

PORE

Porukalla Parempaan

Loppujulkaisu 2023

Sanna Heinonen, Tanja Korhonen, Anne Miettinen,
Ullamaija Niskanen, Arja Oikarinen, Teija Ravelin ja Harri Smedberg





Julkaisija: Kajaanin Ammattikorkeakoulu

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157 042

Sähköposti: amkkirjasto@kamk.fi

www.kamk.fi

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja

Julkaisusarja B 162

ISBN 978-952-7522-17-2

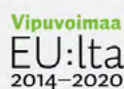
ISSN 1458-915X

Ulkoasu: Sopiva Design

Sisällysluettelo

1. Porukalla parempaan – PORE-hankkeen tausta	4
2. Hankealue asukkaiden silmin	7
3. Aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli	10
3.1. Mielen hyvinvoinnin käsitteitä.....	10
3.2. Aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamallin kolme osaa	11
4. ”Fiksu tapa kehittää alueen asioita yhdessä” – Osallistuva budjetointi ja yhteiskehittäminen	15
4.1. Kajaanin osallistuvan budjetoinnin kokeilu	16
4.2. Kannattaako kokeilla?	17
4.3. Vinkit osallistuvan budjetoinnin toteutukseen	18
5. Hyvinvointia tukeva toimintakulttuuri	19
5.1. Alueen verkosto ja tapahtumat	20
5.2. Hyvän mielen perjantaipuuro – kohtaamispaikka kaikille	21
6. Voimavarojen ja osaamispotentiaalın vahvistaminen	25
6.1. Voimavaroja nuorten ryhmätoiminnassa ja yksilöohjauksessa	26
6.2. Tietoisuustaidot ja vahvuuskoulutukset voimavarojen lisääjänä	27
6.3. Osaamisvaihtarit – verkostotyötä nuorten hyväksi.....	28
7. Elämäni peli - hyötypeli nuoren mielen hyvinvoinnin tueksi	30
7.1. Elämäni pelin kehitys	31
7.2. Elämäni pelin pilotointi	33
7.3. Elämäni pelin hyödyntäminen	35
8. Lopuksi.....	37

PORE - Porukalla parempaan



1. Porukalla parempaan – PORE-hankkeen tausta

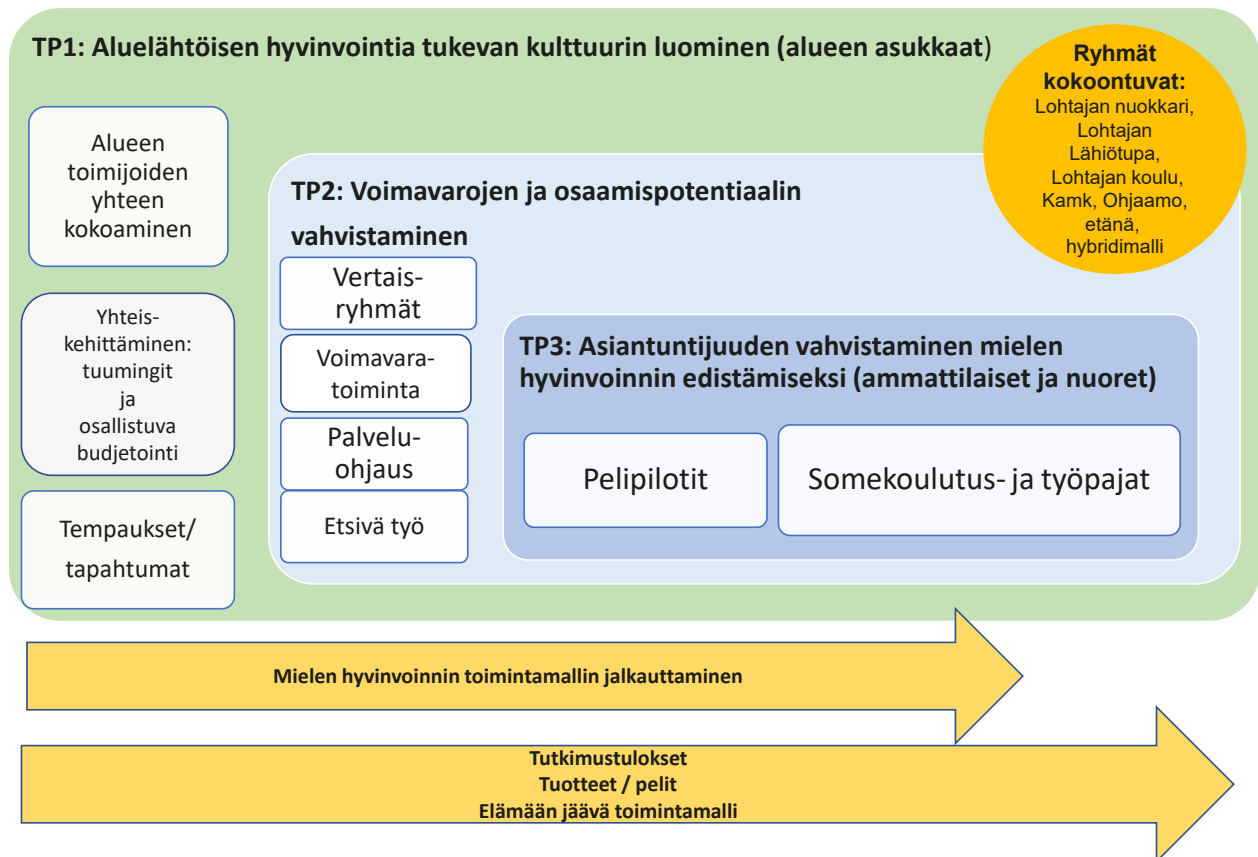
Sanna Heinonen, Ullamaija Niskanen ja Arja Oikarinen

PORE – Porukalla parempaan -hanketta ja sen toimintaa kuvaavat sanat yhteistyö, osallisuus ja yhteisöllisyys. Ajatuksena on ollut luoda aluelähtöinen hyvinvoinnin toimintamalli, jossa ihmisten yhdessäolo, yhteiskehittäminen ja yhdessä tekeminen ovat olleet keskiössä. PORE – Porukalla parempaan on ollut Kajaanin ammattikorkeakoulun, Kajaanin kaupungin sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteishanke, jota on rahoittanut Euroopan sosiaalirahasto. Hankkeen kohdealueena on ollut Lohtaja, Ketu ja Huuhkajanvaara Kajaanissa.

Kajaanin kaupungin hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden -työryhmä (HYTETU) tunnisti vuosina 2019–2020 erityisesti nuorten kohdalla kehittämistarpeita. Työryhmä seuraa Kajaanin väestön hyvinvoinnin tilaa erilaisten indikaattoreiden avulla, ja se huomasi nuorten työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien määrän olevan suuri Ketun, Lohtajan

ja Huuhkajanvaaran alueella. HYTETU on toiminut vuodesta 2012 alkaen, ja työryhmän jäsenet ovat kaupungin eri hallinnonaloilta sekä sidosryhmistä. Työryhmä toteuttaa kunnille asetettua lakisääteistä tehtävää seurata oman alueen väestön hyvinvoinnin tilaa. Seurantatiedon perusteella kunnissa pystytään suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä.

Tunnistetut hyvinvoinnin haasteet Kajaanissa liittyvät erityisesti nuorten mielen-terveyden ongelmiin ja yksinäisyyteen sekä työikäisten yhteisöstä syrjäytymiseen tai syrjäytymisuhkaan. Kajaanin kaupungin Hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2018–2020 todetaan esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksen lisääntyneen sekä lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla. Lisäksi ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat kokevat terveydentilansa huonommaksi kuin lukiolaiset. Mielen-



Kuvio 1: PORE-hankkeen työpaketit.

terveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien 16–24-vuotiaiden kajaanilaisten osuus on ollut nousujohteinen vuodesta 2016 lähtien. Vuoden 2019 tietojen mukaan osuus oli 1,6 prosenttia, kun se muualla maassa on 1,1 prosenttia.

Tilanne herätti tarpeen lähteä luomaan uudenlaista toimintamallia ja -kulttuuria, jossa asuinalueita kehitetään positiivisesti yhdessä alueen toimijoiden ja asukkaiden kanssa ja jossa huomioidaan voimavaralähtöisyys. Syntyi siis ajatus PORE – Porukalla parempaan -hankkeesta, jossa hyödynnettiin muun muassa ITU2-hankkeessa (Diak, ODL ja Oulun kaupunki) kehitettyä alueellista Oulun Rajakylän asukkaita osallistavaa toimintamallia. Lisäksi hankkeessa päätettiin jatkokehittää Dimmi – Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen -hankkeesta (KAMK ja Diak) luotuja käytäntöjä ennaltaehkäisevien palvelujen osalta ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen liittyen.

PORE-hankkeen päätavoitteena on ollut Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-asuinalueen elinvoiman vahvistaminen ja asukkaiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä hyödyntäen.

Hankkeessa on innostettu alueen asukkaita kehittämään hyvinvointia edistäviä tuotteita ja palveluja omien tarpeidensa mukaisesti. Hankkeessa on ollut kolme työpakettia, joista ensimmäinen on keskittynyt aluelähtöisen hyvinvointia tukevan kulttuurin luomiseen. Toinen on kohdistunut asukkaiden, erityisesti nuorten voimavarojen ja osaamispotentiaalin vahvistamiseen. Kolmannessa on vahvistettu muun muassa nuorten kanssa toimivien ammattilaisten asiantuntijuutta sekä luotu nuorten mielen hyvinvointia tukeva Elämäni peli ammattilaisten ja nuorten käyttöön. (Kuvio 1)

PORE-hankkeessa osallisuus on kuulunut kaikkiin toimintoihin. Osallisuutena pidetään kuulumista kokonaisuuteen, jossa ihminen pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus tarkoittaa myös oman elämänsä mahdollisuuksiin ja toimintoihin sekä palveluihin ja yhteisiin asioihin vaikuttamista. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017.) Eryteisesti se on näkynyt hankkeessa Kajaanin kaupungin ensimmäisenä osallistuvana budjetointina (luku 4), joka kohdistui Lohtaja-Ket-

tu-Huuhkajanvaara-hankealueelle. Osallistava käänne julkisessa hallinnossa on vahvistunut 1990-luvulta lähtien: kansalaisosallistumisen ja vuorovaikutuksen muotoja alettiin kehittää yhä enemmän. (Kuokkanen 2016, 129.) Myös Kajaanin kaupunki on yhä enemmän panostanut osallistamiseen, mikä näkyy esimerkiksi uuden kaupunginhallituksen alaisena toimivan toimielimen eli osallisuus- ja hyvinvointijaoston perustamisena osaksi kaupunkiorganisaatiota (Kajaanin kaupunki).

PORE-hankkeen keskeinen tavoite on ollut kehittää syrjäytymistä ehkäisevä ja mielen hyvinvointia tukeva toimintamalli. Hankkeessa tehdystä kehitystyöstä ja saatujen kokemusten kautta on rakentunut aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli, joka esitellään tässä julkaisussa luvussa 3. Hankkeessa luotu aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamalli on myös helposti monistettavissa muille asuinalueille.

Koontijulkaisussa esitellään hankkeen toimintaa ja tuloksia. Hankkeessa on tehty arviointia toimintojen onnistumisesta muun muassa haastatteluilla ja kyselyillä. Kaikilta tutkimuksiin osallistuneilta on pyydetty tietoon perustuvat suostumukset.

PORE-hankesuunnitelmaa kirjoitettaessa nuorten hyvinvointia kuvaavat indikaattorit näyttivät huolestuttavilta. Nuoristyöttömyyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi alue sai muitakin hankerahoituksia. Hyvinvointiin panostaneet hankkeet ovat yhdessä tuottaneet tulosta: Hyvinvointia mittaavat indikaattorit ovat kääntyneet parempaan suuntaan. Esimerkiksi Kajaanin nuorisotyöttömyystilanne on parantunut.

Osallisuus luo hyvinvointia ja hyvinvoivat ihmiset osallistuvat. Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-alueella työ on saatu hyvin käyntiin ja matka jatkuu alueen toimijoiden voimin.

LÄHTEET:

- Isola A-M., Kaartinen H., Leemann L., Lääperi, R., Schneider T., Valtari S. & Keto-Tokoi A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kajaanin kaupungin laaja hyvinvointikertomus 2013–2017 ja laaja hyvinvointisuunnitelma 2018–2020. Saatavilla 22.3.2023 <https://www.kajaani.fi/tiedostot/kajaanin-kaupungin-hyvinvointikertomus-ja-hyvinvointisuunnitelma-pdf/>
- Kajaanin kaupunki (2023). Kaupunkiorganisaatio. Saatavilla 22.3.2023 <https://www.kajaani.fi/kaupunki-ja-hallinto/organisaatio/>
- Kuokkanen, K. (2016). Hankeperustainen kaupunkipolitiikka ja kansalaisosallistuminen. Teoksessa Marko Nousiainen, M. ja Kulovaara, K. (toim.) Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Jyväskylän yliopisto. SoPhi 132.
- Salonen, A. O., Isola, A-M & Foster, R. (2022). Osallisuutta, mutta mihin? Planetaarisen kansalaisen osallisuuskäsitys. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. 3/22. Saatavilla 20.2.2023 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022101161559>



2. Hankealue asukkaiden silmin

Arja Oikarinen, Harri Smedberg ja Teija Ravelin

PORE-hankealueen Lohtajan, Huuhkajanvaaran ja Ketun keskeisiltä toimijoilta eli avainhenkilöiltä kerättiin tietoa sekä hankkeen alussa että hankkeen päättyessä haastattelujen avulla. Hankkeen alussa haastattelun tarkoitus oli kartoittaa asukkaiden näkemyksiä haasteista, joita alueella on yhteisöllisyyteen liittyen. Samalla etsittiin ratkaisuehdotuksia, joilla yhteisöllisyyttä saataisiin edistettyä. Haastattelujen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää PORE-hankkeessa suunniteltaessa ja toteutettaessa toimintaa. PORE-hankkeen loppupuolella avainhenkilöhaastattelulla kartoitettiin hankkeen vaikutuksia.

Tutkimuskysymyksenä hankkeen alussa toteutetussa haastattelussa oli: minkälainen toiminta tukee asukkaiden hyvinvointia ja osallisuutta Lohtaja-Huuhkajavaara-Kettu-asuinalueella?

Haastateltaviksi valikoitui yhdeksän asuinalueella asuvaa tai toimivaa erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja yritysten tai asukkaiden edustajaa. Kulttuurintutkimuksessa tutkimusaineisto voidaan kerätä muutamilta avainhenkilöiltä (Kupiainen & Sievänen 1996). Haastatellut yhdeksän henkilöä edustivat siten Lohtaja-Huuhkajavaara-Kettu-asuinalueen asukkaita.

Hankkeen alussa tehdyt avainhenkilöhaastattelut toteutettiin kahdessa eri ryhmässä. Ensimmäinen haastattelu oli helmikuun alussa vuonna 2021 ja siihen osallistui Lohtaja-Kettu-alueen edustajia. Toinen haastattelu toteutettiin maaliskuussa, jolloin haastateltavat olivat Huuhkajavaaran asuinalueelta. Haastattelut toteutettiin hyödyntäen 635-menetelmää. Harisalon (2011) mukaan 635-menetelmä on yksi nominaalitekniikoista. Tekniikan avulla saadaan lyhyessä ajassa uusia ideoita kirjoitetussa muodossa. 635-menetelmässä on kuusi osanottajaa paikalla yhtä aikaa ja he istuvat saman pöydän ääressä. Menetelmän toteuttamisen tarvitaan vetäjä. Osanottajat

saavat kolme paperia, ja vetäjä antaa heille joko yhteisen aiheen/tehtävän tai jokaiselle osanottajalle oman aiheen/tehtävän. Tehtävät kirjoitetaan papereiden yläreunaan selkeällä käsialalla. Seuraavaksi jäsenet kirjoittavat jokaiseen paperiin yhden idean tehtävän ratkaisemiseksi.

