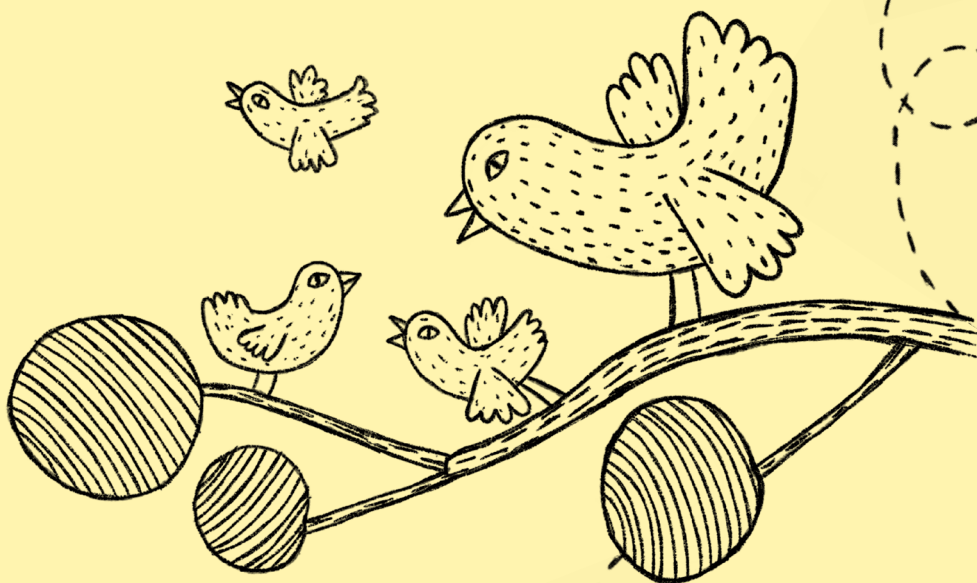


HUMAK[®]

Järjestöt toimintakyvyn edistäjinä



Mira Roine &
Eeva Sinisalo-Juha (toim.)

Mira Roine &

Eeva Sinisalo-Juha (toim.)

Järjestöt toimintakyvyn edistäjinä

Mira Roine & Eeva Sinisalo-Juha (toim.)
Järjestöt toimintakyvyn edistäjinä

ISBN 978-952-456-396-3

ISSN 2343-0664 (painettu)
ISSN 2343-0672 (verkkajulkaisu)

Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 121.

© Humanistinen ammattikorkeakoulu, 2021, Helsinki

Taitto: Emilia Reponen

Sisällys

Mira Roine & Päivi Rainó

Johdanto6

Olli Sillanpää, Essi Katila & Tiina Rättilä

**Toimintakyvyn tukeminen kulttuurisensitiivisellä työotteella
– havaintoja Valomo-valmennuksesta**8

Johanna Laine

**Pitkään työelämästä poissaolleiden espoolaisten
toimintakyky kuntoon ilon voimalla**14

Erja Anttonen

**Kommenttipuheenvuoro: Tulla näkyväksi ja nähdyksi
ainutlaatuisena omana itsenään**18

Kimmo Sainio & Pekka Anttila

Erään valokuvausryhmän tarina20

Vappu Lasarov

**”Tehään sitä hommaa silleen yhteisesti ja
tehään sitä ruoka yhteisesti”**23

Pekka Kaunismaa

**Kommenttipuheenvuoro: Kansalaistoiminnan vaikutukset
syntyvät toiminnasta ja kohtaamisesta**27

Kati Männynsalo

Aulis – apua mielenterveyskuntoutujan arkeen 2017–202029

Jonna Luostarinen

Tahdotko?32

Outi Vuolle

**Matalan kynnyksen pajatoiminnan ja yksilöohjauksen vaikuttavuus
ja merkityksellisyys sekä muutos kohti digitaalista**34

Jenni Hernelahti

**Kommenttipuheenvuoro: Pimeydestä valoon toiminnallisuuden
ja yhteisöllisyyden avulla**36

Lea Jokela ja Kirsi Nieminen

Aivojen toimintakyky on osa työkykyä39

Emma Andersson Työikäisten syöpään sairastuneiden haasteita sanoissa ja luvuissa	42
Sikke Leinikki Kommenttipuheenvuoro: Järjestöjen mahdollisuuksista toimintakyvyn tukemisessa.....	45
Johanna Toivola Verkkopuntarilla tukea toimintakyvyn ja pysyviin elintapamuutoksiin	47
Leena Nieminen Työikäisten nivelterveys kuntoon.....	50
Tarja Nyman Kommenttipuheenvuoro: Hankkeilla vaikuttavaa, terveyttä ja toimintakykyä edistävää itsestä huolehtimista	52
Saana Kalliokoski Ulkopuolisuus työelämästä ja koulutuksesta	56
Eeva Sinisalo-Juha ”Jokaisella tulisi olla joku, joka uskoo ja kannustaa” Järjestöjen mahdollisuudet nuorten kokeman yksinäisyyden selättämisessä.....	61
Alix Helfer, Virvatuli Uusimäki & Tuuli Pitkänen Järjestöt toimintakyvyn tukijoina poikkeusoloissa	66
Merja Kylmäkoski Ammattikorkeakouluopiskelijat järjestöjen tulevaisuustyön resurssina.....	69
Päivi Rainó Epilogi.....	73
Kirjoittajat.....	74
Lähteet.....	77

Johdanto

Mira Roine & Päivi Rainò

Sosiaali- ja terveysministeriö perusti v. 2017 Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi vuosille 2017–2020 kolme avustusohjelmaa, joiden tavoitteena oli poistaa eriarvoisuutta ja lisätä yhdenvertaisia mahdollisuuksia yhteiskunnassa. Jokaiselle avustusohjelmalle valittiin koordinaatiohanke, jonka tehtävänä oli mm. tukea ohjelmahankkeiden verkostoitumista ja vaikuttavuutta. (Ks. Suomi 100-avustusohjelmista lisää STEA 2017.)

Yksi STM:n Suomi 100 -avustusohjelmista oli Silta-Valmennusyhdistyksen koordinoima Toimintakyky kuntoon -ohjelma, jonka kohderyhmänä olivat sellaiset työikäiset suomalaiset, joiden toimintakyky on eri syistä heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Tähän teokseen on koottu joitakin ohjelman hankkeissa kehitettyjä käytäntöjä kohderyhmien toimintakyvyn edistämiseksi.

Ohjelman koordinaattoreina tavoitteenamme oli ohjelmaan kuuluvien 20 kehittämishankkeen ja niiden taustaorganisaation verkostoitumisen tukeminen sekä mm. arviointi- ja hanketyön osaamisen vahvistaminen. Toimintakyky kuntoon -hankeverkostossa oli laajalti asiantuntemusta toimintakyvyn eri osa-alueista, ja hankkeissa kehitettiin kuluneiden vuosien aikana uusia innovatiivisiakin toimintamalleja kohderyhmien toimintakyvyn vahvistamiseksi. Hankeverkoston sisällä rakentui myös uusia yhteistyörakenteita, joissa jaettiin osaamista ja kehitettiin toimintatapoja yli organisaatioarajojen.

Vaikka ohjelmaan valikoituneiden hankkeiden moninaisuus oli koordinaattorin näkökulmasta paikoitellen haastavaa, se oli samalla myös ohjelman rikkaus. Yksi hanketoimijoista kirjoittikin palautteessaan syksyllä 2019:

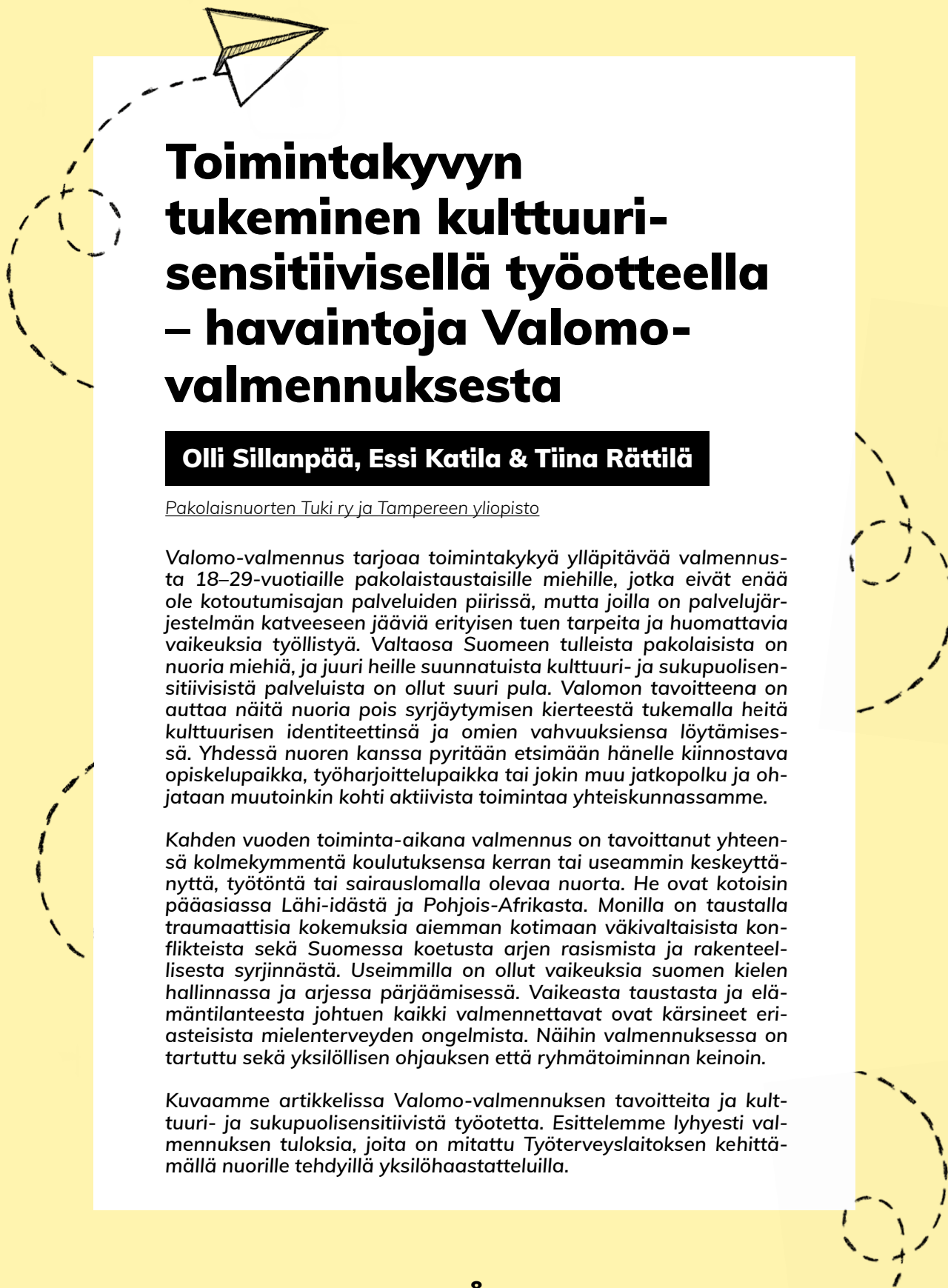
Koordinaatiohanke tuo hankkeet yhteen pohtimaan toimintansa tavoitteita, keinoja, tuloksia, vaikutuksia ja vaikuttavuutta tavalla, jota ei millään muulla keinoin voisi saavuttaa [...] tästä yhteisvaikuttamisesta hyöttyy ihan jokainen mukanaolija ja sen kautta myös kaikki ne ihmiset, jotka ovat Toimintakyky kuntoon osahankkeiden toimintojenkohteena olleet/toimintaan osallistuneet.

Koordinaatiohankkeen tuella ohjelmakokonaisuuden sisällä syntyi myös uusia, omaa toimintaansa muilta oppien kehittäviä hankeryhmittymiä. Yhteistyössä onnistuttiin levittämään monisyysepää toimintakykytietoa sidosryhmille ja nostamaan esiin yhteisiä havaintoja ajankohtaisista ilmiöistä alan seminaareissa ja muissa tilaisuuksissa. Koordinaatiohankkeen käynnistämä yhteistyö akateemisten tutkimushankkeiden kanssa

auttoi sekä tutkijoita että ohjelman osahankkeita kartoittamaan yhteisiä tutkimusaiheita ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen paikkoja. Yhdessä esiin nostetut havainnot palveluiden katvealueista voivat pidemmällä aikavälillä näkyä esimerkiksi uudenlaisina, olemassa olevia rakenteita täydentävinä monitoimijaisina ratkaisumalleina, jotka voisivat olla luonteeltaan yksittäisiä avustusohjelmia pitkäkestoisempia.

Yleishyödyllisten järjestöjen kehittämiin uudenlaisiin toimintamuotoihin uskoivat myös Valtioneuvoston raha-asiaain valiokunta puoltaessaan STM:lle Suomi 100 -avustusohjelmien rahoitusta (Valtioneuvoston kanslia 2017). Tämä ajatus haastoi meitä pohtimaan, miten pitkälle järjestöjen ideoimien kertaluontoisten hankkeiden vaikuttavuus kantaisi sen jälkeen, kun projektirahoitus olisi päättynyt. Tähän tutkiskeluun saimme tukea Humakin yhteisöpedagogi ylempi AMK -koulutukselta, jonka toteuttamassa Delfoi-kyselytutkimuksessa hyödynnettiin tulevaisuudentutkimuksen metodeja (ks. Merja Kylmäkosken artikkeli tässä julkaisussa; Rainò & Roine 2021).

Vieraillessamme tutkimuksen tilaajina Humakissa osoittautui järjestöjen muodostama kolmas sektori sekä niiden toteuttamat monimuotoiset hankkeet kohderyhmineen opiskelijoille melko vieraaksi toimintaympäristöiksi. Suomen yli 11 000 sosiaali- ja terveysalan järjestöä (vrt. Soste 2021) lienee kuitenkin merkittävä yhteisöpedagogien työllistäjä. Siksi halusimme tällä yhteisjulkaisulla tuoda alaa lähemmäksi järjestötyötä harkitseville – samalla kun Humakin yhteisöpedagogikouluttajat kutsuvat vastavuoroisesti kommenttipuheenvuoroissaan järjestöissä työskenteleviä sekä järjestökenttää että koulutusta kehittävään keskusteluun.



Toimintakyvyn tukeminen kulttuuri-sensitiivisellä työotteella – havaintoja Valomo-valmennuksesta

Olli Sillanpää, Essi Katila & Tiina Rättilä

Pakolaisnuorten Tuki ry ja Tampereen yliopisto

Valomo-valmennus tarjoaa toimintakykyä ylläpitävää valmennusta 18–29-vuotiaille pakolaistaustaisille miehille, jotka eivät enää ole kotoutumisajan palveluiden piirissä, mutta joilla on palvelujärjestelmän katveeseen jääviä erityisen tuen tarpeita ja huomattavia vaikeuksia työllistyä. Valtaosa Suomeen tulleista pakolaisista on nuoria miehiä, ja juuri heille suunnatuista kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisistä palveluista on ollut suuri pula. Valomon tavoitteena on auttaa näitä nuoria pois syrjäytymisen kierteestä tukemalla heitä kulttuurisen identiteettinsä ja omien vahvuksiensa löytämisessä. Yhdessä nuoren kanssa pyritään etsimään hänelle kiinnostava opiskelupaikka, työharjoittelupaikka tai jokin muu jatkopolku ja ohjataan muutoinkin kohti aktiivista toimintaa yhteiskunnassamme.

Kahden vuoden toiminta-aikana valmennus on tavoittanut yhteensä kolmekymmentä koulutuksensa kerran tai useammin keskeyttänyttä, työtöntä tai sairauslomalla olevaa nuorta. He ovat kotoisin pääasiassa Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta. Monilla on taustalla traumaattisia kokemuksia aiemman kotimaan väkivaltaisista konflikteista sekä Suomessa koetusta arjen rasismista ja rakenteellisesta syrjinnästä. Useimmilla on ollut vaikeuksia suomen kielen hallinnassa ja arjessa pärjäämisessä. Vaikeasta taustasta ja elämäntilanteesta johtuen kaikki valmennettavat ovat kärsineet eriasteisista mielenterveyden ongelmista. Näihin valmennuksessa on tartuttu sekä yksilöllisen ohjauksen että ryhmätoiminnan keinoin.

Kuvaamme artikkelissa Valomo-valmennuksen tavoitteita ja kulttuuri- ja sukupuolisensitiivistä työotetta. Esittelemme lyhyesti valmennuksen tuloksia, joita on mitattu Työterveyslaitoksen kehittämällä nuorille tehdyillä yksilöhaastatteluilla.

Valmennusta kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisellä työotteella

Kokemuksemme mukaan pakolaistaustaiset nuoret ovat tavallisia nuoria. Monilla on kuitenkin erityisen tuen tarpeita, jotka juontavat juurensa pakolaisuuteen ja siitä seuranneisiin psykologisiin haasteisiin sekä suomalaisessa yhteiskunnassamme koettuun rasismiin ja syrjiviin käytäntöihin esimerkiksi työmarkkinoilla. Näiden takia nuorten elämäntilanne on mutkistunut, eivätkä he ole päässeet kiinnittymään yhteiskunnan arjen rakenteisiin – opintoihin, työelämään, harrastuksiin ja sosiaalisiin yhteisöihin. Monet kokevat, että he eivät ole saaneet aikuisilta ja viranomaisilta sellaista tukea, jota he olisivat tarvinneet päästäkseen elämässä eteenpäin. Tilanteeseen on tärkeää puuttua, sillä tutkimusten mukaan nuorten kokemukset yhteiskunnallisesta osallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta vaikuttavat vahvasti siihen, miten heidän siirtymänsä koulutukseen, työelämään ja aikuisuuteen sujuvat (Rättilä ym. 2020).

Valomo-valmennuksessa nuorten miesten vaikeaan elämäntilanteeseen tarjotaan korjaavaa tukea sekä mielenterveyden että yleisen toimintakyvyn edistämisen lähtökohdista. Valmennus rakentuu siten, että valmennukseen rekrytoidut nuoret (seitsemän-kahdeksan nuorta/ryhmä) kokoontuvat ryhmätoimintaan kolmena päivänä viikossa noin neljän kuukauden ajan. Jokaisen valmennuspäivän ohjelma kestää neljä tuntia, minkä lisäksi kullekin asiakkaalle tarjotaan tarpeen mukaan erilaisia yksilövalmennuksen palveluja. Kullekin valmennusviikolle on oma teemansa (mm. ryhmäytyminen, arvot, identiteetti ja tunteet; mielen hyvinvointi, terveys, sosiaaliset suhteet; osallisuus, yhteiskunta ja vaikuttaminen, tulevaisuus).

Valmennukseen sisältyy mielen hyvinvointia lisääviä tehtäviä ja elämäntilannetta tukevia toimintamuotoja, kuten arjen rutiinien harjoittelua, terveellistä ruokailua ja liikuntaa. Erilaisten tehtävien ja yksilöllisten keskustelujen kautta nuoria tuetaan identiteetin rakentamisessa sekä omien vahvuuksien ja toisaalta kehittämistä kaipaavien ominaisuuksien tunnistamisessa. Ryhmätoiminnassa käsitellään paljon tunteisiin liittyviä teemoja. Tarkoituksena on oppia tunnistamaan paremmin kehon tuntemuksia, jolloin nuori osaa reagoida niihin ymmärtävämmiin ja tarvittaessa hakea apua, jos tunteet vaikeuttavat toimintakykyä. Tunnetyössä hyödynnetään aktiivisesti erilaisia taideperustaisia menetelmiä (ks. Rättilä ym. 2020). Ajatuksena on, että vaikeiden elämäntilanteiden takia heikoiksi jääneitä tunteita voidaan taideilmaisun avulla oppia tunnistamaan, erittelemään ja hyväksymään, jolloin vaikeatkaan tunnekokemukset eivät vaurioita toimintakykyä pysyvästi.

Valomo-valmennukseen kuuluu olennaisena osana kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote. Työotetta on kehitetty systemaattisesti alusta saakka, ja siitä on julkaistu mm. Ohjaajan opas (Koskelainen & Sillanpää 2020). Sukupuolisensitiivisen työn lähtökohdista on ymmärtää, miten sukupuoli – muiden ihmisyyttä määrittävien ominaisuuksien ohella – vaikuttaa yksilöiden elämään (Anttonen 2017). Sukupuolisensitiivisessä työssä tiedostetaan, millaisia normeja ja paineita kulttuuriset ajattelutavat ja käytännöt asettavat sille, miten sukupuolta sallitaan kulttuurissa ilmaista. Esimerkiksi pakolaistaustaiset nuoret miehet saatetaan nähdä vieraasta kulttuurista tulevana potentiaalisesti aggressiivisina ja vaarallisina yksilöinä, joita tulee tarkkailla ja joiden kanssa tulee toimia varoen.

Tällaiset kulttuuriset ennako-oletukset peilautuvat väistämättä siihen, miten nuoret kokevat oman sukupuoli-identiteettinsä.

Pakolaistaustaisen miehen rooli jää usein kulttuurisesti hyvin ahtaaksi. Miehen täytyy paitsi kamppailla uuden kotimaan kulttuuristen ennakkoluulojen kanssa, myös vastata perheen ja suvun hänelle asettamiin odotuksiin: saada hyvä ammatti ja työpaikka, elättää perhe ja lähettää rahaa sukulaisille toiseen kotimaahan. Jotkut valmennukseen osallistuvat nuoret ovat kokeneet pettäneensä perheensä odotukset, mikä on horjuttanut heidän mielenterveyttään. Valomo-valmennuksessa tällaisiin ongelmiin vastataan tarjoamalla nuorille turvallinen ympäristö, jossa voidaan keskustella erilaisista miehen rooleista ja niihin liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista. Sukupuolisensitiivinen työote näkyy myös siten, että ryhmässä käsitellään avoimesti parisuhteisiin ja perheisiin liittyviä kysymyksiä.

Ihmistä määrittävät myös muut ympäröivästä kulttuurista sisäistetyt tavat ajatella ja elää osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisessä työssä ihminen pyritään kohtaamaan ensisijaisesti yksilönä, kuitenkin samalla tiedostaen, että yksilö elää aina osana laajempia kulttuurisia merkitysjärjestelmiä. Valomo-valmennuksessa välitetään antamasta merkityksiä erilaisille kulttuurin ja sukupuolen ilmaisuille nuoren puolesta tai hänen ylitseen. Valmennukseen kuuluu, että myös nuoria ohjaavat työntekijät reflektoivat omia arvojaan, asenteitaan ja käsityksiään. Näin työntekijöiden on mahdollista oppia tunnistamaan paremmin tilanteita, joissa heidän omat asenteensa saattavat estää näkemästä nuorta ensisijaisesti ainutlaatuisena yksilönä ja tulkita häntä pikemminkin 'kulttuurinsa edustajana'. Tärkeää on, että työntekijä ei arvota omaa kulttuuriaan normiksi tai muita kulttuureita paremmaksi.

Valomo-valmennuksessa kulttuurisensitiivinen työote näkyy toiminnassa monin tavoin: Käytämme nuorten kanssa kommunikoidessamme selkokieltä, otamme huomioon heidän taustansa ja lapsuudenkokemuksensa, kunnioitamme erilaisia uskonnollisia taustoja ja keskustelemme asioista avoimesti kenenkään kokemuksiä tai ajatuksia arvottamatta. Olemme myös huomanneet, kuinka tärkeää vertaisryhmässä toimiminen on monille nuorille. Koska Valomon nuorilla on pakolaistaustastaan johtuen erityisiä haasteita ja he elävät yhteiskunnassa vähemmistön asemassa, monikulttuurisessa sekaryhmässä he eivät saisi riittävästi tilaa kokemustensa jakamiseen ja purkamiseen. Samanlaisen taustan jakavat nuoret saavat toisiltaan tukea vaikeaan elämäntilanteeseensa.

Valmennuksen ohjausmenetelmät

Valomo-valmennuksen pienryhmätoiminnassa keskitytään edistämään nuorten toimintakykyä viidellä osa-alueella.

Mieli: Ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä panostetaan itsetuntemuksen vahvistamiseen, jotta nuori löytäisi omat vahvuutensa. Valmennus ohjaa tunnistamaan erilaisia tunteita ja opettaa maadoittavia harjoitteita, jotka auttavat palaamaan ahdistavista tai vaikeista tunteista nykyhetkeen. Valmennuksessa keskitytään myös rasististen kokemusten käsittelemiseen ja uudenlaisiin reagointimalleihin. Lisäksi valmennuksessa vahvistetaan nuoren kulttuurista identiteettiä. Tavoitteena on, että nuori saa lisää välineitä löytää itselleen merkityksellinen rooli suomalaisessa yhteiskunnassa, samalla omat kulttuuriset juurensa säilyttäen.



Kuva 1. Valomo-valmennuksen Voimauttavan valokuvauksen projektin kuvatuotos. Munir Khesraw: We are all Equal

Arki: Valmennuksen arjenhallintataidoissa panostetaan järkevän arkirytmien löytämiseen. Monilta nuorilta rytmä on kadonnut pitkittyneen työttömyyden seurauksena. Jo arjen perusasioiden hoitaminen voi olla vaikeaa, jos nuori nukkuu päivät ja valvoo yöt. Valmennus pyrkii korjaamaan nuoren vuorokausirytmää ja tuomaan elämään kannattelevia rutiineja, terveellisen ruokavalion noudattamista ja liikuntaa. Valmennuksessa nuoren kanssa opetellaan myös omien virastoasioiden itsenäisempää hoitamista esimerkiksi Kelassa ja TE-toimistossa. Tässä Valomon työntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä muun muassa etsivän nuorisotyön kanssa.

Osallisuus: Osallisuuden kokemuksen ja nuoren itseohjautuvuuden vahvistaminen on tärkeä osa Valomo-valmennusta. Ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä nuorelle esimerkiksi annetaan vastuuta ryhmän yhteisten asioiden hoitamisessa. Osallisuutta tukeksi on otettava huomioon, että useimmilla valmennettavilla on kokemuksia yhteiskunnan tuottamasta toiseudesta ja syrjään jättämisestä. Tästä syystä on tärkeää auttaa nuoria näkemään itsensä uudella ja merkityksellisellä tavalla. Toisin- ja uudelleen näkemisen mahdollistamiseksi valmennuksessa hyödynnetään taidemenetelmiä kuten valokuvaterapiaa, kuvataidetta ja teatteria. Lisäksi vahvistetaan nuorten sosiaalisia verkostoja, jotta nuorilla on tukenaan itselleen tärkeitä ihmisiä. Tiiviin ryhmätoiminnan aikana nuorten yksinäisyyden kokemusten on huomattu lieventyneen.

