväänsä suhteellisen pienin panostuksin laatua ja hyvinvointia asukkailleen, ei vain pelkästään vanhuksille vaan myös lapsille, nuorille ja työikäisille Granin Lähiavun avustamana.

Lähiapu täydentää kaupungin sosiaalitoimen palvelutarjontaa auttaen muun muassa kaupungin vanhuspalvelun piiriin kuuluvia asukkaita siivous- ja kotipalveluissa. Lähiavun, suurimmaksi osaksi amatööriauttajat voivat antaa asiakkaille pientä hoiva-apua, joka on kuitenkin vanhusasiakkaille tärkeää hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. Tähän pienimuotoiseen hoiva-apuun kuuluu seura, asiointiapu, ulkoilu tai päivittäisestä aterista syötimuistutus tai jopa ruokaseura. Usein tarvitaan apua myös yllättäviin ja epämääräisiin tarpeisiin kuten saattaja-apua lääkäriin, apteekkiin, fysioterapiaan tai kampaajalle tai fyysistä voimaa vaativaa apua vanhusasukkaiden omakotitalojen piha- tai lumitöiden tekoon. (Kuronen 2013.) Lähiapu, samoin kuin muukin kolmannen sektorin toimija, on erittäin merkityksellinen taho ennaltaehkäisevässä työssä, kun tavoitellaan erilaisin teoin ja keinoin ennakkoidusti esimerkiksi vanhusten fyysisen, psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämistä sen heikentymisen sijaan.

Lähiavun pitkän toimintahistorian kautta yhdistys on saavuttanut aseman, joka tunnustetaan hyvämaineiseksi ja luotettavaksi. Esimerkiksi vanhukselle Lähiapu on matalan kynnyksen avunpyyntöpaikka, johon hänen on helpompi ottaa yhteyttä kuin kaupungin sosiaalitoimeen, ainakin ensimmäisellä kerralla. Usein myös yhteisöllisen toiminnan

(vrt. yhteisöllisyyden kehä, kuvio 6) kautta Lähiavun palvelutarjonta on asiakkaalle jo tuttua ja lähellä kuten nimitys *naapuriapu* oli ennen vanhaan. Ehkä juuri siksi Lähiapu yhdistyksenä hahmotetaan asiakkaiden taholta enemmän kaveriksi, jota viranomaisen tai sosiaalitoimi tahona taas ei voi olla. Arjen avun tarjoajana Lähiavulla on puolellaan aito asiakaslähtöisyys (Kuronen 2013).

Lähiavun tukemassa yhteisöllisessä toiminnassa etua on viranomaistahoihin verrattuna myös se, että eri ikäpolvet kohtaavat toisensa monenlaisen tekemisen ja osallistumisen välityksellä. Tämän lisäksi yhdistyksen merkittävä painoarvo palveluiden käyttäjiin nähden on työn laatu, aika ja kiireettömyys. Samoin kuin yhdistyksen etuihin ja ainutlaatuisuuteen liittyvät Lähiavun toiminnan luotettavuus ja hyvä maine. Myös organisaation pienuus ja joustavuus, voiton tavoittelemisen puuttuminen ja imagona *sydän paikallaan* ja *rinnalla kulkien* antavat Lähiavulle helposti lähestyttävän luonteen. Siten nämä asiat yksistään ja yhdessä ovat hyviä perusteluja siihen, miksi yhdistys ja sen toimijat tunnustetaan tärkeiksi yhteistyökumppaneiksi kaupungin eri tahoilta.

Nämä Lähiavun saavuttamat hyvä maine ja tuttuusperusta ovat todella arvokkaita asioita kauniaislaisille asukkaille. Jos Lähiavun tarjoama toiminta loppuisi, tuottaisi se kauniaislaisille asukkaille henkistä lamaannusta ja näkyisi pitkässä juoksussa varmasti vähitellen yksinäisyys- ja syrjäytymistilastojen lukujen kasvuna sekä vanhusten hyvinvoinnin laskuna. Tässä yhteydessä haluan viitata opinnäytetyön yhteisöllisyysesimerkkiin 4, jossa eräs vanhusasiakaspariskunta käytettyään Lähiavun palveluja lähes 13 vuotta, totesi olevansa ylpeä siitä, että heille on ollut tarjolla tämänkaltaista Lähiavun tukea, apua ja seuraa.

6.4 Ehdotukset Granin Lähiavun yhteisöllisen toiminnan säilyttämiseksi

Sosiaaliturvajärjestelmiin kohdistuu uusia ja erilaisia määrällisiä ja laadullisia painotuksia. Väestö vanhenee nopeasti ja on elämäntavoiltaan erilainen kuin aikaisemmat ikääntyneet sukupolvet. Myös lapsiperheet ovat uusien haasteiden edessä lasten ja nuorten kasvatuksessa, mistä ei kaikilta osin pystytä pitämään huolta. Ongelmia perheissä ovat muun muassa vanhempien puutteelliset läsnäolot, ajankäyttövaikeudet, kasvatustuon puutteet, yksinhuoltajuudet ja työelämän sekoittuminen kotioloihin. Siksi uudenlaista tukea ja sosiaalisia innovaatioita jatkossa tarvitaan. Samalla nyky-yhteiskunta puolestaan luo jatkuvasti uusia sidoksia ja riippuvuuksia yksilöiden ja yhteisöjen välille. Siksi yksilöllisten hyvinvointia luovien ratkaisujen oheen on kehitettävä

uusia yhteiskunnallisia ja yhteisvastuullisuutta ylläpitäviä mekanismeja. (Rönöberg 1999: 12, 19.)

Eräs uudistumisehdotus voisi olla yhdistysten yhteisien voimavarojen käyttöön otto yhteistyömyönteisyyden lisänä, mikä saattaa olla vielä laajalti käyttämättä oleva resurssi esimerkiksi vanhushpalveluiden järjestämisessä. Tarvitaan vain jokin toimintaa yhdistävä tekijä, jotta vapaana olevat resurssit saadaan paremmin käyttöön. Eri yhdistysten yhteistyöresurssien vähäinen käyttö saattaa johtua myös kunkin järjestön liian tiiviistä omien intressien ajamisesta tai sopivan koordinoijan puuttumisesta. (Saukko-nen 2003: 92, 94.)