Sovitun ajan jälkeen vetäjä pyytää vaihtamaan papereita myötöpäivään siirtäen. Vaihdetujen papereiden edelliset kirjoitukset luetaan ja niihin kehitellään uusia ideoita. Papereiden vaihtoja tehdään yhteensä viisi. Aikaa ideointiin on ensimmäisellä kerralla viisi minuuttia, ja sitä pidennetään minuutin verran jokaisen vaihdon yhteydessä. Pitenevä aika varmistaa sen, että edellisten ideoiden lukemiseen ja uusien ideoiden kehittelyyn jää riittävästi aikaa. Viimeiseen ideointikertaan jää aikaa kymmenen minuuttia. Menetelmä on niin sanottu hiljainen menetelmä eli vuorovaihtus ja ideointi osallistujien välillä tapahtuu yksinomaan kirjoittamisen avulla. (Harisalo 2011, 96–97.)

PORE-hankkeen alkukartoitukset toteutettiin sovelletulla 635-menetelmällä. Osanottajia pyydettiin miettimään annettuja kysymyksiä ensisijaisesti viiteryhmänsä kautta, kuten nuoret, lapsiperheet, Lohtaja-Kettu-alueen asukkaat ja Huuhkajanvaaran alueen asukkaat. Ei siis kartoitettu yksinomaan osallistujien omia mielipiteitä. Kukin osallistuja sai yhdestä kolmeen paperia, joiden yläreunaan he kirjoittivat kuhunkin yhden haasteen vastaamalla ”Mitä haasteita yhteisöllisyyden toteutumiseen on asuinalueellasi” ja haasteen perään ratkaisuehdotuksen ”Miten yhteisöllisyyttä saataisiin parannettua”.

Tämän jälkeen papereita vaihdettiin myötöpäivään, jolloin osanottajat lukivat edelliset kirjoitukset ja kirjoittivat niiden perään uusia ideoita. Tuloksena oli osallistujien kirjoittamat haasteet ja toisten ryhmäläisten ideoimat ratkaisuehdotukset.

Haasteista ja ratkaisuehdotuksista saadut vastaukset analysoitiin teemoittelemalla (ks. Eskola & Suoranta 2008, 161–208). Tehdyn yhteenvedon perusteella löydetyt haasteet ja ongelmat Lohtaja-Kettu-asuinalueella olivat: huumeet, alue ei ole viihtyisä, yksinäisyys, asukkaiden ”mökkiiytyminen” ja alueella on huono maine. Ratkaisuiksi ideoitiin seuraavia asioita: alueelle valvontaa, huolehditaan yhdessä alueen viihtyisyydestä ja turvallisuudesta, yksinäisten mukaan ottaminen, järjestetään alueella yhteisiä tapahtumia ja positiivinen markkinointi esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Huuhkajanvaaran haasteiksi koettiin myös huume- ja päihdeongelmat sekä asukkaiden passiivisuus. Lisäksi nuorisotalon toiminnan jatkumisen epävarmuus huoletti samoin maahanmuuttajien ja työttömien suuri määrä asuinalueella. Ratkaisuehdotuksiksi nimettiin muun muassa asukkaiden oman aktiivisuuden lisääminen ja erilaisten tapahtumien järjestäminen alueella.

Hankkeen loppuvaiheessa helmikuussa 2023 toteutettiin avainhenkilöhaastattelu kolmelle henkilölle, jotka olivat osallistuneet avainhenkilöhaastatteluun hankkeen alussa. Loppuvaiheen haastattelu eteni ryhmäkeskusteluna, jossa haastateltavat arvioivat ensimmäisistä avainhenkilöhaastatteluista esiin tulleita haasteita ja ratkaisuehdotuksia siitä näkökulmasta, onko PORE-hankkeella ollut vaikutusta esiin nousseisiin ilmiöihin. Keskustelussa todettiin epävarmuuden Lohtajan nuorisotalon toiminnan jatkosta haittaavan pysyvän toiminnan suunnittelua. PORE-hanke on osoittanut Lohtajan nuorisotalon tarpeellisuuden. Alueella ilmenevästä huume- ja päihdeongelmasta on koettu aiheutuvan jossain määrin turvattomuutta. Alueella asuu paljon maahanmuuttajia ja maahanmuuttajien määrä lisääntyy. Alueella on edelleen myös paljon syrjäytyneitä. Olisi tärkeää, että eri hankkeiden mahdollistamat toimenpiteet, kuten PORE-hankkeen tapahtumat jäisivät pysyviksi. Lohtajan torialueella järjestetyt tapahtumat,

kuten roskiskävelytempaus, Hyvän mielen makkarat ja vilttikirppis (Kuva 2), olivat hyviä, tarpeellisia ja yhteisöllisyyttä lisääviä. Kyläyhdistys voisi ottaa vastuulleen yhdessä jonkun järjestön kanssa vilttikirppistapahtuman järjestämisen jatkossa. Lohtajan torialue kannattaa pitää siistinä. Hyvän mielen perjantaipuuro -toimintaa pidettiin onnistuneena. Samoin Lohtajan Lähiötuvan toimintaan ollaan tyytyväisiä.



Kuva 2: Hyvän mielen vilttikirppis Lohtajan torilla kesällä 2022.

Hankkeen loppupuolella helmikuussa 2023 Hyvän mielen perjantaipuuroon osallistuneilta kerättiin palautetta olohuonetoiminnasta ryhmähaastatteluilla (tulokset luvussa 5.3.). Haastateltavina oli 3 miestä ja 4 naista. Haastattelun lopuksi haastateltavat saivat kertoa vapaasti, mitä heille tuli mieleen alueella olevista erityisilmiöistä, joita avainhenkilöhaastatteluissa oli hankkeen alussa tullut esille (Kooste 1).



KOOSTE 1

Alla on kooste esille nousseista asioista:

- **Yhteisöllisyydestä:** ympäristö on viihtyisä, näkyy naapurustossa, ollaan toistemme kanssa tekemisissä, lähikauppa, kirjasto, täällä on paljon mukavia ihmisiä, neuvola ja apteekki ruokkivat yhteisöllisyyttä; hienoa, että on vielä lähipalveluja; alueella asuvat lapsiperheet lisäävät yhteisöllisyyttä
- **Osallisuudesta:** tekeminen, omien mielipiteiden lausuminen, mukana oleminen, mahdollista harrastaa, lenkkeilymaastot.
- **Ympäristön viihtyisyydestä:** siisteys; hyvä, että penkit poistettu torialueelta; ei ole enää päihdeongelmaisia istuskelemassa penkeillä pensaiden suojassa; viihtyisä, erityisesti kesällä.
- **Yksinäisyydestä:** vanhuus, syrjäytyneisyys, kiusaaminen, rauha: kerrostaloalueilla voi ilmetä.
- **Alueen maineesta:** epätosi, yksittäiset harvoin tapahtuneet tapahtumat, juorut, epäluuloisuus, rasismi, ennakkoluuloisuus, ihmisten tietämättömyys ja huhuihin uskominen, tietämättömyys lisää pelkoa, omat kokemukset asuinalueesta ovat hyviä: naapurit ovat mahtavia, keväisin pidetään pihatalkoita. Mitä tiukemmat ja huonommat ajat, sitä enemmän pitäisi ajatella yhteisöä ja läheisiä, että annetaan hyvän kiertää.
- **Päihdeongelmista:** syrjäyttää, pelottavaa, ehkä kerrostaloissa voi olla, ei ole näkynyt.
- **Nuorisotilat:** hyvä juttu, tarpeelliset, on tärkeä hyvinvoinnin kannalta; on tärkeää, että Lohtajan nuokkarin toiminta jatkuu.
- **Monikulttuurisuudesta:** ihana asia, vaatii toimenpiteitä yhteiskunnalta, omakohtaisia kokemuksia paljon, kotoutumiseen panostaminen, maahanmuuttajat kuuluvat tähän yhteisöön; he tuovat rikkautta yhteisöön.
- **Työttömyydestä:** negatiivista, surullista, on siinä, vaatisi satsaamista yhteiskunnalta.
- **Passiivisuudesta:** laaja alue ja riippuu asuinalueesta tuleeko tällainen esille, voi tulla esille vaikka yhden kerrostalon rapussa, joillakin alueilla ei tule esille lainkaan; kerrostaloissa asuu paljon yksinäisiä miehiä ja naisia.

LÄHTEET:

- Harisalo, R. (2011). Luovuuden teknologia – Ideointimenetelmät organisaatioiden luovuuden vahvistajina. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kupiainen, J. & Sievänen, E. (toim.) (1996). Kulttuurintutkimus. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Eskola, J. & Suoranta J. (2008). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

3. Aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli

Sanna Heinonen, Ullamaija Niskanen, Teija Ravelin ja Arja Oikarinen

PORE-hankkeen tavoitteena on ollut luoda aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli. Hankkeessa on käytetty toimintamallin pohjalla muun muassa Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden määritelmiä sekä Duodecimin ja Suomen Akatemian konsensuslausumaa Aivot ja mieli (2020). Aluelähtöistä mielen hyvinvoinnin toimintamallia on tuotettu yhteiskehittämisen menetelmillä, ja siinä on huomioitu hankkeen kaikki toiminnot ja tulokset.

Mielen hyvinvoinnin toimintamallin keskiössä on mielen hyvinvointi. Mielen hyvinvointi tukee jaksamista arjessa, nauttimista elämässä ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 2).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mallissa mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa. Siinä on kolme tasoa: 1) yksilö, 2) yhteisö ja 3) yhteiskunta ja rakenteet. Yksilön kohdalla tärkeitä asioita ovat muun muassa elämäntaidot ja itsetunto. Yhteisön kohdalla mielen hyvinvointiin vaikuttavat puolestaan yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys. Yhteiskunta ja rakenteet taas tarkoittavat ihmisten yhdenvertaisuutta, elinympäristöä sekä sosiaali- ja terveyspalveluja. (Solin, Tamminen & Heimonen 2022; Tamminen 2022.)

PORE-hankkeen aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli perustuu kaikkiin näihin kolmeen tasoon eli yksilölliseen, sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen. Myös hankkeen työpaketit ovat limittyneet selkeästi näihin tasoihin.

3.1. Mielen hyvinvoinnin käsitteitä

Mielen hyvinvointia pidetään usein synonyymina positiiviselle mielenterveydelle, johon liittyvät muun muassa tyytyväisyys itsen ja elämään, tunne oman elämän hallinnasta sekä ja valmius muutoksiin (Fried, Heimonen & Jokinen 2013, 6).

Duodecimin ja Suomen Akatemia konsensuslausumassa Aivot ja mieli (2020) mielenterveydellä *”viitataan ihmisen omaan kokemukseen mielen tasapainosta”*. Tähän tasapainoon liittyy myös toiminnallinen ulottuvuus. Hyvinvointia on myös silloin, kun ihmisellä on mielenterveyden häiriö. Sairaus ei ole esteenä hyvinvoinnin tai hyvän elämän laadun kokemiselle. (Aivot ja mieli Konsensus 2020.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan *mielenterveys nähdään hyvinvoinnin perustana, tasapainona*, joka sisältää yksilön, toiset ja ympäristön. Mielenterveys on enemmän kuin sairauden poissaoloa. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. (WHO 2004, 12.)

Positiivinen mielenterveys painottaa käsitteenä mielenterveyden voimavaraisuutta. Se sisältää ihmisen vaikutusmahdollisuudet omaan elämäänsä, toiveikkuuden, elämäntahdon tunteen, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. Positiivinen mielenterveys merkitsee kykyä kohdata vastoinkäymisiä rakentavasti niiden aiheuttamasta kärsimyksestä tai mielenterveyden häiriöistä

huolimatta. Keskeistä on kyky säädellä erityisesti negatiivisten tunteiden sävyä, voimakkuutta ja kestoja. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen & Nordling 2016.)

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa mielenterveyttä voidaan tarkastella joko työkykyä ja elämänlaatua tukevana voimavarana tai psyykkisenä oireiluna ja sairauksina (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020, 12). THL tiivistää strategian hyvän mielenterveyden käsitteen siten, että mielenterveys on psyykkinen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen elää tasapainoista elämää, selviää elämän paineista, pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja toimimaan osana erilaisia yhteisöjä. Hyvä mielenterveys vahvistaa luottamusta, vastavuoroisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskunnassa. Mielenterveys nähdään pääomana, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan kaikissa elämän vaiheissa, opiskelussa ja työssä, arkiympäristössä, yhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnassa sekä yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa. (THL 2021.)

On tärkeää vaikuttaa myös aivo- ja mielenterveyden riskitekijöihin. Päihteet, traumaattiset kokemukset, pitkittynyt, haitallinen stressi, yksinäisyys, kiusaaminen, väkivalta ja häirintä eri muodoissaan ovat vakavia riskejä nuoren aivo- ja mielenterveydelle (Aivot ja mieli Konsensus 2020).

Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus vaan koko elämän läpi muotoutuva, mihin vaikuttaa niin biologiset, sosiaaliset ja taloudelliset kuin ympäristötekijät (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020, 14). Mielen hyvinvointiin vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät liittyvät ihmiseen itseensä, ulkoiset tekijät ympäristöön ja olosuhteisiin. Mielenterveyttä suojaavat tekijät edistävät mielenterveyttä ja toimivat puskurina riskitekijöitä vastaan. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki ja ystävät sekä hyväksytyksi tuleminen tunne. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät sekä kuulluksi tuleminen ja vaikuttamis- mahdollisuudet. (MiePäVäki-työryhmä 2021).

Aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamalliin liittyvät myös sosiaalinen osallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeää mielenterveydelle. Se sisäl-



Kuva 3. Kajaanin tuumingeissa lisättiin asukkaiden vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta.

tää ihmissuhteet, vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden. Mielekäs tekeminen, harrastusmahdollisuudet, merkityksellisyyden kokemus ja monimuotoinen oppiminen ovat myös tärkeitä tekijöitä nuorten aivo- ja mielenterveyden edistämisessä. (Aivot ja mieli Konsensus 2020.)

Sosiaalinen osallisuus on ihmisen oma-kohtainen tunne yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta sekä tunteesta voida vaikuttaa omien asioiden kulkuun. Sosiaalinen osallisuudessa tunne yhteisöön tai yhteiskuntaan kuulumisesta voi syntyä muun muassa harrastusten, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. (Leehman & Hämäläinen 2016, 590–591.) Vapaaehtoistyö liittyy tutkimusten mukaan vähäisempään masennukseen, hyvinvoinnin lisääntymiseen ja elinajanodotteen pitenemiseen, minkä vuoksi osallistujalähtöistä ja vapaasti muotoutuvaa kansalaistoimintaa pidetään suositeltavana (Aivot ja mieli).

3.2. Aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamallin kolme osaa

PORE-hankkeessa aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamallissa (Kuvio 2) yhdistyvät 1) ihmisen omat voimavarat, 2) ympäröivän alueellisen yhteisön ja kulttuurin merkitys sekä 3) yhteiskunnan rakenteet.

ALUELÄHTÖINEN MIELEN HYVINVOINNIN TOIMINTAMALLI

PORE - Porukalla parempaan -hankkeessa kehitetty malli



Lähestymistapa, jossa huomioidaan ihmiset vahvuudet ja voimavarat, voimaannuttaa (Sollin ym. 2018, 4). Hankkeessa on ollut voimavara- ja vertaistoimintaa sekä koulutuksia, joissa on vahvistettu ihmisten mielen hyvinvointia ja voimavaroja (luku 6). Nuorille on ollut lautapeliryhmä sekä yksilöohjausta. Nuorten mielen hyvinvointia tukeva Elämäni peli -mobiilipeli tehtiin yhteiskehittämällä nuorten ja nuorten kanssa toimivien ammattilaisten kanssa (luku 7). Koulutuksissa on esimerkiksi vahvistettu tietoisuustaitoja ja omien vahvuuksien löytämistä. Ihmisten omia voimavaroja on vahvistettu osallisuuden, yhteiskehittämisen ja yhteenkuuluvuuden näkökulmasta.