Taidot: Valmennuksessa pakolaistaustaisia nuoria miehiä tuetaan hakeutumisessa opintoihin, työhön tai muuhun elämäntilanteeseen sopivaan palveluun. Valmennuksen tavoitteena on auttaa nuorta löytämään omat vahvuutensa, jotta hän pääsee rakentamaan itselleen toivomaansa tulevaisuutta. Valmennuksessa nuoria myös rohkaistaan käyttämään kaikissa tilanteissa suomen kieltä. Kielitaidon vahvistamisella on merkittävä vaikutus siihen, millaiset työllistymismahdollisuudet nuorella on.

Keho: Valmennus tukee pakolaistaustaisten nuorten miesten hyvinvointia viikoittaisten liikuntatuntien avulla. Nuoret saavat itse vaikuttaa siihen, millaisia liikkumisen tapoja kokeillaan. Pyrkimyksenä on, että liikunnasta tulisi osa nuorten arkea.

Valmennuksen päätyttyä nuori siirtyy seurantajaksoille, jonka aikana häneen pidetään säännöllisesti yhteyttä. Nuorta tavataan yksilöllisesti, ja halutessaan hän voi käydä kaksi-kolme kertaa kuukaudessa seuraavan valmennusryhmän yhteispäivissä. Seurantajakson tarkoituksena on vahvistaa nuoren hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä, ja tarvittaessa korjata yhdessä suuntaa, jos nuoren arjenhallinta alkaa horjua.

Havaintoja valmennuksen tuloksista

Kahden vuoden aikana valmennus on tavoittanut yhteensä kolmekymmentä nuorta (neljä ryhmää). Kahdeksantoista suoritti jakson loppuun ja kahdeksan nuorta siirtyi eteenpäin kesken valmennusjakson. Heistä kolmetoista siirtyi opiskelemaan, viisi töihin ja seitsemän muihin tukipalveluihin. Jatkotoimenpiteissä on pysynyt 76 % valmennuksen aloittaneista nuorista. Valmennuksen keskeyttäneistä viidestä nuoresta ei ole tarkempia tietoja. Valtaosaa valmennetuista nuorista onnistuttiin tukemaan niin, että heidän elämänlaatunsa ja toimintakykynsä parantuivat valmennusjakson aikana. Näin arvioivat sekä työntekijät että nuoret itse jakson päätteeksi toteutetuissa yksilöhaastatteluissa. Työterveyslaitoksen tuottaman Kykyviisarin tulosten mukaan aktiivisimmin valmennukseen osallistuneiden nuorten toimintakyky koheni jonkin verran, kun taas toimintaan heikosti sitoutuneiden nuorten toimintakyky heikkeni. Kykyviisarin tulosten arvioinnissa on kuitenkin syytä ottaa huomioon, että varsinkin ensimmäisessä mittauksessa nuorilla ei ollut riittävää ymmärrystä siitä, miten Kykyviisarin kysymyksiin pitäisi vastata. Valmennuksen kuluessa nuoret oppivat refleктоimaan omaa toimintakykyään paremmin, joten toisessa mittauksessa kysymyksiin osattiin vastata realistisemmin.

Nuoret näkivät valmennuksen myönteisiksi puoliksi, että asioita tehtiin ja opeteltiin yhdessä, ja vaikeistakin asioista kuten mielenterveydestä voitiin keskustella avoimesti. Nuoret kokivat saaneensa tavoitteidensa saavuttamiseen hyvää tukea ohjaajilta. Työntekijöiden arvion mukaan nuorten toimintakykyä onnistuttiin edistämään monista haasteista huolimatta. Edellytyksenä tälle oli pakolaistaustaisten nuorten erityisten tarpeiden tunnistaminen (kahden kulttuurin väliin rakentuvan identiteetin vahvistaminen, suomen kielen käyttämiseen rohkaiseminen, tunteiden ja mielenterveyden ongelmien tunnistaminen, rasismikokemusten käsitteleminen) ja kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote, jossa nuoria kuultiin yksilöllisesti ja jossa heitä autettiin tunnistamaan omat vahvuutensa. Näin nuoret saivat elämäänsä merkityksellistä sisältöä, ja heidän uskonsa tulevaisuuteen vahvistui. Nuoret saivat niin ikään ohjausta suomalaisen palvelujärjestelmän



Kuva 2. Valomo-valmennuksen Voimauttavan valokuvauksen projektin kuvatuotos: Stephen Darko: nimetön.

viidakossa selviämiseksi, ja monia onnistuttiin ohjaamaan jatkopalveluihin. Valmennuksen tuloksena nuorten päihteiden käyttö väheni, sosiaaliset suhteet lisääntyivät, päivärhythmi parani ja mielenterveys koheni.

Valmennuksen aikana esiin nousi myös toimintamallin muutostarpeita. Merkittävin näistä liittyi siihen, että osa asiakkaita ohjaavista tahoista tarvitsisi lisätietoa Suomessa pidempään asuneiden pakolaistaustaisten nuorten miesten erityisen tuen tarpeista. Tämän korjaamiseksi tarvitaan puolestaan tiiviimpää yhteistyötä ja asiakasohjausta tekevien kumppaneiden kouluttamista. Toinen muutostarve liittyy työskentelyyn niiden nuorten kanssa, joilla on erityisen vaikeaa sitoutua valmennukseen pitkäjänteisesti. Toimintakykynsä kanssa vakavimmin kamppailevien nuorten auttaminen edellyttää yksilöllisen ohjauksen lisäämistä, valmennusjakson pidentämistä sekä kotiin vietävän tuen kehittämistä.



Pitkään työelämästä poissaolleiden espoolaisten toimintakyky kuntoon ilon voimalla

Johanna Laine

EJY ry

Tässä artikkelissa esitellään EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeessa (2017–2020) kehitettyjä ryhmätoimintamalleja, joilla on vahvistettu työelämästä poissaolevien korkeasti koulutettujen ja vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten toimintakykyä.

Toimintamallit pitävät sisällään taide- ja kulttuurielämyksistä, liikuntaa, vertaistukea sekä itsetutkiskelua. Maahanmuuttajanaisten ryhmässä on huomioitu myös kulttuuri-identiteetin, suomen puhumisen ja suomalaiseen yhteiskuntaan osallistumisen vahvistaminen. Artikkelissa kuvataan hankkeen toimintaan osallistuneiden kokemia tuen tarpeita ja hankkeessa kehitettyjä hyviä käytäntöjä näihin tarpeisiin vastaamiseksi.

Artikkelissa kursivilla esitetyt katkelmat ovat lainauksia osallistujien ryhmän toiminnasta antamasta palautteesta.

Hankkeen kohderyhmät ja tarpeet

Hankkeen taustalla on käytännön työssä havaittu tarve ryhmätoiminnalle, joka keskittyy vahvistamaan erityisesti kotona olevien vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten sekä korkeasti koulutettujen ja asiantuntijatyötä tehneiden työttömien hyvinvointia ja toimintakykyä. Kohderyhmien valintaa perustelevat myös Espoon työttömyystilastot, joissa molemmat hankkeen kohderyhmät korostuvat selvästi.

Hankkeen kohderyhmien tilanteet ja tuentarpeet ovat moninaisia. Osalla korkeasti koulutetuista tai asiantuntijatyötä tehneistä työttömistä on erilaisia työllistymisen ja toimintakyvyn haasteita, joita ei ole aiemmin tunnistettu.

Taustalla voi olla esim. työssä uupumista ja epäreilusta kohtelusta johtuvaa katkeroitumista, kuormittava elämäntilanne (esim. oma tai läheisen vakava sairaus, ikääntyvien vanhempien tai erityislapsen omaishoitotilanne), yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta, kipuilua koetun ikärasismin tai huonon itsetunnon kanssa. Työttömältä puuttuvat työterveyspalvelut eikä puolikuntoisena työhön paluu ole helppoa. Pitkittyessään työttömyydellä on tutkitusti hyvinvointia ja osallistumismahdollisuuksia kaventavia vaikutuksia (esim. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Tulotason tippumisen myötä sosiaalinen elämä sekä kulttuurin ja liikunnan harrastaminen voivat vähentyä, työttömyys hävettää ja mieliala painua matalalle. Toimeliaisuus vähenee, jos arjessa ei ole iloa, rutiineja, yhteisöä tai mielekästä tekemistä. Halu työelämään paluuseen on usein suuri, mutta moni tarvitsee työllistymisen tueksi oman jaksamisen ja itsetunnon vahvistamista. *”Työttömyys passivoi/nujertaa helposti toimeliaankin henkilön pitkittyessään.”*

Kotona olevien ja vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten työllistymisen haasteena puolestaan on usein heikoksi koettu suomenkielentaito, sillä mahdollisuuksia suomen kielen puhumiseen ei juuri ole. Suomalaisessa yhteiskunnassa toimiminen ja sen palvelut voivat olla vieraita. Liikkuminen, osallistuminen ja arki pyörivät hyvin pienellä alueella. Sosiaaliset verkostot rajoittuvat usein omaan kieliryhmään ja kontaktit syntyperäisiin suomalaisiin ovat vähäiset. Taustalla voi olla negatiivisia kokemuksia, arkuutta sekä riittämättömyyden ja osattomuuden tunnetta. Yksinäisyys, uupumus, alakulo tai mielenterveyden ongelmat voivat haastaa psyykkistä jaksamista. Monella hankkeen toimintaan osallistuneella maahanmuuttajanaaisella on suuri tarve ja tahtotila vahvistaa suomen kielen taitoaan ja omaa hyvinvointiaan sekä työllistyä ja osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan. *”Minulla ei ole ollut mahdollisuus aiemmin tavata muita kuin oman maan kielisiä. Ei ollut mahdollista harjoitella suomen kieltä, mikä täällä on tärkeää.”*

Hankkeen toimintamallit ja hyvät käytännöt

Edellä kuvattuihin hankkeen kohderyhmien kokemuksiin tarpeisiin on pyritty vastaamaan kehittämällä molemmille kohderyhmille heidän tarpeidensa mukaisesti räätälöidyt ryhmätoimintamallit. 12 viikkoa kestävässä, kahdesti viikossa neljä tuntia kerrallaan koontuvissa hyvinvointiryhmissä osallistujien toimintakykyä tuetaan kokonaisvaltaisesti liikunnalla, tiedolla terveellisestä ruokavaliosta sekä tarjoamalla mahdollisuuksia taide- ja kulttuurielämyksiin. Ryhmätoiminnan lähtökohtia ovat osallisuus, voimavarojen lähtöisyys ja dialogisuus. Positiiviseen psykologiaan pohjautuva itsetutkiskelu lisää itsetuottamusta ja tulevaisuususkkoa. Ryhmäläisten osallisuus vahvistuu mm. omia ajatuksia, osaamista ja vertaistukea jakaessa. Vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten ryhmätoiminta lisää rohkeutta puhua suomea ja tavata ihmisiä, osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan ja työelämään sekä tietoutta paikallisista palveluista. Oma kulttuuri nähdään voimavarana.

Ryhmätoiminta perustuu selkeään rakenteeseen ja itsetutkiskeluprosessiin tehtävineen. Aamupäivisin keskustellaan yhdessä eri teemoista ja iltapäivällä heittäydytään luovaan tai liikunnalliseen toimintaan. Keskustelun ja toiminnan vaihtelu on koettu toimivaksi. Ryhmän sisältöä suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaisesti erilaisia taide-, kulttuuri- ja liikuntamuotoja sekä hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavia teemoja yhdistellen.



Kuva 1. Kooste Iloa arkeen -hankkeen maahanmuuttajanaisten ryhmätoiminnoista.

Ryhmäläiset voivat myös halutessaan itse ohjata ryhmäkertoja osaamisensa mukaan. Korkeasti koulutettujen ryhmäläisten ohjaamina on kuultu mm. musiikista ja tunteista, tietoturvasta sekä kokeiltu taitoja, geokätköilyä ja 3D-printtausta. Maahanmuuttajanaiset ovat valmistaneet synnyinmaansa ruokaa ja ohjanneet oman kulttuurinsa käsityöperinteitä, mm. japanilaista origamia, afganistanilaista helmikorupunontaa sekä venäläisiä helmikukkia. Ryhmäläiset ovat tuoneet keskusteluihin omia näkemyksiään ja tietoa eri aloilta ja eri kulttuureista. Näin ryhmäläiset ja ohjaajat ovat oppineet toinen toisiltaan, näkökulmat ovat laajentuneet ja kyvykkyyden tunne on vahvistunut.

Ryhmäläisten palautteen mukaan ohjaajien innostuneisuus, lämpimyys, inhimillisyys sekä vertaisuuteen pohjaava ja osallistuva työote on ollut erityisen tärkeää. Ohjaajat ovat jakaneet ratkaisukeskeisesti omia kokemuksiaan ja osallistuneet toimintaan itsekkin, mikä on luonut tasavertaisemman ja dialogisemman asetelman.

Ryhmätoiminta menetelmänä on vahvistanut osallistujien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Positiivinen psykologiaan pohjaava itsetutkiskelu on puolestaan lisännyt itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa, auttanut etsimään elämään hyvinvointia lisääviä asioita ja muuttanut ajatuksia itsestä myönteisemmiksi. Maahanmuuttajanaisten osalta lämpimät kohtaamiset ja yhteiset vierailut ovat antaneet rohkeutta kohdata uusia ihmisiä ja osallistua uusiin toimintoihin. ”Ryhmä on auttanut minua paljon esimerkiksi puhumaan suomen kieltä, tutustumaan uusiin ihmisiin ja Espoon erilaisiin paikkoihin.” Omasta kulttuurista ja itselle tärkeistä asioista kertominen, osaamisen jakaminen ja toiminta on rohkaissut puhumaan suomea ilman pelkoa kielioppivirheistä ja vahvistanut itsetuntoa. Suomen kielen puhumisen lisäksi lämmin ilmapiiri, muiden ihmisten tapaaminen, käsityöt, liikunta ja eri kulttuurien huomioiminen ovat innostaneet osallistumaan ryhmään. Ryhmätoiminta on lisännyt molempien kohderyhmien sosiaalisia kontakteja, tuonut päi-värytmiä, vahvistanut positiivista minäkuvausta ja edistänyt omaa jaksamista. Parhaimmillaan toiminta on mahdollistanut uuden näkökulman löytymisen omaan toimijuuteen ja luonut toiveikkaita näkymiä tulevaisuuteen. ”Tässä ryhmässä olen kokenut, että minulla on sittenkin arvoa (työttömänäkin) ja jotain annettavaa. Parhaan työpanoksen pystyn antamaan, jos huolehdin itsestäni.”

Puoli vuotta ryhmien päättymisen jälkeen tehdyn seurannan mukaan ryhmällä on ollut pitkäaikaisempia vaikutuksia myös korkeasti koulutettujen ryhmään osallistuneiden elämään. Osallistujien jaksaminen on vahvistunut, liikunnallinen aktiivisuus lisääntynyt ja mieliala kohonnut. Asennoituminen tulevaisuuteen ja suhtautuminen itseen on muuttunut positiivisemmiksi. ”Olen kokenut yhteisöllisyyden tai ryhmässä toimimisen itseäni eteenpäin auttavana asiana ja siitä saanut kokemusta tässä ryhmässä. Olen uskaltanut enemmän ihmisten seuraan, mikä on aiemmin ollut vaikeaa.”

Järjestökenttä hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistajana

Vapaaehtoisuuden ja oman motivaation merkitys hyvinvoinnin ja työllistymisedellytysten vahvistajana korostuu ryhmäläisten kokemuksissa. Järjestökenttää on koettu helposti lähestyttäväksi ja vapaaehtoiseksi toiminnaksi. Järjestön työntekijät eivät ole viranomaisia, mikä voi helpottaa lämpimän ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. Järjestökenttä mahdollistaa myös osallistujille hyvinvointia ja osallisuutta lisäävän tiedon saannin järjestöjen tuottamista palveluista ja tukitoimista sekä tietoa vapaaehtoisuudesta ja muista osallisuuden poluista.

Hankkeen kohderyhmille ei juuri ole Iloa arkeen -hankkeen kaltaista palveluja, jotka vahvistaisivat toimintakykyä ja tulevaisuususkoa. Myös muille työelämästä poissaoleville tulisi tarjota kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavaa ryhmätöimintää, jotta he jaksaisivat paremmin työssä, arjessa ja vapaa-ajalla. Matalalla kynnyksellä yhdessä koetut liikunnan, taiteen ja kulttuurin aikaansaamat hyvinvoinnin kokemukset, vertaistuelliset keskustelut sekä positiivinen itsetutkiskelu lisäävät niin mielen kuin kehonkin hyvinvointia. Ne antavat voimia ja uskoa tulevaan.

”Minä vielä osaan, kunhan uskallan yrittää ja uskoa itseeni.”



Kuva 2. Kooste Iloa arkeen -hankkeen korkeasti koulutettujen ryhmätöiminnöistä.

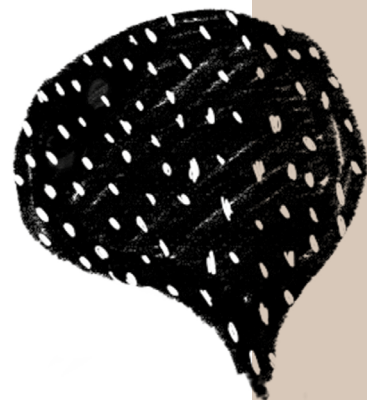
Tulla näkyväksi ja nähdyksi ainutlaatuisena omana itsenään

Erja Anttonen

Artikkeleissa on kiinnostavasti havainnollistettu, millaisia kokemuksia ja tuloksia on saatu työelämään tähtäävien, vielä vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten ja työelämästä pitkään poissa olleiden korkeasti koulutettujen (Iloa arkeen -hanke) sekä nuorten pakolaistaustaisten miesten kanssa (Valomo-valmennus -hanke). Ajattelen, että on yhteiskunnallisesti sekä yhteisöjen ja yksilön kannalta merkittävää, että näiden hankkeiden myötä on voitu vahvistaa osallistuneiden toimintakykyä, tarjota onnistumisen kokemuksia, tietoa, taitoja ja vertaisuutta.

Psykologinen turvallisuus ja turvallinen ympäristö ovat olleet hankkeisiin osallistuneiden kannalta olennaisia ja lähtökohtia luottamuksen syntyymiseen ja toimintaan osallistumiseen. Valomo-valmennukseen osallistuneilla nuorilla miehillä on ollut ulkopuolisuuden kokemuksia suomalaisessa yhteiskunnassa ja huolta siitä, että tuottaisi perheelleen häpeää. Iloa arkeen -hankkeen osallistuneille maahanmuuttajataustaisille hanke tarjosi muun muassa mahdollisuuden harjoittaa aktiivisesti suomen kieltä ja sen myötä rohkeutta käyttää sitä myös muualla arjessa.

Molemmissa hankkeissa ryhmätoiminnot on rakennettu räätälöidysti, strukturoiduiduksi ja pitkäjänteisiksi. Tämä on ollut perusteltua, ja hankkeissa on voitu tarjota aikaa ja tilaa kohtaamiseen, yhdessä tekemiseen ja vuoropuheluun. Toiminnoissa lähtökohtina ovat olleet muun muassa dialogisuus ja pyrkimys tasavertaisuuteen. Valomo-valmennus -hankkeessa on käytetty sukupuoli- ja kulttuurisensitiivistä työorientaatiota.



Hankkeissa ryhmätoiminnot oli suunnattu samaa sukupuolta oleville, joita on yhdistänyt myös joko pakolais-, maahanmuuttaja- tai korkea-asteen koulutus ja pitkäaikaistyöttömyys. Sukupuolta voi ajatella yksityisenä, henkilökohtaisena ja intiiminä sekä samanaikaisesti julkisena, sosiaalisena ja yhteiskunnallisena (Sukupuolisensitiivisyys 2021). On tärkeää saada mahdollisuuksia tarkastella käsityksiä sukupuolista, niihin liitetystä normeista ja uskomuksista. Vaikutelmaksi syntyi, että hankkeiden osallistujille on syntynyt kokemuksia kuulumisesta ja olemisesta osa itselle tärkeitä vertaisryhmiä. On ollut tilaa tehdä identiteettityötä.

Taidelähtöisten menetelmien ja liikunnan käyttö ovat näiden hankkeiden yhteydessä olleet hyviä valintoja. Niitä käyttämällä on mahdollista tavoittaa myös sellaista, jolle ei ole vielä sanoja, joka tuntuu abstraktilta ja vaikeasti hahmotettavalta. Menetelmien myötä on voitu tukea myös yhteisöllisten sidosten syntymistä ja lujittumista, lisätä itsetuntemusta ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia.

Oli ilahduttavaa lukea, miten Valomo-valmennus -hankkeessa oli käytetty Kykyviisaria ja tehty myös tarkkoja havaintoja, millaisia kokemuksia Kykyviisarin oli osallistujissa synnyttänyt. Iloa arkeen -hankkeessa on ollut hieno mahdollisuus tehdä seurantaa: mitä kuului hankkeeseen osallistuneille puoli vuotta hankkeen päättymisen jälkeen.

Artikkeleita lukiessa heräsi kysymys, millä tavoin suomalainen palvelujärjestelmä tunnistaa pakolaistaustaisten nuorten miesten ja esimerkiksi pitkään työelämästä poissaolleiden erityisen tuen tarpeita. Valomo-valmennus -hankkeesta kirjoittaneet toivat esiin tarpeen muuttaa valmennusmallia siten, että jatkossa olisi tietoa, yhteistyötä ja koulutusta saatavilla asiakasohjausta tekeville kumppaneille. Järjestöjen osaamista olisi tärkeää hyödyntää tuen tarpeen tunnistamisessa sekä siihen liittyvän osaimisen jakamisessa.

Jos ihminen (jatkuvasti) määritellään syrjäytyneeksi tai potentiaalisena uhkana, ihmisen toimijuus ja horisontti tulevaan kapenevat. Tällä on inhimillisiä ja yhteiskunnallisia seuraamuksia, jotka eivät ole tavoiteltavia. Jokaisella on toive tulla näkyväksi ja nähdyksi ainutlaatuisena omana itsenään. Kyse on kohtaamisesta, turvallisen tilan ja ilmapiirin luomisesta, myötäinnosta ja -tunnosta. Kyse on itsemäärittelyoikeudesta ja sen kunnioittamisesta sekä mahdollisuudesta kokea itsensä ja oma toiminta arvokkaaksi.



Erään valokuvausryhmän tarina

Kimmo Sainio & Pekka Anttila

[Suomen Kylät ry](#)

Suomen Kylien Me Miehet -hanke on suunnattu maaseudulla asuville, ei-työssäkäyville työikäisille miehille. Hankkeessa perustetaan vertaisryhmiä ja järjestetään erilaista harrastetoimintaa, jonka tavoitteena on tukea miesten toimintakykyä ja parantaa työllistymisedellytyksiä.

Tässä artikkelissa kerromme yhden Salon seudulle perustetun valokuvausryhmän syntytarinan. Tarina alkoi, kun osallistuimme syksyllä 2019 kolmannen sektorin sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteiseen tilaisuuteen Salossa. Tapasimme tilaisuudessa miehen, joka kertoi olevansa kiinnostunut sekä valokuvauksesta että mahdollisesti ryhmän ohjaamisesta. Koska Salon seudulta puuttui kameraseura, päätimme kokeilla, saisimmeko koottua Salon seudun valokuvausharrastuksesta kiinnostuneita miehiä asian äärelle ryhmätoimintaan.

Jatkoimme idean hiomista. Alussa ohjaajaehdokka oli melko epävarma omista kyvyistään ja totesi, että yksin hän ei halua ottaa ohjaamisvastuuta. Jotta asiassa voitiin edetä, piti ryhmälle löytää toinenkin ohjaajakandidaatti. Facebook oli jo aiemmin osoittautunut hyväksi ja kustannustehokkaaksi kanavaksi tavoittaa miehiä, joten laadimme visuaalisesti houkuttelevan mainoksen, jolla pyysimme yhteydenottoja kiinnostuneilta.

Kerroimme myös paikallislehdille valokuvausryhmän perustamisaikeista. Lehdet lähtivät mielellään mukaan jutuntekoon. Melko pian meille ilmoittautui toinen ohjaaja ja pääsimme aloittamaan syventävät keskustelut siitä, millainen ryhmästä tulisi, missä se kokoontuisi, miten sitä markkinoitaisiin, milloin toiminta alkaisi jne. Pidimme ryhmän ohjaajille juuri heitä varten räätälöidyn koulutuksen, jossa avasimme ryhmän ohjaamista, ryhmädynamiikkaa ja sovimme ryhmätoiminnan yleisistä käytännöistä.



Kuva 1. Tarkentuu, tarkentuu...nyt se on hyvä! Yhdessä fokus löytyy paremmin.
Kuva: Markus Moisio

Valokuvausryhmän ensimmäisestä kokoontumisesta kerrottiin maksetulla mainoksella alueen lehdissä ja Facebookissa. Ensimmäiseen kokoontumiseen saapui kuusi miestä. Tässä kokoontumisessa kerrottiin ryhmän toimintaideasta ja ajatuksesta, että tästä voisi syntyä Salon seudulle kameraseura. Ensimmäisellä kerralla sovittiin, että ryhmä kokoontuisi kahden viikon välein. Yhteinen paikka löytyi paikallisen toimintakeskuksen, Vaihtoehto 90 ry:n tiloista. Myöhemmin ryhmään tuli mukaan vielä muutama uusi jäsen.

Ryhmä päätti keskittyä erilaisiin kuvausaiheisiin ja yhteisiin kuvausretkiin. Melko nopeasti ohjaajilta tuli viesti, että he haluaisivat järjestää valokuvanäyttelyn. Jokaiselta ryhmäläiseltä tulisi näyttelyyn viisi kuvaa eri aiheista. Näyttely oli tarkoitus pitää pääsiäisen 2020 jälkeen, ja sen järjestelyt olivat hyvässä vauhdissa, mainoksetkin ehdittiin jo painattaa. Kiinnostus näyttelyä kohtaan oli suurta, mutta koronavirus-pandemian takia se jouduttiin siirtämään myöhempään ajankohtaan.