On varmasti totta, että yhdistys- ja järjestötoiminta voivat joissakin tapauksissa itseriit-toisesti jämähtää paikalleen suorittamaan totutuksi käyntyä tehtävää, varsinkin kun moni kolmannen sektorin toimija on voittoa tavoittelematon yhteisö tai ne eivät koe tiukkaa rahallista riippuvuutta toiminnassaan. Kuitenkin olisi tärkeää **kehittää järjestöjen ja yhdistysten toimintaa ja yhteistyön malleja sekä laajentaa niitä hyviksi käytännöiksi** entistä enemmän ja jatkuvasti **myös muiden yhteisöjen käyttöön**.

Yhteisöllisyyden edistäjämallina ja toiminnan kehittämismyönteisyydellään Lähiapu on toiminut oivaltavasti unohtaen ikäraajat ja aatesuunnat, koska kaikki Lähiavun piirissä toimivat tekijät ja tuen käyttäjät ovat arvokkaita ja heitä tarvitaan. Tätä **myönteistä asiakkaisiin ja työntekijöihin kohdistuvaa asenneilmapiiriä** on hyvä jatkaa edelleen, sillä se edistää helposti lähestyttävää palvelutoimijan kuvaa. Lisäksi **hyvät henkilökohtaiset suhteet** eri tahoihin pienessä kunnassa tekevät toiminnasta joustavaa ja nopeaa.

Lähiavun kehittämistyö, joka sisältää ideointia ja innovointia, on tavallaan jokapäiväistä. Näin ollen kehittäminen yhdistyksessä toimii mielestäni hyvin luonnostaan ja itsestään. Saatoin havainnoissani alkuvuodesta huomata, että useamman kerran esimerkiksi kuukauden aikana henkilöasiakkailta tai muilta toimeksiantajilta tuli avunpyyntöjä, joihin ei ratkaisua ollut heti löydettävissä, jos ollenkaan. Näissä tilanteissa eri ihmisiä, asiakkaita, työntekijöitä tai alan ammattilaisia haastatellen ja keskustellen, saattoi yhtäkkiä lähteä liikkeelle **uusia ideoita, joista innovoiden ja ajan kuluessa löytyy käyttökelpoisia ratkaisuja haasteellisiin toimeksiantoihin ja siitä edelleen yhdistyksen toimintamalleihin**.

Ajan tasalla pysyminen on haaste monelle yhdistykselle ja järjestölle, sillä toiminnan sisällön olisi hyvä **palvella useampaa ikäpolvea, myös lapsia ja nuoria**. Toisaalta tietyt eri ikäpolvien viihtymispaikat ovat identiteeteiltään erilaisia. Saatetaan vierastaa itseään nuorempaa väkeä tai vielä työelämässä olevia. Siten viihdytään parhaiten oman perheen tai samanikäisten parissa. Eri ikäryhmät eivät kohtaa eri kulkureittien ja aikataulujen takia. (Haarni 2010: 78 ja 87 ja 91-98.)

Myös Lähiavun toiminnan piiriin olisi toivottavaa saada entistä enemmän nuoria ja kouluikäisiä, jolloin eri ikäpolvien kohtaaminen parantuisi laajemmin. Tätä edistäen olisi **luotava sellaista toimintaa ja paikkoja, joissa tukirakenteiden puolesta yhteistointa ja kohtaaminen voisivat tapahtua**. Näitä yhteisöllisiä tapaamispaikkoja voisivat olla uudelleen muotoutunut kirjastotoiminta, torimaiset kahvilarakenteet kaikenikäisille tai kaikille sopivat liikuntaväline- ja kuntoilupuiistot. Hyvällä mielellä olen seurannut Kauniaisissa uuden Villa Breda –palvelukeskuksen laajentamishanketta, minkä yhteydessä muutama vuosi sitten visioitiin ja nyt mahdollisesti tullaan toteuttamaan juuri näitä edellä mainittuja ajatuksia eri ikäpolvien kohtaamispaikoista. Kuten Haarni (2010: 13.) toteaa, vanhenemisen ja vanhuuden monipuolinen ymmärtäminen tukee myös nuoria ymmärtämään paremmin elämää. Vanheneminen on kaikkia ikäpolvia yhdistävä tekijä, joten voisi olla nuoremmille hyväksi tietää, miten oikeastaan eletään kun tullaan vanhoiksi.

Myös **aikapankkitoiminta** (Suomen aikapankit n.d.) mainitaan Lähiavun toimintaperiaatteissa ja se on vuosien ajan ollut mukana hyvänä ideana ja kehittämiskelpoisena ajatuksena. Haasteena kuitenkin on ollut aikapankkitoiminnan koordinointi Lähiavun nykyisten tehtävien organisoinnin ja resurssien lisänä. Toisaalta Lähiavun jo tämän hetkinen vapaaehtoistyö pienessä kaupunkiyhteisössä hipoo läheltä aikapankkitoimintaa. Lähiavun vapaaehtoistyö on kuitenkin enemmän kahdenkeskistä auttamistyötä kun taas aikapankkitoiminnassa jyvitetään tehtäviä useamman tekijän osaamisen mukaan ketjussa.

Tulevaisuudessa vastuun ottamisen halukkuus voi vähetä järjestö- ja yhdistystoiminnassa. Ehkäpä vielä halutaan kyllä osallistua auttamaan, mutta ei vastuullisimpiin tehtäviin. Monet nyt voimissa olevat toiminnot voivat kuihtua, vaikka taloudellisia resursseja olisikin. Vapaaehtoistyö on kovin herkkää osallistujille eikä tehtävien tulisi käydä tekijöilleen epämieluisiksi, muutoin tehtävistä jättäydytään pikkuhiljaa pois. Tekijät haluavat myös säädellä omaa vapaaehtoistyön määrää, mikä puolestaan vaikeuttaa järjestäjien

ja koordinoijien tehtävää henkilöiden sitoutumisessa tukea tarvitseville asiakkaille. Si-
ten vapaaehtoistyön luonteeseen liittyy lyhyempiaikainen sitoutuminen tai avunannon
kertaluonteisuus. (Haarni 2010: 110 ja 114.)