Hankkeessa on luotu aluelähtöistä hyvinvointia tukevaa kulttuuria (luku 5). Se on tarkoittanut alueellisen verkoston luomista, tapahtumia ja matalan kynnyksen olohuone-toimintaa. Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-alueella on yhdistynyt asukkaiden, alueella toimivan kolmannen sektorin sekä julkisen ja yksityisen sektorin voimavarat. PORE-hanke keräsi osallisuustyön mukaisesti alueella toimivan verkoston ja Kajaanin kaupungin toimijat yhteiseen verkostoon ja toimi näin ikään kuin liimana eri toimijoiden välissä. Alueelliseen kulttuuriin ovat kuuluneet tapahtumat, osallistuvan budjetoinnin kohdistuminen alueelle sekä Hyvän mielen perjantaipuuro. Kaikissa toiminnoissa asukkaat ovat tuoneet esille toiveitaan ja ajatuksiaan alueen kehittämiseksi.

Yhteiskunnan rakenteiden kohdalla hankkeessa on luotu ihmisille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elinympäristöönsä muun muassa osallistuvan budjetoinnin kautta (luku 4). Osallistuva budjetointi jää Kajaanin kaupungilla pysyväksi säännölliseksi toiminnoksi, ja hanke on ollut mukana juurruttamassa toimintaa. Lisäksi hankkeessa on kerätty yhteen nuorten kanssa toimivien ammattilaisten verkosto (luku 6.3.), jotta tieto siirtyisi ja joka mahdollistaa esimerkiksi osaamisen vahvistamisen. Myös verkosto jatkaa toimintaansa hankkeen jälkeen. Yhteiskunnan rakenteisiin voi vaikuttaa muun muassa asiantuntijoiden koulutuksella, jotka hankkeessa ovat suuntautuneet nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Nuorten mielenterveyttä ennaltaehkäisevä sekä tukeva Elämäni peli (luku 7) jää ammattilaisten käyttöön ohjaamisen työvälineeksi.

Kokemus yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta on tärkeää. Maailma muuttuu koko ajan, mikä voi tuntua elämismaailman pirstoutumisena ja sitä myöten lisääntyneenä voimattomuuden kokemuksena. Voimattomuuden kokemukseen voi olla syynä myös irrallisuus ja vaikutusmahdollisuuksien vähäisyys. Omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen on demokraattisen yhteiskunnan toiminnan edellytys. (Salonen, Isola & Foster 2022.) Yhteiskuntaan kuulumisen sekä vaikuttamisen kokemukset ovat kytköksissä ihmisen kokemukseen itsestään vapaana toimijana. Usein epäoikeudenmukaisuuden kokemukset ja yhteiskunnallisen arvostuksen puute vahingoittavat ihmisen kokemusta itsestään vapaana toimijana. (Martikainen 2021, 20.) Martikainen (2021, 21) huomauttaa, että on tärkeää erottaa ihmisen vapaus oikeutena ja mahdollisuutena osallistua sekä vapaus kykynä osallistua niin halutessaan. Jälkimmäinen viittaa siihen, että jos ihminen haluaisi osallistua, se ei olekaan mahdollista. Martikainen kuvaa jälkimmäistä tilannetta näin: "Hän [ihminen] on kuitenkin vakuuttunut siitä, että joko hän ei ole kykenevä ja uskottava poliittinen toimija tai kaikki konkreettiset mahdollisuudet osallistumiseen on suljettu 'hänenlaisiltaan'." (Martikainen 2021, 21.)

PORE-hankkeessa onkin nähty tärkeäksi huomioida yhteiskunnallinen kehitys mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ajatuksena on ollut, että mahdollisuus ja vapaus osallistua ja vaikuttaa – ihmisen niin halutessaan – lisää ihmisen hyvinvointia. Jotta ihmisillä olisi aidosti tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua, vaatii se toimia yhteiskunnalta ja luottamuksen vahvistamista. PORE-hankkeessa se on tarkoittanut aitoa läsnäoloa ruohonjuuritasolla, ihmisten tapaamisia, olohuone-toimintaa, tapahtumia alueella ja verkostojen rakentamista. Osallisuus on myös tarkoittanut yhteiskehittämistä ja -suunnittelua. Yhteiskehittämistä on tehty esimerkiksi osallistuvassa budjetoinnissa sekä Elämäni pelissä. Jälkimmäisessä peliä olivat yhteiskehittämässä sekä nuoret että nuorten kanssa toimivat ammattilaiset.

Osallistuva budjetointi on yksi keino mataltaa ihmisten mahdollisuuksia osallistua. Silloinkin on hyvä huomioida, että miten saadaan mukaan he, joille osallistuminen on hankalampaa esimerkiksi luottamuspuutteen

vuoksi. PORE-hanke on tehnyt paljon yhteistyötä järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Monissa järjestöissä ja yhdistyksissä on vapaaehtoisia ja jäseniä. Esimerkiksi Hyvän mielen perjantaipuurolla on tehty vapaaehtoistyötä, ja puuron järjestelyissä on ollut alueen vapaaehtoisia asukkaita.



LÄHTEET:

- Aivot ja mieli Konsensus 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia.
- Appelqvist-Schmidlechner K., Tuisku K., Tamminen N & Nordling E. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Lääkärilehti 24/2016. Saatavilla 20.4.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1
- Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.) (2013). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti. Oraita 1/2013. Helsinki.
- Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 (2020). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavilla 3.5.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016):5. s. 586–594.
- Martikainen, J. (2021). Poliittinen köyhyys toimijuuden kokemuksen murtumisena. Fenomenologinen lähestymistapa poliittiseen vapauteen ja sen ehtoihin. Niin & näin 2/21. s. 20–30. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn212-07.pdf>. Saatavilla 28.2.2023
- MiePäVäki-työryhmä (2021). Mielenterveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy. Tukipaketti kunnan hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyöhön. Aluehallintovirasto.
- Pentikäinen, R. (2019). Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävät interventiot oppilaitoksissa. Kandidaatintutkielma. Hoitotiede. Hoitotieteen laitos. Turun yliopisto.
- Salonen, A. O., Isola, A-M & Foster, R. (2022). Osallisuutta, mutta mihin? Planetaarisen kansalaisen osallisuuskäsitys. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. 3/22. Saatavilla 20.2.2023 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022101161559>
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. (2018). Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Päätösten tueksi 25/2018. THL.
- Solin, P., Tamminen, N. & Heimonen, S. (2022). Ikääntyneet ja mielenhyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 3.3.2023 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022051234786>
- Tamminen, N. (2022). Positiivinen mielenterveys = mielen hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- THL (2021). Mielenterveysstrategia 2020–2030. Saatavilla 3.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/kansallinen-mielenterveysstrategia-2020-2030-lyhyesti>
- WHO (2004). Promoting Mental Health. Concepts, Emerging, Evidence, Practice. Summary Report. Genova.

4. ”Fiksu tapa kehittää alueen asioita yhdessä” – Osallistuva budjetointi ja yhteiskehittäminen

Anne Miettinen ja Harri Smedberg

PORE-hanke toteutti vuosina 2021–2022 osallistuvan budjetoinnin kokeilun toiminta-alueellaan Lohtajan, Huuhkajanvaaran ja Ketun alueella Kajaanissa. Tavoitteena oli alueen elinvoiman vahvistaminen ja asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen yhteiskehittämisen ja osallisuustyön menetelmillä. Kajaaniin haluttiin kehittää osallistuvan budjetoinnin toimintamalli, joka voidaan pilot-

tivaiheen jälkeen laajentaa muihin kaupunginosiin ja ottaa käyttöön osaksi kaupungin säännöllistä toimintaa.

Kajaanin osallistuvan budjetoinnin kokeilu toteutettiin yhteistyössä Kajaanin kaupungin kanssa. Lisäksi Digimuutos 3.0 -hanke toi fasilitointi- ja suunnitteluapua erityisesti pilotin alkuvaiheessa. Tärkeänä yhteistyötahona ja kanssakehittäjinä olivat alueen asukkaat.

Yhteiskehittäminen on osallistava ja tavoitteellinen yhteistyön prosessi, jota voidaan toteuttaa erilaisilla menetelmillä. Usein se on jonkin tuotteen tai palvelun kehittämistä yhdessä palvelun tuottajien ja asiakkaiden kesken. Tavoitteena on tuoda osapuolten näkökulmat yhteen ja parantaa kehitettävää kohdetta tai luoda jotain uutta. Keskeinen yhteiskehittämisen piirre on yhdenvertaisuus: asiantuntijat ja päättäjät ovat samalla viivalla kehittäjäryhmän muiden jäsenten kanssa, ja passiivisesta tuotteen tai palvelun käyttäjästä tulee aktiivinen osallistuja ja tasavertainen kehittäjä. (Ahlstrand 2019; Harra, Mäkinen & Sipari 2012; Pöyry-Lassila 2017, s. 26–28.)

Osallistuva budjetointi (osbu) on yhteiskehittämisen prosessi, jossa asukkaat ideoivat, suunnittelevat ja äänestämällä päättävät, miten kunnan rahaa käytetään asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseen. Osallistuva budjetointi on vaikuttava ja laajalti käytössä oleva kansalaisdemokratiaa ja asukkaiden osallisuutta vahvistava toimintatapa. Osallistuva budjetointi lisää asukkaiden ja viranomaisten välistä vuorovaikutusta sekä kuntien päätöksenteon avoimuutta. (Kapanen 2020; Pihlaja 2017; Pihlaja 2012, s. 157–159.)



Ideointi

Suunnittelu

Äänestys

Toteutus

Kuvio 3: Osallistuvan budjetoinnin prosessi.

4.1. Kajaanin osallistuvan budjetoinnin kokeilu

Kajaanin osallistuvan budjetoinnin kokeilu käynnistettiin ideointivaiheella. Asukkaille järjestettiin kaksi yhteiskehittämisen työpajaa, Kajaanin tuuminkeja. Tuumingit suunniteltiin ja fasilitoitiin yhdessä Digimuutos 3.0-hankkeen kanssa. Tilaisuudet olivat kaikille avoimia, ja niihin oli mahdollisuus osallistua alueen nuorisotalolla tai etäyhteydellä.

Ensimmäisissä Kajaanin tuumingeissa asukkaat ja alueen toimijat ideoivat, miten oman asuinalueen viihtyisyyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia voidaan kehittää. Alueelle toivottiin konkreettisia kunnostus- tai rakennustoimia sekä yhteisiä tapahtumia ja toimintaa. Seuraavissa tuumingeissa kehittämisideat käytiin yhdessä läpi ja parhaat ideat valittiin äänestämällä jatkoon.

Jatkoon päässeitä ehdotuksia työstettiin suunnitteluvaiheessa osbu-työpajoissa. Työpajoja järjestettiin neljänä arki-iltana viikon välein, ja niihin osallistui asukkaita, yhdistystoimijoita sekä kaupungin tekninen asiantuntija. Yksi työpajoista pidettiin läheisen lammen rannalla makkaranpaiston merkeissä, muu-

toin kokoonnuttiin nuorisotalolla. Työpajoihin sisältyi muutoskohteiden visiointia, tavoitteiden asettamista, priorisointia ja kustannusarvioiden tekemistä. Lisäksi projektikohteisiin käytiin tutustumassa paikan päällä. Työpajojen aikana muodostui aktiivinen ydintiimi, joka jatkoi projektisuunnitelmien hiomista vielä työpajojen jälkeen. Asukkaat jalostivat ehdotuksista kaksi suunnitelmaa: 1. Lohtajan torialueen uudistaminen sekä 2. Vimpelinlammen ja Pieni-Vimpelin uudistaminen.

Osallistuvan budjetoinnin äänestys järjestettiin Kajaanissa 15.11.–5.12.2021. Kaikki asukkaat saivat iästä ja asuinalueesta riippumatta äänestää, kumpi projekteista toteutetaan. Äänestystä markkinoitiin laajalti ja hankealueella järjestettiin promotapahtumia. Äänestäneitä oli yhteensä 1420. Voittajaksi valittiin Vimpelinlammen ja Pieni-Vimpelin projekti, joka sai 83 prosenttia äänistä.

Kaupunki toteutti asukkaiden suunnitteleman ja valitseman uudistusprojektin kesällä 2022. Uudistuksessa Vimpelinlammelle saatiin muun muassa uusi kota, kunnostettu ranta-alue ja lentopallokenttä sekä Pieni-Vimpeliin uusi laiturit ja nuotiopaikka. Uudistuksella saatiin hankealueelle lisää viihtyisyyttä, turvallisuutta ja käyttöpotentiaalia ja siten lisättiin asukkaiden hyvinvointia.



Kuva 3 a ja b: Vimpelinlammen alue ennen ja jälkeen osallistuvan budjetoinnin.

Projektin valmistumisen jälkeen PORE-hanke järjesti syyskuun alussa 2022 Porukalla parempaa -asukastapahtuman, jossa juhlistettiin asukkaiden aikaansaamaa alueen uudistusta. Toteuttamisessa oli mukana suuri joukko alueen toimijoita ja esiintyjä, ja kävijöitä tapahtumassa oli yli 300. Yhteinen juhla oli päätös osallistuvan budjetoinnin kokeilulle.

Alueellisen kokeilun jälkeen PORE-hanke ja Kajaanin kaupunki kehittivät koko Kajaanin alueelle soveltuvaa toimintamallia ja työkaluja hyödyntäen pilottivaiheen kokemuksia. Osallistuvan budjetoinnin toiminta on herättänyt paljon kiinnostusta Kajaanissa, ja siitä on saatu hyvää palautetta niin asukkailta kuin kaupungin toimijoilta. Kajaanin kaupunki on sitoutunut tekemään vahvaa osallisuustyötä myös tulevana vuosina. Osallistuva budjetointi on kirjattu kaupungin osallisuusohjelmaan, ja kaupungin budjettiin on varattu vuosittainen määräraha toimintaa varten. Tätä julkaisua kirjoitettaessa Kajaanissa on käynnistymässä uusi osallistuvan budjetoinnin kierros.

4.2. Kannattaako kokeilla?

Osallistuva budjetointi on kansalaisvaikutamista ja yhdessä kehittämistä parhaimmillaan. Myös kunta hyötyy uudenlaisista ratkaisuista, joilla palveluja voidaan kehittää entistä asukaslähtöisempään suuntaan. Osallistuvan budjetoinnin avulla saadaan kaupungin prosesseja ja verovarojen käyttöä ymmärrettäväksi kuntalaisille, mikä lisää asukkaiden luottamusta kuntaan. Toteutuneilla alueen kehittämishankkeilla saadaan kuntiin lisää viihtyisyyttä, turvallisuutta ja elinvoimaa.

Riskinä on, että osallistuvan budjetoinnin toimintaan osallistuu vain vähän asukkaita tai heitä, jotka jo muutenkin ovat aktiivisia. Nämä haasteet on tunnistettu myös muualla (Lehtonen, 2022; Vuokila-Oikkonen & Jokinen, 2020) Laadukkaalla markkinoinnilla ja monipuolisia osallistumisen tapoja tarjoamalla voidaan kuitenkin tavoittaa ihmisiä laajalti. Erilaisia kohderyhmiä voidaan tavoittaa myös tekemällä yhteistyötä esimerkiksi kunnan työllisyys-, nuoriso- sekä sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa.



Kuva 4: Vimpelinlammen Porukalla parempaa -juhla syyskuulta 2022.