Valokuvausryhmään osallistuneet miehet kertovat heiltä kerätyssä palautteessa, että alun perin valokuvausharrastuksen ympärille perustetun ryhmän funktio muuttui sängen nopeasti. Kuvaamisharrastus saattoi ihmiset säännöllisesti yhteen, mutta kuvaamisen lisäksi toiminnassa korostui spontaani sosiaalisuus: kiireetön yhdessä oleminen, kuulumisten vaihto ja ilo siitä, että voi tavata tuttuja. Valokuvausryhmä tarjosi puitteet, joihin osallistujat alkoivat automaattisesti tuottaa sisältöä omista lähtökohdistaan.

Valokuvausryhmään osallistuneitten miesten taustojen kirjo on laaja. Mukana on ollut niin työssäkäyviä, työttömiä kuin eläkeläisiäkin. Eritoten työelämän ulkopuolella olevan miehen syrjäytymisriski on Salon kaltaisella harvaan asutulla seutukunnalla suuri. Työttömyys on tutkitusti yksi merkittävimmistä heikon elämänlaadun riskitekijöistä etenkin miehille, joiden sosiaalinen verkosto rakentuu naisia voimakkaammin työelämän varaan (esim. Vaarama ym. 2014; Hanifi 2015). Maaseudulla asuvilla miehillä työn ulkopuolisia sosiaalisen liittymisen paikkoja on erityisen vähän. Miehillä ei ole foorumeja, joissa omista asioista, ongelmallisistakin, voisi puhua ilman leimaantumisen pelkoa. Tämä puute heijastuu haitallisesti hyvinvointiin sekä edelleen toiminta- ja työkykyyn. Tässä esitellyn valokuvausryhmän kaltainen miehille suunnattu matalan kynnyksen vertaisryhmätoiminta voi olla tärkeässä roolissa, kun pyritään parantamaan työelämän ulkopuolella olevien miesten sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä toimintaedellytyksiä. Tällaisella miesten omaehtoisuuteen perustuvalla toiminnalla on mahdollista paitsi täydentää virallisia hyvinvointipalveluja myös tavoittaa niitä, jotka muutoin jäisivät kokonaan palveluverkoston ulkopuolelle.

Yhtenä Me Miehet -hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa syrjäseutujen miesten yhteisöllisyyden elementtejä kuten tunnetta siitä, että on osa jotakin ja saa kuulua johonkin joukkoon. Kyseessä on ihmisen perustarve, jonka puuttuessa moni kokee epämääräistä pahanolon tunnetta. Parhaimmillaan osallistuminen mihin tahansa matalan kynnyksen ryhmätoimintaan voi vahvistaa tunnetta yhteisöön kuulumisesta, antaa merkityksellistä sisältöä päivään ja samalla olla se ensimmäinen askel, joka johtaa uskallukseen lähteä kehittämään omaa osaamista esim. erilaisten näyttötutkintojen muodossa. Kun tulee kohdatuksi ja hyväksytyksi ryhmässä, itsetunto kohenee. Omat, usein varsin negatiivista kehää kiertävät ajatukset katkeavat, ja tilalle tulee mutta ajateltavaa. Havahdutaan huomaamaan mitä mahdollisuuksia elämällä on annettavana sen sijaan, että keskitytään ongelmiin.



”Tehään sitä hommaa silleen yhteisesti ja tehään sitä ruokaa yhteisesti”

Vappu Lasarov

Pohjois-Karjalan Martat ry

Tässä artikkelissa kuvataan Pohjois-Karjalan Marttojen VIIRI – Virkeyttä, ruokaa ja arkiaktiivisuutta -hankkeen tuloksia ja toiminnassa mukana olleiden kokemuksia hankkeen merkityksestä.

VIIRI-hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä sairauden, vamman tai vaikeiden elämäkokemusten seurauksena. Hanke kohdentuu alle 40-vuotiaisiin koulutuksen ja työelämän ulkopuolella oleviin miehiin sekä paljon palveluita tarvitseviin pitkäaikaistyöttömiin. VIIIRI-hankkeen tavoitteena on toimintaan osallistuvien toimintakyvyn tukeminen ja sosiaalinen vahvistaminen. Hankkeen toiminta on käytännönläheistä, osallistujan terveyttä ja hyvinvointia lisäävää sekä osallisuutta edistävää arjen taitojen opettelua, jota toteutetaan matalalla kynnyksellä pienryhmissä, yksilöohjauksissa ja kotikäynneillä.

”Paljon kaikenlaista hyödyllistä tietoa taskuihin ja muistilokeroihin”

VIIRI-hankkeessa osallistujien arjessa selviytymistä ja hyvinvointia sekä sosiaalista osallisuutta vahvistetaan käytännön tekemisen kautta. Ryhmätoiminnassa laitetaan yhdessä ruokaa ja käsitellään mm. oman talouden suunnitteluun ja rahankäyttöön liittyviä asioita. Lisäksi tehdään retkiä ja järjestetään liikuntatuokioita, joissa kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja kuten lumikenkäilyä, ulkokuntosalia ja ulko- ja sisäpelien pelaamista. Sosiaalisella vuorovaikutuksella, porukkaan kuulumisen kokemuksilla ja vertaisuuden kokemisella on osallistujien kertoman mukaan todella suuri toimintakykyä vahvistava merkitys.

Kun ruokaa valmistetaan yhdessä ja ateriat syödään saman pöydän ääressä, madaltuu vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen kynns huomattavasti. Yhteisen keskustelun aiheet linkittyvät ruuan äärellä luontevasti myös muihin oman kodin arkea koskettaviin aiheisiin. VIIRIn ryhmäkoko pidetään pienenä (4-6 osallistujaa), jotta osallistujan ei tarvitse jännittää monen vieraan ihmisen kohtaamista. Kun osallistuja kokee olonsa tervetulleeksi ja turvalliseksi, hän sitoutuu paremmin ryhmään ensimmäisen kerran jälkeenkin: *”Tuli sellainen olo, että on tervetullut ja että heti otetaan mukaan.”*

Ryhmätoiminnan lisäksi VIIRIn toimintaan osallistujat saavat tarpeen mukaan yksilöohjausta ja heidän luokseen tehdään kotikäyntejä, joiden aikana on mahdollista saada yksilöllistä tukea ja ohjausta omissa arjen ongelmatilanteissa.

”Osaamisen iloa onnistumisien kautta”

Ryhmätoiminnan parhaiksi asioiksi VIIRI-hankkeen toimintaan osallistuneet ovat kokeneet maukkaan ja terveellisen ruuan, yhdessä kokkaamisen, mukavan tunnelman, keskustelut ja hyvän seurauksen. Sosiaalinen osallistuminen ja osallisuuden kokeminen ovat olleet joillekin toiminnassa mukana olleille ruuanvalmistusta merkityksellisempiä, ja osallistujat kertovat oppineensa ”ryhmytymisen alkeet”. Ryhmästä on löytynyt kaveriteita ja keskusteluilmapiiri on koettu avoimeksi: *”Viikon kohokohta, kun aina odotti sitä VIIRI-hankepäivää, kun näki taas ne samat ihmiset.”*

Ryhmätoimintaan osallistuneet täyttivät sekä ryhmän alkaessa että sen päättyessä toimintakyvyn eri osa-alueita ja elämäntilannetta yleisemmin kartoittavan kyselyn. Siitä saatujen tulosten perusteella sosiaalinen toimintakyky vahvistui 70 prosentilla osallistujista toiminnan myötä: ihmisten seurassa olemisen koettiin helpottuneen ja omien ryhmässä toimimisen taitojen parantuneen. Osallistujien kertoman mukaan ryhmän kannustava, positiivinen ilmapiiri rohkaisi olemaan sosiaalisempi, vahvasti itsetuntoa ja uskallusta kokeilla sekä vähensi jännittämistä. Tällaiset kokemukset vaikuttivat osaltaan myös siihen, että 60 % osallistujista koki yksinäisyytensä vähentyneen.

Myös psyykinen toimintakyky vahvistui monilla toimintaan osallistumisen aikana: Valtaosa osallistujista koki mielialansa parantuneen ainakin jonkin verran. Useimpien toiveikkaus tulevaisuuden suhteen lisääntyi, ja usko omiin kykyihin ja osaamiseen kasvoi.

Fyysisen toimintakyvyn koheneminen ilmeni esimerkiksi omasta hyvinvoinnista huolehtimisen lisääntymisenä (yli 70 % osallistujista). Toimintaan osallistuneet kertoivat mm. alkaneensa kiinnittää enemmän huomiota omaan ruokavalioonsa. Muutokset tulivat mahdollisiksi ryhmässä saaduilla ravitsemustiedoilla ja ruuanvalmistustaidoilla: *”Ravintietoa, mitä parempia valintoja voi tehdä kaupassa ja mitä oikeastaan kannattaa syödä. Ohjasi enemmän kokeilemaan ja tekemään erilaisia ruokia, kuin mitä aiemmin pyrki itse tekemään.”*



Kuva 1. Joensuun VIIRI-ryhmässä leivotaan yhdessä juusto-pestopuusteja INTO-toimintapäivän suolaiseksi kahvilleiväksi.

Ajan hermolla: toiminnan kehittämistä ja osallistujien jatkopolkuja

Osallistujien jatkopolkujen vahvistamiseksi Pohjois-Karjalassa on aloitettu myös osallistujien osaamisen tunnistaminen ja osaamispisteiden suorittaminen. VIIRI-opinnollistamisryhmässä osallistujat suorittavat viiden osaamispisteen Ruoanvalmistus ja ravitsemus -osion. Todistus opinnoista saadaan Opintokeskus Siviksen kautta. Opintokeskus Siviksen Sivisverkko-palvelu tarjoaa sähköisen työkalun järjestöjen koulutusten hallinnointiin. Sivisverkon kautta järjestöjen koulutukset suunnitellaan osaamisperusteisesti ja mitoitetaan käyttäen opintopisteitä. Tulevaisuudessa Sivis-verkosta on mahdollista myös siirtää tietoa muihin kansallisiin järjestelmiin avoimen rajapinnan kautta. Näin järjestöissä syntyvä osaaminen voi olla mukana kasvattamassa yksilön osaamispotentiaalia esim. työnhaun tukena. (Opintokeskus Sivis)

Hankkeessa yhteistyökumppaneiden kanssa tehty työ on auttanut osallistujia ottamaan seuraavan askeleen omalla polulla kohti työtä tai koulutusta. VIIRI-ryhmäläisiä on ohjautunut mm. ammatilliseen koulutukseen tai työkokeiluun, osa on saanut harjoittelu-paikan tai palkkatukityön ja muutamat aloittaneet kuntouttavan työtoiminnan Martoilla tai muualla. Yksi mukana ollut nuori halusi tulla Martoille työkokeiluun kolmeksi kuu-kaudeksi. Sen jälkeen hän tuli mukaan VIIRI-opinnollistamisryhmään ja on sittemmin hakenut Ravintola- ja catering -alan koulutukseen.

Keväällä 2020 kasvokkainen ryhmätoiminta ja yksilöohjaukset jouduttiin keskeyttämään COVID-19 -pandemian aiheuttaman poikkeustilan vuoksi. Ennakoimaton tilanne pakotti toiminnan uudelleen suunnitteluun niin, että VIIRI-opinnollistamisryhmää voitiin jatkaa myös poikkeusoloissa. Ryhmää jatkettiin etänä siten, että osallistujat hakivat kerran viikossa tarvikkekassin ohjeistuksineen ja tekivät kotona annettuja tehtäviä. Ryhmäläiset kokivat etäopinnot jossain määrin jopa paremmiksi kuin lähiopinnot: *”Korona-aika ehkä paransi enemmän kokkitaitoja, ku pääs tekee kotona tehtäviä.”* Ryhmäläiset olivat vakuuttuneita siitä, että itsenäinen ruuanvalmistus jatkuu ryhmän jälkeenkin. Ryhmän päättymisen jälkeen osallistujat ovat lähettelleet ryhmän yhteiseen WhatsApp-ryhmään kuvia kotona tekemistään ruokainnovaatioista.

Lopuksi

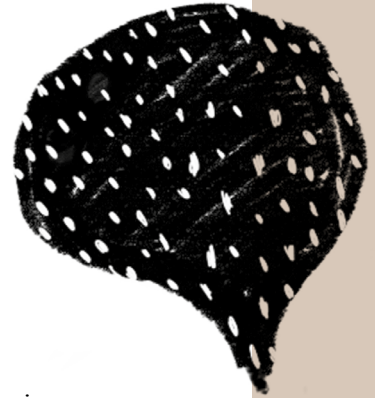
VIIRI-toiminnan järjestämiseen osallistuvat kotitalousasiantuntijat ovat toteuttaneet ja kehittäneet innokkaasti työtään syrjäytymisen ehkäisemiseksi, yksinäisyyden vähentämiseksi ja päivittäisen arjen sujumisen edistämiseksi. Olemme nähneet osallistujien iloa, kehittymistä, käytännön taitojen ja vuorovaikutuksen vahvistumista sekä vertaistuen antamista ja saamista. Olemme myös itse oppineet ja saaneet paljon uusia kokemuksia ryhmissä, yksilöohjauksissa ja kotikäynneillä.

VIIRI-hankkeessa keskeisellä sijalla on käytännön ruuanvalmistus ja sen vaikutus osallistujien terveyttä edistäviin valintoihin ja koko elämäntapaan. Useissa tutkimuksissa on tuotu esille työttömyyden pääsääntöisesti negatiivista ja epäedullista vaikutusta ruokavalioon ja terveyskäyttäytymiseen (esim. Smed ym. 2018). VIIRI-hankkeessa on pyritty – ja ehkä onnistuttukin – vaikuttamaan tämän negatiivisen kierteen katkaisemiseen. Jatkossakin työttömyyden aiheuttamat terveysvaikutukset tulisi ottaa nykyistä vahvemmin huomioon yhteiskunnan hyvinvointijärjestelmien suunnittelussa ja uudistusten arvioinnissa (mt.). Marttojen kaltaisilla käytännön järjestökentän toimijoilla on paljon annettavaa julkisen sektorin rinnalla tehtävässä ihmisten hyvinvointia vahvistavassa työssä.

Kommenttipuheenvuoro



Kansalaistoiminnan vaikutukset syntyvät toiminnasta ja kohtaamisesta



Pekka Kaunismaa

Kaksi edellä kuvattua esimerkkiä kuvaavat hyvin osallistumiseen perustuvien toimintojen ja projektien luonnetta. Hyvä kansalaistoiminta syntyy motivoivasta ja kiinnostavasta tekemisestä, se johtaa toimijaa vahvistaviin kokemuksiin ja sillä on vaikutuksia osallistujiin ja yhteiskuntaan.

Suomessa arvioidaan olevan 70.000–80.000 toimivaa yhdistystä ja niiden vapaaehtois pohjaiseen toimintaan osallistuu mittaustavasta riippuen 30–50 % väestöstä. Lisäksi on projekteja, yhdistysmuotoon järjestäytymätöntä kansalaistoimintaa ja muilla tavoin järjestettyä harrastustoimintaa.

Suurin osa yhdistys- ja kansalaistoiminnasta on kuvattujen tapausten kanssa samaan tapaan pienimuotoista muutamien tai muutamien kymmenien ihmisten yhteistä toimintaa. Pienistä lähteistä ja puroista muodostuu kuitenkin suuria vaikutuksia. Kansalaistoiminnalla on arvioitu olevan merkittävää, väestötasoista vaikutusta ihmisten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, ihmisten keskinäiseen luottamukseen ja keskinäiseen kunnioittamiseen sekä demokratiaan ja yhteiskunnallisen vakauteen.

Laajat vaikutukset edellyttävät tiheää ja monipuolista juurikasvustoa. Vapaaehtoistoimintaa tutkinut Anne Birgitta Pessi ja Tomi Oravasaari (2010) ovat havainneet, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on väestössä varsin tasaista, mutta hieman muita yleisempää keski-ikäisten keskuudessa ja alemmin koulutettujen joukossa. Vapaaehtoistoiminta ei siis ole hyväosaisten yksinoikeus. Siinä on mukana koko kansa.

Vapaaehtoistoiminnan merkityksistä Pessin ja Oravasaaren mukaan korostuvat sosiaaliset vaikutukset. Erityisen yleiseksi vapaaehtoistoimijat

arvioivat merkityksen vastavuoroisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. Myös vaikutus ihmisten yleiseen hyvinvointiin on koettu merkittävaksi. Vähän vähemmän merkitystä näyttäisi olevan vapaaehtoistoiminnan osallistujan kannalta, mutta lähes 40 % vapaaehtoistoimijoista arvioi senkin erittäin merkitykselliseksi.

Artikkelit kuvaavat hyvin näitä tutkimuksen esiin tuomia asioita. Valokuvausryhmän osallistajat tuovat esille, miten yhteinen toiminta tuo miehet yhteen. Sainio ja Anttila kuvaavat toimintaa spontaaniksi, osallistuvaksi ja motivoivaksi. Yhteinen toiminta tarjoaa maaseudun miehille sosiaalisen liittymisen paikkoja ja yhteisöllisyyttä. Ytimessä on selvästi kiinnostava tekeminen. Artikkelin kuvassa esiintyvät henkilöt ovat kamerat käsissä, katseet kohdistuneina niihin. Kuva ilmaisee erinomaisesti, mistä kansalaistoiminnassa on kysymys. Yhteinen tekeminen ja toiminta sen ympärillä on kaiken ydin.

Sosiaaliset vaikutukset, hyvinvoinnin lisääntyminen, osallisuus ja kansanterveys ovat seurauksia tai vaikutuksia yhteisestä tekemisestä. Vaikutuksia voidaan analysoida kahdella tasolla: välittömät, toimintaa ja toimijoita koskevat vaikutukset sekä laajemmat ja pitemmän aikavälin aikana toteutuvat välilliset vaikutukset. Välittömät vaikutukset ovat helpompia todentaa. Palautteessaan valokuvausryhmän osallistajat tunnistavat niitä helpon tuntuisesti.

Pitkäaikaiset vaikutukset ovat vaikeammin hahmotettavia, mutta kansalaisten yleisen hyvinvoinnin kannalta sitäkin merkittävämpiä. Tutkimus on tuonut esille mm. hyvinvointivaikutuksia, vaikutuksia osaamiseen ja toimintataitoihin sekä sosiaalisen pääoman avaamiin vaikutuksiin. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yhteiskunnassa yleistä luottamuksen, vuorovaikutuksen ja arvostuksen henkeä.

Lasarovin tarkastelu VIIRI-hankkeesta tuo esille kansalaistoiminnan laajempia vaikutuksia. Tässäkin tarkastelussa keskeistä on käytännön tekeminen. Tässäkin toiminnassa ihmiset kohtaavat toisensa, osallistuvat aktiivisesti ja saavat voimaa vertaisuudesta. Yhtymäkohdat valokuvausryhmään ovat selviä, vaikka osallistajat ja osallistumismuodot ovat erilaisia. Lasarov tuo monipuolisesti esiin vaikutuksia. Osallistujilta kerätyn palautteen mukaan osallistujien toimintakyky nousee, mieliala kohoaa ja hyvinvoinnista huolehditaan paremmin.⁷

Sekä Salon seudun valokuvausryhmää että VIIRI-hankkeen ryhmää kuvaavat artikkelit kertovat, mistä aineksista kansalaistoiminnan keskeiset vaikutukset muodostuvat. Ytimessä on motivoiva ja kiinnostava osallistuminen. Välittävinä tekijöinä osallistujien kokema vuorovaikutus, tietojen, taitojen ja hallinnan lisääntymisen kokemus sekä hyvinvointia. Näiden tekijöiden välityksellä syntyvät laajat vaikutukset, jotka saavat aikaan yhteiskunnallista elinvoimaa.



Aulis – apua mielenterveyskuntoutujan arkeen 2017–2020

Kati Männynsalo

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Tässä artikkelissa kuvataan Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Aulis – apua mielenterveyskuntoutujan arkeen -hankkeessa kehitettyjä matalan kynnyksen avun ja tuen muotoja, joilla vahvistetaan mielenterveyshäiriöiden vuoksi työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien työikäisten toimintakykyä.

Hankkeessa kehitettyjä toimenpiteitä on pilotoitu Joensuun kanta-kaupungin alueella Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamassa Kimpassa kivempi koti -hankkeessa vuonna 2017, ja niiden edelleen kehittämistä ja juurruttamista koko Pohjois-Karjalaan on jatkettu Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa Aulis-hankkeessa.

Yksilöllistä tukea, yhdessä toteuttaen

Pohjois-Karjalassa on maamme korkeimmat työttömyysluvut, ja eritoten mielenterveyden häiriöistä kärsivien on erityisen vaikea työllistyä vapaille tai tuetuillekaan työmarkkinoille. Pohjois-Karjala on Kainuun ohella maan synkintä aluetta sekä työttömyyden että mielenterveys sairauksien ja niihin liittyvien ongelmien kuten päihteenkäytön suhteen. (TEM 2020, Sotkanet 2020.)

Aulis-hankeen toiminta on suunnattu niille 18–60-vuotiaille pohjoiskarjalaisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea elämänhallinnan haasteissa. Toiminnan tavoitteena on työikäisten mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen. Yksilöllinen apu, ohjaus ja neuvonta viedään osallistujan kotiin, luonnollisiin arjen tilanteisiin. Vastaavaa palvelua ei ole muualta saatavilla, sillä yhteiskunnan palvelujärjestelmä ei vastaa kovinkaan hyvin mielenterveyskuntoutujien matalan kynnyksen tuen tarpeisiin. Esimerkiksi sosiaalityön tulevaisuuslinjauksissa on viime

vuosina tuotu vahvasti esille jalkautuvan työn merkitys, jotta asiakkaita voitaisiin tukea entistä paremmin heidän elämäntilanteensa ja yksilölliset tarpeensa huomioiden (Karjalainen ym. 2019.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) suositusten mukaisesti kolmannella sektorilla tehtävä osallistava toiminta on tärkeää liittää osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tukipalveluja.

Aulis-hankkeen toiminta rakentuu monipuolisesti osallistujien yksilölliset lähtökohdat ja tarpeet huomioiden. Tapaamisten ja muun toiminnan sisältö suunnitellaan yhdessä osallistujan ja hänen verkostonsa kanssa. Konkreettinen tekeminen voi olla esimerkiksi kodin töistä huolehtimisen opettelua ja harjoittelua sekä omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia vahvistavaa työskentelyä.

Aulis-hankkeessa tehdään verkostoyhteistyötä mm. julkisen sektorin, oppilaitosten ja muiden järjestöjen kanssa. Auloksen toimintaan osallistuneita on saatettu yhteen esimerkiksi Pohjois-Karjalan Marttojen VIIRI-hankkeen, joka esiteltiin jo tuossa aiemmin, kotitalousasiantuntijan kanssa, jonka tuella osallistujan on ollut mahdollista opetella esimerkiksi terveelliseen ravintoon ja kodinhoitoon liittyviä rutiineja itselle sopivassa tahdissa.

Askel kerrallaan eteenpäin

Aulis-hankkeen toimintaan osallistuneissa on runsaasti ns. palvelupudokkaita, joille ei ole löytynyt oikeansuuntaista tukea ja apua nykyisestä palvelujärjestelmästä. Joidenkin osallistujien avuntarve on hyvinkin suuri, mutta heillä ei ole kykyä tai voimavaroja haakeutua tarvitsemiinsa palveluihin. Mielenterveyskuntoutujien läheisverkosto on usein niukkaa tai olematonta. Pitkäaikaisen sairastamisen vuoksi toimintakyky on laskenut niin rajusti, että esimerkiksi ruokakauppaan lähteminen on vaikeaa. Mielenterveyshäiriöiden lisäksi kotiin eristäytymisen taustalla on usein sosiaalisten tilanteiden pelkoja. Moninaisten pulmien vuoksi työskentelyssä onkin tärkeää yksilöllinen kohtaaminen ja asioiden yhdessä harjoittelu. Auloksen toimintaan osallistujat voivat harjoitella hanke-työntekijöiden kanssa kodinhoiton ja itsestä huolehtimisen lisäksi myös asiointia ja ottaa ensimmäisiä askelia kohti yhteiskunnallista osallisuutta.

Kun hankkeeseen osallistuvan henkilön arki alkaa sujuvoitua itsestä ja kodista huolehtimisen sekä asioinnin osalta, siirrytään vähitellen kodin ulkopuolelle. Monet ovat pitkällä sairauslomalla, määräaikaisella tai pysyvällä eläkkeellä, ja he ovat jääneet erilaisten yhteisöllisten toimintojen ulkopuolelle. Kodin ulkopuolisiin toimintoihin uskaltaminen lisää vähitellen arjen aktiivisuutta ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksia. Ensimmäisenä etappina ovat usein erilaiset matalan kynnyksen ryhmätoiminnot, joihin osallistuja käy tutustumassa, aluksi hankkeen työntekijän kanssa.

Arviointia ja yksilöllisiä onnistumisia

Aulis-hankkeen toimenpiteiden vaikutuksia osallistujien toimintakykyyn on arvioitu Työterveyslaitoksen kehittämän Kykyviisari-toimintakykymittarin avulla. Aulis-hankkeeseen osallistuneiden kokemukset toiminnan merkityksestä on valjastettu myös työn jatkokehittämisen tueksi: Aulis-hankkeen osallistujat ovat kertoneet omista kokemuksistaan mm. Työterveyslaitoksen kehittämällä ihmislähtöisellä Kokeilut käytäntöön -menetelmällä toteutuessa arviointityöpajassa (<https://www.ttl.fi/kokeilut-kaytanton-tyokirja/>).