Tämä työntekijän kaksipuolinen suhtautuminen auttamistyöhön vaikeuttaa Lähiavunkin
kannalta avunpyynnön tai toimeksiannon soviteltavuutta tekijälle. Lähiavun toiminnan-
johtajan mukaan haastavampia, enemmän sosiaalitoimeen liittyviä perheiden auttamis-
tilanteita tulee entistä enemmän ja auttamistyöhön sopivia tekijöitä on vaikea löytää.
Tilanne korostuu varsinkin, kun Lähiavun resurssipankissa olevat osa-aikaiset työnteki-
jät amatööreinä (vrt. amatööriauttaja = kolmasikäinen eläkeläinen kontra ammattiautta-
ja = lähihoitaja) ovat ilmoittautuneet Lähiapuun *arjen avun auttajiksi*. **Siksi Lähiavun
kautta tarjottava auttamistyö ei voi olla kovin kuormittavaa eikä liian haasteellis-
ta.** (Perttula 29.5.2013.)

Kolmannen sektorin tulevaisuuden kehittyminen on riippuvaista uusista sosiaalisista
innovaatioista nimenomaan julkisella sektorilla. Kolmas sektori ei pysty korvaamaan
toimivia julkisten organisaatioiden järjestämiä palveluja, mutta niiden voidaan ajatella
kehittävän uusia palveluita nykyisten sosiaali- ja terveystalvelujen jatkoksi tai oheen.
Näillä eri sektoreiden palvelujen integroinnilla on jatkossa varmasti tarvetta. Ratkaise-
vaa on **eri alojen ja sektoreiden asiantuntijoiden ja ammattilaisten yhteinen ver-
kostotyö moniammatillisesti**, jotta yhteiset voimat jalkautuisivat yhteisölliseen työ-
hön. Näin kehittyvät uudet yhteistyösuhteet sekä vertikaalisesti että horisontaalisesti.
(Suikkanen 1999: 78-79 ja Helander 1998: 140.) Tällä tiellä kuljetaan muun muassa
Kauniaisissa vanhuspalveluiden verkostossa.

Lähiavun kannalta yhteisöllisyyttä voidaan säilyttää sen toiminnassa **tukemalla ihmis-
ten halukkuutta auttamiseen** tarjoamalla tekemistä ja tekemisen paikkoja kolman-
nessa iässä oleville henkilöille, mikä puolestaan on heitä ajatellen ennaltaehkäisevää
työtä liian varhain heikkenevää toimintakykyä vastaan. Tarjoamalla tekemistä ja koh-
taamispaikkoja eri ikäpolville yhdistävästi, jolloin agenttimainen yksinäisten ikäihmisten
etsivätyö organisoituu samalla. Lähiavun omassa toiminnassa on tärkeää säilyttää luot-
tettavuus ja myönteinen *sydän paikallaan* -auttamisasenne sekä asiakkaisiin että työn-
tekijöihin. Myös verkostomaisen yhteistyön jatkaminen ja hyvät henkilökohtaiset suh-
teet verkostossa toimiviin, myös muihin yhdistyksiin ja järjestöihin kuin myös verkoston
ulkopuolella oleviin tahoihin edesauttavat yhteisöllisen toiminnan säilyttämistä.

Enemmän painotusta ja **uusia malleja tulisi hakea maahanmuuttajien ja nuorten koululaisten osallistumisesta toimintaan**, jossa tekemisen täytyy olla heidän näköistään. Koulut ja kaupungin nuorisosekään sekä kulttuuritoimi ovat tässä tärkeitä kumppaneita, mikä oli nähtävissä yhteistyössä koulun, lasten vanhempien ja Lähiavun yhteistyöllä toteutetussa opinnäytetyön yhteisöllisyysesimerkissä 1, *Anna hyvän kiertää!*. Maahanmuuttajilla on omaa annettavaa monikulttuurisesti ja vastavuoroisessa kanssakäymisessä. Esimerkiksi suomen kieltä voi oppia vanhuksen seurana ollessa ja samalla vanhus voi toimia sekä kielen että kulttuurin opettajana ja opastajana. Haastavimmissa auttamistehtävissä ja toimeksiannoissa **voisi kokeilla vastuun jakamista useamman tekijän osalle tiimityömaisesti**, kuten yhteisöllisyysesimerkissä 4, vanhuspariskunnan auttamistehtävässä toteutui.

Yhtenä innovatiivisena ideana voisi Granin Lähiapua ajatella **myönteisen ja ennakoivan vanhuuden puolestapuhujana ja asenteenmuokkaajana** ikään kuin vanhuuteen valmentajan tehtävässä. Lähiavun osaamisen kehittämis- ja virkistystilaisuuksissa asiakkaille kuin työntekijöille voisi ottaa uudeksi tehtäväksi hyvään, onnistuneeseen ja toimintakykyiseen vanhuuteen valmentavan roolin. Ikääntymiseen ja vanhuuteen ei tulisi liittyä kenenkään kohdalla ahdistusta tai pelkoa vaan hyvien esimerkkien kautta voitaisiin yhteisöllisessä toiminnassa myös vahvistaa ikääntyviä ja kolmannessa iässä olevia suhtautumaan myönteisesti ja ennakoivasti omaan vanhuuden tulevaisuuteen.

Lähteet

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. osuuskunta Vastapaino.

Frankl, Viktor E.: <http://logoterapia.fi/cmsms/index.php?page=viktor-e-frankl>. luettu 22.9.2013

Granin Lähiapu ry:n toimintakertomus 2012

Haarni, Ilka 2010: Kolmas elämä- Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki. Gaudemus.

Hakonen, Sinikka 2008. Sosiokulttuurisuus. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi, Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva. PS-Kustannus. 33-34.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi, Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva. PS-Kustannus. 121-152.