Asukkaiden kokemuksia osallistuvasta budjetoinnista:

”Uskon, että Kajaanin kaupungin ja kyläyhdistyksen välinen vuorovaikutus paranee ja asukkailla on mahdollisuus vaikuttaa ja olla mukana kehittämässä asuinympäristön viihtyvyyttä.”

”Pidän siitä, että päätöksiin saavat vaikuttaa ne, joita päätökset koskevat. Silloin asiat koetaan omiksi ja toisaalta päätöksenteko perustuu tietoon eikä mutuiin tai sanelupolitiikkaan.”

”Oli hyvä, että yhdessä mietittiin, mitä asuinalueen viihtyvyyden parantamiseksi voidaan tehdä. Oli myös tärkeää jalkautua eri kohteisiin, ja pohtia miten käytännössä rempallaan olevia kohteita voitaisiin kunnostaa. Hyvä oli myös se, että mukana oli Kajaanin kaupungin edustaja ympäristötekniikalta.”

”Fiksu tapa kehittää alueen asioita yhdessä”

4.3. Vinkit osallistuvan budjetoinnin toteutukseen

- Kokeile rohkeasti ja kysy vinkkejä muilta.
- Tee hyvä ennakkosuunnittelu ja aikataulutus.
- Kokoa työryhmä, jossa on asiantuntijoita eri toimialoilta. Varmista, että he ovat sitoutuneita osallisuuden edistämiseen.
- Budjetti tulisi olla ennakkoon tiedossa, jotta asukkaat voivat aidosti arvioida kustannuksia. Lisäksi se tuo toiminnalle uskottavuutta ja suunnitelmallisuutta.
- Pelkkä ideoiden keruu ja äänestys eivät ole osallistuvaa budjetointia. Asukastilaisuudet ja työpajat ovat tärkeitä yhdessä kehittämisen paikkoja.
- Tee runsaasti markkinointia. Tavoittele erityisesti heitä, jotka eivät yleensä ole aktiivisia osallistumaan.
- Tarjoa tilaisuuksissa syötävää ja juotavaa. Näin osoitat arvostavasi osallistujien panosta.
- Rakenna turvallista ilmapiiriä asukkaiden ja työntekijöiden välille.
- Vahvista läpinäkyvää ja yhdenvertaista toimintakulttuuria.
- Muista, että asukkaat ovat asuinalueen parhaita asiantuntijoita.
- Huomioi, että kaikki tulevat kuulluksi – myös ne, joilla on ilmaisun tai liikkumisen rajoitteita.
- Osallista asukkaita myös projektien toteutusvaiheessa tai valmistumisen jälkeen.
- Muista palautteen keruu ja arviointi.
- Demokratia ja hyvinvointi ei ole ilmaista, mutta siihen satsaaminen kannattaa.

LÄHTEET:

- Ahlstrand, A. (2019). Osallistamisesta osallisuuteen – hyviä käytäntöjä yhdessä kehittäen. Saatavilla 9.2.2023 <https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2019/10/04/osallistamisesta-osallisuuteen-hyvia-kaytantoja-yhdessa-kehittaen>
- Harra, T., Mäkinen E. & Sipari, S. (2012). Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019101119876>
- Kapanen, M. (n.d.). Osallistuva budjetointi siirtää päätösvaltaa kansalaisille – ja parhaimmillaan lisää hyvinvointia. Valtiontalouden tarkastusvirasto. Saatavilla 31.1.2023 <https://www.vtv.fi/hyva-hallinto-artikkeli/osallistuva-budjetointi-siirtaa-paatosvaltaa-kansalaisille-ja-parhaimmillaan-lisaa-hyvinvointia>
- Lehtonen, P. (2022). Kaikki mukaan? Pohdintoja osallistuvan budjetoinnin inklusiivisuudesta. Studia Generalia: Demokratiatutkimus. Saatavilla 25.2.2023 <https://politiikasta.fi/kaikki-mukaan-pohdintoja-osallistuvan-budjetoinnin-inklusiivisuudesta>
- Pihlaja, R. (2017). Osallistuva budjetointi kunnissa ja maakunnissa. Suomen kuntaliitto. Saatavilla 23.1.2023 <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2017/1837-osallistuva-budjetointi-kunnissa-ja-maakunnissa>
- Pihlaja, R. & Sandberg, S. (2012). Alueellista demokratiaa? Lähidemokratian toimintamallit Suomen kunnissa. Valtiovarainministeriön julkaisuja 27/2012. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Saatavilla 20.2.2023 https://vm.fi/documents/10623/307637/Alueellista_demokratia927605808.pdf/2b79ece8-e589-4099-b953-1cc788de0ee0
- Pöyry-Lassila, P. (2017). Palveluiden yhteiskehittäminen ja yhteistuottaminen. Teoksessa Pohjonen, S. & Noso M. (toim.) Kansalainen keskiöön! Näkökulmia sote-uudistukseen. Helsinki: Kunnallisan kehittämissätiö KAKS. Julkaisu 2, 2. versio. s. 25–31. Saatavilla 20.2.2023 <https://kaks.fi/julkaisut/kansalainen-keskioon-nakokulmia-sote-uudistukseen>
- Vuokila-Oikkonen & Jokinen, P. (2020). Hyvinvointia ja turvallisuutta yhteiskehittämällä: osallistuvan budjetoinnin kokeilu, turvallisuuskävelyt ja ”roskishölkät”. Teoksessa Vuokila-Oikkonen, P., Hyväri S. & Keskitalo E. (toim.) Asukkaat alueen hyvinvoinnin rakentajina – kokemuksia Oulun Rajakylän kehittämisestä. (s. 55–65). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-354-4>

5. Hyvinvointia tukeva toimintakulttuuri

Sanna Heinonen ja Ullamaija Niskanen

PORE – Porukka parempaan -hankkeessa on kehitetty uudenlaista toimintakulttuuria, jossa yhdistyy Lohtaja-Huuhkajavaara-Kettu-alueen asukkaiden, alueella toimivan kolmannen sektorin sekä julkisen ja yksityisen sektorin voimavarat alueen asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Toimintakulttuurin pohjalla on ollut alueellisen verkoston luominen (5.1.). Hankkeessa on etsitty vaihtoehtoja ja toimintatapoja, joissa julkisen toimijan kanssa yhteistyötä tekevät muun muassa järjestöt, yritykset, muut hankkeet, alueen vapaaehtoiset sekä organisaatiot. Tarkoituksena on ollut toimijoiden yhteen saattaminen.

Alueellista kulttuuria on myös rakennettu tapahtumilla ja tempauksilla (5.1.). Laakso (2016, 38) on kartoittanut tutkimusten pohjalta tapahtumien sosiokulttuurisia vaikutuksia. Hän on kategorisoinut tapahtumien positiiviseksi vaikutukseksi seuraavat asiat: sosiaaliset verkostot, yhteenkuuluvuus, kotiseutuylpeys, paikkasidos, uuden oppiminen, aktiivisuus, suvaitsevaisuus, perinteet, sosiaalinen pääoma, hyvinvointi ja paikan positiivinen imago. Tapahtumilla on jopa tutkittu olevan sosiokulttuurisia vaikutuksia paikallisyhteisössä heihinkin, jotka eivät ole tapahtumaan osallistuneet (Hixson 2013, 203). Tapahtumilla

nähdään myös olevan luonteva mahdollisuus kannustaa paikallisia kartuttamaan hyvinvointiaan ja antaa siihen opastusta (Getz 2007, viitattu lähteessä Laakso 2016, 35). Tätä on myös tehty PORE-hankkeen tapahtumien yhteydessä toimineilla terveysteillä.

Kolmas merkittävä aluelähtöistä kulttuuria rakentava elementti on ollut olohuonetoiminta. Osallisuustyön keskeisiksi areenoiksi onkin nähty matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Niiksi luetaan maksuttoman puolijulkiset tilat, jonne tuleminen ja jonka toimintaan osallistuminen on mahdollisimman helppoa. Niissä on mahdollista tavata toisia ihmisiä ja saada vertaistukea. Usein matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa on myös ruoka-apua, neuvontaa ja ohjausta. Tutkimusten mukaan kohtaamispaikoissa usein käyvät kokevat niiden vaikuttavat myönteisesti omaan hyvinvointiinsa. (Seppälä, Grönlund & Kempainen 2020, 116.)

PORE-hanke perusti Hyvän mielen perjantai-puuro -toiminnan Lohtajan nuorisotalolle. Puuroa on pidetty perjantaisin (5.2.). Hankealueella toimii lisäksi Kainuun hyvinvointialueen aikuissosiaalipalveluiden olohuone, Lohtajan Lähiötupa. Lohtajan nuorisotalo on merkittävä paikka nuorille ja erilaisille ryhmätoiminnoille, kuten lapsiperheiden Pesäkolto-toiminnalle.

5.1. Alueen verkosto ja tapahtumat

Arja Oikarinen, Anne Miettinen,
Harri Smedberg, Ullamaija Niskanen ja
Sanna Heinonen

Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-alueella on yhdistynyt asukkaiden, alueella toimivan alueella toimivan kolmannen sektorin sekä julkisen ja yksityisen sektorin voimavarat. PORE-hanke keräsi osallisuustyön mukaisesti alueella toimivan verkoston ja Kajaanin kaupungin toimijat yhteiseen verkostoon. Osallisuustyö hyvin usein yhdistää paikallisesti sivistystyön, palvelut, elinkeinoelämän, seurakunnat, urheiluseurat, kansalaisyhteiskunnan ja asukkaat, mikä luo hyvinvointia (Isola ym. 2017).

Hankkeen toiminnan suunnittelu käynnistyi alkuvuodesta 2021 yhteistyöverkoston kokoamisella ja PORE-hankkeesta tiedottamisella. Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran asukkailta kerättiin toiveita siitä, millaista toimintaa alueelle halutaan. Yhteisöllisiä, matalan kynnyksen koko perheen tapahtumia ja kohtaamisia toivottiin paljon. Tempaukset ja tapahtumat olivat myös osa hankesuunnitelmaa, jossa tavoitteena oli kehittää alueella toimivan kolmannen sektorin, julkisen ja yksityisen sektorin voimavarat yhdistävä toimintamalli. Toimintamallilla vahvistetaan asukkaiden osallisuutta, hyvinvointia ja voimavaroja sekä edistetään alueen elinvoimaa ja yhteisöllisyyttä.

PORE-hanke järjesti alueella useita yhteisöllisiä tapahtumia ja tempauksia ja osallistui myös muiden toimijoiden järjestämiin tapahtumiin. Lisäksi hankkeen toimijat tekivät oppilaitosvierailuja ja esittelivät hanketoimintaa messu- ja markkinatapahtumissa. Alueen verkoston kanssa järjestettiin nuorisotiloilla ja kouluissa PopUp-tapahtumia, jotka toteutettiin yhteistyössä muun muassa kolmannen sektorin ja Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden kanssa ja joihin osallistui erityisesti opiskelijoita, nuoria ja lapsiperheitä.



Kuva 5. PORE-hankkeeseen kuuluivat tapahtumat.

Hanke järjesti alueella myös erityisiä hyvän mielen tapahtumia, joihin kytkeytyi mielen hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä teemoja. Niitä oli hankkeen lisäksi järjestämässä muun muassa Kajaanin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita sekä Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran alueen asukkaita, yhdistystoimijoita ja yritysten edustajia. Eriytyisesti Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-kyläyhdistys ja alueen kauppias olivat aktiivisesti mukana tapahtumien järjestämisessä.

Tapahtumat olivat ilmaisia ja kaikille avoimia. Niissä kerättiin asukkailta ideoita alueen kehittämiseen ja asukkaille markkinoitiin hankkeen toimintaa. Samalla alueen muut toimijat pääsivät tuomaan toimintaansa näkyväksi ja saamaan uusia osallistujia ja ideoita toimintansa kehittämiseksi.

Tapahtumiin osallistujilta kerättiin palautetta. Sen mukaan tapahtumat olivat onnistuneita, yhteisöllisyyttä ja hyvää mieltä lisääviä. Hyvänä asiana pidettiin sitä, että tapahtumat oli suunniteltu koko perheelle ja kynnys osallistua tapahtumiin oli matala. (Hämäläinen & Oikarinen 2021.)

PORE-TAPAHTUMAT

2021

- Eurooppa-päivän nuorten tapahtuma
- Porukalla parempaan -päivä
- Pohjois-Suomen hoitotiedepäivät
- Porukalla siistimpää -tempaus
- PopUp-tempaus Kamk:illa
- Hyvän mielen makkarat
- Asunnottomien yö -tapahtuma
- Nuorten ääni kuuluviin – Oikeus kuulua joukkoon
- Nenäpäivän tapahtuma nuorille
- Lasten oikeuksien päivän lastentapahtuma
- Osallistuvan budjetoinnin promotempaus
- Hyvän mielen glögi -tapahtuma

2022

- Ohjaamon avajaiset
- Kasvienvaihtopäivä Lohtajan Lähiötuvalla
- Vilttikirppis
- Markkinakatu
- Porukalla parempaa -tapahtuma
- Ohjaamon yhteishakupäivä
- PopUp-tempaus Kamk:illa ja lukiolla
- Järjestömessut
- Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettukyläyhdistyksen 20-vuotisjuhla
- Lohtajan Lähiötuvan joulupuuro
- Tulevaisuuden hyvinvoinnin kehittäjät -seminaari
- Kajaanin lukion opiskelijoiden mielenterveyspäivä

5.2. Hyvän mielen perjantai puuro – kohtaamispaikka kaikille

Arja Oikarinen, Teija Ravelin, Sanna Heino-
nen, Harri Smedberg ja Anne Miettinen

PORE-hanke alkoi koronapandemian aikana, jolloin rajoitukset vähensivät ihmisten kohtaamisia kautta maailman. Pandemia-aikana tutkittiin, miten toisen kohtaaminen ja kuuleminen vaikutti ihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Tutkimuksessa selvitettiin, miten neljän viikon aikana tehdyt säännölliset puhelinkeskustelut vaikuttivat ihmiset kokemaan yksinäisyyteen, masennukseen ja ahdistukseen. Tutkittavat, joille soitettiin säännöllisesti, kokivat vähemmän yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta, kuin verrokkiryhmänsä, joille ei soitettu. (Kahlon, Aksan, Aubrey, Clark, Cowley-Morillo, Jacobs, Mundhenk, Sebastian & Tomlinsson 2021.)

PORE-hankkeen Hyvän mielen perjantai puuro aloitti toimintansa pitkien koronarajoitusten jälkeen helmikuussa 2022, ja tarvetta kohtaamiselle oli selkeästi. Hankkeen tekemisen kyselyjen (toukokuu 2022 ja joulukuu 2022) mukaan kävijät kokivat tärkeimmäksi asiaksi olohuonetoiminnassa toisten ihmisten kohtaamisen.

Hyvän mielen puuro -toiminnan syntyyn vaikuttivat asukkaiden toiveet yhteisistä tilaisuuksista ja matalan kynnyksen kohtaamispaikasta sekä projektiryhmän huomiot siitä, että tapahtumat, joissa on tarjoilua, vetävät paremmin kävijöitä.

Hyvän mielen perjantai puurolla tarjotaan ilmainen puurolounas lisukkeineen sekä kahvit ja kahvileipää. Paikalla voi viettää aikaa toisten kanssa, jakaa kuulumisia ja saada vertaistukea. Tilaisuuksissa on aina useampi toimija huolehtimassa tarjoiluista ja kohtaamassa asukkaita. Paikalla on aina *ihminen tavattavissa*, kuten toiminnan markkinoinnissa painotetaan. Kävijät saavat myös halutessaan voimavaro-ohjausta sekä palveluohjausta. Lisäksi puurolla on ollut esimerkiksi askartelupajoja, yhteislaulua ja ohjattua mindfulnessia.