Auloksen tavoittamien ihmisten elämäntilanteiden ja tavoitteiden moninaisuus näkyy myös tavoitteiden yksilöllisenä edistymisenä. Hankkeen tuen piiriin on tavoitettu monia alkuvaiheessa täysin kotiinsa eristäytyneitä ihmisiä, jotka ovat yhteistyön päätyessä onnistuneet löytämään mielekkään harrastuksen, kiinnittyneet työpajatoimintaan tai työllistyneet avoimille työmarkkinoille. Olemme saaneet hankkeessa iloita myös osallistujien saamista opiskelupaikoista sekä elämäntaparemonttien vaikutuksista. Suurin onnistumisen tunne tulee kuitenkin havainnoista ja sanoiksikin puetuista kokemuksista, joissa osallistuja kokee olevansa yksi meistä kansalaisista, mukana joukossa ja aidosti omaa elämäänsä tekemässä.

Tahdotko?

Jonna Luostarinen

Minulta kysyttiin, olenko onnellinen. Ja minä vastasin painamalla katseeni alas.

Älä tule lähelle, älä puhkaise kuplaani, jätä minut rauhaan.

Tarinani alkoi alusta, ja se oli hyvin tavanomainen. Tie oli avoin, valitsin aurinkoisen puolen. Annoin itsestäni kaiken ja liikaa, unohdin itseni, jossain kohtaa katosin. Miltä se näytti, se demoni, jota vastaan taistelin päivittäin. Epävarmuus, heikkous, itkun pidättely, väsymys, luovuttamisen jano, epäonnistumisen pelko, arkuus, viiltoja sielusta sydämeen. Sitä se oli, päivän jokaisena tuntina. Ja se näytti kauniilta. Minulta kysyttiin että jaksanko. Ja jaksoinhan minä, oliko minulla vaihtoehtoja. Ainahan minä jaksoin, ainahan se aurinko paistaa siihen risukasaan. Ainahan kevät tulee uudelleen. Valo voittaa aina pimeyden. Usko tyttö, usko.

Mitä sitten kun usko ei riitä? Kun on kompastunut liian monesti, lyönyt päänsä pahasti, vuotanut ja kuivunut kasaan. Mitä sitten kun kevät ei koita, kun syksyn pimeyden kajo saavuttaa ajatuksen jo toukokuussa. Miten hakea apua kun et tiedä sitä tarvitsevasi?

Kun sen kerran sanoi, usean vuoden yrittämisen ja epäroimisen jälkeen. apua. auta. Silloin sen tajusi. Minä todella tarvitsen apua.

Sairastuin masennukseen, se tuli hiljaa hiipien. Kadotin unen ja ajan. Minä vain olin, sellainen kävelevä kuori, ilman sisältöä, ilman minkäänlaisia tunteita. Kadotin itseni, otteen elämäni, kadotin ja unohdin kaiken minkä olisi pitänyt tuottaa minulle mielihyvää ja nautintoa. Olin äiti vailla äitiyden tuomaa onnea. Olin ystävä ilman ystävyyttä, olin minä ilman minuutta.

Masennus ja sen myöntäminen kuljettivat minua lääkäriltä toiselle, terapiahuoneista toisiin, säännöllisiin tapaamisiin, ja siellä minun oli lupa myöntää, myöntää vihdoinkin, että minä en jaksa. Minä itkin ja nukuin. Nyt minulla oli siihen lupa.

Olon kohennettua aloitin tapaamiset vertaisteni kanssa. Minä en ollutkaan ainoa. Ympärilleni kokoontui väsyneitä, yksinäisiä kuoria, samantlaisia kuin minä. Minä en ollut yksin. Minulla oli lupa puhua, minulla oli lupa kuunnella, minä sain olla sitä mitä pystyin. Ja minä vahvistuin. Minä hymyilin, itkin ja nauroin. Kaikki oli sallittua. Minä sain olla minä.

Silti minua pelotti. Painauduin kuplaani vasten, kerroin miten turvallinen se on. Sen lävitse ei yltänyt paha, ei kosketus, ei katse. Ja minä siirryin kuplani kanssa tuettuun työtoimintaan.

Katse kääntyi sukkiin, silti minä kuuntelin muita. Jos matkani oli vuori, minä olin hyvänmatkaa ensimmäiseltä leiriltä, nousemassa ylös, mutta matka oli vielä pitkä. Pääsisinkö koskaan perille.

Toivotonta. Kannattamatonta. Askel eteen ja kaksi taakse.

Minulta kysyttiin tahdonko. Minä vastasin painamalla pääni, hikoilemalla, nikotellen, no joo. Ja siinä me oltiin. Vertaisemme, yhdenlainen jokainen. Harjoittelemassa katsomaan itseämme. Suhtautumassa itseemme lempeästi, vailla kriittisyyttä. Löytämässä elämäämme sitä jotain.

Tahto-ryhmän tapaamisissa kohdattiin ja naurettiin. Jokainen sai olla oman elämänsä minä. Jokainen sai vuoron, ja jokaiselle annettiin ääni. Pelattiin, ruokailtiin, juteltiin, ulkoiltiin, liikuttiin. Sillä ei ollut väliä mitä tehtiin ja miten tehtiin, jokainen sai loistaa, jokaisella oli vuoronsa.

Tahto-projektin myötä minä tulin ulos kuplastani. Kuoreni täyttyi unelmilla, päiväni merkityksellisellä tekemisellä. Löysin paikkani yhteiskunnasta, menin paikkaani kohti ja nyt olen lähihoitaja, kehitysvammaisten ohjaaja. Tahdoin löytää itseni, ja löysin myös lapseni sekä itsevarmuuteni. Enää en piiloudu kuplaan, puhkaisin sen vuosia sitten, rippeet ovat muisto, jonka vaalimiseen käytän arvokkaasta ajastani murto-osan, en juuri koskaan. Kuplan sisältä minua ei olisi löytänyt onni eikä rakkaus. Annoin mahdollisuuden, ja nyt olen onnellisempi ja rakastuneempi kuin ikinä olisin osannut uneksia.

Minun oli kuljettava pitkä matka, jotta ymmärsin sen, että minun on itse tahdottava. Kukaan muu ei tule tahtomaan puolestani. Mutta he voivat kysyä: "Tahdotko?"

Tahdon.

Jonna osallistui TOIMI-säätiön TAHTO-hankkeen yksilö- ja ryhmävalmennukseen huhtikuusta lokakuuhun 2018.



Matalan kynnyksen pajatoiminnan ja yksilöohjauksen vaikuttavuus ja merkityksellisyys sekä muutos kohti digitaalista

Outi Vuolle

Setlementti Louhela

Setlementti Louhelan KOHAUS – Kohti aktiivista osallisuutta-hanke on tarkoitettu 18–29-vuotiaille järvenpäläisille nuorille, jotka ovat koulutuksen ja työvoiman ulkopuolella. Kohaus on matalan kynnyksen pajatoiminnan ja yksilöohjauksen paikka, joka on kehitetty vastaamaan havaitsemiimme kohderyhmän tuen tarpeisiin.

Tässä artikkelissa kuvaamme Kohaus-pajalle osallistuneiden nuorten kokemuksia toiminnan merkityksestä sekä kerromme nuorten parissa tehtävän työn viemisestä digitaaliseen toimintaympäristöön kevään 2020 poikkeusoloissa

Tausta ja tavoitteet

Syrjäytymisriskissä olevien nuorten määrä on herättänyt viime vuosina laajasti huolta Suomessa. Niin kutsuttujen NEET-nuorten (Not in Education, Employment, or Training) määrä on Suomessa edelleen korkeampi kuin muissa Pohjoismaissa (20–24-vuotiaiden ikäryhmässä 11,8 prosenttia vuonna 2018) (Valtioneuvosto 2019).

Kohaus-hankkeen tavoitteena on nuorten arjenhallinnan, osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen sekä työ- ja opintopolkujen selkeyttäminen. Tavoitteisiin on pyritty mm. voimavarakeskeisen pienryhmätoiminnan, räätälöidyn yksilöohjauksen, vahvuuspedagogiikan ja vertaistuen keinoin.

Kohauksen merkitys

Kohaus-pajan nuorten täyttämän asiakaskyselyn tulosten mukaan erityisesti hankkeen toimintaan aktiivisimmin osallistuneiden nuorten vuorokausirytmä on monesti parantunut ja sen myötä oma arjenhallinta vahvistunut. Onnistumisen kokemukset ovat luoneet merkityksellisyyttä nuorten elämään ja vahvistaneet heidän itsetuntoaan ja uskoaan tulevaisuuteen. Ohjaajien kanssa käydyt keskustelut ovat antaneet uusia näkökulmia oman polun rakentamiseen ja kannustava ilmapiiri on tukenut nuorta kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja: *“Olen saanut syyn nousta aamulla ylös ja lähteä ulos kodistani”*, *“Päivärytmieni on muuttunut parempaan suuntaan”* ja *”Tunnistan paremmin mitä minun pitäisi itsessäni kehittää ja saan ohjaajilta tukea siihen”* (lainaukset nuorten antamasta palautteesta).

Muutos kohti digitaalista työtä

Kevään 2020 COVID-19 pandemian vuoksi Kohauksen kasvokkainen työ nuorten parissa pysähtyi, ja toiminta päätettiin viedä nopeasti digitaaliseen ympäristöön. Alustaksi valikoitui Discord, joka on erityisesti videopeliyhteisölle suunnattu sosiaalisen median alusta. Discord oli monille nuorille tuttu palvelu jo entuudestaan, ja sen käyttäminen on mahdollista sekä matkapuhelimella että tietokoneella.

Kokemukset digitaalisessa ympäristössä tehdystä työstä ovat olleet positiivisia: nuoria on tavoitettu jopa tiiviimmin kuin kasvokkaisessa toimintaympäristössä. Palvelun saattaminen ja käyttäminen on helppoa, ja nuoret ovat sitoutuneet työskentelyyn aikaisempaa vahvemmin. Keskusteluun osallistuminen ja muut vuorovaikutteiset tehtävät ovat osalle nuorista luontevampia digivälitteisesti kuin kasvokkain: fyysisessä pajaympäristössä esimerkiksi monien nuorten kokema sosiaalisten tilanteiden pelko vaikeuttaa osallistumista. Discordissa nuoret pääsevät myös itse valitsemaan osallistumisen tavan (puhekanavalle, tekstikanavalle vai molempiin samanaikaisesti). Nuori voi kirjoittamisen ja keskustelun ohessa jakaa valokuvia arjestaan ja harrastuksistaan, soittaa lempimusiikkiaan tai näyttää pelisuosikkia jakamalla sen alustalle.

Jatkossa Kohauksen toiminnassa yhdistetään digitaalisuutta ja kasvokkaisuutta niin, että nuori voi tutustua toimintaan kotoa käsin ja oman tilanteensa mukaan osallistua toimintaan myös pajaympäristössä. Kohaus on paikka, jossa nuori voi totutella ihmisiin ja ryhmässä olemiseen. Kohauksessa nuorella on vapaus valita mieleistä toimintaa ja olemista omalla tavallaan. Onnistumisen kokemukset työpajalla nostavat nuorten itsetuntoa ja uskoa tulevaisuuteen ja tuovat siten merkityksellisyyttä nuorten elämään.

Pimeydestä valoon toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden avulla

Jenni Hernelahti

”Mä pääsin pois kotoa ja sain rytmin elämään, et mihin aikaan herätään ja milloin ollaan jossain. Ja sit mennään kotiin ja on vapaa-aikaa. Se oli se rytmi ja ihmiset, ja pääsi puhumaan ja niinku testaamaan itteensä tosi paljon. Mä sain itteeni oikeen kunnolla niskasta kiinni. Ja sit mä päätinkin, et mä jatkan tuol (nuorten työpajalla), ja siit lähti sit kaikki koulujutut ja muut. Se oli niinku itsensä löytämistä ja käännekohta elämässä. Siit lähti sit vähän niinku kaikki parempaan suuntaan.” (Hernelahti 2017, 38–39.)

Näin kommentoi eräs Raision ja Liedon kuntien järjestämään työttömien teatteripajaan osallistunut nuori haastatellessani häntä yhteisöpedagogi YAMK-opinnäytetyötäni varten. Kyseinen nuori oli ollut pitkään kotona tekemättä mitään, mutta sai otteen elämästään uudelleen taiteellisen ryhmätoiminnan kautta. Se, että jokin ryhmätoiminta voi olla jonkun ihmisen elämän käännekohta, on vaikuttavuudessaan mittaamattoman arvokasta. Varmasti myös jollekin tässä kokoelmassa esiteltyjen hankkeiden osallistujalle toiminta on saattanut olla pelastus, joka on voinut jopa kääntää elämän suunnan.

Setlementti Louhelan KOHAUS-hankkeen osallistujilta kerätyt palautteet sanoittavat samoja asioita kuin haastattelemani nuori; miten tärkeää on, että tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään ja on syy nousta aamulla. Jos ei ole mitään paikkaa minne mennä ja missä olla, on helpompi vain vetäytyä kuoreensa ja lakata yrittämistä.

Kolme kertomusta hankkeista ja niiden vaikutuksista syrjäytymisvaarassa oleviin ihmisiin koskettivat ja herättivät muistoja kohtaamisista oman työelämäni varrelta. Vuodet etsivänä nuorisotyöntekijänä Raision nuorisopalveluissa ja teatteriprojektit työttömien nuorten kanssa opettivat paljon ihmisyydestä ja siitä, mitä tapahtuu kun ihminen menee henkisesti epäkuntoon. Miten vaikeaa pimeydestä on pyristellä takaisin päivänvaloon, vaikka haluaisi. TOIMI-säätiön TAHTO-hankeessa mukana olleen Jonnan kuvaus siitä, miten otetaan yksi askel eteen ja sitten taas kaksi taakse, kuulostaa hyvin tutulta.

Kokonaisvaltaisuus ja avun oikea-aikaisuus

Jonnan tarina on kuitenkin myös täynnä toivoa. Kun aika on oikea ja pystytään auttamaan ihmistä juuri hänelle sopivalla tavalla toiminnallisuuden kautta, päästään pienin askelin eteenpäin elämässä. Masentunut ihminen saattaa olla niin lukossa, että arkipäivän askareidenkin teko tuntuu ylivoimaiselta. Tällöin tarvitaan muiden ihmisten apua konkreettisten asioiden tekemisessä. Siksi oli ilahduttavaa lukea myös Mielenterveyden tuki ry:n Aulis-hankkeesta, ja siitä, että apu on viety konkreettisesti mielenterveyskuntoutujien koteihin.

Tätä myös etsivästä nuorisotyöstä tuttua toimintamuotoa toivoisi näkevän enemmän muun muassa sosiaalityössä ja terveydenhuollossa. Jalkautuvalla työotteella ja sillä, että ihminen kohdataan ja häntä autetaan kokonaisvaltaisesti säästettäisiin ja kohdennettaisiin paremmin myös yhteiskunnan resursseja. On turhaa tarjota ihmiselle esimerkiksi terapiaa, jos hän on niin huonossa kunnossa, ettei pysty lähtemään omasta kodistaan. Ja juuri tämä ihminen on kaikkein eniten avun tarpeessa.

Moderni lääketiede osaa korjata ihmisen usein tehokkaasti, jos kyseessä on esimerkiksi murtunut luu. Paljon monimutkaisempi tilanne on silloin, jos ihminen menee henkisesti epäkuntoon. Lääkkeet ja sairausloma eivät ole ainakaan yksinään ratkaisu esimerkiksi masennukseen. Mielenterveyden ongelmien hoidossa tarvittaisiin entistä tiiviimpää ja sektorirajat ylittävää toimittavaa, joissa yhdistyisivät toimintakyvyn edistäminen, lääketieteen tarjoamat mahdollisuudet ja terapia. Olisi myös tarpeen saada apua mahdollisimman nopeasti.

Tulevaisuuden näkymiä **ja rohkeutta puhua vaikeista asioista**

Kaikki kriisit opettavat ja muokkaavat totuttuja toimintamalleja. Myös koronakriisi on ollut monelle toimijalle pakko ja mahdollisuus kokeilla uusia tapoja toimia. Olen ajatellut, ettei fyysistä kohtaamista voi tietyissä auttamistöissä korvata mikään, mutta KOHAUS-hankkeen kuvaus digitaaliossa ympäristössä tehdyn työn hyödyistä sai pohtimaan asiaa syvämmässä.

Monelle nuorelle digitaalinen toimintaympäristö on jopa luontevampi kanava yhteydenpitoon ja kanssakäymiseen kuin fyysinen kohtaaminen. Netissä toimiminen voi tuntua turvallisemmalta ja kontrolloidummalta kuin kasvokkain kohdatessa. Ja kuten artikkelissakin todetaan, on mahdollisuus valita osallistumisen tapa. Toivottavasti kävisi niin, että näistä kokeiluista digitaalisissa toimintaympäristöissä tulisi fyysisen kohtaamisen rinnalla toimivia palveluita, jotta mahdollisimman moni tavoittaisi avun ja jokaiselle löytyisi itselle luontevin ryhmätoiminnan muoto.

Jonnan tarina liikutti ja sanoitti upeasti masentuneen ihmisen ajatuksia ja tunteita. Päälimmäisenä mieleeni jäi kirjoittajan rohkeus. Ihailen suuresti ihmisiä, jotka uskaltavat tulla esiin ongelmiensa kanssa. Pärjäämistä ja tehokkuutta korostavassa yhteiskunnassa ei ole helppo myöntää, että ei enää jaksanut. Kun mielenterveyden ongelmista puhutaan rohkeasti ja myös julkisesti, niin ehkä jonain päivänä niistä puhuminen ei olekaan sen vaikeampaa kuin vaikkapa murtuneesta jalasta puhuminen. Toivottavasti jonain päivänä jaksamisen tai mielenterveyden haasteiden kanssa painivan ihmisen ei tarvitsisi häpeillä tilannettaan, ja hän saisi apua tilanteeseen nopeasti, kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti.



Aivojen toimintakyky on osa työkykyä

Lea Jokela ja Kirsi Nieminen

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

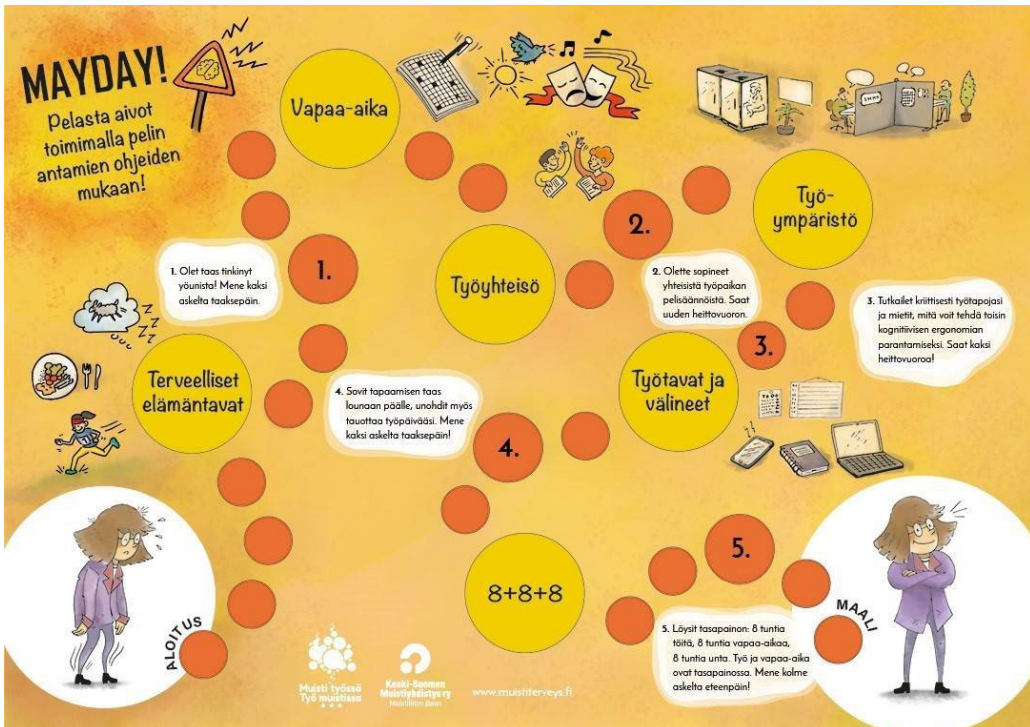
Nykypäivän työelämässä kiire, toistuvat keskeytykset ja työn kognitiivisten vaatimusten kasvu kuormittavat aivoja enemmän kuin aikaisemmin. Työn vaatimusten muuttuessa kognitiivinen ergonomia on tullut tärkeäksi työkyvyn ylläpitämisen kannalta. Kognitiivisella ergonomialla tarkoitetaan työn ja aivojen yhteensovittamista työntekijän yksilölliset tiedonkäsittelykyvyt huomioon ottaen. Tässä artikkelissa esittelemme Keski-Suomen Muistiyhdistyksen Muisti työssä -hankkeen havaintoja työyhteisöissä kohdatuista kognitiivisen toimintakyvyn haasteista. Kuvaamme myös muutamia toimenpiteitä, joilla kognitiivista ergonomiaa ja aivoterveyttä voidaan edistää jokaisella työpaikalla.

Muisti työssä – aivot pääasiassa

Muisti työssä -hankkeen tavoitteena on aivoterveysten edistäminen työelämässä. Olemme vierailleet sadassa työyhteisössä kouluttamassa ja keskustelemassa muistiyhtävällisestä työstä sekä järjestäneet erilaisia tilaisuuksia, kuten muistihuoltoiltoja työssäkäyville ja mahdollisesti muististaan huolestuneille ihmisille. Muistihuoltoiltojen tarkoituksena on ollut lisätä tietoisuutta aivojen hyvinvoinnista ja mahdollistaa kohtaaminen samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Mikä toimi eilen, ei tänään toimikaan

Nykypäivän työ vaatii ongelmanratkaisua, uuden oppimista, tiedon hallintaa ja monien teknologioiden käyttöä enemmän kuin ennen. Työ on yhä enemmän aivotyötä ammattialasta riippumatta. Työkulttuurimme ei ole kuitenkaan muuttunut samassa tahdissa työn tekemisen tapojen kanssa. Ajattelutapamme ja työaikalainsäädäntömme ohjaavat meitä työskentelemään ”vanhalla tavalla uudistuneessa työympäristössä”, jossa ei huomioida, kuinka aivot toimivat parhaimmalla tavalla. Aivothan eivät toimi konemaisesti, vaan ne tarvitsevat suotuisat olosuhteet, jotta työskentely olisi tehokasta ja tuloksellista.



Kuva 1. Aivojen hyvinvointi koostuu monista asioista. Kuvan avulla voi miettiä, mikä osa-alue on kunnossa ja mikä kaipaa petraamista

Jotta aivojen kuormitusta voisi ehkäistä ja samalla huolehtia omasta työkyvystään, on tärkeää suunnitella työn tekemistään siten, että työpäivä sisältää riittävästi taukoja ja keskitymistä vaativille työtehtäville on sekä työrauha että oma aikansa. Myös työn rajaaminen ja siitä irrottautuminen on tärkeää, jotta työn kuormitus ja palautuminen pysyisivät tasapainossa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan pitkällä työpäivillä on yhteys moniin terveysongelmiin, kuten kohonneeseen aivohalvausriskiin. Lisäksi koettu stressi lisää mm. masennuksen esiintyvyyttä. (Kivimäki ym. 2015.)

Havaintoja työyhteisöistä: keskity, tauota ja pidä aivoistasi huolta

Jokaisella tekemällämme työyhteisövierailulla on noussut esiin keskeytysten vaikutus työn tekemiseen. Muita paljon keskustelua herättäneitä teemoja ovat olleet kiire, jatkuva paine uuden oppimiseen, työn sirpaleisuus ja tiedon määrä. Kognitiivisen ergonomian edistämässä ensimmäinen asia onkin kuormittavien tekijöiden tunnistaminen. Tämän jälkeen voidaan lähteä yhdessä miettimään, mitä on tehtävissä, jotta työn tekeminen sujuvoituu ja työrauha lisääntyy. Jokaisessa työyhteisössä tulisi varmistaa, että keskittymistä vaativien töiden tekemiseen on aikaa ja rauhaa. Yhdessä voidaan sopia, miten eri viestintäkanavia käytetään, miten ja milloin työkaveria voi keskeyttää ja millaisia ”Älä häiritse” -merkkejä

käytetään. Lisäksi jokaisen työntekijän kannattaa tarkastella esim. omaa sähköpostin ja sosiaalisen median käyttöään keskeytysten hallinnan näkökulmasta.

Työyhteisövierailuilla käymissämme keskusteluissa työn tauottamisen esteiksi on nimetty kiire ja työyhteisön suhtautuminen. Monilla työpaikoilla ei tunnisteta sitä, että tauottamalla itse asiassa vähennetään kiireen tuntua ja ylläpidetään hyvää vireystilaa, jolloin työn tekeminen pysyy tehokkaana koko työpäivän ajan. Tauot antavat aivoille myös mahdollisuuden palautua ja elpyä kuormituksesta. Ruoka- ja kahvitaukojen lisäksi tarvitaan mikrotauoja, jotka ovat pieniä muutaman minuutin irrottautumisia työstä. Palauttavien taukojen lisäksi monotoniset ja tylsät työtehtävät tarjoavat lepoa aivoille, joten rutiinitehtävät ovat työpäivässä tärkeitä. Yksinkertaisia tehtäviä tehdessä ajatukset pääsevät vapaasti vaeltelemaan, ja saatamme löytää uusia luovia ratkaisuja ja ideoita. (YLE 2019.)

Hankkeen tapaamisiin osallistuneet ovat huomanneet, etteivät ole yksin muistipulmiensa kanssa. Yhdessä asiasta puhuminen ja kokemusten jakaminen on ollut voimaannuttavaa. Lisäksi osallistujat ovat huomanneet, että muistia heikentäviin tekijöihin voidaan vaikuttaa omilla valinnoilla sekä kognitiivisen ergonomian keinoilla. Myös riittäväällä ja laadukkaalla yöunella, monipuolisella ravinnolla ja liikunnalla voi vaikuttaa aivojen toimintakyvyn.