Harju, Aaro 2003: Yhteisellä asialla; kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa. Kansanvalistusseura.

Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisten kunnioitusta. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi, Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva. PS-Kustannus. 219-242.

Helander, Voitto 1998: Kolmas sektori. Käsitteistöä, ulottuvuuksista ja tulkinnoista. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Hyypä, Markku T. 2005: Me-hengen mahti. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Hyypä, Markku T. – Liikanen, Hanna-Liisa 2005: Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Prima Oy.

Katajainen, Antero – Lipponen, Krisse – Litovaara, Anneli 2006: Voimavarat käyttöön: proaktiivisuus ja reaktiivisuus: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00023&p_teos=onn&p_selaus= luettu 20.5.2013

Kauniaisten ikääntymispoliittinen strategia 2011 – 2016; 2.3.2011

Kinnunen, Petri – Laitinen, Raimo (toim.) 1999: Näkymätön kolmas sektori. Helsinki. Hakapaino Oy.

Kurki, Leena 2008: Innostava vanhuus; sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki. Oy Finn Lectura Ab.

Kuronen, Tanja 2013: VTM, tutkija. Helsingin yliopisto / Kauniaisten kaupunki. luento ja esitys ”Ei yritys vaan paikallinen viritys – Lähiapu ja kunta yhteistyössä. Palvelukeskus Villa Breda. 29.8.

Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Sepänen, Marjaana – Karisto, Antti – Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö; sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva. PS-Kustannus Oy. 69-91.

Lähteenoksa, Meri 2008: Viisas arki – opas yhteisöllisyyteen. Keuruu. Into-kustannus.

Mustakangas-Mäkelä, Anne – Kemppainen, Jussi 2013. Toimivalla järjestökuntayhteistyöllä vaikutetaan ikäihmisten hyvinvointiin. Teoksessa Häkkinen Katja - Tourula Marjo (toim.): Järjestöt ja kunta hyvinvointia edistämässä; näkökulmia järjestökuntayhteistyöhön. Helsinki. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. 106 - 113.

Pennanen, Anu 2012: Markkinointisuunnitelma; Granin Lähiapu ry. HUMAK

Perttula, Pirkko 2013. Toiminnanjohtaja. Granin Lähiapu ry. Kauniainen. Haastattelut 31.1; 26.4.; 23.5. ja 29.5.

Rönneberg, Leif 1999. Hyvinvointi ja kolmas sektori. Teoksessa Kinnunen, Petri – Laitinen, Raimo (toim.): Näkymätön kolmas sektori. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. 10-22.

Saaranen-Kauppinen – Puusniekka. Tapaustutkimus.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html .luettu 20.5.2013

Saarenheimo, Marja. 2008. Kokemustieto ja hiljainen tieto ikäihmisten ja yhteisöjen voimavarana. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi, Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva. PS-Kustannus. 160-168.

Salanko-Vuorela, Merja 2011: Omaishoidon näkymiä / Omaishoidon kehittäminen / Kolmannen sektorin rooli omaishoidossa. Teoksessa Kaivolainen, Merja - Kotiranta, Tuija - Mäkinen, Erkki – Purhonen, Merja – Salanko-Vuorela, Merja (toim): Omaishoito – Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna. Duodecim. 220-228.

Saukkonen, Sanna-Mari 2003. Kolmas sektori vanhuspalvelujen järjestäjänä. Pro gradu - tutkielma. Kuopion yliopisto: Terveystalouden ja -talouden laitos.

Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Helsinki. Kirjayhtymä.

Suikkanen, Asko 1999. Unohdetusta sektorista epäonnistumisen ajan pelastajaksi?. Teoksessa Kinnunen, Petri – Laitinen, Raimo (toim.): Näkymätön kolmas sektori. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. 41-81.

Suomen aikapankit. http://www.aikapankit.fi/?page_id=49 luettu 1.10.2013

Tapaustutkimus. Jyväskylän yliopisto.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus> luettu 20.5.2013

Tenkanen, Raija 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa Seppänen, Marjaana – Karisto, Antti – Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö; sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva. PS-Kustannus Oy. 181-192.

Tilastokeskuksen kuntaportaali
<http://www.tilastokeskus.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/235.html> / .luettu 13.5.2013

Toimintatutkimus. Jyväskylän yliopisto.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/toimintatutkimus> luettu 20.5.2013

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

OTE TILASTOKESKUKSEN KUNTAPORTAALISTA: KAUNIAINEN

Kauniainen – Grankulla		Koko maa
Maapinta-ala, km2 1.1.2012	6	303 891
Taajama-aste, % 1.1.2012	100,0	84,6
Väestö		
Väkiluku 31.12.2012	8 910	5 426 674
Väkiluvun muutos, % 2011 – 2012	1,2	0,5
0-14 -vuotiaiden osuus väestöstä, % 31.12.2012	18,7	16,4
15-64 -vuotiaiden osuus väestöstä, % 31.12.2012	60,8	64,8
65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä, % 31.12.2012	20,5	18,8
Ruotsinkielisten osuus väestöstä, % 31.12.2012	36,9	5,4
Ulkomaisten kansalaisten osuus väestöstä, % 31.12.2012	3,8	3,6
Kuntien välinen muuttovoitto/-tappio, henkilöä 2012	103	0
Syntyneiden enemmitys, henkilöä 2012	-16	7 786
Perheiden lukumäärä 31.12.2011	2 392	1 460 570
Valtionveronalaiset tulot, euroa/tulonsaaja 2011	56 604	26 555
Asuminen		
Asuntokuntien lukumäärä 31.12.2011	3 462	2 556 068
Vuokra-asunnossa asuvien asuntokuntien osuus, % 31.12.2011	29,6	30,4
Rivi- ja pientaloissa asuvien asuntokuntien osuus asuntokunnista, % 31.12.2011	54,8	54,4
Koulutus		
Vähintään keskiasteen tutkinnon suorittaneiden osuus 15 vuotta täyttäneistä, % 31.12.2011	80,0	67,7
Korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuus 15 vuotta täyttäneistä, % 31.12.2011	56,5	28,2
Työmarkkinat		
Kunnassa olevien työpaikkojen lukumäärä 31.12.2010	2 225	2 325 679
Työllisten osuus 18-74-vuotiaista, % 31.12.2011	63,4	60,7
Työttömyysaste, % 31.12.2011	3,6	9,8
Kunnassa asuvan työllisen työvoiman määrä 31.12.2011	3 755	2 354 422
Asuinkunnassaan työssäkäyvien osuus työllisestä työvoimasta, % 31.12. 2010	20,3	67,4