Toimintaa järjestetään yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Keväällä 2022 pääyhteistyökumppanina oli Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettukyläyhdistys sekä Lohtajan K-Market. Mukaan lähti myös muita alueen toimijoita. Syksyllä 2022 toimintaa muutettiin niin, että puuro tilattiin toimittajalta. Hyväksi todettu vierailumalli jatkui: puurolla on ollut erilaisia järjestöjä, hankkeita, yrityksiä ja muita toimijoita. Mukana on ollut yli parikymmentä toimijaa, jotka ovat muun muassa kertoneet



Kuva 6. Hyvän mielen perjantaipuuro on ollut suosittu.

kävijöille omasta toiminnastaan. Lisäksi yksi alueen asukas on osallistunut useamman kerran puurotapahtuman järjestelyihin.

Hyvän mielen puurotapahtumia järjestettiin vuoden 2022 keväällä 11 kertaa ja syksyllä 6 kertaa. Keväällä 2023 tapahtumia on 7 kertaa. Vuonna 2022 oli yhteensä 591 kävijää. Osallistuneiden ikähaarukka on ollut vauvasta vaariin. Kävijöissä on muun muassa lapsia, opiskelijoita, työttömiä, työssäkäyviä, eläkeläisiä sekä vanhempain- ja hoitovapaalla, sairauslomalla ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevia.

Osallistuneilta on kerätty palautetta toukokuussa 2022 ja joulukuussa 2021 palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeessa kysyttiin, kuinka monta kertaa vastaaja on käynyt puurotapahtumassa, ja mistä hän oli saanut tiedon tapahtumasta. Lisäksi tiedusteltiin mikä tapahtumassa on hyvää ja miten tapahtumaa voisi vielä kehittää.

Vastauksia palautelomakkeeseen saatiin 45 kpl (n=45). Suurin osa eli 30 vastaajaa oli saanut tiedon tapahtumasta Koti-Kajaani -lehdessä, 13 vastaajaa oli saanut tiedon kaverilta tai tutuilta ja 8 vastaajista oli huomannut tapahtuman mainoksen sosiaalisessa mediasa. Yksittäisiä vastauksia tuli myös siitä, että tapahtumasta oli saatu tietoa kirjastosta ja il-

moitustauluilta. Parhaimpana asiana puurotapahtumassa nähtiin olevan muiden ihmisten seura, mikä tuli esille 28 vastauksessa.

”Voi käydä istahtamassa vaikka kaverin kanssa, kun nykyisin kyläänkään toisten luokse ei tule lähdettyä, niin on paikka missä kasvotusten vaihtaa kuulumisia.”

Hyvänä tapahtumassa pidettiin myös ilmaista hyvää ruokaa ja puuroa, josta oli 25 mainintaa. Yksittäisiä mainintoja tuli myös ystävällisestä ilmapiiristä, yhteisöllisyydestä, hyvästä mielestä ja kiireettömyydestä. Hyvänä asiana pidettiin myös sitä, että perjantaipuuro on hyvä syy lähteä kotoa ulos.

Kysymykseen miten tapahtumaa voisi vielä kehittää saatiin suurin osa eli yhdeksän vastausta, joiden mukaan tapahtuma on hyvän näin eikä kehitettävää ole. Yksittäisiä mainintoja tuli siitä, että eri yhdistysten, järjestöjen ja toimijoiden esittelyjä voisi olla enemmän, samoin toivottiin musiikkia taustalle, visailuja ja kilpailua sekä toiminnallista puuhailua kuten esimerkiksi askartelua.

Hyvän mielen perjantaipuurolla tehdyissä kyselyissä ja haastatteluissa on tullut esille, että asiakkaat toivovat sen jatkuvan. Tämä myös on nähty aiemmissa tutkimuksissa, jois-

sa kävijöiden on kerrottu toivovan lisää kohtaamispaikkoja (Seppälä ym. 2020, 118).

Puurotapahtumaan osallistuneilta kerättiin palautetta myös ryhmähaastatteluilla helmikuussa 2023. Haastateltavia oli 3 miestä ja 4 naista. Haastattelujen tulokset kertoivat, että puuroperjantain toimintaan oli lähdetty mukaan, koska haluttiin tavata alueen muita ihmisiä, saada tekemistä päivään, saada päämäärä päivään, päästä kotoa ja syödä lounas. Tietoa puuroperjantaista oli saatu kirjastosta suullisesti, tiedotteista ja lähipiiristä. Puurotapahtuma oli tuonut haastateltavien elämään uusia ihmiskontakteja jaettuine tarinoineen, konkreettista tekemistä, yhteisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Puurotapahtuma koettiin kohdaksi talven keskellä.

Haastateltavien mukaan puurotapahtumassa voisi jatkossa olla nykyistä enemmän erilaisia esittelyjä, luentoja, aktiviteettejä ja yhteistä tekemistä, lyhyetkin aktiviteetit riittävät. Toiminta voisi olla alkuun ohjattua, kukin voisi jatkaa toimintaa itsenäisesti. Joinakin kertoina voisi olla vaihtopiste kirpputorin tapaan.

Suoramarkkinointiin kannattaa panostaa enemmän: tiedotteita lähikauppojen ilmoitustauluille, asuinalueiden roskakatoksiin ja ilmoitustauluille. Paperitulosteita voisi toimittaa myös suoramarkkinoinnille, joka jakaisi tiedotteita viikoittain talouksiin. Osallistumiseen voidaan kannustaa myös arvonnolla. Omassa toiminnassa nähtiin kehittämisen tarpeina se, että voisi tulla joskus yksin ja rohkeasti hakeutua uusien ihmisten pariin.

Hyvän mielen perjantaipuuro -toiminta on osoittanut paikkansa aluelähtöisen mielen hyvinvoinnin toimintamallissa. Se on mahdollistanut sosiaalisen osallisuuden ja kuulumisen yhteisöön. Matalan kynnyksen palvelut vähentävät osallistumiseen liittyviä esteitä, minkä on nähty vaikuttavat myönteisesti kansanterveyteen, sekä tarjoavat kohtaamis- mahdollisuuksia ja ihmissuhteita (Leemann & Hämäläinen 2016, 591). PORE-hankeessa vahvistettiin ennaltaehkäisevästi hyvinvointia myös terveys- ja hyvinvointineuvonnalla ja -ohjauksella, jota oli saatavilla tapahtumissa ja perjantaipuurolla.

Kuva 7. Hyvän mielen perjantaipuuron mainos.



**HYVÄN MIELEN
PERJANTAIPUURO**

**Pe 4.11. klo 11–13
Lohtajan nuorisotalolla**

- Maksuton puurolounas & kahvit
- Ihminen tavattavissa
- Vieraileva järjestö:
Rikosuhripäivystys (RIKU)

Tulossa olevat perjantaipuurot:
4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.2022

Järjestää: PORE-hanke
yhteistyössä asukkaat,
yhdistykset ja yritykset

Porukalla
parempaa!

PORE Porukalla Parempaan
K KAJAANI University of Applied Sciences
Kajaani kaupunki
Diak
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

LÄHTEET:

- Hixson, E. (2013). Achieving significant event impacts for young residents of the host community. Teoksessa Richards, G., de Brito, M. P. ja Wilks, L. (toim.) Exploring the Social Impacts of Events. Abingon. Routledge.
- Hämäläinen, R. & Oikarinen, A. (2021). Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja roskakävelytempaus Lohtajan, Ketun ja Huuhkajanvaaran asukkaille. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7219-84-3>
- Isola A-M., Kaartinen H., Leemann L., Lääperi, R., Schneider T., Valtari S. & Keto-Tokoi A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kahlon M., Aksan N., Aubrey R., Clark N., Cowley-Morillo M., Jacobs E., Mundhenk R., Sebastian K. & Tomlinsson S. (2021). Effect of Layperson-Delivered, Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic. A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry Vol. 78, issue 6, s. 616–622.
- Laakso, P. (2016). Tapahtumien sosiokulttuuriset vaikutukset paikallisyhteisöön. Savonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.2.2023 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605046165>
- Leemann, L. & Hämäläinen R.-M. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka, 81 (2016):5. s. 586–594.
- Seppälä, T., Grönlund, H. ja Kemppainen T. (2020). Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen sijainti ja saatavuus Helsingin kaupunginosissa. Janus vol 28 (2) 2020, s. 115–132.



6. Voimavarojen ja osaamispotentialin vahvistaminen

Ullamaija Niskanen, Teija Ravelin, Anne Miettinen, Sanna Heinonen ja Harri Smedberg

PORE-hankkeen aluelähtöisessä mielen hyvinvoinnin toimintamallissa oli tavoitteena asukkaiden voimavarojen ja osaamispotentialin vahvistaminen. Voimavaroja vahvistamalla tuetaan ihmisen kykyä suhtautua itseensä myönteisesti ja selvitä elämän haasteista.

Yhtenä osa-alueena voimavarojen vahvistamisessa ovat mielenterveystaidot. Ne ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta selviytyä elämäntilanteista ja kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin. Mielenterveystaitoihin kuuluvat esimerkiksi arjen taidot, itsessä ja muissa olevien psyykkisten taitojen tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä. Mielenterveyden heikkenemisen tunnistaminen, puheeksi ottaminen, omien voimavarojen arvioiminen ja avun hakeminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja. (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020, 15–16.)

Hankkeessa järjestettiin asukkaille monipuolista voimavaroja tukevaa toimintaa. Osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistettiin tapahtumilla, Hyvän mielen perjantai- ja osallistuvan budjetoinnin ja yhteiskehittämisen toiminnalla. Lisäksi alueella toteutettiin ryhmätoimintaa, yksilöohjausta, koulutuksia ja työpajoja (luvut 6.1. ja 6.2.). Elämäni pelin kehittäminen (luku 7) toi ammattilaisille konkreettisen työväliseen voimavarojen käytöskäytelyyn nuorten parissa. Hankkeessa on myös ohjattu tietoisuustaitojen pariin (6.2.).

Voimavaroja vahvistavaa ryhmä- ja yksilöohjausta kohdennettiin erityisesti nuorille. Nuorilla tarkoitetaan tässä yhteydessä 16–29-vuotiaita. Nuoruus on merkityksellinen ikäkausi mielenterveyden edistämisen kannalta. Aivot ja Mieli -konsensuslausuman



Kuva 8. Lohtajan nuorisotalo toimii alueen toiminnan keskuksena ja ihmisten kohtaamispaikkana.

(2020) mukaan nuoruusikä tarjoaa mahdollisuuden korjata aiempia, jopa traumaattisia, kokemuksia, joten nuorten mielenterveyden edistämiseen kannattaa panostaa.

Hankkeessa on myös tehty ennaltaehkäisevää työtä järjestämällä omien vahvuuksien tunnistamiskoulutuksia yläkouluikäisille sekä viemällä koulukiusaamista ennaltaehkäisevä teatteriesitys Lohtajan alakoululle. PORE-hankkeessa on myös vahvistettu nuorten kanssa toimivien ammattilaisten verkostoa sekä osaamista sen kautta (6.3).

6.1. Voimavaroja nuorten ryhmätoiminnassa ja yksilöohjauksessa

Anne Miettinen, Arja Oikarinen,
Teija Ravelin ja Harri Smedberg

PORE-hankeessa luotiin voimavara- ja vertaistoimintaa hankealueen nuorille. Voimavara-toimintaa hanke tarjosi vertaisryhmällä ja yksilöohjauksella.

Korona toi haasteita hanketoiminnan aikana tavoittaa ja kohdata alueen 16–29-vuotiaita nuoria. Ratkaisua lähdettiin hakemaan nuorten harrastuksien tai omien kiinnostuksen kohteiden kautta. Näin syntyi yhteistyössä Kulttuuripaja Marilynin kanssa Lauta- ja retropeliryhmä. Kulttuuripajalta löytyi koulutettuja vertaisohjaajia, joilla oli kokemusta peleistä. Nämä vertaisohjaajat ovat toimineet ohjaajina yhdessä hankekoordinaattorin kanssa.

Ryhmä on kokoontunut viikoittain kolme tuntia kerralla pelaamaan. Kyseessä on ollut vertaisryhmä, joka on luonut itse säännöt sekä määritellyt kokoontumiskertojen tiheyden. Toiminta käynnistyi vuoden 2022 alussa, ja se jatkuu edelleen. Pelikertoihin on osallistunut 4–14 nuorta, ja vertaisryhmään on kuulunut 30 henkilöä. Toiminnasta tiedottamista varten on luotu oma Discord-kanava, johon on liittynyt 38 henkilöä. Tämä kanava on aktiivisessa käytössä koskien pelaamista sekä yhteydenpitoon toisiin ryhmäläisiin.

Lautapeliryhmäläisille lähetettiin talvella 2023 Forms-kysely, jossa selvitettiin ryhmään osallistuneiden kokemuksia toimintaan osallistumisesta mielen hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden näkökulmista. Lautapeliryhmään osallistui vuoden 2022 aikana 30 henkilöä, ja kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä. Kyselyyn vastaajista naisia oli kolme ja miehiä viisi. Kaksi vastaajaa oli 18–22-vuotiaita, kaksi 23–27-vuotiaita ja neljä yli 28-vuotiaita. Puolet vastaajista asui Lohtajalla, kaksi Ketu-Huuhkajavaaran alueella ja kaksi muualla Kajaanissa. Vastaajista neljä osallistui toimintaan viikoittain, kolme satunnaisesti ja yksi heistä 1–2 kertaa kuukaudessa.

Lähes kaikki eli 7 vastaajaa koki lautapeliryhmän mielen hyvinvointia edistävänä, yksi vastaajista ei osannut sanoa. Kaikki vastaajat kertoivat saaneensa ryhmässä uusia ihmis-



Kuva 9. Lautapeliryhmä on ollut tärkeä osallistujille.

suhteita. 7 vastaajaa koki saaneensa ryhmässä onnistumisen kokemuksia, kokeneensa yhteenkuuluvuudentunnetta, toiveikkuutta ja myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen, yksi vastaajista ei osannut sanoa. Kaikki toivoivat lautapeliryhmän jatkuvan PORE-hankkeen päättymisen jälkeen. Vastauksissa esitettiin pelikahvilan/baarin tai ainakin pysyvän pelipisteen perustamista.

Esille tuli myös, että lautapeliryhmän toiminnan avulla on saatu innostettua yhteisöä muihinkin peleihin. Lautapeliryhmän ansiosta on tunnistettu myös itsessä sellaisia sosiaalisia taitoja, joita ei aiemmin tiedostanut. Lisäksi peliryhmässä on saanut ylläpitää sosiaalisia taitoja.

PORE-hankeessa on myös tehty nuoren aikuisen voimavaroja tukevaa yksilöohjausta. Ohjaus käynnistyi alkukartoituksella ja tavoitteiden asettelulla. Yksilöohjaus jatkui alkukartoituksen jälkeen viikoittaisena yhteydenpitoa ja lähitapaamisina hankkeen päättymiseen saakka.

Kyseessä on ollut voimavarakeskeinen, nuoren toiveista ja tarpeista rakentuva, kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistava ohjaus ja rinnalla kulkeminen. Teemoina keskusteluissa ja tehtävissä on muun muassa mielen hyvinvointi ja jaksaminen, epämiellyttävien tunteiden käsittely, tietoinen läsnäolo (mindfulness), urasuunnittelu, yksinäisyys, riippuvuudet, terveelliset elämäntavat sekä arjen haasteet ja

voimavarat. Usein keskustelujen aiheet ovat liittyneet parisuhteeseen, vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen. Nuoren kanssa on etsitty myös muuta nuorelle sopivaa toimintaa tai palvelua ja nuori on osallistunut myös hankkeen muuhun toimintaan.