Työikäisten syöpään sairastuneiden haasteita sanoissa ja luvuissa

Emma Andersson

Suomen Syöpäpotilaat ry

Suomessa joka kolmas syöpään sairastunut on työikäinen, mikä tarkoittaa noin 11 000 henkilöä vuosittain. Tällä hetkellä tunnetaan yli 200 eri syöpätyyppiä. Syöpähoidot ovat yksilöllisiä kuten sairastuneiden työ- tai elämäntilanteetkin. Monella sairaus vaikuttaa työ- ja toimintakykyyn sekä laskee tuloja. Tässä artikkelissa kuvataan Suomen Syöpäpotilaat ry:n tekemien kyselyiden tuloksia syöpää sairastaneiden työelämän paluusta, psykososiaalisen tuen tarpeesta sekä syövän vaikutuksista toimeentuloon ja työ- ja toimintakykyyn.

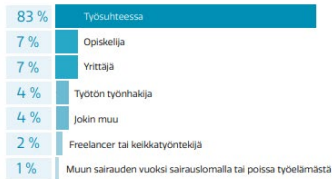
Taustaa

Syöpä on muuttumassa pitkäaikaissairaudeksi. Hoitojen kehittyessä eliniänodote pitenee myös parantumattomiin syöpiin sairastuneilla. Syöpähoitojen myöhäis- ja haittavaikutuksien merkitys toiminta- ja työkyvylle saattaa olla huomattava. Monella sairastuneella on esimerkiksi sytostaattihoidojen tai leikkausten aiheuttamia neurologisia, kognitiivisia tai mielen hyvinvointiin vaikuttavia pitkäaikaishaittoja, jotka saattavat ilmetä vasta vuosien kuluttua sairastumisesta. Cancer Denmarkin (2018) mukaan syöpään sairastuneilla on kohonnut riski sairastua masennukseen jopa 10 vuotta syöpään sairastumisen jälkeen.

Syöpä ja työ

Moni syöpään sairastunut palaa tai haluaa palata töihin sairastumisen jälkeen, joko parantuneena tai kroonisesta syövästä huolimatta. Yli puolet sairastuneista palaa töihin vuoden sisällä sairastumisesta, viidesosa ei palaa enää töihin. Työelämähanke toteutti toukokuussa 2019 Syöpä ja työ -nettikyselyn, johon kerättiin vastauksia työikäisiltä syöpään sairastuneilta ensisijaisesti Suomen Syöpäpotilaat ry:n ja muiden syöpäkohtaisten potilasjärjestöjen somekanavien ja verkostojen kautta.

Elämäntilanne syöpään sairastuessa



Töihin paluun ajankohta diagnoosin jälkeen



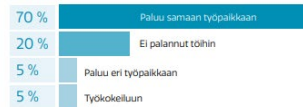
Työssäkäynti syöpähoitojen aikana



Työnantajan yhteydenpito sairauslomana aikana



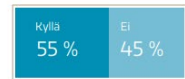
Töihin paluu sairauslomana jälkeen



Kokemus elämäntilanteen huomioimisesta hoitojen aikana: Joustivatko hoidot työtilanteen tai muun elämän tarpeiden mukaan?



Tarjottiinko diagnoosin jälkeen psykososiaalista tukea?



Kuva 1. Syöpä ja työ -kyselyn 2019 tuloksia. Kuva: Suomen Syöpäpotilaat ry

Kyselyyn kertyi 376 vastausta. 70 % vastanneista kertoi palanneensa samaan työpaikkaan, 5 % työkokeilun kautta omaan työtehtäväänsä ja 5 % toiselle työpaikalle. Tulot laskivat sairastumisen myötä kolmella neljästä ja yli 90 % koki syövän vaikuttaneen fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen toimintakykyyn.

Syövän jälkeen sairastuneelle saattaa aiheutua huomattavia kustannuksia esimerkiksi reseptivapaista lääkkeitä myöhäis- tai haittavaikutusoireiden lievittämiseen, seurantakäynteistä ja hoitoihin liittyvistä matkoista sekä asiakasmaksuista. Syöpä vaikuttaa moniulotteisesti työ- ja toimintakykyyn ja sairastuneen erikoissairaanhoidon käyntien jälkeiseen palveluohjaukseen. Suomen Syöpäpotilaat ry:n Minä, syöpä ja työ -hankkeessa olemmekin kehittäneet palveluohjausta, oikea-aikaisen työkyvyn tuen arviointia ja kuntoutusta sairastuneen perhe- tai sosioekonomisesta tilanteesta riippumatta.

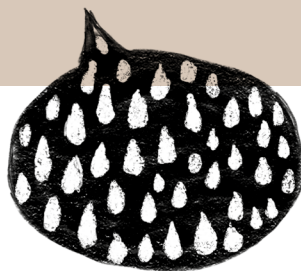
Usein syöpään sairastuneen kuntoutus alkaa liian myöhään. Kuntoutussuunnitelman laatiminen olisi hyvä käynnistää jo heti diagnoosivaiheessa, mikä edellyttäisi varhaisvaiheen tiivistä yhteistyötä hoitavan tahon sekä työterveyshuollon tai perusterveydenhuollon välillä. Ajan hukkaamisen takia tilanne voi mutkistua syöpähoitojen mahdollisten myöhäis- ja haittavaikutusten sekä muiden työkykyyn vaikuttavien sairauksien tai tekijöiden vuoksi. Myös oikea-aikainen työhön paluun suunnittelu tukisi sekä työntekijää että työnantajaa. Aktiivihoitojen päätyttyä seurantaan siirtyvillä tai ylläpitohoitoa saavilla kroonikoilla ei monesti ole selkeää kuvaa siitä, mistä saada tarvittaessa tukea, kenen puoleen kääntyä ja mitä täydentäviä palveluita kolmas sektori tarjoaa. Moni sairastunut kaipaa enemmän tukea hoitojen aikana jaksamiseen tai arjen uudelleen järjestelyyn.



Kuva 2. Toivo ja Tyyne. Suomen Syöpäpotilaat ry:n maskotit. Toivolla päässään Hyvänlaatuinen työ -hikinauha, joka on esiintynyt myös Fuck Cancer Run -tapahtumassa Helsingissä ja Tampereella keväällä 2019 Hyvänlaatuinen työ -joukkueessa. Kuva: Emma Andersson.

Suomen Syöpäpotilaat ry selvitti keväällä 2020, miten hyvin syöpään sairastuneet tuntevat kuntoutussuunnitelman, missä määrin sen mahdollisuutta hyödynnetään ja miten suunnitelma voitaisiin paremmin integroida terveydenhuoltoon. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että kuntoutussuunnitelma on tuttu 15 % vastaajille (n=256), kun taas valtaosa (70 %) ei ole kuullut suunnitelmasta. Suunnitelma oli kuitenkin laadittu vain neljäsosalle niistä, joille suunnitelma oli tuttu. Usein suunnitelma on tehty osana työkyvyn arviointia. Yli puolelle suunnitelma on tehty työterveyshuollossa. Vajaa kaksi kolmasosaa vastaajista toivoo, että syövänhoidon ja työterveyshuollon erikoislääkärit laatisivat suunnitelman yhteistyössä. Vajaa kolmannes vastaajista toivoo kuntoutussuunnitelmaa erityisesti syövänhoidon erikoislääkäriltä ja ainoastaan 5 % työterveyshuollon erikoislääkäriltä, vaikka suurimman osan suunnitelmista laatii nimenomaan työterveyshuolto.

“Kuntoutumista ja työhön paluuta olisi syytä suunnitella jo hyvissä ajoin ennen kuin töihin ollaan menossa.” - Kyselyyn vastaaja



Järjestöjen mahdollisuuksista toimintakyvyn tukemisessa

Sikke Leinikki

Keski-Suomen muistiyhdistyksen hankkeessa on tehty havaintoja työyhteisöissä kohdatuista kognitiivisen toimintakyvyn haasteista sekä esitetty muutama toimi, joilla työelämässä voidaan edistää aivoterveyttä.

Muistiyhdistyksen hanke on tärkeä, sillä aivot ovat työssä kovalla kuormituksella. Hankkeen havainnot sopivat yhteen tämän aivotutkimuksissa havaitun työelämän piirteen kanssa, esimerkiksi Helsingin Yliopiston kasvatustieteen professori Minna Huotilainen on paljon puhunut ja kirjoittanut aivoterveudesta ja työn aivoja kuormittavista piirteistä. Muistiyhdistyksen hankkeessa on havaittu, että erityisesti keskeytykset ja kiireen kokemus kuormittavat työyhteisöjä. Yksilöneuvonnan sijaan hankkeessa on paneuduttu työyhteisön toimintaan, siihen miten työyhteisö voi yhdessä sopimalla vähentää aivojen kuormittumista. Lisäksi yhdistys on havainnut, että kokemusten jakaminen huojentaa ja tukee työn aiheuttamasta kuormituksesta palautumista. On hienoa, että työyhteisöille tuotetaan muistia tukevaa materiaalia ja samalla näytetään, että yksilö ei yksin voi vastata omasta kuormittuneisuudestaan. Itse omaa työtä suunnittelemalla ei keskeytyksiä ja kiirettä voi ratkaista.

Syöpäyhdistyksen hankkeessa puolestaan paneuduttiin syöpään sairastuneiden työikäisten kokemuksiin työelämään paluusta, psykososiaalisen tuen tarpeesta sekä syövän vaikutuksista toimeentuloon ja työ- ja toimintakykyyn. Hankkeessa havaittiin, että syöpään sairastuneiden työkyvyn kannalta kuntoutustoimet aloitetaan liian myöhään eikä kuntoutussuunnitelmaa tehdä eikä edes tunneta. Hankkeen artikkelista sai myös sen kuvan, että työyhteisöjä ei kouluteta tai tueta syöpään sairastuneen työhön paluuta tukemaan.



Molempien hankkeiden osalta järjestöjen mahdollisuudet toimia ongelmien kartoittajina, tiedon levittäjinä ja koulutusten järjestäjinä korostuvat. Esimerkiksi Sirpa Hirvonen (2010) on opinnäytetyössään todennut, että järjestöt tarjoavat yhteisön, jossa sairastuneet saavat vertaistukea sekä kokemuksia osallisuudesta. Tällä osallisuuden kokemuksella puolestaan on vahva yhteys siihen, miten kykeneväksi itsensä tuntee esimerkiksi työssä. Sairastunut kohtaa monenlaisia haasteita toipumisprosessinsa aikana ja näissä hankkeissa on etsitty ja mallinnettu keinoja, joilla sairastunutta voidaan tukea. Samalla on levitetty tietoa sairastuneiden tarpeista ja tukimahdollisuuksista.

Hankkeiden avulla järjestöt nostavat omaa osaamistasoaan ja luovat jäsenten toimintaympäristöön sopivia toimintamalleja. Käytännön toimis- ja viestintätoiminnallaan järjestöt levittävät tietoja ja taitoja laajalle. Suomalaisessa työelämässä on perinteisesti toimittu kaksinapaisesti, joko henkilö on töissä tai sitten ei. Uskon, että hankkeiden tuotokset osaltaan avaavat työelämää moninaisuudelle ja tekevät osatyökykyisyyden hyväksyttäväksi mahdollisuudeksi osallistua työelämään ja työyhteisöjen toimintaan. Hankkeiden toimintamallit osoittavat käytännössä, miten työskentelymotivaatiota ylläpidetään ja tuotetaan kokemuksia pystyvyydestä. (Reeva 2018.)

Suomessa vapaaehtoissektori kannattelee yhteiskuntaa tavoilla, joita yritykset ja julkinen sektori eivät voi täysin korvata. Järjestöjen edellä esiteltyjen hankkeiden kaltainen työ ansaitseekin täyden tuen ja on hienoa, että tuloksia levitetään myös julkaisun keinoin.



Verkkopuntarilla tukea toimintakykyyn ja pysyviin elintapamuutoksiin

Johanna Toivola

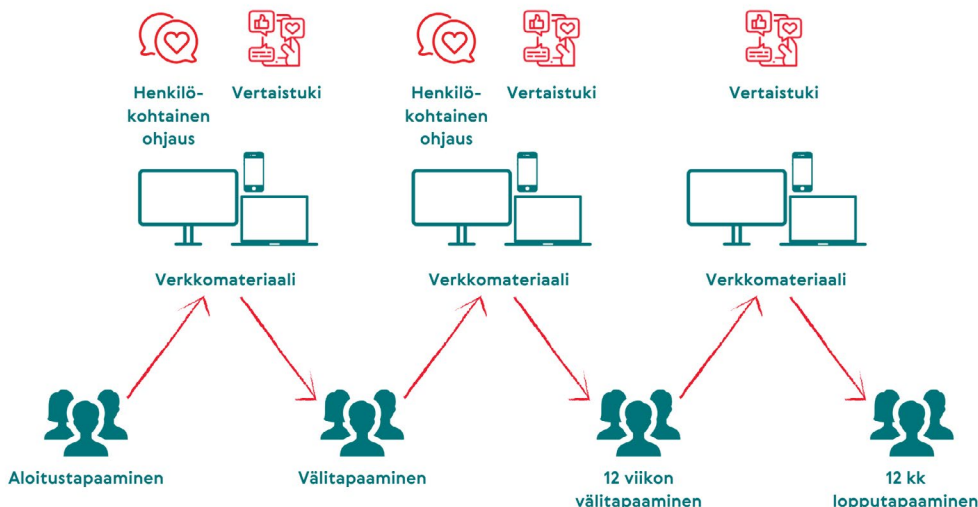
Satakunnan Sydänpiiri ry

Verkkopuntari on alun perin Satakunnan sydänpiirin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella kehittämä työkalu terveydenhuollon ammattilaisille asiakkaiden elintapojen ja painonhallinnan ohjaukseen. Verkkopuntaria voidaan hyödyntää mm. työterveys- ja perusterveydenhuollossa sekä erikoissairaanhoidossa. Verkkopuntari 2.0 -hankkeessa ohjelmaa on levitetty erityisesti terveys- ja hyvinvointialan järjestöissä toimivien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Tässä artikkelissa esitellään Verkkopuntaria ja sen käyttömahdollisuuksia elintapaohjauksen menetelmänä.

Verkkopuntari tarjoaa vaihtoehdon perinteisille, aikaan ja paikkaan sidotuille painonhallintaryhmille. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikunnan, voimavarojen ja levon osalta. Ohjaaja saa käyttöönsä Verkkopuntarin valmiin materiaalin, jolloin hän voi keskittyä tärkeimpään eli asiakkaan ohjaamiseen. Ohjaus tapahtuu pääasiassa verkon välityksellä, mutta tapaamisia ryhmän kanssa järjestetään myös kasvokkain.

Tieto yksin ei muuta toimintaa

Pelkkä tieto terveellisistä elintavoista johtaa harvoin muutokseen. Pysyvien muutosten tukemiseksi Verkkopuntari hyödyntää vaikuttavan elintapaohjauksen elementtejä. Pystyvyyden tunnetta lisätään kannustamalla, tuomalla näkyväksi pienet onnistumiset ja tukemalla asiakasta kohtuullisten tavoitteiden ja realistisen muutossuunnitelman asettamisessa.



Kuva 1. Verkkopuntarin vuoden mittainen ohjelma jakautuu 12 viikkoa kestäväan ohjattuun vaiheeseen ja sen jälkeen alkavaan ylläpitovaiheeseen.

Vuoden kestävässä ohjelmassa osallistujalla on mahdollisuus käydä ohjaajansa kanssa henkilökohtaista ohjauskeskustelua viikoittain ensimmäisen 3 kuukauden ajan. Ohjatun vaiheen jälkeen ryhmä jatkaa ylläpitovaiheeseen, jonka aikana osallistujilla on käytettävissään Verkkopuntarin materiaali, omaseuranta ja vertaistuki. Tapaamisten määrä ja ajankohdat ovat muunneltavissa ohjaajan ja ryhmän tarpeiden mukaan.

Parempi fyysinen jaksaminen vaikuttaa myös henkiseen jaksamiseen

Toimintakyvyn eri ulottuvuudet (fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky) kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön vaatimuksiin ja edellytyksiin, yksilön terveydentilaan ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Verkkopuntari-ohjelman avulla voidaan tukea fyysisen toimintakyvyn ohella myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä muun muassa vahvistamalla osallistujan kykyä muodostaa käsitystä omista elintavoista ja vahvuuksista sekä lisätä kykyä tehdä omaa arkea koskevia ratkaisuja ja valintoja.

Verkkopuntari 2.0 -hankkeen järjestämiin valmennuksiin osallistuneilta on kerätty seurantatietoa haastattelemalla ja kyselyillä. Seurantaan osallistuneilta (n=115) saatiin yhteensä 379 mainintaa, joista 61 % liittyi fyysisen toimintakyvyn ja 39% psyykkisen toimintakyvyn positiivisiin muutoksiin. Lisäksi valmennusten aikana on koettu myös työllistymiseen liittyviä onnistumisia. Esimerkiksi eräs osallistuja kertoi itsetuntonsa kohentuneen Verkkopuntarin myötä niin, että se auttoi häntä saamaan työpaikan. Taulukkoon 1 on koottu joitakin esimerkkejä valmennuksiin osallistuneiden kuvauksia toimintakykyyn liittyvistä muutoksista ja niiden vaikutuksista muuhun elämään.

Taulukko 1. Verkkopuntari-valmennuksiin osallistuneiden mainintoja toimintakykyyn liittyvistä positiivisista muutoksista.

Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät maininnat (kategorioina ravitsemus, liikunta ja koettu terveys)	Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät maininnat (kategorioina tieto, ajatukset, asenteet, voimavarat, palautuminen, arjen hallinta ja yhteisöllisyys)
"olen alkanut syömään aamupalaa"	"oivallus, että pelkkä liikunta harvoin laihduttaa"
"keinonivelleikkausta onnistunut lykkäämään"	"olen tiedostanut unen merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille"
"polvi on ollut vähemmän kipeä"	"suunnittelen syömisiäni ja tehnyt valmiiksi ruokaa pakkaseen"
"koen saaneeni hieman terveyttä takaisin"	"olen oppinut pienten muutosten merkityksen"
"liikunta auttaa vaivojen hallinnassa"	"puolisokin on lähtenyt mukaan terveellisempään ruuanlaittoon"
"kokonaiskolesteroli on normalisoitunut"	"olen poistunut neljän seinän sisältä ja mennyt mukaan kävelyryhmiin"
"vaihdoin oivariinin beceliin"	"ystävän kanssa liikkuminen motivoi"

Yhteistyötä terveyden ja toimintakyvyn tueksi

Suomessa on yli 2,5 miljoonaa ylipainoista aikuista (Finterveys-tutkimus 2017). Riski sairastua elintapasairauksiin lihavuuden myötä kasvaa. Lihavuus ja siihen liittyvät sairaudet vaikuttavat heikentävästi myös elämänlaatuun, fyysiseen toiminta- ja työkykyyn (THL 2020).

Jos mitään ei tehdä, elintapasairaudet leviävät epidemian lailla ja rahat niiden hoitamiseen loppuvat. Elintapaohjauksessa päävastuu on julkisella sektorilla, mutta myös järjestöissä tehdään paljon elintapasairauksia vähentävää ja ehkäisevää työtä. Järjestöjen roolina on täydentää julkisia palveluja ja tuottaa esimerkiksi tässä kuvatun Verkkopuntari-ohjelman kaltaisia uusia työvälineitä myös julkisella sektorilla hyödynnettäväksi.



Työikäisten nivelterveys kuntoon

Leena Nieminen

[Suomen Nivelyhdistys ry](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen arvion mukaan nivelrikkoa sairastaa noin miljoona suomalaista. Sairastavien määrä on jatkuvassa kasvussa väestön ikääntyessä. Työkyvyttömyyseläkkeistä kuusi prosenttia on myönnetty nivelrikon perusteella. Nivelrikon vuoksi tehdään vuosittain yli 600 000 lääkarissäkäyntiä. Nivelrikko aiheuttaa yhteiskunnalle arviolta miljardin euron kustannukset vuosittain. Työikäisten kuntoutuksessa yleisimpiä kuntoutustarpeen syitä ovat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sekä mielenterveyden häiriöt. Tässä artikkelissa esiteltävän Työikäisten nivelterveys kuntoon -hankkeen toiminnan tavoitteena on vähentää ja hidastaa nivelrikon etenemistä tiedon, vertaistuen ja terveydenhuollon ammattilaisten tarjoaman ohjauksen avulla.

Tavoitteet ja toimenpiteet

Työikäisten nivelterveys kuntoon -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä nivelrikkoa sairastavien liikuntaa tarjoamalla tietoa ja motivaatiota liikunnan merkityksestä sairauden hoidossa ja työkyvyn ylläpitämisessä. Liikunta on tärkein omahoidon keino nivelrikon oireiden helpottamiseksi ja sairauden hillitsemiseksi. Lisäksi tavoitteena on ollut lisätä työikäisten nivelrikkopotilaiden työssäjaksamista.

Hankkeen toimenpiteinä on niveltietouden lisääminen, itsehoidon ohjaus sekä virtuaalinen vertaistuki. Vertaistuen on tutkitusti todettu olevan erittäin vaikuttava keino lisätä hyvinvointia, jakaa kokemustietoa ja keventää oloa keskustelun avulla. Vertaistuki auttaa jaksamaan arjessa, innostaa ja motivoi myös liikkumaan. Virtuaaliseen tukeen päädyttiin, jotta mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva ehtisi ja jaksaisi osallistua ryhmään työssäkäynnin ohessa.

Virtuaalinen vertaistukitoiminta

Virtuaalisen vertaistukiryhmän eli Virtun ideana on ollut tarjota työikäisille helppo tapa kohdata muita nivelrikkoisia henkilöitä ja keskustella omahoitoon liittyvistä asioista. Ryhmän teemoitelluissa tapaamisissa on kuultu asiantuntijan alustuksia ja ryhmän ohjaajina ovat toimineet Nivelyhdistyksen työntekijät tai ulkopuoliset asiantuntijat. Ryhmän teemoina ovat olleet muun muassa apuvälineet, tekonivelleikkaukseen valmistautuminen ja siitä toipuminen; ravitseminen, liikunta, lääkkeetön kivunhoito, hengitys kivunhoidon tukena; rauhoittumisen keinot ja luonnon vaikutus mieleen ja kehoon sekä henkinen jaksaminen; arjen ja työn yhteensovittaminen ja erilaiset etuudet.

Työterveyshuollon isot toimijat yhteistyössä

Hankkeen tavoitteena on ollut lisäksi tarjota ajantasaista ja luotettavaa aineistoa nivelrikosta työterveyden ammattilaisille ja tehostaa näin nivelrikkopotilaiden ohjaamista tuen piiriin. Hankkeessa on tuotettu myös laaja materiaalipaketti, jota on jaettu laajasti työterveyshuollon toimijoille.

Lopuksi

Hankkeessa havaittu kehittämiskohde terveydenhuollossa on nivelrikkoa sairastavan hoitopolku. Esimerkiksi tekonivelleikkauksesta kuntoutuminen edellyttää aktiivista omahoitoa ja tukea, jota järjestöt tarjoavat akuutin hoidon jälkeen. Hankkeen myötä on herännyt myös ymmärrys vertaistuen merkityksestä: hankkeen palautekyselyyn vastanneet kertovat virtuaalisen vertaistuen helpottaneen kivun kokemusta. Lisäksi hankkeessa jaettu tieto on lisännyt ymmärrystä itsehoidon tärkeydestä ja tukenut arjessa selviytymistä, erityisesti lisääntyneen liikunnan ansiosta.

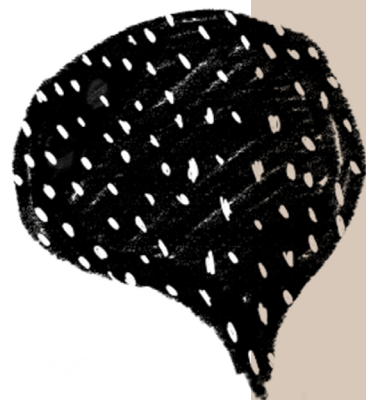
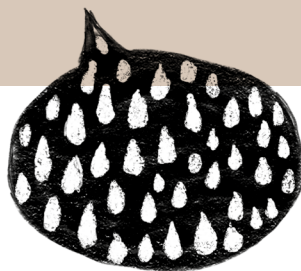
Kommenttipuheenvuoro

Hankkeilla vaikuttavaa, terveyttä ja toimintakykyä edistävää itsestä huolehtimista

Tarja Nyman

Satakunnan Sydänpiirin ja Suomen Nivelyhdistyksen hankkeet ovat esimerkki yksilön tarpeet huomioivista ja vertaisuuden merkityksen tunnistavista sekä helposti saavutettavista toimintamuodoista verkossa. Hankkeet kohdentuvat sellaisiin kansanterveyden sekä yksilöllisen toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta keskeisiin kysymyksiin, joiden merkitys on lisääntynyt myös väestön ikääntyessä ja työurien pidentyessä. Järjestöillä onkin merkittävä tehtävä tuottaa kohderyhmien tarpeet tunnistavia, kokemukseen ja erityisosaamiseen perustuvaa tietoa ja matalan kynnyksen palveluja. Matalan kynnyksen palvelut ovat erinomainen keino tarjota kohdennettuja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluja helposti saavutettavalla ja leimaamattomalla tavalla.

Satakunnan Sydänpiirin kehittämässä Verkkopuntari-ohjelmassa huomio kiinnittyy painonhallintatavoitteen kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn paranemiseen. Työikäisten nivelterveys kuntoon -hanke on tarjonnut tietoa nivelsairauksista, virtuaalista vertaistukea sekä itsehoidon ohjausta. Kummassakin osallistujia on tuettu omaehtoiseen itsestä ja elintavoista huolehtimiseen sekä näitä tukevien valintojen tekemiseen. Satakunnan sydänpiirin ja Suomen Nivelyhdistyksen toteuttamat hankkeet ovatkin esimerkillinen osoitus verkkoympäristöön viedystä, hyvin perustellusta ja toteutukseltaan innovatiivisesta toimintamuodosta. Kummassakin hankkeessa on tuotettu ohjausta edistäviä työkaluja ja materiaalia terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.



Viitekehystä tukea tarkasteluun

Tarkastelen seuraavaksi toteutettuja hankkeita lyhyesti itseohjautuvuutta, sisäistä motivaatiota sekä toimija- ja minäpystyvyyttä käsittelevien teoreettisten viitekehysten kautta. Tämän jälkeen vielä tiivis katsaus sosiaaliseen toimintakykyyn ja toimijuuteen. Näitä tarkasteluviitekehäksiä voitaneen hyödyntää myös vastaavien hankkeiden suunnittelussa ja reflektiivisessä tarkastelussa.