Palvelujen työpaikkojen osuus, % 31.12.2010	89,6	72,9
Taloudellinen huoltosuhde, työvoiman ulkopuolella tai työttömänä olevat yhtä työllistä kohti 31.12.2011	1,35	1,29
Eläkkeellä olevien osuus väestöstä, % 31.12.2011	22,5	24,0

PÄIVÄKIRJAOTTEET KUUESTA YHTEISÖLLISYYS -ESIMERKEISTÄ

1. Kasavuoren koululaisten tempaus ”Anna hyvän kiertää!”

Aika: 29.1.2013 klo 12:00 - 15:00
Paikka: Leskirouvan omakotitalossa
Läsnä: Rouva 79-vuotias, kolme koululaistyttöä (14 - 15-vuotiaita)

Yhteisöllisyysvälineenä: siivous / kotityöt → kamera → videointi

Erään tytön isä otti yhteyttä Granin Lähiapuun ja kysyi, että löytyisikö Lähiavun kautta hänen teini-ikäiselle tyttärelleen ja tämän koulukavereille jotain tehtävää yksinäisten vanhusten tai vanhuspariskuntien luona. Isä kertoi, että tytöillä on koulussa yhtenä päivänä teemana ”Anna hyvän kiertää!”. He olivat tulleet ajatelleeksi, että lähiympäristöstä löytyisi varmasti jotain tehtävää, joka saisi jonkun vanhuksen tai vanhukset hyvälle mielelle.

Lähiavussa tiesimme, että eräs rouva, iältään 79-vuotias asuu isossa omakotitalossa, jossa varmasti tarvittaisiin imurointi- tai siivousapua ja ehkä pihalla lumitöiden tekoa. Niinpä soitto kyseiselle rouvalle asian esittämiseksi tuotti heti tulosta ja tytöt olivat tervetulleita auttamistöihin sovittuna päivänä.

Tyttöjä tulikin kahden sijasta kolme. Yhdessä he tekivät enemmän siivous- ja kodinhoitotehtäviä kuin oli alun perin ajateltu. Yksi tytöistä vei matot ulos, toinen pyyhki pölyjä sekä imuroi ja kolmas puuhasteli silittämisen parissa. Kun aika meni nopeasti ja rattoisasti, päätti yksi tehtävistä suoriutunut tyttö vielä tiskata rouvan astiat tiskipöydältä auttamisen päätteeksi (rouvalla ei ollut tiskikonetta).

Koulua varten ja tehtävän raportointiin liittyen tytöt ottivat kuvia ja videoivat toisiaan teemapäivän ”Anna hyvän kiertää” –tehtävässä. Rouvalta oli kysytty tähän lupa ja reippaita tyttöjä seuratessaan rouva suostui mielihyvin myös itsekin olemaan mukana kuvattavana päivän teeman otoksissa.

Jälkeenpäin leskirouva kehui Lähiapuun kovasti tyttöjä ja kertoi hyvillä mielin heidän aikaansaamisistaan ja reippaudestaan. Kiitollisena hyvästä arkipäivän tuokiosta hän sanoi tarttuvansa vastaavaan tilanteeseen heti uudelleen, kun tarjotaan.

Palkkioksi tytöt olivat saaneet mehua ja pientä purtavaa rouvan kotona ja kaiken kukkuraksi itselleen varmasti hyvän mielen. Myös Lähiavussa meille tuli hyvä mieli koulun tempauksesta ja päivän tapahtumista, joten hyvä todellakin lähti kiertämään!

2. Omaishoitajien kuukausittainen tapaaminen; mukana perheorkesteri

Aika: 30.1.2013 klo 16:00 – 18:00
Paikka: Kauniaisten seurakuntien kerhotila *Sebastos*
Läsnä: kuusi omaishoitajaa, musisoiva lapsiperhe (kolme lasta 5-, 9- ja 14-vuotiaat, äiti ja isä) sekä suomen- että ruotsinkielisten seurakuntien diakonit ja Lähiavun edustaja

Yhteisöllisyysvälineenä: perheorkesteri, soittimet ja musiikki sekä pieni iltapala

Noin klo 15:45 alkoivat omaishoitajat ja muu väki pikku hiljaa kokoontua paikalle. Tämän omaishoitajien vertaistukikokoontumiskerran teemana oli ”*Musiikkia kauniaislaisen perheorkesterin esittämänä*”. Vertaistukiryhmässä kokoontuu viidestä kahteentoista omaishoitajaa ja heidän ikäjakauma on 56-vuotiaasta lähes 90-vuotiaaseen omaishoitajaan. Nuorin omaishoitaja käy kodin ulkopuolella työssä, mutta muut omaishoitajat ovat eläkkeellä. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa kevät- ja syyskaudella, joten tapaamiskertoja tulee noin kymmenen kalenterivuodessa. Ryhmäkoko vaihtelee näin kahdeksasta viiteentoista henkilöön ollen keskimäärin noin 12 hengen kokoinen.

Yleensä vertaistukiryhmän kokoontuminen joko aloitetaan tai lopetetaan seurakuntien diakonien pitämällä hiljentymishetkellä. Tällä kerralla yhteistapaaminen aloitettiin musiikilla, jota lapset esittivät joko yksin tai yhdessä. Lasten äiti toimi orkesterin johtajana ja säesti joitakin lasten esittämiä kappaleita pianolla. Perheen isäkin oli ”roudarina” tilaisuudessa mukana, sillä kolmen lapsen ja soittimien: puhaltimien, viulun ja haitarin kuljettaminen on oma operaationsa.