Yksilöohjauksessa on hyödynnetty palkittua nuorten digipalvelu Zekkiä. Zekki perustuu Diakonia-ammattikorkeakoululla kehitettyyn 3x10D-elämäntilannemittariin, ja se toimii puheeksi oton tukena ja oman hyvinvoinnin arvioinnin välineenä. (Diak 2021; Zekki-digipalvelu on TerveSos-kilpailun voittaja 2022)

Työskentelyssä on käytetty erilaisia voimavara-tehtäviä sekä HOT-nelikenttämennettämää eli psykologisen joustavuuden nelikenttä-tehtävää. Menetelmä perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (Pietikäinen 2017). Menetelmän avulla on mahdollista oppia tunnistamaan ja hyväksymään omia epämielityksiä ajatuksia ja tunteita ja toimimaan niistä huolimatta omien tavoitteiden ja arvojen mukaan (Pietikäinen 2016).

6.2. Tietoisuustaidot ja vahvuuskoulutukset voimavarojen lisääjänä

Teija Ravelin ja Sanna Heinonen

Tietoisuustaidolla tarkoitetaan tietoisien läsnäolon (mindfulness) taitoa (Korkeila 2017). Tietoinen läsnäolo on keskittymistä, havainnoimista ja hyväksyvää läsnäoloa nykyhetkessä (Raevuori 2016). Se on huomion tuomista tämänhetkiseen kokemukseen avoimella, uteliaalla, hyväksyvällä ja lempeällä asenteella (Smalley & Winston 2020, 7).

Ihmisen toiminta on usein automaattiohjauksella, ja toiminnan tietoisesta tarkastelemisesta sekä eri ylläkkeiden tahdonalaisen hallinnan harjoittamisesta on luonnehdittu positiivisen mielenterveyden "aivovoimisteluna" (Korkeila 2017). Kun ihminen on tietoisesti läsnä itselleen, hän huomaa mitä itsessä tapahtuu ja pystyy kenties vastaamaan omiin tarpeisiinsa tarkoituksenmukaisesti. Tietoisuustaitoharjoituksen aikana ihminen voi tulla tietoiseksi vaikkapa väsymyksestä, kehonsa tilasta, tunnetilasta ja ajatuksista.

Tietoisuustaitoharjoituksissa harjoitellaan huomion palauttamista tietoisesti eri kohteisiin kuten hengitykseen, kehon tuntemuksiin tai aistihavaintoihin. Tätä kohdistamista kutsutaan ankkuroinniksi. Huomion kohdistaminen ankkureihin vahvistaa aivoissa kykyä palauttaa huomio haluttuun kohteeseen ja keskittymiskyky vahvistuu. Tällä tavoin ihminen voi säädellä oman tietoisuuden huomion kohdistamista: antaako esimerkiksi katastrofijätusten viedä huomion vai voiko suunnata huomion vaikkapa hengitys- tai kehoankkuriin ja saada sitä kautta etäisyyttä vaikeisiin ajatuksiin.

Tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisella on ollut myönteistä vaikutusta masennus- ja ahdistusoireisiin, stressiin sekä tarkkaavuuden ja tietoisuuden lisääntymiseen, onnellisuuden kokemukseen ja yhdistettynä psykoterapiaohjelmiin myös syömishäiriöihin (Raevuori 2016; Smalley & Winston 2010; Lahtinen 2021, 5).

PORE-hankkeessa toteutettiin tietoisuustaitotyöpajoja Kajaanin lukiolla ja Puuroperjantaissa. Kajaanin lukion työpajat toteutuivat yhden päivän aikana ja niihin osallistui yhteensä 35 nuorta. Työpajoissa kerrottiin tietoisuustaidoista ja tehtiin yhdessä STOP-harjoitus, jossa kohdistetaan huomio hengitysankkuriin ja harjoitellaan ajatusten ja tunteiden säätelyä. Nuoret olivat kiinnostuneita tietoisuustaidoista ja harjoituksesta. Palautetta tuli rauhallisesta olosta harjoituksen jälkeen. Osa sanoi alkavansa tehdä harjoitetta jatkossakin, koska jo yksi harjoituskerta vaikutti myönteisesti. Harjoitteita on saatavilla eri sovelluksista ja verkkosivuilta. Puuroperjantain työpajat toteutuivat 4 kertaa hankkeen aikana ja osallistujia oli yhteensä 20. Työpaja toteutui samalla tavalla kuin lukiolla. Osallistujat kokivat harjoituksen rauhoittavana ja pysäyttävänä. Moni halusi jakaa kokemuksiaan ryhmässä harjoituksen jälkeen. Keskusteluissa tuotiin esille, että oli helpottavaa saada vaikeita ajatuksia säädelyä edes hetkiseksi.

Hankkeessa toteutettiin omien vahvuuksien tunnistamiskoulutuksia kajaanilaisille yläkoulun 9.-luokkalaisille talvella 2022. Vahvuuskoulutukset liittyivät Kajaani 4H-yhdistyksen pitämiin 4H-Akatemian Ajokortti työelämään -koulutuksiin yläkoululaisille (4H-Akatemia 2023). PORE koulutti 9.-luokkalaisia mieltämään ja huomaamaan omia vahvuuksiaan

opiskelua ja työelämää varten. Lisäksi harjoiteltiin työelämätaitoja muun muassa asiakaspalvelutyöhön. PORE oli mukana Lehtikankaan ja Lyseon yläkoulujen kouluttamisissa. Koulutuksia oli yhteensä 15, ja ryhmissä oli 15–22 osallistujaa. Yhteensä 285 yhdeksäsluokkalaista osallistui koulutuksiin.

Kajaanin lukiolla pidettiin mielen hyvinvointia vahvistava kirjoitustyöpaja keväällä 2022. Mitä minulle kuuluu? -työpajaan osallistui 70 nuorta. Kirjoitustyöpajassa lukiolaiset kirjoittivat itselleen kirjeitä, joissa näkökulmana oli itsensä kuuleminen ja kuunteleminen sekä positiivisen omapuheen lisääminen. Taiteellisella ja luovalla toiminnalla on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia yksilöiden hyvinvointiin (Laitinen 2017, 27). WHO:n mukaan taide on yksi menetelmä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä (Aivot ja mieli Konseensus 2020).

6.3. Osaamisvaihtarit – verkostotyötä nuorten hyväksi

Anne Miettinen ja Ullamaija Niskanen

PORE-hanke on ollut rakentamassa uudenlaista toimijaverkostoa ja verkostoyhteistyötä nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyö käynnistyi kokoomalla nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia Kajaanissa. Toimijoita kutsuttiin verkostotapaamisiin, joissa on jaettu tietoa ja ajankohtaisia asioita sekä järjestetty tapahtumia ja löydetty uusia yhteistyön väyliä.

Verkoston kanssa järjestettiin nuorille suunnattuja PopUp-tapahtumia nuorisotiloilla ja kouluissa. Tapahtumat olivat oivallisia tilaisuuksia tavoittaa nuoria, kuulla heidän toiveitaan ja markkinoida nuorille suunnattua toimintaa ja palveluita.

PORE-hanke järjesti joulukuussa 2021 nuorten parissa toimiville ammattilaisille suunnatun kaksiosaisen Some ja digi haltuun! -verkkokoulutuksen (Kuva 10). Työpajoissa koulutettiin Kajaanin alueen toimijoita nuorten digihyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kouluttajina toimivat digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus Verken asiantuntijat.

Hankkeen puolivälissä PORE-hankkeen luotsaama verkosto sekä Kajaanin tyttöjen tuvan, Nuori Mieli ry:n ja Nuorten ystävät ry:n

Kuva 10. PORE-hankkeessa vahvistettiin ammattilaisten osaamista sosiaalisen median koulutusten avulla.

verkosto yhdistivät voimansa. Verkostotapaamiset saivat nimekseen Osaamisvaihtarit ja niiden koordinoitua jatkoi PORE-hanke. Tämän yhdistymisen myötä saatiin mukaan entistä kattavampi joukko nuorten parissa toimivia ja verkoston toiminnassa korostui entistä enemmän asiantuntijuuden vahvistaminen.

Osaamisvaihtareita on järjestetty noin kerran kuukaudessa, ja ne on toteutettu etäyhteydellä tai järjestämällä vierailu jonkun toimijan luokse. Näin järjestelyvastuu on osittain kiertävä, jottei yhdelle toimijalle tule liikaa kuormitusta. Verkostoon kuuluu erilaisia nuorten ja nuorten aikuisten parissa toimivia ammattilaisia, mm. Ohjaamo, etsivä nuorisotyö, Tyttöjen tupa, seurakunta, MLL, 4H, Kulttuuripaja Marilyn, Spartak ja alueen hanketoimijoita.

Tapaamisissa jaetaan tietoa eri toimijoiden palvelutarjonnasta ja osaamisalueista esimerkiksi lyhyiden alustusten tai koulutusosuuksien muodossa. Samalla löydetään uusia kumppanuuksia ja yhteistyön muotoja. Ammattilaiset voivat jakaa kuulumisia ja vaihtaa ajatuksia samojen asioiden äärellä toimivien kanssa. Näin luodaan uudenlaista yhdessä te-

kemisen kulttuuria, vahvistetaan ammattilais-ten osaamista ja jaksamista, kehitetään nuorille suunnattua toimintaa ja sujuvoitetaan nuorten palvelupolkuja.

Osaamisvaihtareista saatu palaute on ollut hyvää. Tapaamiset koetaan tärkeiksi osaamisen ja kokemusten jakamisen paikaksi, jossa ammattilaiset voivat oppia uutta, saada tukea työhönsä ja pysyä kartalla siitä, mitä alueen nuorisokentällä tapahtuu. Verkostotoiminnan on toivottu jatkuvan myös hankkeen jälkeen. PORE-hankkeen päättyessä Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut Ohjaamalla ottaa vetovastuun Osaamisvaihtareiden koordinoinnista.



LÄHTEET:

- Aivot ja mieli Konsensus 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia.
- Diak (2021). Diakissa kehitetty nuorten digipalvelu voitti EU:n innovaatiokilpailun. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 28.2.2023 <https://www.diak.fi/2021/12/08/diakissa-kehitetty-nuorten-digipalvelu-voitti-eun-innovaatiokilpailun/>
- Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 (2020). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavilla 3.5.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 133 (2), 209 – 14.
- Lahtinen, O. (2021). The effects of mindfulness and self-compassion on the well-being of upper secondary education students. <https://www.utupub.fi/handle/10024/150862>
- Laitinen, L. (2017). Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu.
- Pietikäinen, A. (2016). Psykologisen joustavuuden kehittäminen nelikentän avulla. Saatavilla 15.2.2023 <http://www.joustavamieli.com/2016/08/psykologisen-joustavuuden-kehittaminen.html>
- Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Raevuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 132 (20), 1890-7. doi 10.13356/013.132.20.1890-7
- Smalley, S.L. & Winston, D. (2010). Fully Present. The Science, Art and Practise of Mindfulness. DaCapo: Philadelphia
- Zekki-digipalvelu on TerveSos-kilpailun voittaja (2022). STT Info. Saatavilla 28.2.2023 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/zekki-digipalvelu-on-tervesos-kilpailun-voittaja?publisherId=69818205&releaseId=69942464>
- 4H-Akatemia (2023). Ajokortti työelämään. Saatavilla 2.3.2023. <https://4h-akatemia.fi/koulutus/ajokortti/>

7. Elämäni peli - hyötypeli nuoren mielen hyvinvoinnin tueksi

Tanja Korhonen ja Teija Ravelin

Terveyden- ja sairaanhoidon digitaaliset ratkaisut voivat parantaa kansalaisten hyvinvointia, kun ne suunnitellaan tarkoituksenmukaisesti ja toteutetaan kustannustehokkaasti. Uusien digitaalisten menetelmien kehittämistä korostetaan kansalaisten vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseksi ja yksilökeskeisen hoidon toteuttamiseksi. (Communication eHealth 2018.) Videopelit, jotka ovat yksi digitaalisten menetelmien muoto, voivat edistää terveyttä eri alueille ja eri sosiodemografisissa ryhmissä (Primack ym. 2012).

Hyötypeleistä on olemassa erilaisia määritelmiä, mutta yleisesti todetaan, että termi hyötypeli (serious game tai applied game) viittaa pelien ja peliteknologian käyttämiseen muuhun kuin pelkkään viihteeseen (Djaouti, Alvarez, Jessel, & Rampnoux 2011; Susi, Johansson, & Backlund 2007; Zyda 2005). Peli voi kohdistua esimerkiksi terveyden edistämiseen tai oppimiseen.

Hyötypelin kehittäminen edellyttää pelinkehitystaitojen ja hyvän pelisuunnittelun ymmärtämisen lisäksi myös kykyä toteuttaa jonkin organisaation tarve tai lisätä peliin määritelty hyötytarkoitus viihteen lisäksi. Hyötypelien kehittämisessä tarvitaan monialaista yhteistyötä. (Backlund, Engström, Berg Marklund, & Toftedahl 2017.)

Yksi suurimmista haasteista hyötypelien kehittämisessä on löytää tapa tehdä peli, joka on sekä houkutteleva, hauska ja mukaansatempaava että saavuttaa taustalla olevan tavoitteensa (De Troyer & Janssens 2014; Mader, Levieux, & Natkin 2016). Sanford, Starr, Merkel ja Bonsor Kurki (2015) tutkivat, miten nuoret näkevät hyötypelit verrattuna viihdepeleihin. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että hyötypelien suunnittelussa on otettava huomioon pelaajien kokemukset, odotukset ja käsityk-

set, jotta lapsille ja nuorille voidaan kehittää tehokkaita oppimisasiä. Kuten Sanford ym. (2015) totesivat, on hyvin yleistä, että hyötypelit ovat yksinkertaisempia, eivätkä ole niin immersiiivisiä kuin kaupalliset valtavirtapelit - immersiiivisyyttä pidetään oikeana ominaisuutena, jonka avulla peli voidaan leimata "hyväksi". Jotta hyötypeli olisi hyväksyttävä ja pelattavissa, toteutuksen on ylitettävä pelaajien odotukset teknologisen kapasiteetin, esteettisen esitystavan ja pelisuunnitteluelementtien osalta. (Shen, Wang & Ritterfield 2009.) Hyötypelissä on löydettävä tasapaino tiedon ja viihteen välille, jotta pelaaja motivoituu pelaamiseen eikä koe oppimisen elementtiä irrallisena pelistä (Breuer & Bente 2010).

Games for Health -luokittelussa terveyspelit jaotellaan siten, että ne ovat ennaltaehkäiseviä, terapeutisia, arviointi-, koulutus- ja informaatiopeliejä (Sawyer 2008). Terveyspelien kehittäminen edellyttää pelin aiheen ja pelaajien syvällistä ymmärtämistä. Asiakkaiden ja loppukäyttäjien ottaminen mukaan prosessiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta löydetään yhteinen ymmärrys ja tehokas monialainen yhteistyö. Validoinnin parantamiseksi suositellaan hyötypelin vaikutusten perusteellista testaamista ja mittaamista. Loppukäyttäjien ja asiakkaiden ohjaaminen pelin käyttöön on tärkeää. (Korhonen 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan noin neljäsosa nuorista kohtaa jonkinlaisia mielenterveyden haasteita elämänsä aikana. Hyvä mielenterveys auttaa käsittelemään nuoruusikään kuuluvia haasteita ja helpottaa siirtymää aikuisuuteen. Nuorten sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja, erityisesti henkilökohtaisen kasvun prosessia, voidaan tukea monin eri tavoin. Hyötypeli voi olla yksi tällainen tu-



Kuva 11: Elämäni pelin hahmoja.

kemisen muoto, sillä pelit ovat nuorille sosiaalinen harrastus ja tapa viettää aikaa.