Richard Ryan ja Edward Deci (1985) esittävät itseohjautuvuusteoriasaan, että ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat omaehtoisuus, kyvykkyyden osoittaminen, ja yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden yhdistyessä syntyy sisäinen motivaatio. Itseohjautuvuuden on todettu tukevan hyvinvointia ja lisäävän terveyttä edistäviä valintoja. Frank Martela ja Richard Ryan ovat sittemmin (2015) tutkimuksiinsa perustuen täydentäneet neljänneksi psykologiseksi perustarpeeksi hyvän tekemisen, joka lisää merkityksellisyyden kokemusta. Omaehtoisessa toiminnassa tekeminen ei tunnu ulkoa ohjatulta, kun yksilö kokee asian ja asettamansa tavoitteet omakseen. Tarkasteltavissa hankkeissa myös vertaistoimijuus voidaan nähdä mahdollisuutena hyvän edistämiseen.

Kyvykkyys tarkoittaa yksilön kokemusta mahdollisuuksistaan ja osaaamisestaan. Martin Fordin (1992) mukaan toimintaa suuntaava tavoite motivoi, mutta toimija- tai kontekstiuskomukset muotoutuvat vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ja tuen kanssa. Motivaatio syntyy tilanteessa, jossa yksilö uskoo ja luottaa kykyihinsä ja voimavaroihinsa toimintaympäristössään. Toimijauskomuksen käsite tulee lähelle Albert Banduran (1977) sosiaalisen oppimisen teoriaan kiinnittyvää minäpystyvyyden -käsitettä. Se tarkoittaa yksilön uskoa ja luottamusta siihen, että hän onnistuu toimimaan tai käyttäytymään odotetulla tavalla ja selviytymään mahdollisista tilannekohtaisista haasteista. Banduran (2004) mukaan minäpystyvyys vaikuttaa paitsi yksilön toimintaan ja motivaatioon, myös siihen, miten hän onnistuu ylläpitämään tavoittelemaansa käyttäytymistä ja välttämään negatiivisia ajatuksia. Pystyvyyteen vaikuttavat tässäkin tapauksessa toimintaympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet. (ks. myös Isola ym. 2017, 19.) Myönteinen palaute, potentiaalinen ja edistymisen huomaaminen sekä vertaistuki ovatkin merkityksellisiä kannustimia yksilön terveystyöskäytymiseen ja elintapojen vaikuttavissa toimintamuodoissa. Luottamusta herättävän ja arvostavan kohtaamisen merkitys korostuu edistymistä tukevan tiedon ohella.

Sosiaalinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi toimia läheissuhteissa sekä eri yhteisöissä. Se vaikuttaa yksilön yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimijuuteen. Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky

muodostuu yksilöön liittyvien tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön dynamisessa vuorovaikutuksessa niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. Aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky ilmenee toimijuutena erilaisissa sosiaalisessa verkostossa, eri rooleista suoriutumisenä, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. Sosiaalisen toimintakyvyn lähikäsitteenä on toimijuus. Toimintakyky on yksi osa toimijuutta. Toimijuusnäkökulma muuttaa toimintakyvyn potentiaalisesta aktuaaliseen, käytössä olevaan toimintakykyyn. Siihen liittyy seuraavien ulottuvuuksien keskinäinen dynamiikka: kyetä (fyysinen, psyykkinen), täytyä (pakot, esteet, rajoitteet), voida (mahdollisuudet, vaihtoehdot), tuntea (tunteet, arviot, arvostukset), haluta (tavoitteet, päämäärät, motivaatiot) ja osata (taidot ja tiedot). Toimijuus paikantuu elämänkulun ja erilaisten rakenteellisten tekijöiden sekä tilanteisiin liittyvien ulottuvuuksien, kuten kykenemisen, haluamisen ja osaamisen yhteisvaikutuksena. (Jyrkämä 2008; Tiikkainen & Pynnönen 2018.) Sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta huomio kohdentuukin osallistujien toimijuutta määrittävään yksilölliseen lähtötilanteeseen ja olemassa olevaan toimintakykyyn.

Toimijuus voi suuntautua uudelleen, kun löytyy motivaatio - hyvä syy ja peruste toimia toisin. Yksilö motivoituu tavoittelemaan itselleen tärkeää ja merkityksellistä asiaa. Olennaista toimijuuden suuntautumisessa positiivisen vapauden kautta on se, että yksilö hallitsee tavoitteitaan ja valintojaan itse, vaikka hän haluaisikin tai tarvitsisikin niihin tuekseen muita ihmisiä, ammattilaisia tai vertaisia. Kysymys voi olla henkilökohtaisesta tavoitteesta tai halusta suuntautua itselle mielekkääseen tekemiseen toimintakuntoisempana. (vrt. Mäntyneva & Isola 2019.)

Toimintamahdollisuuksien tarkasteluvitekehys (Martha Nussbaum ja Amartya Sen) kokoaa yhteen merkittävän ja tähänkin tarkasteluun soveltuvan kokoavan ajattelun. Sen mukaan ihmisillä pitäisi olla mahdollisuus sekä arvokkaaseen olemiseen ja tekemiseen että mahdollisuus tavoitella ja saavuttaa omia, yhteisöllisiä ja yhteiskunnan arvostamia päämääriä. Tavoitteena on yksilöllisten toimintamahdollisuuksien edistäminen ja turvaaminen siten, että ihmisen itsemääräämisoikeus, yksilöllinen vapaus ja autonomia säilyvät. Teoria huomio yksilöllisten kykyjen, taitojen ja kriittisen arviointikyvyn kehittymisen sekä yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen osallistumisen merkityksen. (Mäntyneva & Isola 2019; Nivala & Rynnänen 2019, 100 – 105.)

Kun tavoitteena on ihmisestä itsestä lähtevä, omaehtoinen elintapojen muutos sekä jatkuva motivaatio itsestä huolehtimiseen, edellyttää se tilan ja perusteita tukevan tuen antamista ihmisen omaehtoiseen ajattelun ja toiminnan uudelleen suuntaamiseen. Sisäinen motivaatio ja halu muutokseen lähtevät ihmisestä itsestään. Esitellyistä hankkeista välittyikin

muutosta tukevan tiedon, yhteisöllisen tuen ja asiantuntevan ohjauksen suunnitelmallinen edistäminen. Uusien toimintamallien arvioinnin taustaksi voisi olla hyödyllistä kohdentaa syvällisemminkin huomiota fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistymiseen ja elintapojen pysyviin muutoksiin yhteydessä oleviin tekijöihin.

Lopuksi

Esitellyt Satakunnan Sydänpiirin ja Suomen Nivelyhdistyksen toteuttamat hankkeet ovat tavoitteiltaan yhteiskunnallisesti merkittäviä. Suurin arvo niillä on varmasti ihmisille, jotka saavat mahdollisuuden kokea itselleen myönteisiä edistysaskeleita ja saavat lisää luottamusta toimintamahdollisuuksiinsa erilaisissa ympäristöissä. Vertaisuudessa on vastavuoroisen tuen mahdollisuus. Näissä järjestöjen toteuttamissa hankkeissa on luotu aitoja ja ihmisen tarpeista lähteviä, turvallisia kohtaamisen tiloja, tavoitteena toimintakyvyn kokonaisvaltaisempi edistäminen.

”Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää.” (THL)

Olennainen on pohtia, miten voimme parhaiten tukea toisen ihmisen subjektiivista kokemusta toimintakyvyn lisääntymisestä hänelle merkityksellisellä tavalla. Kysymys on ennen muuta kunnioittavasta toisen ihmisen kohtaamisesta hänelle itselleen hyvin sensitiivisten kysymyksen äärellä, ilman leimaamisen pelkoa. Kysymys on jokaisen osallistujan kohtaamisesta subjektina, ei toimintaan osallistuvana objektina. Osallistujan ratkaisujen ja valintojen perustana on osallistujan tahto ja motivaatio muutokseen. Vertaisten tuki on kannustimena arvokas, samoin tunne siitä, että ohjaaja näkee alusta alkaen mahdollisuuden ja potentiaalin, huomaa edistymisen ja kannustaa.



Ulkopuolisuus työ- elämästä ja koulutuksesta

Saana Kalliokoski

Tampereen yliopisto

Artikkelini perustuu keväällä 2019 tekemiini seitsemän eri-ikäisen pitkäaikaistyöttömän miehen teemahaastatteluihin. Haastattelujen tavoitteena oli tislata esiin miesten näkemystä siitä, millä tavalla ja miten Toimintakyky kuntoon -ohjelma oli tukenut heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Miehet olivat osallistuneet Lahden Sini-nauhan ”Näkymätön Mies” ja Jyväskylän työllistämisyhdistyksen ”Missä Mennään Miehet” -hankkeiden toimintaan. Muotoilen artikkelissani teoreettista perustaa sille, minkä varassa merkityksellisimmät hanketyön ja järjestötoiminnan elementit lepäsivät. Samalla olen pyrkinyt tuomaan kokemusasiantuntijoiden äänen osaksi laajempaa sosiaalipoliittista keskustelua.

Taustaa

Suomalaista yhteiskuntaa jäsentää vahva palkkatyönormi. Työn ja hyvinvoinnin ajatellaan kietoutuvan niin tiiviisti toisiinsa, että työelämään osallistumisen nähdään olevan suorastaan hyvinvoinnin edellytys. Asia on ilmaistu usein myös toteamalla ”työn olevan parasta sosiaaliturvaa”. Julkisessa keskustelussa, mielipiteissä ja asenteissa jako työllisiin ja työttömiin on yhä merkittävä huolimatta siitä, että lähes joka kymmenennen palkansaajan työmarkkina-asema on sangen epävarma. Vaikka palkkatyön tarjoama jatkuvuus on alkanut paikoitellen liudentua, työttömyys tulkitaan edelleen hanakasti rakenteellisen epäkohdan sijaan työttömän itseaiheuttamaksi ongelmaksi. Tällaisessa kulttuurisessa kontekstissa pitkittynyt palkkatyöstä syrjään jääminen muodostuu herkästi hyvinvointia heikentäväksi, yksilöä leimaavaksi riskitekijäksi. Järjestöjen toimintaan osallistuminen voi puskuroida näitä riskitekijöitä etenkin, kun toiminta on räätälöity vastaamaan kohderyhmän tarpeita. (Ks. esim. Jokinen 2014, Koistinen 2014, Pyöriä & Ojala 2016.)

Osallisuus ja toimintakyvyn eri ulottuvuudet

Tarkastelen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin liitoksia Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) hahmotteleman osallisuuden viitekehyksen läpi. Laajasta, useisiin tieteenaloihin ja teoriaperinteisiin nojaavasta käsitteestä poimin artikkeliini ainoastaan haastatteluaineistostani esiin nousseet aspektit. Tällaisiksi osoittautuivat sellaiset psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn sektorille sijoittuvat käsitteet kuin *yhteisöön kuuluminen*, *merkitykselliset ihmissuhteet*, *mahdollisuus autonomiaan* sekä *itsekunnioitus*. Osallisuuden materiaalisen perustan olen rajannut tarkasteluni ulkopuolelle, samoin osallisuuden lainsäädännöllisen, demokratiaan ja hallinnollisiin käytäntöihin viittaavan ulottuvuuden.

Osallisuuden viitekehys sisällyttää itseensä edellisen kaltaisen tarve- ja resurssiperustaisen hyvinvoinnin mallin, mutta lisää siihen *tekemisen* ja *toiminnan* ulottuvuuden. THL:n viitekehyksen keskeisenä rakennusmateriaalina onkin käytetty *toimintavalmiuksien* teoriaa (Amartya Sen 1993). Siinä hyvän elämän toiminnalliset perusteet muotoutuvat toimintamahdollisuuksien, toimintavalmiuksien ja toimintojen yhdistelmäksi siten, että toimintavalmiudet luovat (tai rajaavat) toimintamahdollisuuksia. Toimintavalmiuksilla viitataan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, esimerkiksi toimintakykyyn, taitoihin ja motivaatioon, mutta se kattaa yhtä lailla sosiaalisen ympäristön ja yhteiskunnallisten tekijöiden muodostamat olosuhteet. Siihen, miten ihminen onnistuu toimintavalmiuksiaan käyttämään, vaikuttaa eniten ihmisen kokemus minuudestaan ja identiteetistään, mutta myös vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Käytännössä hyvinvointi konkretisoituu ihmisen mahdollisuutena toteuttaa itselleen arvokkaita toimintoja ja saavuttaa merkitykselliseksi kokemiaan asioita. Osallisuuden näkökulma korostaa tämän tapahtuvan aina yksityisen ja yksilöllisen, yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen elämän monikerroksisella rajavyöhykkeellä.

Osallisuuden viitekehys kiinnittää huomion siihen, mihin ihminen todellisuudessa ulottuu, mihin hän kykenee, millainen hän voi olla ja millainen elämä on hänelle mahdollinen siinä ajallisessa, paikallisessa ja yhteiskunnallisessa kontekstissa, jossa hän kulloinkin arkeaan elää. Ulkoisten olosuhteiden – esimerkiksi taloudellisen tilanteen, terveydentilan, työllistymismahdollisuuksien, saatavilla olevien palveluiden ja tarjolla olevien vapaa-ajan aktiviteettien – ohella osallisuuden taustalla vaikuttavaksi olennaiseksi elementiksi voidaan siten tulkita toimintakyky. Toimintakykynsä varassa ihminen kykenee selviytymään mielekkäästi jokapäiväisestä elämästään esimerkiksi työssä, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa siinä määrin kuin kukin toiminto on hänelle itselleen välttämätöntä ja merkityksellistä. *Toimintakyvyn psyykinen ja emotionaalinen aspekti* viittaa mahdollisuuteen tuntea ja kokea, selkiyttää ymmärrystä itsestään, tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja, suunnitella tulevaisuuttaan ja muodostaa laajemminkin käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Myös mielialaan, elämänhallintaan ja voimavaroihin liittyvät kysymykset voidaan sijoittaa tälle toimintakyvyn sektorille. *Toimintakyvyn sosiaalinen ulottuvuus* puolestaan ilmenee yksilön kykyinä olla vuorovaikutuksessa, osallistua harrastuksiin ja ihmissuhteisiin, kiinnittyä sosiaalisiin verkostoihin, saada tarvitsemaansa sosiaalista tukea sekä toimia aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Osallisuuden prosessi onkin syvästi vuorovaikutteinen. Se kiinnittyy välttämättä sosiaalisiin suhteisiin, johonkin kuulumiseen ja yhteisyyden kokemiseen.

Osallisuus on osansa saamista yhteisestä hyvästä, mutta myös oman osuutensa antamista ja arvostuksen saamista sekä itseltään että toisilta. Itsearvostus on tarpeellinen voimavara etenkin haastavissa elämäntilanteissa, sillä itseään arvostava ihminen on aloitteellisempi, optimistisempi, sinnikkäämpi ja vähemmän taipuvainen sairastumaan masennukseen kuin ihminen, joka ei arvosta itseään. Itsearvostuksen kehittymiseen tai ylläpitämiseen ei juurikaan voi vaikuttaa omaa erinomaisuutta tai omia onnistumisen mahdollisuuksia vakuuttavilla mantroilla. Ainoastaan silloin, kun ihminen saa yhteisöltä osakseen ennalta annettua, pikemminkin olemiseen kuin onnistumiseen perustuvaa arvostusta ja hyväksyntää, itsearvostus voi kasvaa ja vahvistua. Samansuuntainen vaikutus on sillä, että ohjausta ja tukea tarvitsevalle ihmiselle annetaan tilaisuuksia taitojen opetteluun ja niiden osoittamiseen. Saari (2015) sijoittaa hyvinvoinnin ytimeen itsekunnioituksen jopa siinä määrin, että nimeää sen kaiken inhimillisen toiminnan perimmäiseksi tavoitteeksi.

Osallisuus ei ole mitä tahansa osallistumista, vaan osallistumista omista lähtökohdistaan käsin siten, että tulee kuulluksi ja saa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Autonomia on inhimillinen tarve, joka saa ihmisen etsimään vapautta vastustaen samalla itseensä kohdistuvaa vaikuttamista ja pakkoa. Pitkittyvällä työttömyydellä on taipumus ohentaa ihmisen mahdollisuuksia päättää oman elämänsä kulusta muun muassa kaventuneen taloudellisen liikkumavaran sekä työvoimahallinnon suorittaman valvonnan ja asettamien velvoitteiden muodossa. Pitkäaikaistyöttömien autonomian tukeminen järjestötoiminnan keinoin on ensiarvoisen perusteltua, sillä ihmisen merkittävimmät hyvinvoinnin lähteet ovat nimenomaan autonomia, osaaminen ja kyvykkyys sekä yhteenkuuluvuus – eli itsestään määrääminen, aikaan saaminen ja läheisyys muiden ihmisten kanssa.

Edellisen perusteella voidaan todeta, että osallisuuden käsite on käyttökelpoinen työkalu niiden sisäkkäisten ja rinnakkaisten kehien hahmottamisessa, joissa yksilön toimintakyky kohenee ja koettu hyvinvointi lisääntyy suhteessa toisiin ihmisiin, tekemiseen, olemiseen ja toimintaan. Järjestöissä toteutettavien hankkeiden suunnittelun ja niissä hyväksi havaittujen toimintojen vakiinnuttamisen kannalta erityisen mielenkiintoinen on ilmiö, jossa toimintaan osallistuvien ihmisten jo olemassa oleva toimintakyky, heiveröinenkin, tuottaa lisää toimintakykyä silloin, kun sitä on mahdollisuus tarkoituksenmukaisesti käyttää. Toimintakyvyn monenlaiset laadut ja aspektit voidaan näin ollen ymmärtää mittattavien suureiden sijaan resursseina, jotka mahdollistavat hyvinvoinnin kartuttamisen, *mutta ovat itsessään myös sitä*. Hyvinvoinnin lähteille hakeutuminen ja niistä ammentaminen edellyttävät toimintakykyä, mutta toimintakykyään käyttäessään ihminen harjoittaa ja vahvistaa sitä. – Lopputulos ja lähtökohta sulautuvat näin spiraalimaisesti yhteen.

Todellistuminen osallisuuden ja mielekkään toiminnan kautta

Ihmisellä on tarve ”todellistaa itsensä” (Niemelä 2010). Tämä todellistuminen voi toteutua toiminnan kautta silloin, kun ihminen voi tehdä itselleen luonnikkaita, mielekkäitä ja tyydytystä tuottavia asioita. Mielekäs tekeminen ja yhteisöllisenä olentona toimiminen ylläpitävät kokemusta koko elämän mielekkyydestä. Kääntäen: tekemisen puute esimerkiksi työttömyyden muodossa saattaa vieraannuttaa ihmisen itsestään ja elämästään, ellei hän kykene muilla tavoin kompensoimaan työn ja työyhteisön tarjoamien potentiaalisten oheisvaikutusten puutetta. Tällaisia työelämään osallistumisen latenteja hyötyjä ovat muun muassa osallistumisen, yhdessä tekemisen, yhteen kuulumisen, sosiaalisen suhteiden ja muilta saadun arvostuksen tuottamat vaikutukset koettuun hyvinvointiin.



Kuva 1. Missä Mennään Miehet -hankkeen miehiä metsäretkellä.

Olennaista osallisuudelle, toimintakyvylle koetulle hyvinvoinnille onkin toisaalta mielekäs tekeminen vastakohtana voimattomalle ja vastentahtoïselle tekemisen puutteelle, toisaalta mahdollisuus merkityksellisyyden kokemukseen suhteessa toisiin ihmisiin. Mieli rakentuu ja *tapahtuu* sosiaalisissa suhteissa: tunteissa, ajatuksissa, jaetuissa kokemuksissa ja merkityksenantoprosesseissa. Merkityksellisyys muodostuu siten ihmisten välisessä monimuotoisessa ja myönteisiä tunteita virittävässä toiminnassa. Vaikeuksien keskellä kamppailevan ihmisen voi olla vaikea ylläpitää merkityksellisyyden kokemustaan etenkin, jos sosiaalisten suhteiden verkosto on hauras, kuormittunut tai laadultaan niukka. Osallisuuden toteutumisen kannalta olennaista onkin mahdollisuus osallistua sosiaalisiin suhteisiin, kiinnittyä niissä muodostuvaan merkityksellisyyteen, harjoittaa yhteistoimintaa, vastavuoroisuutta ja luottamusta, jakaa ja sanoittaa kokemuksiaan sekä toteuttaa leikkisyyden ja luovuuden tarpeitaan.

Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmaa koordinoivan hankkeen ohjauksessa haastatettiin kahteen hankkeeseen osallistuneita työttömiä miehiä. Varsinkin Jyväskylän työllistämisyhdistys JST ry:n Missä Mennään Miehet? -hankkeeseen osallistuneet korostivat pontevasti hankkeen porukkaan kuulumisen ja yhdessä tekemisen merkitystä. Toimintaan osallistuminen ja siihen sitoutuminen oli laajentanut miesten sosiaalista verkostoa ja kompensoinut jossain määrin ulkopuolisuutta työyhteisöistä. Osallistujien välille oli muodostunut myös hankkeen ulkopuolelle laajenevia kaverisuhteita.

Osallistuminen esimerkiksi erilaisiin talkoisiin mahdollisti myös sellaisen aikaansaamisen ja tekemisen meiningin, jota jotkut haastateltavat luonnehtivat työelämän parhaiksi ja eniten tyydytystä tuottaviksi puoliksi. Monet korostivat hankkeen suoma mahdollisuutta osallistua vapaa-ajan aktiviteetteihin ja kulttuurieroihin, jotka taloudellisista syistä jäisivät helposti pitkäaikaistyöttömän saavuttamattomiin. Toimintaa arvostettiin siinä määrin, että siihen osallistuminen koettiin etuoikeutena. Toisaalta nimenomaan vapaaehtoisuus koettiin motivoivana. Hankkeeseen osallistuneet miehet olivat iältään 55–59-vuotiaita, ja heillä kaikilla oli takanaan pitkä ja monipolvinen työhistoria.

Lahden Sininauha ry:n *Näkymätön Mies* -hankkeen osallistujat olivat nuorempia, eikä heillä välttämättä ollut peruskoulun jälkeen loppuun suoritettuja opintoja tai merkittävää työhistoriaa. Useimpien taustalta paljastui sen sijaan kuormittavia elämäkokemuksia, epäonnistumisia, masennusta ja uupumusta. Hankkeen toimintaan sitoutuminen ja osallistuminen oli tuonut muuten autioon arkeen säännöllisesti toistuvaa, mielekästä sisältöä, joka katkoi joutenoloon sisältyvää erityistä raskauden tuntua. Erityisen tärkeänä miehet kuitenkin kokivat mahdollisuuden valita itselleen sopivimmat osallistumisen muodot sekä säädellä osallistumisensa intensiteettiä joustavasti, omien voimavarojensa ja elämäntilanteensa edellyttämällä tavalla. Miehet kuvailivat tilanteita, joissa ihmissuhteiden määrä ja laatu oli pitkään ollut niukka. Moni koki olevansa hiljaista, hitaasti syttyvää sorttia, jolle porukoissa pyöriminen ja ystävyysuhteiden solmiminen olivat haastavia. Vaikka henkilökohtaisia ihmissuhteita ei osallistujien välille ollutkaan muodostunut, kaikki korostivat ryhmään kuulumisen, yhdessä tekemisen ja tunteiden jakamisen merkitystä. Ohjaajilta saatu henkilökohtainen tuki ja ohjaus koettiin erittäin hyödylliseksi. Moni ilmaisi tulleen nähdyksi ja kuulluksi poikkeuksellisen merkityksellisellä tavalla. Hankkeen huomasta osallistujat vaikuttivat löytäneen tilaa, aikaa ja turvaa sellaiselle henkilökohtaiselle prosessoinnille, joka mahdollisti itsearvostuksen kasvun ja varovaisen, vähittäisen suuntautumisen kohti tulevaisuutta.

Molemmissa hankkeissa selkeät pelisäännöt ja päihitteettömyys tarjosivat turvallisuutta, mielekäs tekeminen puolestaan iloa, rentoutumista ja pystyvyyden kokemuksia. Myös vertaisuudelle annettiin arvoa: samassa elämäntilanteessa oleville ei tarvinnut selitellä olemistaan. Kaiken kaikkiaan hankkeiden toimintaan osallistuminen vaikutti ylläpitäneen sellaista osallisuuden tilaa, jossa osallistujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn koheneminen tuottivat lisää toimintakykyä, hyvinvointia ja osallisuutta. Tämän kaltainen prosessi käynnistyi tilanteessa, jossa toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista, toiminnan muodot koettiin mielekkäiksi ja yhteisö tarjosi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jokainen koki tulevansa arvostetuksi omana itsenään ja henkilökohtaista, kiireetöntä tukea oli tarvittaessa riittävästi saatavilla:

“...lähinnä tuo yhteisö, sama se oikeastaan mitä myö tehään, oikeastaan ihan sama.”

“...että saa siellä talkoissa jotain hyvää aikaan, niin tästähän siinä on kysymys.”

“...että sattuu just tollaset ihmiset!”



”Jokaisella tulisi olla joku, joka uskoo ja kannustaa”¹

Järjestöjen mahdollisuudet nuorten kokeman yksinäisyyden selättämisessä

Eeva Sinisalo-Juha

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Yksinäisyys on sitä kokevalla kumppani, joka vaikuttaa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla hyvinvointia heikentävästi. Erityisesti nuorten osalta kroonistuva yksinäisyys on vakavasti otettava asia. Tässä artikkelissani avaam jotain näkökulmia yksinäisyyteen ja järjestöjen rooliin yksinäisyyden ehkäisyssä. Se myös pohjaa kokemuksiini Valo-Valmennusyhdistyksen Nuorisotakuutalon toimintamallin kehittämistä vuosina 2019–2020, jolloin sain mahdollisuuden työskennellä myös yksinäisten nuorten kanssa yhdessä.