Musiikin soidessa oli selvästi havaittavissa vertaistukiryhmän jäsenten ilmeistä ja silmistä, kuinka antaumuksella ja hyvällä mielellä he musiikkia kuuntelivat ja katselivat lasten soittoa. Lapset osasivat myös ottaa yleisönsä heille tyypillisellä tavalla, hieman jännittäen, mutta muutamista riitasoinnuista huolimatta esitys vietiin kuitenkin huolella loppuun. Lapset olivat soittaessaan todella herttaisia ja niin viattoman tosissaan, mikä tavallaan teki tilaisuudesta läheisen ja lämminhenkisen kaikille osallisille.

Noin puolentunnin mittaisen musiikkiesityksen jälkeen kaikki siirtyivät pienen iltapalapöydän ääreen. Siinä oli mukava keskustella lisää lasten soitto- ja musiikkiharrastuksesta, soittimista ja siitä, miten he olivat valinneet soittimikseen juuri puhaltimet, viulun tai pikkuhaitarin. Puhetta ja aihetta musiikista, muussakin muodossa, riitti paljon ennen kuin perheorkesteri lähti tilaisuudesta omille teilleen.

Vertaistukiryhmä jatkoi kokoontumisistaan tuttuun tapaan keskustellen ja kertomalla päällimmäiset kuulumiset. Keskustelu kävi vilkkaana ja asioista avauduttiin mahdollisesti herkemmin ja puhe sujui luontevammin kuin muina kertoina. Puheensorinan vain jatkuessa tapaamisen loppuhiljentyminen jäi tällä kertaa melko lyhyeksi ja tilaisuus kokonaisuudessaan kesti näin hieman yli kaksi tuntia.

Musiikin voimassa on todella jotakin yhdistävää!

3. Ystävänäpäiväkonsertti; yhdistysten yhteistä talkootyötä

Aika: 14.2.2013
Paikka: Kauniaisten Uusi Paviljonki –musiikkisali, (lipunmyynti ja naulakkotila)
Läsnä: Konserttavieraiden lisäksi Lähiavun vapaaehtoiset *Frendit*- ja liikunta-kaverit liikuntaystävineen (ikähaitari 20 – 70 vuotta), nuoret koululaiset ja joitakin Lähiavun asiakkaita vapaaehtoisystävineen ja auttajineen.

Yhteisöllisyysvälineenä: musiikki, ystävänäpäivä, talkootyö konserttijärjestelyissä

"Konsertti Ystävyydelle" / Konsert på alla Hjärtans Dag –tilaisuudessa esiintyi Ystävänäpäivänä eteläsuomalaisia Barbershop –harrastekuoroja: *"Part A Boys"*, *"LadyShave-Porvoo Chorus"*, *"Tixie Jive"*, kauniaisten oma Barbershop –mieskvartetti *"Carpe Diem"* sekä Vantaan musiikkiopiston nuorten Puhallinyhtye *"Vandare"* ja Emma Salokoski.

Lähiapu oli konsertissa ja sen järjestelyissä mukana reilulla 30 vapaaehtoisella henkilöllä. Osa tästä joukosta osallistui talkootyömäisesti konserttipaikalla eri tehtäviin ja osa auttajista oli tullut liikuntaystävänsä tai Frendi-ystävänsä kanssa konserttiin. Niinpä muutama 14 - 16-vuotiasta yläasteen koululaista huolehti pöytien ja tuolien järjestämisestä sekä vaatesäilytyksestä tilaisuuden aikana. Varttuneemmat Lähiavun vapaaehtoiset työntekijät avustivat lipunmyynnissä ja opastivat konserttiväkeä löytämään haluamiinsa kohteisiin mm. virvoketarjoiluun, saniteettitiloihin tai istumapaikoille. Osa kuulojoista ja vapaaehtoisten ystäväistä olivat konsertissa rollaattorilla, pyörätuolilla tai kepeillä.

Muutama tunti ennen konsertin alkua ja konsertin jälkeen Lähiavun vapaaehtoiset seniorit ja juniorit auttoivat konsertin järjestelyissä talkootyöllä saaden palkkioksi kuulla upeaa ja monipuolista musiikkia ja laulua. Näin osalla konsertin tuotosta tuettiin Granin Lähiavun virkistystoimintaa.

4. Vanhuspariskunnan luona käy eri ikäpolvien auttajia

Aika: vuodesta 2000, Lähiavun kotikäynti 16.4.2013
Paikka: Kerrostalokoti Kauniaisissa
Läsnä: 91- ja 93-vuotias vanhuspariskunta, auttajina kaksi eläkeläisrouvaa (63- ja 66-vuotiaat) ja 20-vuotias opiskelijatyttö

Yhteisöllisyysvälineenä: kodinhoidolliset työt, ruoka ja seura

Keväällä pidetyssä palveluohjauspalaverissa päivitettiin ja käytiin läpi vanhuspariskunnan sen hetkistä tilannetta, josta seuraavaa:

91-vuotias mies on muistisairas. Hän kuitenkin liikkuu sekä sisällä että ulkona kävelykeppiin tukeutuen. Hiukan vanhempi vaimo on kognitiivisesti terävä, mutta hänellä on kumuloitunut korkeaan ikään useita sairauksia. Hän liikkuu kotonaan rollaattorilla. Pariskunta on käyttänyt kaupungin kotihoidon käyntien lisäksi Granin Lähiavun palveluita 13 vuotta ja haluavat edelleen jatkaa. He ovat kokeneet Lähiavulta saamansa tuen hyvin henkilökohtaisena ja luotettavana. He ovat myös todenneet, että haluavat tukea paikallista palvelua ja yhdistyksen toimintaa. He ovat sanojensa mukaan ylpeitä siitä, että Kauniaisissa on tällaista yhdistys- ja toimintatapaa.