Gristin ym. (2017) artikkelissa tuotiin esille, että mielenterveyteen liittyvän mobiilisovelluksen käyttö oli runsasta ja sovelluksessa raportoidut masennus, ahdistuneisuus ja stressi vähenivät sovellusta käytettäessä. Yleisesti ottaen mielenterveyttä tukevien sovellusten vaikuttavuudesta on liian vähän näyttöä. Nuorten näkökulmasta mielenterveyttä tukevan mobiilisovelluksen tulisi olla sellainen, ettei se assosioi suoraan mielenterveyden ongelmiin ja siihen liittyvään stigmatisoitumiseen mm. sovelluksen otsikkotasolla.

PORE-hankkeessa kehitetyn Pore – Elämäni pelin tavoitteena on toimia ensisijaisesti keskustelun välineenä nuoren ja ammattilaisen välillä nuoren elämän hallintaa tukien positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Peli esittelee kolmen eri hahmon elämän haasteita ja ratkaisuja tarinoiden muodossa. Tarinoissa pelaaja voi peilata oman elämänsä pulmakoh- tia ja tehdä valintoja, jotka vaikuttavat lopputulokseen. Tarinoiden herättämistä ajatuksista ja tunteista voi keskustella ammattilaisen kanssa.

7.1. Elämäni pelin kehitys

Tanja Korhonen ja Teija Ravelin

Elämäni peli koostuu nuorten ja nuorten kanssa toimivien ammattilaisten kanssa käsi- kirjoitetuista tarinoista. Pelaaja pääsee tutustumaan kolmen eri hahmon elämään useiden lyhyiden tarinoiden kautta. Yhdessä tarinassa ammattikorkeakoulun opiskelijalla Hilja-Ilonalla (22 v.) on korona-ajan tuomia opiskeluun liittyviä haasteita. Eve on 21-vuotias asunnon nuori, jolla on vakava päihdeongelma. 20-vuotias Eeka yrittää käydä ammattiopistoa, mutta elämäntilanteessa on paljon haasteita. Pelissä pelaajan rooli on tehdä erilaisia pelihahmon elämään liittyviä valintoja, jotka johtavat erilaisiin lopputuloksiin. Kun peliä käytetään aikuisen ja nuoren välisen keskustelun tukena, tavoitteena on herättää keskustelua elämäntilanteeseen liittyvistä teemoista positiivista mielenterveyttä vahvistaen. Tyyliään Elämäni peli on visuaalinen, joka on visuaalinen ja interaktiivinen tarinapeli.

Idea ja tarve nuorten elämäntilanteen tukevan hyötypelin kehittämiseen tuli nuorisopsykiatriasta vuonna 2011. Työntekijät kokivat, että elämäntilanteeseen liittyviä teemoja oli vaikea saada keskusteluun nuorten kanssa. Ja koska nuoret pelaavat paljon, ajateltiin että

pelin voisi olla aktivoimassa aiheiden teemoja aikuisen ja nuoren välisessä ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa. Pelin kehittäminen on mahdollistunut eri hankkeissa.

Ensimmäiseksi alettiin kehittää tietokonepeliä. Pelin tyyliksi valittiin visuaalinovelli, joka on rauhallinen kuvalliseen ja sanalliseen tarinankerrontaan keskittyvä peli. Väljäksi teoreettiseksi kehykseksi elämänhallintaan liittyen valittiin itsenäistyvän nuoren roolikartta (Ylitalo 2011, 33–38). Pelin eri kehitysvaiheissa pelikehitystä ja sekä ammattilaisten että nuorten näkemyksiä ja kokemuksia Elämäni pelistä on kartoitettu sekä sairaanhoidon että pelialan koulutuksen opinnäytetöissä. Opinnäytetöiden tuloksia on hyödynnetty systemaattisesti pelikehityksen eri vaiheissa.

Dimmi-hankkeen aikana kehitettiin valmis mobiilipeli DimmiESR ja sen käyttöön toimintamalli. Tässä vaiheessa peliin sisällytettiin positiivisen mielenterveyden teemat ja pelipilotteihin liittyi THL:n (2018) positiivisen mielenterveyden mittaritutkimus (Määttä & Ravelin 2020, 12–13). Peli sai hyvää palautetta sen toimivuudesta nuoren ja aikuisen välisessä vuorovaikutussuhteessa, mutta pelin ulkoinen ilme ja hahmojen tarinat koettiin liian kepeäksi. Peli ja toimintamalli ovat saatavilla vapaasti sovelluskaupoissa.

Uusi Pore – Elämäni peli on mobiilipeli ja tyyliään visuaalinovelli, jossa tarina kuljettaa pelaajaa tekemään valintoja. Pelin sisältö käsittelee nuorten yleisimpiä mielenterveys- ja päihdeongelmia sekä elämänhallinnan haasteita positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Tutkimusten mukaan mielen hyvinvoinnin tukemisessa on tärkeää nuorta kiinnostava mielekäs tekeminen yhdessä aikuisen kanssa. Tavoitteena on rakentaa luottamusta, voimistaa yhteistyötä sekä antaa nuorelle mahdollisuus pohtia elämän valintoja.

PORE-hankkeessa lähdettiin kehittämään peliä edellisestä versiosta saatujen palautteiden perusteella työpajoissa tammi-touko-kuussa 2021. Ammattilaisten kanssa kartoitettiin teemoja, joita tulee esille haastavissa tilanteissa nuorten elämänhallintaan liittyen. Pelin teemoiksi nousivat muun muassa päihdeiden käyttö, hädät asunnoista, opiskelun ongelmat ja työkyvyttömyys. Näiden pohjalta hankkeessa työstettiin alustavat kuusi hahmokuvausta sekä kirjallisesti että graafisesti.

Graafiset hahmot suunnitteli Kajaanin ammattikorkeakoulun pelialan opiskelija. Nuorten työpajassa hahmot yhdistettiin sopiviin hahmokuvauksiin ja nuoret kirjoittivat valitsemastaan hahmosta tarinan. Samasta hahmosta saattoi olla käytössä useampi tarina ja jokin hahmo jäi tässä vaiheessa jo nuorten valitsemana pois. Ammattilaisten kanssa vielä käytiin läpi hahmokuvaukset useissa etäpalaverissa ja saatiin niihin palautetta ja lisätietoa. Näiden pohjalta projektiasiantuntijat kirjoittivat tarinaa eteenpäin huomioiden ammattilaisten esittämät todellisen elämän tilanteet sekä positiivisen mielenterveyden voimavara-ajattelun lähtökohdat. Pelialan tuottajaopiskelija koosti tarinat pelikäsikirjoituksen muotoon hankehenkilöstön avulla. Käsikirjoitukset vietiin vielä nuorille arvioitavaksi ja sen pohjalta pelin lopulliseen käsikirjoitukseen tehtiin pieniä muutoksia muun muassa murteen käyttöön liittyen. Nuorten työpajatyöskentelyssä valittiin äänestämällä myös lopulliset peliin päätyneet hahmot. Nuorille pidettiin yhteiskehittämisen työpajoja 2 ja ammattilaisille 4.

Pelin toteutus kilpailutettiin vuoden 2021 lopussa ja toteuttajaksi valittiin kajaanilainen TJR Games Oy. Peliin päätettiin toteuttaa budjetin puitteissa kolmen hahmon tarinat ja minimoida pelissä käytetyt äänet ja musiikki. Pelikehitys toteutettiin ketteränä kehitysprojektina kevään 2022 aikana ja PORE-hankkeen asiantuntijat olivat katselmoinneissa mukana ja tarkastelivat pelin edistymistä vahvistaen pelin kehityssuuntia ja esittäen muutosehdotuksia. Yhteydenpito tapahtui virtuaalipalaverien kautta. Pelin visuaalisessa tyyliä päädyttiin käyttämään jo pelin hahmokuva-uksissa käytettyä graafista tyyliä. Rakenteeltaan ja pelattavuudeltaan päätettiin pyrkiä noudattamaan aiemman DimmiESR mobiilipelin tyyliä, jotta nämä olisivat toimintatavaltaan yhdenmukaiset. Peli päätettiin julkaista sekä Android- että iOS-puhelimiin sopivana versiona.

Pelikehitys toteutettiin Unity-ympäristössä. Pelituotannon aikana toteutettiin kolme pelitestiä. Ensimmäistä versiota testasi projektihenkilöstö. Sen jälkeen peliversio testattiin Kajaanin lukiolla hyvinvointitapahtuman yhteydessä ja PORE-hankkeen Puuoperjantai-tapahtumassa keväällä 2022. Testauksessa käytettiin lomaketta, jossa oli väittämiä ja niitä

pystyi arvioimaan neljällä eri kategoriolla. Lisäksi pelistä pystyi antamaan avointa palautetta. Palautteet koostettiin ja käytiin läpi pelitoteuttajan tiimin kanssa. Ne ehdotuksista ja palautteista, mitkä olivat budjetin puitteissa mahdollista toteuttaa, otettiin mukaan seuraavan versioon. Näin pelikehitys eteni iteraatiivisesti.

Testissä, jolloin yksi tarinoista oli testattavissa, oli mukana neljä testihenkilöä (2 (15-18v), 2 (19-23v) ja 1 (yli 23v)), useimmilla heistä oli vain vähän pelikokemusta ennestään. Pelaajat hoksasivat hyvin, miten käyttöliittymä toimi ja pelin taustat sekä grafiikka sai positiivista palautetta. Yksi testaajista toivoi lisää valintatilanteita. Pelissä koettiin olevan tärkeää se, että löytyy samaistumispintaa ja yhdelle testaajista pelin tarina osui omaan elämään, jolloin hän alkoi oma-aloitteisesti kertoa elämäntilanteestaan eli peli auttoi keskustelun aloituksessa. Pelin käytännön osalta annettiin myös monia hyviä ehdotuksia.

Pelin julkaisua varten luotiin tarvittiin sovelluskauppojen (Appstore, Play-kauppa) kehittäjätilit, luotiin tarvittavat julkaisutiedot ja pelin privacy policy. Pelin julkaisemista ja ikärajojen arvioinnista vastasi pelikehittäjä. Pelin episodinimet ja hahmokuvaukset luotiin hankehenkilöstön toimesta. Pelikehitys eteni hyvin sovituissa aikatauluissa ja toukokuussa 2022 peli oli valmis ja julkaistiin sovelluskaupoissa.

Kolmas ja valmis versio meni testiin sairaanhoitajaopiskelijoille kesällä 2022. Neljä opiskelijaa (1 (19–24v), 2 (31–36v) ja 1 (yli 27v)), joiden pelaajatausta oli vähäinen, kokivat tarinat jokseenkin kiinnostavina tai kiinnostavina. Yhden pelaajan mielestä peli ei herättänyt ajatuksia, kolmen muun mielestä herätti. Samoin yhden testaajan mielestä peli ei herättänyt tunteita, mutta kolmen muun mielestä herätti. Ulkoasu koettiin jokseenkin miellyttävänä tai miellyttävänä. Kaikki testaajat olivat sitä mieltä, että peli oli helppokäyttöinen ja että siitä voi olla hyötyä pelaajalle. Peli koettiin hyödylliseksi, jos nuori kamppailee kyseisten asioiden kanssa ja ne ovat hänelle ajankohtaisia. Pelistä saa lisätietoa ja miettimisen aihetta ja voi testata vaihtoehtoja sekä se auttaa ymmärtämään erilaisia hankalia tilanteita. Testaajia kiinnosti pelin hyödyntäminen tulevaisuudessa. Kaksi uskoi osaavansa hyödyntää peliä, yksi ei osan-

nut sanoa. Peliä ehdotettiin hyödynnettäväksi perhekuntoutuksessa.

Pelin käyttämisen tueksi luotiin sekä tekninen käyttöohje, joka neuvoa pelin toiminnassa, että ohjeistus ammattilaisille. Molemmat ovat avoimesti saatavilla pelistäkin löytyvän linkin kautta.

LINKIT:

Linkki Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.KajaaniammattikorkeakouluOy.Pore_esr

Linkki App store

<https://apps.apple.com/fi/app/pore-el%C3%A4m%C3%A4ni-peli/id1622025935?l=fi>

Ohjeistus ammattilaisille ja pelin tekninen käyttöohje <http://tiny.cc/4a5ruz>

7.2. Elämäni pelin pilotointi

Teija Ravelin

Elämäni peliä pilotoitiin syksyllä 2022 ammatitoppilaitoksessa ja nuorisotyössä. Pilotin tavoitteena oli saada tietoa uusien pelihahmojen ja tarinoiden hyödyntämisestä nuoren ja aikuisen välisessä yhteistyössä sekä innostaa ammattilaisia hyödyntämään peliä jatkossakin. Kokemuksia koottiin ammattilaisilta ja nuorilta Forms-kyselyllä.

Pilottiin osallistui kolme ammattilaista ja 10 nuorta. Yhdeksän nuorta oli alle 18-vuotiaita, yksi nuori oli 21–23-vuotias. Neljä nuorta kertoi pelaavansa pelejä päivittäin, kolme viikoittain, kaksi kuukausittain tai harvemmin, yksi ei lainkaan.

Nuorten kanssa toimivat ammattilaiset saivat perehdytyksen pilotin toteuttamiseen. Ammattilaiset saivat vapaasti valita ajanjakson, jona hyödynsivät peliä nuoren/nuorten kanssa. Ammattilaisilla oli käytössä pelin toimintamalli ja ohjeistus uuteen peliin. He suunnittelivat pelin hyödyntämisen materiaalin pohjalta osaksi yksilö- tai ryhmätyöskentelyä.

Peliä hyödynnettiin oppilaitoksessa isossa ryhmässä, pienryhmissä, pareittain sekä itsekseen pelaten ja nuorisotyössä kahdenkeskisessä suhteessa keskustellen. Even hahmoa pelattiin seitsemän kertaa, Hilja-Ilonaa viisi ja Eekaa yhdeksän. Even hahmo ja tarina herättivät nuorissa ajatuksia (5), tunteita (1), toiveikkuutta (1) ja toivottomuutta (1). Hilja-Ilonan hahmo ja tarina herättivät ajatuksia (3) ja tunteita (1). Eekan hahmo ja tarinat herättivät ajatuksia (6), tunteita (4), toiveikkuutta (1) ja toivottomuutta (1).

Keskustelua käytiin pelaamisen aikana ja jälkeen. Keskustelun aiheina olivat pelihahmon elämänhaasteet, mahdolliset ratkaisut tilanteessa, nuorten omat kokemukset vastaavanlaisista tilanteista joko omiin tai kaverin kokemuksiin peilaten. Peli toimi hyvin keskusteluun johdattajana sekä vaikeiden asioiden puheeksi nostamisessa ja sanoittamisessa. Nuoret kertoivat, että pelistä keskusteleminen selkeytti ajatuksia (3), auttoi ongelmien käsittelyssä (1), herätti ajattelemaan elämän valintoja (4), herätti yhteenkuuluvuuden tunteita (2) tai ei vaikuttanut mitenkään (3).

Ryhmässä pelatessa nuorten kanssa oli käyty läpi kaikkien tarinoita, jotta oli päästy keskustelemaan eri aihepiireistä. Nuoret kävivät itsenäisesti läpi myös yhden henkilöhahmon erilaiset valinnat ja niiden seuraukset. Tarinat herättivät ajatuksia. Nuoret löysivät hahmoista omat suosikkinsa. Ammatillaiset toivat esille, että aikuinen voi halutessaan ohjata keskustelua nuoren tarvitsemaan suuntaan rohkaisemalla nuorta tutustumaan tietyn hahmon tarinaan tarkemmin. Tarinat herättivät myös tunteita. Ammatillaiset arvioivat, että tarinan tapahtumien omakohtaisuus vahvisti nuoren kokemusta pelin ja keskustelun aikana. Nuoret samaistuvat mm. pelihahmojen yksinäisyyden kokemuksiin.

Ammatillaiset kokivat pelin helppokäyttöisenä sekä ulkoasultaan miellyttävänä. Pelistä ajateltiin olevan hyötyä nuorelle. Peliin on rakennettu ammattilaisten mielestä hyvin samaistuttavia hahmoja. Kun nuori samaistuu pelihahmoon liikuttaa peli väistämättä pelaajaa. Nuoret kokivat pelin mielenkiintoisena, mutta toivottiin myös rankempia ja pidempiä tarinoita sekä enemmän valintoja tarinan varrella.