Nuorisotakuutalolla aikaa ja osallisuutta

Nuorisotakuutalon tavoitteena on luoda jostain syystä heikommassa asemassa olevalle nuorelle aikaa ja osallisuutta. Lyhyesti tämä tarkoittaa sitä, että nuori on riittävä omana itsenään, eikä hänen itse tarvitse tietää, mihin hän tarvitsee apua. Nuorisotakuutalolla ei myöskään olla kiinnostuneita diagnooseista, vaan nimenomaan kyseistä nuoresta ihan vaan tavallisena nuorena. Nuorisotakuutalon toiminta perustuu nuorisotyöhön. Toimintamallin teoreettinen perustelu ja kuvaus löytyvät nettijulkaisusta (Sinisalo-Juha 2019) sekä Nuorisotakuutalon kotisivuilta.²

Käytännössä, kun nuori astuu ovesta sisään, hänet nähdään ja häntä tervehditään: ”Moikka, kiva nähdä, mitä kuuluu?” Nuoren vastauksesta ollaan aidosti kiinnostuneita, tervehdys ei olekaan pelkkä fraasi. Tämä on ollut monelle nuorelle uusi kokemus. Joku on hänestä itsestään kiinnostunut. Nuorisotakuutalolla nuori voi liittyä toisen nuorten joukkoon tai jäädä sivummalle tarkkailemaan tilannetta.

1 Viesti 17-vuotiaalta Nuorisotakuutalon kävijältä

2 <https://www.nuorisotakuutalo.fi/>

Tärkeää on antaa nuorelle oma tila ja aikaa, josta voi etäisyydellä tutkailla ja selvittää, ovatko toiminta ja ryhmä turvallisia.

Nuorisotakuutalon nuoria vaikuttaa yhdistävän kiusatuksi joutumisen kokemus, siitä seurannut epäluottamus ikätovereihin ja vähitellen eristäytyminen. Hyvin yleisesti nuoruuden aikaan kuuluu irtautuminen lapsuuden perheestä, liittyminen ryhmiin toisten nuorten kanssa ja omien tulevaisuuden mahdollisuuksien testaaminen. Yksinäiselle ja eristäytyneelle nuorelle nuoruus näyttäytyy kovin toisella tavoin. Ulkopuolisuuden kokemus on kokonaisvaltainen.

Yksinäisyydestä

Tutkimuksien perusteella yksinäisyyteen näyttäisi linkittyvän sellaisia perustunteita kuin ujous, ahdistus, viha häpeä ja syyllisyys (Saari 2016, 19). Professori Juho Saari on useissa yhteyksissä ³ puhunut yksinäisyydestä juurisyyinä, josta voi seurata esimerkiksi masennusta, päihdeongelmia tai somaattisia sairauksia. Yksinäisyyteen liittyy (Grönlund & Falk 2016, 270–271) myös jotain kartettavaa, jota ei haluta nähdä. Yksinäisyyttä on hankalaa ottaa puheeksi, koska se on hyvin yksityinen asia. Yksinäisyys stigmatsoi yksinäisen.

Helsingin Sanomien tekemässä yksinäisyyskyselyssä saatiin vastauksista kysymykseen: ”Miltä yksinäisyys tuntuu?” Vastajat kertovat yksinäisyyden tuntuvan mm. ahdistuksena, pelkona, suruna, häpeänä, ulkopuolisuutena, epäonnistumisena. Heidän mukaansa yksinäisyys on myös sitä, että on merkityksetön ja näkymätön. (Lagus & Honkela 2016, 277–278.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa ilmenneet heikkoudet voivat vaikuttaa kykyyn solmia ihmissuhteita. Jo hyvin varhain voi syntyä käsitys itsestä epäonnistuneena vuorovaikuttajana. Uusien epäonnistumisten myötä se voi edelleen vahvistua ja muodostua osaksi minäkuvaa. Tiedostamattomana ajatuksena voikin olla, kun vältän vuorovaikutusta, vältän hylkäämistä. (Lagus & Honkela 2016, 282–283.)

Vuoden 2017 Nuorisobarometrin erillisnäytteen tulokset puolestaan kertovat, että niin kutsutuista NEET-nuorista kokee itsensä yksinäiseksi kaksi kolmasosaa. Samalla 57 % nuorista oli sitä mieltä, että syrjäytyminen johtuu ystävien puutteesta. (Gretchel & Myllyniemi 2017, 13–16.) Nuortenkin osalta yksinäisyys ja ulkopuolisuus vaikuttavat linkittyvän keskenään ja siitä nousee melkoisen lohduton kuva yksinäisen nuoren elämästä tässä päivässä ja omassa tulevaisuudessaan.

Edellä esitetyn pohjalta vaikuttaisi, että yksinäisyyden tunnistaminen ja puheeksi ottaminen olisivat mahdollisuus rikkoa yksinäisyyteen liittyvää stigmaa ja ulkopuolisuuden muuria. Luonnollisesti jokainen yksinäinen ihminen on oma tarinansa ja keinot yksinäisyyden muurin rikkomiseen ovat moninaiset, henkilön tilanteesta ja toiveista lähtevät. Pieni, helpohko askel voisi olla yksinäisen näkeminen, kohtaaminen ja aito kysymys: ”Moi, mitä kuuluu?”

3 Mm. Toimintakyky kuntoon -ohjelman yhdessä Tampereen yliopiston Lapsuuden, nuoruuden ja perheen tutkimuskeskus PERLA kanssa järjestämässä seminaarissa miesten ja nuorten yksinäisyydestä 28.11.2019.

Kuuluuko yksinäisyys järjestöjen työkenttään?

Henrietta Grönlund ja Hanna Falk (2016) ovat koostaneet eri tutkimuksista tietoa siitä, liittyykö kansalaisten yksinäisyys järjestöjen toimintaan. Kun suomalaisilta on kysytty Suomalaisten auttamisen tavat -tutkimuksessa: ”Kenen pitäisi auttaa?”, vain vajaa kolmannes vastaajista näkee tämän kolmannen sektorin tehtävänä. Suurin vastuu auttamisesta kuuluisi yksinäisen lähipiirille, lähinaapurustolle tai seurakunnalle. Selitykseksi kirjoittajat esittävät suomalaisen järjestökentän profiloitumista enemmänkin vaikuttamis- tai harrastamistyöhön, ei niinkään peruspalveluiden tuottamiseen, jota pidetäänkin julkisen sektorin tehtävänä.

Lagus ja Honkela (2016) selvittivät vuonna 2014 yhdessä kahdeksan eri järjestön kanssa sitä, miten niiden toiminnassa huomioidaan yksinäisyyttä. Seitsemän järjestön asiakirjoista löytyy kirjattuna yksinäisyyden ehkäiseminen ja jokainen järjestö tunnistaa sen yhdeksi omaksi tehtäväkseen. Järjestöt ovat kuvanneet toimenpiteitään yksinäisyyden torjunnassa osallisuuden, yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman lisäämiseksi. Tehtävä nähdään tärkeänä yksilön ja yhteiskunnan kannalta. Yksinäisyyteen liittyy heidänkin mielestään vahva yksityisyys ja henkilön lähipiirillä on ensisijainen vastuu puuttumisesta. Lagus ja Honkela esittävätkin, että järjestöt voisivat vahvistaa vaikuttamistyötä, jossa pureuduttaisiin yksinäisyyteen yhteiskunnallisena ongelmana. Samalla järjestöillä on oma merkittävä roolinsa yhteisöjen, yhteisöllisyyden ja vapaaehtoistyön vahvistajina yksinäisyyden torjunnassa.

On mielenkiintoinen ajatus että, yksinäisyyteen puuttuminen on yksinäisen lähipiirin tehtävä. Jotenkin ajattelin että, jos yksinäisellä olisi vuorovaikutteinen lähipiiri, hän ehkä ei olisi yksinäinen. Jostain syystä ja syyhän ovat moninaisia, yksinäinen on jäänyt/jätetty yksin myös lähipiirissään. Kun samalla yksinäisyys nähdään hyvin henkilökoh- taiseksi asiaksi, jota ei ole soveliaasta ottaa puheeksi on vaikeaa ymmärtää tätä yhtälöä. Itse näkisinkin että juuri tässä yksinäisyyden näkemisessä ja yksinäisen ei-arvottavassa kohtaamisessa on järjestöillä luontainen paikka toimia. Samalla, kuten Lagus ja Honkela toteavat, on järjestöillä myös oiva paikka toimia yksinäisyyden stigman purkajina.

Nuorisotakuutalo ja yksinäinen nuori

Nuorisotakuutalon nuoret ovat alle 29-vuotiaita nuoria aikuisia, joilla on jotain hankaluuksia löytää paikkaansa ja tukea elämäänsä. Nuoret ohjautuvat Nuorisotakuutalolle pääasiassa ammattilaisverkostojen kautta. Nuorista lähes jokaista on kiusattu koulussa. Suurin osa heistä on päättänyt ryhtyä näkymättömäksi ja kuulumattomaksi, jolloin kiusaaminen ei enää olisi mahdollista. Samalla luottamus toisiin ihmisiin, erityisesti saman ikäisiin on hävinnyt olemattomaksi. Tyypillisesti nuoret yrittävät hoitaa keskinäistä vuorovaikutustaan Nuorisotakuutalolla työntekijöiden kautta, jolloin he eivät altistuisi toisten nuorten armoille. Tähän on tietoisesti puututtu ja nuoria ohjataankin kommunikoimaan suoraan toisilleen, toki työntekijöiden turvatessa tilannetta. Nuori, joka on ollut pitkään näkymätön ja kuulumaton ei ole voinut harjaannuttaa sosiaalisia taitojaan. Sosiaalinen kömpelyys on jatkuvasti läsnä olevaa. Toisaalta nuoret eivät osaa rakentavasti ilmaista itseään, mutta eivät myöskään lukea erityisesti nonverbaalia viestintää. On valtava haaste henkilökunnalle, että yrittämistä kuitenkin rohkaistaan ja onnistumisen

kokemuksia yritetään vahvistaa. Tavoitteena on rakentaa ymmärrystä, että nuortenkin kesken voi olla turvallista viestiä.

Toisaalta nuoren rohkaiseminen ilmaisemaan ajatuksiaan voi olla kiusallista. Nuori on omassa mielessään pohtinut asioita ja muodostanut niistä mielipiteitään. Kun nuori vihdoin rohkaistuu ottamaan kantaa keskusteluun, voikin ilmaisu olla vahvaa vihapuhetta. Erityisesti monikulttuurisissa ryhmissä rasistiset kannanotot ovat haastavia. Toisaalta on turvattava ryhmäläisten turvallisuus ja toisaalta antaa rohkaistuneelle nuorelle sellaista palautetta, joka ei uudelleen vahvista hänen omaa käsitystään itsestään pysyä näkymättömänä ja kuulumattomana.

Nuorisotakuutalolla työskentelin suoraan nuorten parissa. Toisaalta toimin tutkijana ja toisaalta nuorisotyöntekijänä. Jossain vaiheessa vastuullani oli yksi viikoittainen työpaikka, johon aina pyysin nuorilta heille merkityksellistä teemaa. Teemoista voisin mainita yksinäisyyden, vaikea suhde vanhempiin tai miten löytää seurustelukumppanin. Nuorten puheista piirtyi torjutuksi tulemisen pelkoa ja samalla orastavaa kiinnostusta muita nuoria kohtaan. Monelle nuorelle oli uusi tilanne jutella ilman pelkoa kiusaamisesta, ulkopuolisuudesta, väkivallasta toisten nuorten kanssa. Jälleen kerran vertaistuen merkitys oli silmin nähtävän voimaannuttavaa. Nuorelle on ollut hurja oivallus vuosien jälkeen ymmärtää, että ei ole yksin näiden häpeän ja ulkopuolisuuden tunteidensa kanssa

Tutkijan roolista pääsin lukemaan nuorten tarinoita siitä, mitä Nuorisotakuutalo on merkinnyt heidän elämässään. Tarinoista piirtyi hämmennys, että sai olla ihan tavallinen nuori – ei diagnoosi. Ja se että, sai aikaa olla – ei ollut kiire, että on paikka, johon voi tulla yksin kotona ”murjottamisen” sijaan. Hämmäntävän pieniä asioita, jotka ovat yksinäiselle nuorelle mullistavia. Kuten eräs 19-vuotias nuori mies sanoitti uutta, erilaista kokemustaan:

”Minulle ei ole tapahtunut mitään ikävää ollessani kyseisessä palvelussa (Nuorisotakuutalolla)”

Toimintakyky kuntoon -hankkeissa yksinäisyys murenee

Suurin osa niistä hankkeista, joista voi lukea tässä julkaisussa eivät suuntautuneet yksinäisyyden ehkäisyyn. Hankkeissa on muun muassa vahvistettu elämänhallintataitoja, arjentaitoja, työllistymistä, harrastamista. Sana yksinäisyys kuitenkin vilahtelee teksteissä. Kun artikkeleissa tullaan hankkeen tuloksiin, löytyy vahva sija yhteisölle, osallisuudelle, ryhmälle, näkyväksi tulemiselle ja yhteisölliselle toimijuudelle. Sitä kuvataan muun muassa näin:

”... asioita tehtiin ja opeteltiin yhdessä, ja vaikeistakin asioista kuten mielenterveydestä voitiin keskustella avoimesti.” (Valomo -valmennus)

”Ryhmätoiminta on lisännyt molempien kohderyhmien sosiaalisia kontakteja, tuonut päivärytmiä, vahvistanut positiivista minäkuvausta ja edistänyt omaa jaksamista.” (Iloa arkeen)

”... tavoitteena on ollut vahvistaa syrjäseutujen miesten yhteisöllisyyden elementtejä kuten tunnetta siitä, että on osa jotakin ja saa kuulua johonkin joukkoon” (Me Miehet)

”... ruuanvalmistusta merkityksellisempiä, ja osallistujat kertovat oppineensa ”ryhmäytymisen alkeet”. (Viiri)

” Hankkeen tuen piiriin on tavoitettu monia alkuvaiheessa täysin kotiinsa eristäytyneitä ihmisiä, jotka ovat yhteistyön päätyessä onnistuneet löytämään ...” (Aulis – apua mielenterveyskuntoutujan arkeen)

” Tahto-ryhmän tapaamisissa kohdattiin ja naurettiin. Jokainen sai olla oman elämänsä minä. Jokainen sai vuoron, ja jokaiselle annettiin ääni.” (Tahdotko)

Järjestöjen rooli ja mahdollisuudet yksinäisyyden torjunnassa vaikuttavat olevan toimintaan sisäkirjoitettua. Järjestöt tarjoavat alustan, johon on helppo liittyä jonkin asian varjolla, esimerkiksi harrastuksen ja kuin vahingossa ihminen huomaakin olevansa yhteisössä yhdessä toisten kanssa. Tämä lienee yksi vahvimmista tavoista ehkäistä yksinäisyyttä ja hälventää stigmaa sen ympäriltä. Tämän saman ilmiön on nähty tapahtuvan myös Nuorisotakuutalon nuorille, kuin vahingossa he huomaavat vapaaehtoisesti aina vain uudestaan palaavansa tuttuun yhteisöön. Järjestöillä on merkittävä mahdollisuus suomalaisten toimintakykyä heikentävän juurisyyntä heikentämisessä.



Järjestöt toimintakyvyn tukijoina poikkeusoloissa

Alix Helfer, Virvatuli Uusimäki & Tuuli Pitkänen

A-klinikkasäätiö

COVID-19-pandemia asetti ihmiset ympäri maailmaa poikkeustilaan alkuvuodesta 2020. Suomessa yhteiskunnan sulkeutuminen ja sosiaalinen eristäytyminen näkyivät ensimmäisten kuukausien aikana muiden muassa alkoholin myynnin, ruoka-avun tarpeen ja kriisipuhelinyhteydenottojen nousuna. Poikkeustila vaikutti etenkin haavoittuvassa asemassa olevien elämään. Kuntouttavan työtoiminnan palveluita suljettiin ja iso osa kasvokkaisesta toiminnasta siirtyi sähköisiksi etäyhteyksiksi.

Tässä artikkelissa kuvaamme A-klinikkasäätiön Arjen toimintakyky-hankkeen toukokuussa 2020 tekemän poikkeustilakyselyn ja kesällä toteutettujen 65 haastattelutuloksia. Kyselyllä kartoitettiin, miten koronapandemian aiheuttama poikkeustila vaikutti vastaajien eri elämän osa-alueisiin. Verkkokyselyyn saatiin kolmen viikon aikana Toimintakyky kuntoon -verkoston ja Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma MIPA2.0 -yhteistyöjärjestöjen kautta 548 vastausta. Tähän artikkeliin on koottu vastaajien järjestöjen palveluihin kohdistamia odotuksia poikkeustilan aikana tai vastaavanlaisissa tulevaisuuden kriisitilanteissa.

Heikompien puolustamista

Vastaajat odottivat järjestöiltä koronakriisissä medianäkyvyyttä ja “vahvempaa ääntä heikoimpien puolustajana”. Tässä asiantuntijoiden avauksia pidettiin arvossa. Järjestöiltä toivottiin tiedotteita ja napakoita tietopaketteja, joissa selitetään selkokielellisesti poikkeustilannetta ja eri ryhmien kannalta tarpeellisia vinkkejä oman hyvinvoinnin ylläpitoon ja sen parantamiseksi. Ihmiset kaipasivat neuvoja myös siihen, miten sietää yksinäisyyttä ja tilanteen epävarmuutta. Moni vastaaja toivoi räätälöityä tiedottamista, esimerkiksi virallisten ohjeiden suodattamista omia tarpeita vastaavaksi:

Haluaisin tietää, miten selviän hoitojen jälkeen elämästä, opiskelusta, työstä jne. Nyt olisi hyvä hetki valmistautua siihen.

Ketterää ja innovatiivista: etäpalvelut poikkeustilan aikana

Poikkeustilan myötä monien järjestöjen toiminta siirtyi verkkoon. Myös osa vastaajista koki tehneensä suuren loikan digitaidoissaan. Uusia sovelluksia, kuten Zoom-verkkokokouspalvelu ja Discord-alusta, oli otettu haltuun kevään aikana. Järjestöjen netin kautta tarjoamia palveluita toivottiin jatkettavan myös koronakriisin jälkeen.

Erilaiset virtuaaliset vertaistukiryhmät saivat kyselyssä paljon kiitosta. Vertaistukea oli saatu netissä erilaisissa ryhmissä, joissa oli jaettu tietoa ja joiden jäsenet olivat voineet kysyä apua mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Etäyhteydet toimimaan! MTKL ja Tukinet ovat jo hyvinä esimerkkeinä, kunhan voisi vielä rantautua paikalliseksi. Kuntoutusneuvoja lisää ja paikallisia anonyymi chat-palveluita tuen saantiin. Ehkä löytyisi paikallinen yhteisö mahdollisesti.

Ryhmien kokoontumistavat jakoivat mielipiteitä. Sopiviksi alustoiksi mainittiin Zoom-, Teams- ja Discord. Esimerkiksi videopuhelussa sai ilmaista itseään paremmin, sillä hidas kirjoittaminen hankaloitti chat-keskusteluihin osallistumista. Kaikille verkosta saatava vertaistukitoiminta ei kuitenkaan soveltunut. Avoimissa vastauksissa nousi esiin toive, että jatkossa järjestöt voisivat avustaa ihmisiä enemmän digitaalitojen vahvistamisessa.

Virtuaalisten jutustelu- ja ohjelmien lisäksi järjestöiltä toivottiin myös innovatiivista etätoimintaa, osallistavia sisältöjä ja yhteisöllisiä haasteita. Esimerkiksi luettiin videoita, käsityö-, kieli- ja kuntoilunettikursseja sekä liikuntaa tukevia palveluita kuten etäjumppapahetkiä. Avuksi toivottiin myös uusia innovaatioita, kuten ahdistusta lieventävä sovellus tai

jonkinlainen oma applikaatio, josta voisi saada vertaistukea tai apua anonyymisti tai ihan nimellä. Toivon myös osallistavaa somesisältöä. Esim. Syömishäiriöliitto tekee tässä mielettömää työtä, josta on heitä suuri kiittäminen!

Milloin saa taas halata?

Yksinäisyys ja muutos läheisten suhteiden ylläpitämisessä nousivat esiin kyselyn tuloksissa: yhteydenotot läheisiin vaikeutuivat ja sosiaalinen piiri supistui monella poikkeustilan aikana. Yhden vastaajan mukaan myös ”introvertit olisi huomioitava” poikkeustilassa ja yleensä ottaen yksineläjien tuen tarve korostui aineistosta. Perheen pienempien lisäksi myös eristyksissä olevien iäkkäämpien perheenjäsenien jaksaminen huoletti monia.

Jos [järjestöt] jotenkin voisivat saada aikaiseksi vanhuksille vaaratonta yhdessä-oloa, seurustelua ym. sosiaalista toimintaa - netti ei ole masennusta ehkäisevä optio. Tämä lievittäisi myös omaisten ahdistusta.

Moni kaipasi takaisin ihmisten pariin. Kasvotusten tapahtuva kohtaaminen oli monelle ”aina se paras vaihtoehto”. Etäyhteydenpidon tueksi toivottiin varsinaisia kohtauksia, esimerkiksi järjestötyöntekijöiden yhteydenottoja asiakkaisiin tai jäsenistöön. Vastauksissa toivottiin myös enemmän osallistumismahdollisuuksia matalan kynnyksen vapaaehtoistyöhön, turvallisuuden sallimissa rajoissa.

Voimaa antavaksi tekijäksi ihmisten arjessa nousi mm. ulkona liikkuminen. Tähän liittyen järjestöiltä toivottiin mm. harrastusvälineiden lainaamista erilaisiin ulkoliikuntalajeihin sekä yhteisten luontoretkien tai piknikkien järjestämistä.

Vastauksissa näkyi myös se, ettei korona-aika ollut kaikille tarkoittanut pelkkää ahdistusta ja yksinäisyyttä, vaan moni koki pandemian jopa helpottavana hengähdystaukona, jolloin sai aikaa rauhoittumiseen ja ”oman kaappinsa luurankojen läpikäymiseen”.

Lopuksi: jokaisen äänen tulisi tulla kuulluksi kriisin aikaan

Vaikka koronapandemia edisti järjestöjen digiloikkaa, monet digitaidottomat jäivät yhteydenpidon ulkopuolelle. Myöskään tällä verkkokyselyllä emme ole tavoittaneet kaikista heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä. Palvelujen digitalisoituessa onkin vaarana, että moni jää entistä enemmän palvelujen ulkopuolelle. Jäsenistöä voisi lähestyä myös puhelimitse tai perinteisemmin kirjeitse, ettei kukaan tuntisi jääneensä täysin yksin eristyksiin.

Tänä päivänä ei taida oikein kovinkaan paljon olla perinteistä vanhaa kirjeen kirjoittamista. Ihmiset ovat niin vauhdikkaita nykyään. Tieto pitää saada samalla hetkellä toisille, kun se välähtää mieleen. Unohdetaan kirjeet, jossa asioita voitaisi tuoda huomattavasti selkeämmin esille, ja jossa olisi paljon mahdollisuuksia erilaisten nyanssien käyttämiseen. Riskiyhteiskunnassa eläminen vaatii joustavia sopeutumiskeinoja uusiin tilanteisiin. Koronakriisillä tulee varmasti olemaan pitkäkestoisia seurauksia. Vastaavansiin poikkeusoloihin olisi hyvä varautua kehittämällä toimintamalleja, joiden avulla ihmisten arjessa selviytymistä ja toimintakykyä voidaan tukea yllättävissäkin tilanteissa. Esimerkiksi vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan pyörittämiseen tarvitaan rakenteita ja ammattilaisia, mikä korostuu poikkeustilanteissa, joissa on nopeasti pystyttävä mukautamaan ja luomaan uusia toimintatapoja. Toisten auttamisen ei tule perustua pelkkään vapaaehtoisuuteen. Järjestöillä on kansalaisten tukemisessa äärimmäisen tärkeä rooli.

Kyselyn kehittämisessä olivat mukana Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman Jouni Tourunen, Teemu Kaskela ja Sari Jurvansuu, Lahden Sininauhan Marianna Kavasto ja Pia Tuomarila, Marttojen VIIRI-hankkeen Vappu Lasarov, Silta-Valmennusyhdistyksen Mira Roine ja Maija Laukkanen, Missä Mennään Miehet -hankkeen Jarmo Zitting, EJY:n Iloa arkeen -hankkeen Aura Tarjanne sekä Suomen migreeniyhdistyksen Sari Viitasaari.

Oikoluvussa auttoi Arjen toimintakyky -hankkeen Riku Laine. Iso kiitos kaikille kyselyn laatimiseen sekä levittämiseen osallistuneille, ja ennen kaikkea kaikille äänensä antaneille vastaajille.



Ammattikorkeakouluopiskelijat järjestöjen tulevaisuustyön resurssina

Merja Kylmäkoski

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Tulevaisuustyötä voidaan tehdä monin eri tavoin järjestöissä. Yksi mahdollisuus ennakoida tulevaisuutta on tehdä se oppilaitosyhteistyönä, jossa oppilaitos tarjoaa menetelmällistä osaamista järjestölle oleellisten tulevaisuusskenaarioiden rakentamiseen. Keväällä 2019 Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humak) yhteisöpedagogi (ylempi AMK) opiskelijaryhmä toteutti osana opintojaan Silta-Valmennusyhdistys ry:n tilaaman ennakointihankkeen. eDelfoi-menetelmällä toteutetun ennakkoinnin tavoitteena oli luoda näkemys yhteiskunnallisesta tilanteesta vuonna 2025 sekä ennakoida rakenteellisia muutoksia, jotka vaikuttavat järjestötoimintaan ja sen rahoitukseen. Toteutettu yhteistyö on esimerkki ammattikorkeakouluissa tehtävästä työelämälähtöisestä oppimisesta, jossa oppimistehtävä rakennetaan autenttisesta työelämätarpeesta, sekä työelämän mahdollisuudesta hyödyntää ammattikorkeakouluja omassa kehittämistyössään.

Tulevaisuuteen varautuminen on osa strategista suunnittelua

Ennakointi on toisaalta varautumista tuleviin kehityskulkuihin ja toisaalta tavoitteiden asettamista mahdollisiksi nähtävien tulevaisuuksien valossa. Mahdollisia tulevaisuuksia on useita. Identifioimalla ajateltavissa olevat kehityssuunnat ja valitsemalla vaihtoehtoista toivottu tulevaisuus voidaan järjestää, tai mitä tahansa organisaatiota, viedä systemaattisesti haluttuun tavoitetilään.