Myös auttajat ovat olleet erittäin sitoutuneita käymään pariskunnan luona. Eräs päätoiminen auttaja toimi heidän kanssaan 10 vuotta ja nykyinen eniten työtunteja heidän luonaan tekevä on avustanut vanhuspariskuntaa 3 vuotta. Tällä hetkellä pariskuntaa käy auttamassa kolme naishenkilöä, joista kaksi on eläkkeellä, kolmannessa iässä olevia rouvia ja nuori 20-vuotias opiskelijatyttö. Pariskunnan luona käydään päivittäin: arkipäivisin klo 9 -13 ja iltaisin klo 17 - 19 sekä viikonloppuisin klo 13 - 15.

Ennen kesää vanhuspariskunnan luona lopetti auttajarouva (n. 65-vuotias) ja hänen tilalleen tuli kesätöihin toukokuusta syyskuuhun 20-vuotias opiskelijatyttö. Kyseinen opiskelijatyttö on tullut Lähiavun piiriin vapaaehtoisena liikuntakaverina noin vuosi sitten, mutta opintojen lomassa hän on ehtinyt tehdä myös auttamistyötä useammalle vanhukselle asiointiavussa ja kodinhoidollisissa tehtävissä. Lähiapu on saanut asiakkailtaan paljon hyvää palautetta nuoresta ja reippaasta opiskelijatyöstä ja hänestä pidetään paljon. Heinäkuussa tytölle tuli vierailulle saksalainen ystävä pariksi viikoksi Suomeen. Koska opiskelijatyöllä kesän työt koostuivat hajanaisesti muutaman tunnin tehtävistä eri puolilla asuvista kauniaislaisista perheistä, pariskunnista tai yksin asuvista vanhuksista, olivat ystävykset tehneet opiskelijatyön töitä yhdessä joissakin perheissä, joilla ei ollut mitään sanottavaa järjestelyä vastaan. He olivat muun muassa käyneet yhdessä vanhuspariskunnan luona tuona aikana, mistä pariskunta oli ollut tyytyväinen ja mielissään. Pariskunnasta oli ollut mukava kuulla itselleen vierasta, mutta aiemmin tuttua kieltä. Ehkä he saattoivat osallistua jopa keskusteluun mukaan, mikä toi mukavaa vaihtelua ja piristystä neljän seinän sisälle.

5. Liikuntapäivä Kisakallion urheiluopistossa

Aika: 14.5.2013
Paikka: Kisakallion urheiluopisto
Läsnä: Lähiavun vapaaehtoiset Frendit sekä liikuntakaverit ja liikuntaystävät

Yhteisöllisyysvälineenä: retki, liikunta ja lounasruoka

Liikunnallinen retkipäivä alkoi klo 10:00, jolloin starttasimme bussilla ja Inva-taksilla palvelukeskus Villa Bredan pihalta. Sekä vapaaehtoisia liikunta-/ulkoilukavereita ja liikuntaystäviä ("ulkoilutettavat") että Fren-di-toiminnan ystäviä oli noin 20 henkeä. Sää oli hieman viileä ja tuulinen, mutta aurinko paistoi. Bussissa kertosimme päivän ohjelmaa ja ihastelimme ihanaa heleänvihreää kevätmaisemaa matkalla Lohjalle ja Kisakallion Urheiluopistolle.

Perille saavuimme klo 11:00 pintaan. Urheiluopistolla jotkut vaihtoivat vielä vähän rennompaa ja joustavampaa vaatetusta ylle päivän liikunnallisista suorituksista selviytyäkseen näin mukavammin. Pienen Kisakallio-opiston alkuinfon ja Smoothie –juomien jälkeen suuntasimme urheiluopiston liikunnanohjaajan kanssa liikuntasaliin. Salissa oli melkein koko lattian täyttävä paksuhko joustomatto, jolla oli kuitenkin tukeva seisoa ja liikkua myös makuuasentoisissa suorituksissa. Salissa meillä oli 45 minuutin mittainen liikunnallinen tuokio alkuverryttelyineen.

Ennen lounasta lähdimme liikuntatuokion jälkeen raikkaaseen keväiseen ulkoilmaan ja tutustuimme urheiluopiston alueeseen tarkemmin. Siellähän lenkkipolut vaihtelevine maastoineen eivät todellakaan ole vähälukuisia. Päätimme valita kävelyreitit, joka johti alas rantaan ja niin yhtenä ryhmänä vaelsimme, taas kukin omaa kävelynopeuttaan kulkien alamäkeä jarrutellen kohti rantasaunaa. Paluu takaisin opistolle oli kunnon kotohusta parhaimmillaan, sillä ylämäki oli melko jyrkkää nousua ja siinä saivat nuoremmatkin hengästyä riittävästi.

Ulkoilutuokion jälkeen klo 12:30 söimme todella monipuolisen ja maittavan lounaan urheiluopistossa vierailijoiden, työntekijöiden ja opiskelijoiden keskuudessa. Ruokailutilanne oli kovin vauhdikkaan näköistä touhua monenlaisten ihmisten vilistäessä eri tarjoilupöytien äärellä. Meillä oli kerrassaan leppoisa ja mukava yhdessäolon hetki ruokailun parissa ja kaikki retkeläisemme olivat tyytyväisiä ja otettuja lounastarjonnasta.

Lounaspalan painikkeeksi meille oli järjestetty seuraavaksi pieni tuolijumppaopastus, jonka liikkeitä on helppo ja hyvä tehdä myös kotona itsekseen. Päätimme mennä tuolijumppaan ulos aurinkoiselle terassille, jonne saimme järjestettyä myös musiikkia CD-soittimella. Sitten liikuimme musiikin tahdissa aerobisesti sekä lihaskuntoa että lihasvenytyksiä edistävin liikkein. Kukin teki tietysti liikkeitä voimiensa ja kykyjensä mukaan. Musiikki tuki myös hyvin tanssillisia ja rytmisiä liikesarjoja. Liikuntatuokion päätteeksi kaikilla oli nähtävissä terve puna kasvoillaan ja joillakin jopa hikikarpaloita otsallaan.