Ammatillaiset toivat esille, että vuorovaiikutussuhteessa nuoren kanssa peli auttaa keskustelun käynnistämisessä. Peli voi tuoda pelaajalle tunteen, ettei välttämättä olekaan vastaavanlaisen haasteen kanssa yksin ja tuo näkemystä erilaisiin ratkaisumalleihin haasteen edessä. Peli voi sanoittaa nuorelle joitain tunteita mitä itsellä on ollut ja herättää pohtimaan omaa tilannettaan, haasteita ja/tai tavoitteita. Hyvässä, rakentavassa, luottamuksellisessa ammatillainen-nuori suhteessa pelikokemus antaa hyvän työkalun nuoren elämän käsittelyyn. Tämänkaltaisen peli voi myös laajentaa kokemusmaailmaa.

Pelin koettiin tuovan lisäarvoa vuorovaiikutussuhteeseen nuoren kanssa syventäen ja kasvattaen luottamusten nuoren ja aikuisen välillä, koska pelistä keskustellessa puhutaan tunnesisällöistä aiheista. Peli nosti luontevalla tavalla keskusteluun tärkeitä aiheita. Nuori ei välttämättä osaa, tai uskalla sanoittaa ajatuksiaan, tunteitaan, kokemuksiaan, jolloin tällainen työkalu täydentää ammatillaisen ja nuoren kommunikointimahdollisuuksia.

Pelin ohje koettiin tarpeellisenä. Se arvioitiin selkeäksi, helppokäyttöiseksi ja riittäväksi. Ohje kirvoitti lisäkysymyksiä reflektointiin.

Pelin hyödyntäminen jatkossa kiinnosti ammattilaisia ja peliä uskottiin osaavan hyödyntää. Uutena pelin hyödyntämisen tapana tuotiin esille pelin hyödyntämisen toisen asteen opiskelijoiden kanssa arjen koulutyössä, jopa ennaltaehkäisevänä toimintatapana nuoren kasvun haasteiden osalta. Uutena ideana tuli myös hahmon luominen ryhmässä esim. seinälle, jolloin hahmon valintoja ja taustaa voisi käsitellä draamallisten menetelmien kautta.

Ammatillaiset antoivat pelille arvosanan 4, nuoret 3,9.

7.3. Elämäni pelin hyödyntäminen

Tanja Korhonen ja Teija Ravelin

Elämäni peli on tarkoitettu työvälineeksi nuoren ja nuoren kanssa työskentelevän aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Joko yksilö- tai ryhmätyöskentelyyn. Hankkeen aikana tuli esille ohjeistuksen tarve pelin hyödyntämiseksi. Ohjeistus tilattiin opinnäytetyönä Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilta (Hoppa & Vähäsöyrinki 2022).

Ohjeistuksen tarkoituksena on tukea nuorten kanssa toimivia ammattilaisia pelin hyödyntämisessä dialogisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Ohjeistuksessa kuvataan dialogista vuorovaikutusta yleisesti ja sitä, miten dialogia edistetään peliä hyödynnettäessä. Myös pelin toimintamalli ja -logiikka kuvataan ohjeistuksessa.

Pelihahmot ja tarinat on kuvattu taulukossa, josta ammattilainen näkee kussakin tarinassa käsiteltävät teemat. Pääteemoja ovat esimerkiksi ihmissuhteet, luottamus, voimavarat, tunteet, ongelmien kohtaaminen, asuminen ja päihteiden käyttö. Alateemat kuvaavat tarkemmin kunkin hahmon ja tarinan pääteeman ilmenemistä. Taulukko helpottaa pelihahmojen ja tarinoiden valinnassa ja suosituksissa.



Kuva 12. Elämäni pelin aloitus mobiili.



LÄHTEET:

- Backlund, P., Engström, H., Berg Marklund, B., & Toftedahl, M. (2017). Developing games for non-leisure contexts: Identification of challenges and research gaps. In 2017 9th International Conference on Virtual Worlds and Games for Serious Applications (VS-Games), Athens (pp. 15–22).
- Breuer, J., & Bente, G. (2010). Why So Serious? On the Relation of Serious Games and Learning. *Eludamos. Journal for Computer Game Culture*, 4 (1), s. 7–24.
- Communication eHealth. (2018). Communication from the commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on enabling the digital transformation of health and care in the Digital Single Market; empowering citizens and building a healthier society. Saatavilla <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/communication-enabling-digital-transformation-health-and-care-digital-single-market-empowering>
- De Troyer, O., & Janssens, E. (2014). Supporting the requirement analysis phase for the development of serious games for children. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 2(2), s. 76–84.
- Djaouti, D., Alvarez, J., Jessel, J.-P., & Rampnoux O. (2011). *Origins of serious games. Serious Games and Edutainment Applications*. London: Springer-Verlag London Limited.
- Grist, R., Porter, J. & Stallard, P. (2017). Mental Health Mobile Apps for Predolescents and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research* vol 19 (5) <https://www.jmir.org/2017/5/e176>
- Korhonen T. (2020). Tools and methods to support the key phases of serious game development in the health sector. Oulun yliopisto.
- Hoppa, P. & Vähäsöyrinki, S. (2022). Elämäni peli – ohjeistus ammattilaisille uuteen peliversioon. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022092120348>
- Mader, S., Levieux, G., & Natkin, S. (2016). A game design method for therapeutic games. *Proceedings of the 8th International Conference on Games and Virtual Worlds for Serious Applications (VS-GAMES)* (pp. 1–8). Barcelona, Spain: IEEE.
- Määttä, S. & Ravelin, T. (2020). Positiivisen mielenterveyden mittaukset peli- ja tietoisuustaitopiloteissa. Teoksessa A. Heinonen, T. Korhonen, L. Naamanka & T. Ravelin DIMMI. Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemisessa. (12–13) Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 106/2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7219-58-4>
- Primack, B. A., Carroll, M.V., Mcnamara, M., Klem, M.L, King, B., Rich, M., ... Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), s. 630–638. doi:10.1016/j.amepre.2012.02.023
- Sanford, K., Starr, L. J., Merkel, L., & Bonsor Kurki, S. (2015). Serious games: video games for good? *E-Learning and Digital Media*, 12(1), s. 90–106.
- Shen, C., Wang, H., & Ritterfeld, U. (2009). Serious games and seriously fun games: Can they be one and the same? In Ritterfeld U., Cody M., & Vorderer P. (Eds), *Serious games: Mechanisms and effects*. New York, NY: Routledge.
- Sawyer, B. (2008). From Cells to Cell Processors: The Integration of Health and Video Games. *IEEE Computer Graphics and Applications*, 28(6), s. 83–85.
- Susi, T., Johannesson, M., & Backlund, P. (2007). Serious games: An overview. Technical Report HS-IKI-TR-07-001. Retrieved 1 March 2019, Saatavilla <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:2416/FULLTEXT01.pdf>
- THL (2018). Positiivinen mielenterveys. Saatavilla 3/2020 www.thl.fi.
- “Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2011, all rights reserved.”
- Ylitalo, P. (2011). Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä.
- Zyda, M. (2005). From visual simulation to virtual reality to games. *IEEE Computer*, 38(9), s. 25–32.

8. Lopuksi

Sanna Heinonen, Tanja Korhonen, Anne Miettinen, Ullamaija Niskanen,
Arja Oikarinen, Teija Ravelin ja Harri Smedberg

PORE-hankkeessa luotiin aluelähtöinen mielen hyvinvoinnin toimintamalli. Aluelähtöisessä mielen hyvinvoinnin toimintamallissa onkin tärkeää huomata alueen vahvuudet. PORE-hankkeessa se on tarkoittanut ennen kaikkea Lohtaja-Huuhkajanvaara-Kettu-alueen toimijoita: kyläyhdistyksellä, järjestöillä, yhdistyksillä, yrityksillä ja organisaatioilla – on iso merkitys alueelle, ja monet niistä kokevatkin työnsä ja tehtävänsä yhteisölliseksi. Alueella on myös vapaaehtoisia asukkaita, jotka ovat luomassa yhteisöllisyyttä. Hankkeen aikana nousi myös esille, että asukkaille ympäristö ja luonto ovat alueen vahvuuksia ja että Vimpelinlammen ja Pieni-Vimpelin kehittäminen nähtiin tärkeäksi. Myös hankealueen palvelut – esimerkiksi kirjasto, kaupat, päiväkodit, koulu, Lohtajan lähiötupa ja Lohtajan nuorisotalo – lisäävät alueen hyvinvointia.

PORE:n toiminnoista moni jatkuu hankkeen loppumisen jälkeen. Hankkeessa juurrutettiin ja koulutettiin toimintoja osaksi rakenteista. Esimerkiksi osallistuva budjetointi jatkuu Kajaanin kaupungilla. PORE-hankkeen osallistuvan budjetoinnin alueellinen kokeilu herätti paljon kiinnostusta, ja siitä saatu palaute oli hyvää. Kokeilusta saatua tietoa ja kokemuksia hyödynnettiin koko kaupungin osallistuvan budjetoinnin toimintamallin luomisessa. Hankkeen aikana osallistuva budjetointi kirjattiin kaupungin osallisuusohjelmaan, ja kaupungin budjettiin on varattu vuosittainen määräraha toimintaa varten. Toiminnalle on koordinoija ja työryhmä kaupungin sisällä, ja tätä julkaisua kirjoitettaessa Kajaanissa on käynnistymässä uusi osallistuvan budjetoinnin kierros.

Elämäni pelin valmistuttua PORE-hankkeen asiantuntijat järjestivät työpajoja ja pelin esittelytilaisuuksia nuorten kanssa toimiville ammattilaisille Kajaanissa. Yksi esittely toteutui

myös pohjoismaisen opettajaverkoston tapauksissa. Työpajojen ja esittelyjen tavoitteena oli perehdyttää ja innostaa ammattilaisia pelin hyödyntämiseen osana työtään. Elämäni peli-toimintamalli on kuvattu myös Innokylässä. Elämäni pelin esittelyjä on suunniteltu jatkettavan valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla seminaareissa ja konferensseissa. Elämäni pelin esittely on sisällytetty myös sosiaali- ja terveystieteiden eri koulutusasteiden opintoihin. Jatkossa Elämäni peliin kannatta vielä luoda uusia moninaisia hahmoja tarinoineen.

Myös nuorten kanssa toimivien ammattilaisten verkosto Osaamisvaihtarit jää hankkeen päätyttyä pysyväksi toiminnaksi. Toiminnan koordinoinnista vastaa jatkossa Kajaanin nuorisopalveluiden työntekijä Kajaanin Ohjaamolla. Kaupungin nuorisopalvelut toimijana takaa verkostotoiminnan pysyvyyden ja jatkuvuuden.

Lautapeliryhmä on saavuttanut oman vaikutuksen vaihtuvan kävijäkunnan, ja toiminta jää jatkumaan. Viikoittain Kajaanin Ohjaamon tiloissa kokoontuvaan Lautapeliryhmään tulee uusia osallistujia jatkuvasti. Tällä hetkellä ryhmän toimintaa on osallistunut 30 henkilöä. Ryhmä toimii itsenäisesti vertaisohjaajien kautta, mutta myös etsivä nuorisotyö ja Ohjaamon työntekijät ovat ryhmän tukena.

Entäpä sitten hankealue? Vimpelinlammen ja Pieni-Vimpelin uudistus on lisännyt virkistymismahdollisuuksia. Kota, ranta, lentopallokenttä sekä Pieni-Vimpelin laiturin nuotio- ja paikkoineen ovat vetäneet alueen asukkaita viettämään vapaa-aikaa. Matalan kynnyksen olohuone-toimintaa on edelleen tarjolla hankealueella, ja Hyvän mielen perjantaipuuro -toiminnan jatkoa suunnitellaan yhdessä muun muassa kaupungin, seurakunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen sekä yhdistysten kanssa. Lohtaja-Huuhkajanvaara-Ket-

tu-alueen toimijoiden verkosto jatkaa työtään. Lisäksi alueen käyttöön jää menetelmäsalkku ohjaustoimintaan.

Avainhenkilöhaastatteluissa ja alueella tavattujen ihmisten keskusteluissa on usein noussut esille Lohtajan nuorisotalon tärkeys. Nuokkari on välillä ollut Kajaanin kaupungin säästölistalla, ja epävarmuus tiloista on huollettanut asukkaita. Hankkeen aikana nousi selvästi esille, että yhteisille matalan kynnyksen tapaamistiloille on tarvetta, mikä näkyy esimerkiksi nuorisotalon kohdalla korkeassa käyttöasteessa sekä Lohtajan Lähiötuvan tärkeässä asukkaille.

Osallisuuden edistäminen vaatii aitoja panostuksia: se vaatii riittäviä resursseja sekä ajattelutavan juurtumista yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Yksi selkeä haaste on, että miten mahdollisimman monet voisivat osallistua niin halutessaan. Osallisuustyössä riskinä on osallistumisen eriytyminen eli se, että toimintaan osallistuvat jo muutenkin aktiiviset ihmiset. Osallistuminen toimintaan ja palveluiden käyttöön edellyttää ihmiseltä monenlaisia resursseja – esimerkiksi aikaa, voimavaroja ja sähköisten työkalujen hallintaa. Siksi palvelut tulisi järjestää siten, että osallistuminen on helppoa eri kohderyhmille ja osallistua voi myös pienellä panoksella.

Erityisryhmien ja ei-aktiivisten asukkaiden tavoittamiseen tulee kohdistaa huomiota ja varata resursseja, ja alueen muiden toimijoiden kanssa kannattaa tehdä yhteistyötä. Hankkeen aikana oli koronapandemia, jolloin nuorten kanssa toimivien verkostossa käytiin keskustelua, miten haasteellista on tavoittaa heikoimmassa asemassa olevia nuoria. Se tarkoittaa menetelmien kehittämistä sekä aitoa läsnäoloa. Monikulttuurisuus on tärkeä huomioida esimerkiksi kieliversioina ja viestinnässä. Hankkeessa myös huomattiin, että monikulttuuriset ryhmät tarvitsevat kohdennettua toimintaa.

On myös tärkeää muistaa, että osallisuus ja osattomuus ovat yksilöllisiä kokemuksia ja tunteita, joista ei voi puhua toisten puolesta ja että jokaisen osallisuuden aste ja toimintakyky vaihtelevat elämän varrella (Raivio & Karjalainen 2013, 13–15).

PORE – Porukalla parempaan -hanke ei olisi onnistunut ilman alueen asukkaita, yrittäjiä, järjestöjä, yhdistyksiä ja toimijoita. Kiitos myös kaikille hankkeille, joiden kanssa olemme tehneet yhteistyötä, sekä kaikille yhteiskehittämiseen osallistuneille.

LÄHTEET:

Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. s. 12–34.

KIRJOITTAJAT:

Sanna Heinonen, projektipäällikkö (10/2021–5/2023), Kajaanin ammattikorkeakoulu
Tanja Korhonen, projektiasiantuntija, Kajaanin ammattikorkeakoulu
Anne Miettinen, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu
Ullamaija Niskanen, projektipäällikkö (10/2020–9/2021), Kajaanin ammattikorkeakoulu
Arja Oikarinen, projektiasiantuntija, Kajaanin ammattikorkeakoulu
Teija Ravelin, projektiasiantuntija, Kajaanin ammattikorkeakoulu
Harri Smedberg, projektikoordinaattori, Kajaanin kaupunki



ALUELÄHTÖINEN MIELEN HYVINVOINNIN TOIMINTAMALLI

PORE - Porukalla parempaan -hankkeessa kehitetty malli



PORE – Porukalla parempaan 1.11.2020–31.5.2023