Toimintaympäristöjen, niiden säätelyjärjestelmien sekä yleisesti maailman, nopea muuttuminen vaatii järjestöiltä proaktiivisuutta. Järjestöjen on oltava paitsi aloitteellisia niin muutos- ja tulevaisuusorientoituneita toiminnassaan. Muuttuvassa maailmassa myös järjestöjen on pystyttävä muuttumaan ja uudistamaan toimintaansa. Urautuminen vanhaan johtaa

helposti putoamiseen kehityksestä ja pakon edessä tehtäviin muutoksiin, joihin omat vaikutusmahdollisuudet ovat rajallisia.

Opiskelijaryhmä tulevaisuustyön tukena

Kehittämistyö vaatii resursseja, joita voi olla vaikeaa löytää järjestöjen hektisessä arjessa. Yksi keino kehittämistyön tekemiseen on oppilaitosyhteistyö. Silta-Valmennusyhdistyksen ja Humakin yhteisen ennakkointiprojektin käynnistäminen oli helppoa, sillä organisaatioilla oli jo entuudestaan yhteistyötä ja hyvä tuntemus toisistaan omien alojensa toimijoina ja osajina sekä toistensa toimintakulttuureista.

Tehtäessä oppilaitosyhteistyötä tarvitaan yleensä runsaasti aikaa työskentelyn suunnitteluun ja opinnollistamiseen. Toisinaan oppilaitokset saavat yhteydenottoja, joissa opiskelijatyötä toivotaan hyvin nopealla aikataululla. Oppilaitoksen kannalta työelämän yhteistyötarjoukset ovat aina mieluisia, mutta nopean aikataulun yhteistyötarjoukset ovat usein hankalia. Opetussuunnitelmien toteutukset suunnitellaan yleensä jo edellisenä vuonna. Nopeiden muutosten tekeminen niihin ei ole yksinkertaista. Toteutussuunnitelmatyö on palapelin rakentamista, jossa opetussuunnitelman mukaisesti opiskelijoille tuotettava osaaminen operationalisoidaan oppitunneiksi ja tehtäviksi sekä kalentroidaan opetuksen vuosikelloon, tilavarauksiin ja opettajien työsuunnitelmiin. Yhden palasen siirtäminen kokonaisuudessa aiheuttaa ketjureaktion, jossa myös muita palasia joudutaan siirtämään. Esimerkiksi yhden opiskelijaryhmän opetuksen siirtäminen saman opetuspäivänkin sisällä voi aiheuttaa hankaluuksia, sillä kellonajan muutoksesta seuraa tarve uuteen tilavaraukseen. Opetustilojen korkean käyttöasteen vuoksi vapaan tilan löytäminen alkuperäisestä varauksesta poikkeavana ajankohtana voi olla haastavaa. Myös opettajat työskentelevät yleensä useiden opiskelijaryhmien kanssa ja opetusajankohdan muuttuessa opettajan kalenteriin voi syntyä tuplabuukkaus. Nopeaan yhteistyömahdollisuuteen tarttuminen ei siltikään ole kategorisesti mahdotonta. Joissakin tapauksissa toteutussuunnitelmia on mahdollista miettiä uudelleen. Myös tällöin reunaehtona on kuitenkin, että ehdotettu teema löytyy opiskelijaryhmän opetussuunnitelmasta ja vieläpä yhteistyökumppanin toivomana ajankohtana.

Silta-Valmennusyhdistyksen ja Humakin välisessä oppilaitosyhteistyössä ei edellä kuvattuja hankaluuksia ollut. Yhteistyö käynnistettiin projektin toteutusta edeltävänä keväänä, lähes vuosi ennen opintojaksoa, jossa ennakkointiprojekti toteutettiin. Alustavien keskusteluiden jälkeen sovittiin yhteistyötapaaminen, jossa määriteltiin ennakkointiprojektilla haettava tieto ja tehtiin alustavat suunnitelmat. Alkusyksystä opiskelijaryhmän opettaja kävi esittelemässä opiskelijaprojektia Silta-Valmennusyhdistyksen koordinoimassa Toimintakyky kuntoon (2017–2020) –avustusohjelmassa mukana olevien järjestöjen tapaamisessa. Tämän jälkeen Humakissa ja Silta-Valmennusyhdistyksessä jatkettiin projektin toteutuksen valmistelua, kunnes se viimein käynnistettiin maaliskuussa 2019 opiskelijaryhmän lähijaksolla.

Lähijaksolla opiskelijaryhmälle esiteltiin Silta-Valmennusyhdistyksen toimeksianto ja opetettiin ennakoinnissa työkaluna käytettävän Delphi-järjestelmän käyttö. Lähijakson jälkeen opiskelijat laativat pienryhmissä Delphi-järjestelmään tulevaisuusväittämiä, kutsuivat panelistit keskustelemaan väittämistä ja analysoivat paneelissa syntyneen aineiston.

Prosessin aikana opiskelijat työskentelivät varsin itsenäisesti oppilaitoksen opiskelijaryhmälle tarjotun ohjauswebinaarin ja pienryhmäohjauksen tukemina. Kesäkuussa 2019 opiskelijaryhmä esitteli työskentelynsä tulokset tilaajalle webinaarissa.

Toimeksiantajalta oppilaitosyhteistyö vaatii aikaa ja ennakkointiprojektiin osallistumista. Ennakoinnin tilaaminen oppilaitokselta ei ole sellainen avaimet käteen -prosessi, jossa toimeksiantaja antaa aiheen ja voi jäädä rauhassa odottamaan raporttia. Projekti vaatii toimeksiantajalta huolellisen tehtävän määrittelyn yksityiskohtaisen toimeksiannon muodossa ja panelisteiksi pyydettyjen asiantuntijoiden nimeämisen. Lisäksi toimeksiantajan toivotaan olevan käytettävissä koko projektin ajan mahdollisiin kysymyksiin vastaamiseksi ja mieluusti vielä tukemaan viestinnällisesti paneelin asiantuntijoiden rekrytointia. Kiinteä yhteistyö varmistaa parhaiten ennakkointiprojektin onnistumisen ja toimeksiantajan kannalta kiinnostavimmat tulokset.

Ennakointitieto tulevaisuustyön pohjana

eDelfoi-menetelmällä on mahdollista saada asiantuntijajoukon näkemys järjestön pohjimien tulevaisuusskenaarioiden todennäköisyydestä tai epätodennäköisyydestä. Lisäksi menetelmän avulla voidaan selvittää, ovatko kehityskulut toivottavia vai ei-toivottavia asiantuntijanelistien mielestä. Hyvän lopputuloksen kannalta keskeistä on panelistien valinta ja heidän kommentoitavikseen annettujen väitteiden muotoilu. Taustoiltaan ja osaamiseltaan liian samanlaisten panelistien kesken ei synny paneelissa keskustelua, jossa tulevaisuusväitteitä argumentoitaisiin eri lähtökohdista. Tällöin paneelin tulokset jäävät helposti vähäisiksi. Huolellisesti loppuun asti harkituilla ja hiotuilla tulevaisuusväitteillä puolestaan varmistetaan, että panelistit keskittyvät toimeksiantajan kannalta kiinnostaviin tulevaisuusskenaarioihin. Hyvin laaditut väitteet myös innostavat panelisteja keskustelemaan väitteistä.

eDelfoi-toimeksiannon tuloksena syntyy tietoa siitä, miten asiantuntijanelistit jäsensivät heille esitettyjen tulevaisuusväitteiden todennäköisyyttä ja toivottavuutta sekä millaisia perusteita tai argumentteja he arvioilleen esittävät.

Toimeksiantajan tehtäväksi jää miettiä omaa rooliaan tai toimintansa suhdetta paneelista saatuihin tuloksiin. eDelfoi-toimeksianto ei tuota valmiita vastauksia tai toimintasuunnitelmaa siitä, miten toimeksiantajan tulisi toimia, mutta se antaa tietoa, jonka perusteella on mahdollista tehdä strategisia valintoja oman järjestön tulevaisuuden suuntien etsinnässä sekä viitteitä siitä, millaisia kehityskulkuja tulevaisuutta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon. Lisäksi se tuo ymmärrystä, millaisia kehityskulkuja asiantuntijat eivät kenties pidä jatkuvina. Paneeli tuottaa peilauspinnan järjestön strategiatyölle ja tukee siten järjestön kehittämistyötä ja toiminnan suunnittelua.

Lopuksi

Silta-Valmennusyhdistyksen ja Humakin opiskelijaryhmän yhteistyönä toteutettu ennakoitiprojekti piirsi varsin uskottavan kuvan järjestöjen todellisuudesta vuonna 2025. Esimerkiksi järjestöjen rahoituspohjan ajateltiin todennäköisesti muuttuvan, joskin järjestökohtaisen vaihtelun nähtiin vaikeuttavan ennakointia. Lisäksi muun muassa järjestöjen oman varainhankinnan pelättiin vievän resursseja muualta työltä. Perinteisen jäsenmaksun korvautumista osallistumis- ja käyttömaksuilla pidettiin todennäköisenä ja ainakin jossakin määrin toivottavana tulevaisuudenkuvana. Toivottavana mutta epätodennäköisenä pidettiin järjestöjen resurssien perustuminen keskinäiseen vaihdantaan, johon kuuluisivat mm. järjestöjen tilat, henkilöstö, koulutuspalvelut ja osaaminen.

Muun muassa näiden tulevaisuusnäkyjen pohjalta Toimintakyky kuntoon (2017–2020) –avustusohjelmaan osallistuneet järjestöt voivat pohtia omia tulevaisuuden suuntiaan, miettiä keinoja kääntää todennäköisiä ei-toivottuja kehityskulkuja epätodennäköisiksi, lisätä toivottujen mutta epätodennäköisten kehityslinjojen todennäköisyyttä tai miettiä todennäköisten tulevaisuuskuvien merkitystä oman toimintansa kehittämässä tai suunnittamisessa.

Epilogi

Päivi Rainò

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) juhlisti Suomen satavuotista itsenäisyyttä etsimällä keinoja tukea yhdenvertaisuutta ja poistaa eriarvoisuutta. Missionsa toteuttamiseen STM sai käyttöönsä 37 miljoonaa euroa, jotka jaettiin yleishyödyllisten järjestöjen ideoimille projekteille vuosien 2017–2020 aikana. Rahoitus oli koottu niistä Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) pelituotoista, jotka olivat jääneet jakamatta RAY:n, Veikkaus Oy:n ja Fintoton yhdistyessä yhdeksi yhtiöksi vuoden 2017 alussa. Määräraha kohdistettiin kolmen teeman kautta haettavaksi: eriarvoisuuden vähentäminen (*Kaikille eväät elämään*), työikäisten toimintakyvyn parantaminen (*Toimintakyky kuntoon*) ja yhdenvertaisuus digitalisoituvassa toimintaympäristössä (*Järjestö 2.0: mukana muutoksessa*).

Järjestöt vastasivat hakukuulutukseen 388 hankeideallaan, joista STM valitsi rahoitettavaksi 70, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tekemän avustusehdotuksen pohjalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017). Olin kehittämisspällikkö Mira Roineen kanssa mukana Silta-Valmennusyhdistys ry:n koordinoimassa Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmassa vuosina 2017–2019. Edellä olevissa artikkeleissa kuvataan, miten mukaan valitut 20 järjestöä kukin pyrkivät palauttamaan toimintakykyä ja poistamaan eriarvoisuutta, joko perinteisen asiakaskuntansa tai uusien kohderyhmiensä parissa. Projekteissa tarjottiin mielekästä toimintaa sydän-, nivel-, syöpä- tai muun sairauden takia työelämästä sivuun jääneille, muisti- tai mielenterveyshäiriöiden taikka oman taustansa vuoksi työelämästä sivuutetuille; parhaimman työikänsä ohittaneille tai omaa paikkaansa etsiville maahanmuuttajille taikka muille, syrjään vedetyille ja vetäytyneille, ehkä arjenhallintansakin menettäneille ihmisille.

Osa kolmisen kuukautta ja joskus pitemmänkin ajan kestäneisiin aktiviteetteihin osallistuneista löysi kuin löysikin itselleen väylän koulutukseen ja polun takaisin työelämään. Osa löysi omat vahvuutensa, rytmiä arkeensa, ehkä ikioman viiteryhmänsäkin. Toisia taas rohkaistiin hakeutumaan niiden yhteiskunnan tukiverkkojen äärelle, joita me kaikki verovaroin ylläpidämme – juuri näitä lähimmäisiämme varten.

Mutta saammeko tällaisilla hankkeilla poistettua tai edes vähennettyä eriarvoisuutta – yhteiskunnassamme joka taholla piilevää osattomuutta, yksinäisyyttä ja toiseutta? Ovatko todellakin entistä kekseliäimmillä korulauseilla teemoitellut hankekehitysmäiset paras tapa kanavoida kansalliset resurssimme tukikatveisiin jääneille lähimmäisillemme? Eikö meidän tulisi kohdistaa kaikki yhteiskunnassamme piilevät miljoonien eurojen rahavirrat (vrt. Ali-Hokka 2018) sille missiölle, missä palautettaisiin hyvän elämän perustaitoja ja aivan kaikille syrjään siirretyille eikä vain niille, jotka yksittäisten projektien ovelle onnekaasti osuvat?

Kirjoittajat

Emma Andersson toimi projektipäällikkönä Suomen Syöpäpotilaat ry:n Minä, syöpä ja työ -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Pekka Anttila toimi projektityöntekijänä Suomen Kylät ry:n Me Miehet -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Eija Anttonen on YTM, Humakin lehtori (Kuopion kampus) sekä JärKeä – Järjestötyöhön kestävyyttä -hankkeen projektipäällikkö

Alix Helfer toimi hanketutkijana A-klinikkasäätiön Arjen toimintakyky -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Jenni Hernelahti työskentelee päätoimisena tuntiopettajana Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogikoulutuksessa. Jenni on työskennellyt muun muassa etsivänä nuoristyöntekijänä Raison nuorisopalveluissa, ja on kiinnostunut voimannuttavista taidelähtöisesti menetelmistä.

Lea Jokela toimi projektivastaavana Keski-Suomen Muistiyhdistyksen Muisti työssä - työ muistissa -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Saana Kalliokoski toimi harjoittelijana Toimintakyky kuntoon -ohjelmassa osana Tampereen yliopiston yhteiskuntatutkimuksen maisteriohjelman opintojaan.

Essi Katila toimi työntekijänä Pakolaisnuorten tuki ry:n Valomovalmennuksessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Pekka Kaunismaa, YTM, työskentelee asiantuntijana Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Hän on tutkinut järjestöjen verkostorakenteita, työhyvinvointia järjestöissä ja järjestötoimintaan osallistumista ja sen vaikutuksia.

Merja Kylmäkoski, FT, työskentelee Humakissa yhteisöpedagogi-koulutuksessa yliopettajana. Hänen yliopettajan tehtävänsä vastuualue on nuorisotyö.

Vappu Lasarov toimi projektipäällikkönä ja kotitalousasiantuntijana Pohjois-Karjalan Marttojen VIIRI-hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Johanna Laine toimi projektipäällikkönä EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Sikke Leinikki, VTT. Järjestötyö on hänelle tuttua ja tärkeää. Hän aloitti Humakissa vuoden 2021 alussa, toimittuaan 15 vuotta kehittämisasiantuntijana vapaan sivistystyön oppilaitoksessa.

Jonna Luostarinen osallistui TOIMI-säätiön TAHTO-hankkeen toimintaan asiakkaana.

Kati Männynsalo toimi projektikoordinaattorina Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n Aulis-hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Kirsi Nieminen toimi projektityöntekijänä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen Muisti työssä - työ muistissa -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Leena Nieminen toimi projektipäällikkönä Suomen Nivelyhdistyksen Työkäisten nivelterveys kuntoon -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Tarja Nyman, KL, järjestötyön yliopettaja Humakissa. Järjestötoimintaan sijoittuvien työ- ja luottamustehtävien kautta osaamista ja kokemusta niin fyysisesti kuin psyykkisestikin vammaisten tai toimintaesteisten ihmisten osallisuutta ja toimijuutta edistävästä työstä.

Tuuli Pitkänen on dosentti ja hän toimi vanhempana tutkijana ja koordinaattorina A-klinikkasäätiön Arjen toimintakyky -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Päivi Rainó on kielitieteilijä (FT, dosentti), joka työskentelee tutkijana Humanistisen ammattikorkeakoulun Tulkkaus ja kielellinen saavutettavuus -vahvuusalalla. Hän on tehnyt pitkään työtä erilaisissa projekteissa, niin järjestöissä kuin akateemisissa tutkimus- ja kehittämishankkeissakin. Hän työskenteli vuosina 2017–2019 Silta-Valmennusyhdistys ry:ssä tutkimuspäällikkönä ja koordinoi yhdessä Mira Roineen kanssa STM:n rahoittamaa Toimintakyky kuntoon -avustusojelmaa.

Mira Roine (YTM) työskentelee kehittämispäällikkönä ja työn-ohjaajana Silta-Valmennusyhdistyksessä. Hän vastasi Toimintakyky kuntoon -avustusohjelman projektipäällikön tehtävistä vuosina 2017–2020.

Tiina Rättilä on tutkijatohtori Tampereen yliopistossa.

Kimmo Sainio toimi projektipäällikkönä Suomen Kylät ry:n Me Miehet -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Olli Sillanpää toimi kehittämispäällikkönä Pakolaisnuorten tuki ry:n Valomo-valmennuksessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

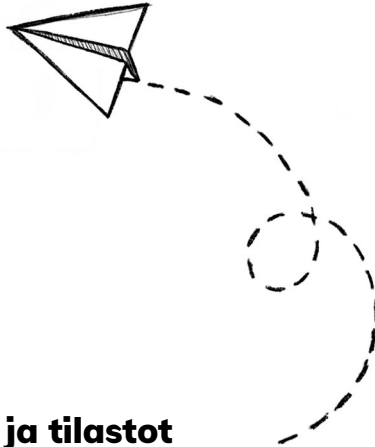
Eeva Sinisalo-Juha, YTM, työskenteli vuosina 2019–2020 Valo-Valmennusyhdistyksen tutkimuspäällikkönä tehtävänä Nuorisotakuutalon toimintamallin tuottaminen. Vuoden 2021 alusta hän on palannut Humakiin ja tämän julkaisun toiseksi toimittajaksi.

Johanna Toivola toimi projektikoordinaattorina Satakunnan Sydänpiirin Verkkopuntari 2.0 -hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Virvatuli Uusimäki toimi kesätyöntekijänä A-klinikkasäätiön Arjen toimintakyky –hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Outi Vuolle toimi ohjaajana Setlementti Louhelan Kohaus-hankkeessa, joka oli yksi Toimintakyky kuntoon -ohjelman osahankkeista.

Lähteet



Kirjallisuus, raportit ja tilastot

Ali-Hokka, Anne 2018. On työpajaa, Reipasta Aamua ja sirkustemppeja – nuorten syrjäytymistä ehkäistään sadoissa projekteissa, mutta onko niitä jo liikaa? Yle Uutiset 23.10.2018. Viitattu 24.2.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10465862>

Amarta Sen 1993. Capability and Well-Being. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen (toim.) The Quality of Life. Clarendon Press, Oxford.

Anttonen, Erja 2017. Sukupuolisensitiivinen nuoriso- ja aikuistyö Suomessa. Sarja C. Oppimateriaaleja 13. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.the-seus.fi/handle/10024/132932>

Bandura Albert. 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company, New York, NY.

Bandura Albert. 2004. Health Promotion by Social Cognitive Means. Health Education & Behavior 31, 143–164.

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähteenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi & PALOMA-asiantuntijaryhmä 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. THL – Ohjaus 5/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-100-3>

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Ford, Martin E. 1992. Motivating humans. Goals, emotions and personal agency beliefs. Sage Publications.

Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami 2017. Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista – Nuorisobarometrin erillisenäyte/aineistonkeruu. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry / Nuorisotutkimusverkosto.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 253–272

Hanifi, Riitta 2015. Sosiaaliset suhteet järjestäytyvät uudelleen. Talous ja hyvinvointi –teemaseminaari 23.2.2015, Tilastokeskus <https://www.slideshare.net/Tilastokeskus/sosiaaliset-suhteet-jrjestytyvt>

Hernelahti, Jenni 2017. ”Itsensä löytämistä ja käännekohta elämässä” – Työttömien nuorten teatteripajan vaikutuksia osallistujiin. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 5.2.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705096974>

Hirvonen Sirpa 2010. Omaistoiminnan kehittäminen järjestötyössä. Hyvinkää: Laurea ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16821/Sirpa%20Hirvonen.pdf?sequence=1>

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa.

Jokinen Eeva 2014. Julma optimismi töissä. Teoksessa Arja Jämsen & Anne Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärven offset, Saarijärvi, 69–78.

Jyrkämä, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä - hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 22 (4), 190–203.

Karjalainen, Pekka; Metteri, Anna & Minna Strömberg-Jakka 2019. Tiekartta 2030. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriö, Raportteja ja muistioita 2019:41

Kivimäki, Nyberg, Vahtera, Salo, Oksanen, Pentti & Virtanen (2015) Työterveyslaitos: Kognitiivinen ergonomia. <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>

Koistinen Pertti 2014. Työ, työvoima & politiikka. Hansaprint oy, Vantaa.

Koskelainen, Kaisla & Sillanpää, Olli 2020. Ohjaajan opas toimintakyvyn kulttuurisen-sitiiviseen tukemiseen. Tampere: Pakolaisnuorten tuki ry. https://issuu.com/pakolaisnuortentukiry/docs/valomo_opas_issuu.

Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press 273–295.

Martela, Frank & Ryan, Richard 2015. The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. Journal of Personality 84(6), 750–764. Viitattu 7.2.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jopy.12215>

Muistiliitto 2017. Hyvä työ aivoille. https://www.muistiliitto.fi/application/files/4815/4047/2436/KognErgHuoneentaulu_esite_WEB.pdf

Mäntyneva, Päivi, & Isola, Anna-Maria 2019. Toimintamahdollisuuksien avaruus ja toimijuuden suunnat kuntouttavassa työtoiminnassa. Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 27(3), 246-263. Viitattu 7.2.2021 <https://doi.org/10.30668/janus.70286>

Niemelä Pauli (2010) Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa Pauli Niemelä (toim.) Hyvinvointipolitiikka. WSOYpro oy, 16–37.

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

Opintokeskus Sivis. Osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen. <https://www.ok-sivis.fi/palvelut/osaamisen-tunnistaminen-ja-tunnustaminen.html>

Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. RAY, Helsinki.

Pyöriä, Pasi & Ojala, Satu 2016. Prekaarin palkkatyön yleisyys: liioitellaanko työelämän epävarmuutta? Sosiologia 53:1, s. 45–63.

Rainò, Päivi & Roine, Mira 2021. Tilaajan näkökulma E-Delfoi-tutkimukseen: Löytöretkeilijöinä järjestötulevaisuuksien maailmassa. Teoksessa Merja Kylmäkoski & Päivi Rainò (toim.), Delfoilla tulevaisuuteen. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Reeve, J 2018. Understanding motivation and emotion. 7th edition. Hoboken, NJ: Wiley.

Rättilä, Tiina & Sillanpää, Olli & Honkatukia, Päivi & Koskelainen, Kaisla & Rinne, Jarmo 2020. Puntarissa pakolaistaustaisten nuorten hyvinvointi – tutkimusyhteistyötä taideperustaisilla menetelmillä. ALL-YOUTH –hankkeen tutkimusraportti. <http://tutkienjatarinoiden.allyouthstn.fi/artikkelit/artikkeli3/>

Saari, Juho 2016. Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 9–32.

Saari Juho 2016. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus, Tallinna, s.33–51.

Saari Juho 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Printon Tukikoda, Tallinna.

Sinisalo-Juha, Eeva 2019. Nuorisotakuutalo – haavoittuvimmassa asemassa olevien alle 29-vuotiaiden nuorten ponnahduslauta elämään. Tampere: Valo-Valmennusyhdistys. <https://nuorisotakuutalo.fi/files/200000197-dcabddcabf/Nuorisotakuutalo-toimintamalli.pdf>

Smed, Sinne & Tetens, Inge & Bøker Lund, Thomas & Holm, Lotte & Ljungdahl Nielsen, Annemette 2018. The consequences of unemployment on diet composition and purchase behaviour: a longitudinal study from Denmark. Public health nutrition, February 2018, 21 (3), 580–581.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. STM:n Suomi 100 -avustusohjelmien rahoitusta saavat hankkeet on hyväksytty. Tiedote 5.7.2017. Viitattu 24.2.2021. <https://stm.fi/-/stm-n-suomi-100-avustusohjelmien-rahoitusta-saavat-hankkeet-on-hyvaksytty>

Soste 2021. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. Sote-järjestöt. Viitattu 25.2.2021. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>

Sukupuolisensitiivisyys 2021. Tyttöjen Talon® internetsivut. Viitattu 26.1.2021. <https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo/sukupuolisensitiivisyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 11.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (www.thl.fi) Mitä hyvinvointi on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Osallisuuden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

THL. Mitä toimintakyky on? Viitattu 7.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tiikkainen & Pynnönen 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Suositus 14.2.2018. Toimia-suositukset. Viitattu 7.2.2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/132198>

Työterveyslaitos 2020. Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>

Työterveyslaitos 2018. Kokeilut käytäntöön – työkirja. <https://www.ttl.fi/kokeilut-kaytantoon-tyokirja>

Vaarama, Marja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Moisio, Pasi & Anu Muuri (toim.) 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-015-3>

Valtioneuvosto 2019. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. <https://valtioneuvosto.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf?t=1550563468000>

Valtioneuvoston kanslia 2017. Raha-asiainvaliokunnan istunto 5.7.2017. Tiedote. Viitattu 25.2.2021. <https://vnk.fi/-/raha-asiainvaliokunnan-istunto-5-7-2017>

YLE 2019. Nykyajan työelämä on myrkkyä aivoille - nauraminen on tehokas vastalääke kuormittavuudelle. Viitattu 25.2.2021. www.yle.fi/uutiset/3-10688740



ISBN 978-952-456-396-3

ISSN 2343-0664 (painettu)

ISSN 2343-0672 (verkkojulkaisu)

Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 121.

© Humanistinen ammattikorkeakoulu, 2021, Helsinki