Terassioleskelun päätteeksi meillä oli vanhimman retkeläisemme, 93-vuotiaan miehen ohjelmanumero, jossa hänen piti kertoa 10 minuuttia kestävässä esitelmässään Flooran (sopivasti edellinen päivä 13.5.) päivästä ja sen liittymisestä Suomen itsenäistymiseen. Mies oli loistava tarinankertoja ja aivan virtuoosi historiallisissa vuosiluvuissa. Esitelmästä tuli näin pieni tietokilpailu kuulijoille ja vuorovaikutteinen tapahtuma. Kuulijat olivat terassilla aivan hiljaa ja keskittyivät miehen kertomaan tositarinaan Floran päivästä ja vuodesta 1848 alkaen aina vaiheisiin kun Suomi 1917 itsenäistyi. Tarina kesti kiinnostavuudessaan liki puoli tuntia ja kertoja itse oli myös "täpinöissään" kuten

me kaikki kuulijat. Ohjelmanumero oli todella onnistunut ja loistoveto liikuntapäivän päätteeksi.

Ehdimme vielä ennen opistolta lähtöä ja bussin tuloa tehdä pienen kävely- ja verryttelylenkin upeissa Kisakallion maisemissa. Kotimatalla bussissa oli kuultavissa äänekäämpää puheensorinaa kuin aamupäivällä menomatalla. Saavuimme takaisin palvelukeskus Villa Bredan pihaan hiukan ennen klo 16.00. Liikuntaretkemme oli kestoltaan melko pitkä. Joku tästä hieman kritisoikin, mutta monipuolisesti olimme kuitenkin saaneet fyysisistä, sosiaalista ja henkistä virkistäytymistä.

Seuraavana päivänä saimme Lähiavun sähköpostiin seuraavan kiitosviestin tarinankertojamiehen liikuntakaverilta:

Hei,

lämpimät kiitokset erinomaisesta retkestä!! ohjelma oli mitä sopivin keholle ja sielulle. Olavin anti oli minusta sydämellinen ja innoittava. Hän jaksoi vielä kävellä Villa Bredalta hyvin kotiin asti. (muuten, hän soittaa pianoa myös taitavasti. Viime Lucianpäivän tienoilla olimme syömässä yhdessä Villa Bredalla, ja ennen jälkiruokaa hän nousi sponttaanisti ylös pianon ääreen... ja soitti meille Lucia-hymnin ilman nuotteja :). Ehkä hän haluaisi joskus soittaa jotain meille ulkoiluystävälle myös?)

*Terkuin
Erik*

(miesten nimet Erik ja Olav eivät todellisia)

6. Kevätretki Vivamoon

Aika: 27.5.2013
Paikka: Toimintakeskus Vivamo, Lohja
Läsnä: Lähiavun auttajia, vapaaehtoisia *Frendejä*, omaishoitajia ja -hoidettavia sekä Kauniaisten seurakuntien vapaaehtoisia henkilöitä, kaikkiaan noin 30 henkilöä.

Yhteisöllisyysvälineenä: bussiretki, Vivamon historialliset tarinat ja rakennukset sekä kaunis ympäristö + lounas ja iltapäiväkahvi

Kevätretkelle lähtijät kokoontuivat Kauniaisten kirkon eteen klo 11:00. Moni vapaaehtoinen kävi hakemassa vanhusystävänsä tämän kotoa ja he tulivat sovittuun lähtöpaikkaan yhdessä. Matka suuntautui Lohjalle Vivamoon, Kansan Raamattuseuran toimintakeskukseen, joka sijaitsee kauniilla paikalla Lohjajärven rannalla.

Bussimatka sujui rattoisasti, vaikka olikin hieman kuuma auton ilmastointivian takia. Matkalla kertosimme päivän ohjelman ja kiitimme Kauniaisten Lions clubin ja Kauniaisten seurakuntien tukea. Tuen turvin saatoimme tehdä tämän yhteisöllisen retken.

Vivamoon saavuttuamme aloitimme ohjelmamme pienen tervetuliaispuheen jälkeen lounaalla, joka jälleen maistui maittavalta hyvässä seurassa. Seuraavaksi siirryimme vanhahkoon puutaloon, joka toimii toimintakeskuksen kirkkona ja on nimeltään *Särkyneen sydämen kirkko*. Siellä paikallinen Vivamo-oppaamme kertoi paikan historiasta ja kuinka helsinkiläinen Karin af Björkensten osti kartanon noin sata vuotta sitten. Vähitellen Vivamosta oli kehittynyt pohjoismaisten naisten ylläpitämä yhteisö, joka edelleen näihin päiviin saakka on jatkanut alkuperäistä ideaa yhteisöllisenä paikkana ja raamatun kohtiin syvällisesti keskittyen.

Vivamon alue on laaja ja kävelimme siellä melko paljon eri kohteiden välillä. Olikin hyvä, että meitä oli iso joukko mukana, sillä osa saattoi avustaa pihapiiriin istumaan jääneitä retkeläisiä, osa kulki hitaampien vanhusten askelten tahtiin ja osa seurueestamme meni nopeammin. Kaikille vanhusystäville riitti näin rinnalla kulkijoita heidän omaan tahtiinsa.

Puutalomaisen kirkon lisäksi tutustuimme *Hiljaisuuden puutarhaan* ja *Birgitan kappeliin* korkealla niemen nokassa Lohjajärven rannalla. Kappeli oli rakennettu kymmenisen vuotta sitten talkootyönä ja siihen oli lahjoituksena saatu alttaripöytä ja muita kappelin koriste-esineitä.

Päivän Vivamo-ohjelman lopuksi ennen lähtöämme kotipuoleen saatoimme vielä virkistää kahvikupposen ja kakkupalan kera. Moni joukostamme teki lisäksi kirja- tai tavaraostoksia toimintakeskuksen myymälästä. Bussimatka sujui rattoisasti ja usealla matkustajalla oli ilmeisesti paljon kerrottavaa vieruskavereille joko päivän tapahtumista tai jostain ihan muusta, mutta ”*linja-autossa oli tunnelmaa*”. Kuten aamupäivällä moni vapaaehtoinen ja Frendi saattoivat ystävänsä kotiin kävellen, mikä onnistuu hyvin Kauniaisen pienen kaupunkikoon johdosta.