



B

**ENNALTAEHKÄISEVÄÄ HYVINVOINTITYÖTÄ
KESKI-POHJANMAALLA**
Hyviä käytäntöjä ja muita poimintoja



B: Ajankohtaista - Aktuellt, 9

Kristiina Niemi

**ENNALTAEHKÄISEVÄÄ HYVINVOINTITYÖTÄ
KESKI-POHJANMAALLA
Hyviä käytäntöjä ja muita poimintoja**

Centria-ammattikorkeakoulu 2014

JULKAISIJA:

Centria-ammattikorkeakoulu
Talonpojankatu 2A, 67100 Kokkola

JAKELU:

Centria kirjasto- ja tietopalvelu
kirjasto.kokkola@centria.fi, p. 040 808 5102

Taitto: Centria / markkinointi- ja viestintäpalvelut
Kannen kuva: Microsoft Clippart

Centria ammattikorkeakoulu. B, Ajankohtaista – Aktueellit
ISBN 978-952-6602-69-1 (PDF)
ISSN 2341-7838
Nro 9

SISÄLLYS

Lukijalle

1. Katsaus maakunnallisen hyvinvointistrategiatyön ydinkohtiin – keskiössä ennaltaehkäisy.....	7
2. Ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistaen	
2.1. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä	13
2.2. Yhdistystoiminnasta.....	13
2.3. Kohtaamispaikoista.....	16
2.4. Kulttuurista.....	23
2.5. Liikunnasta.....	27
2.6. Hyvinvointipalveluista.....	36
3. Lopuksi.....	49

Liitteet

Keskipohjanmaa-lehden Keskipohjalaista hyvinvointia -kirjoitussarjan kirjoitukset

LUKIJALLE

Tämä julkaisu on osa viime vuosien keskipohjalaisen hyvinvoinnin edistämisen matkaa. Julkaisun tarkoitus on osaltaan edistää maakunnallisen hyvinvointistrategian ja sen toteuttamishjelman toteutumista. Julkaisun kantavia teemoja ovat ennaltaehkäisy ja yhteistyö, jotka ovat edellytyksiä hyvinvoinnin ylläpitämiselle ja vahvistamiselle. Julkaisu heijastaa osaltaan sitä laaja-alaisuutta – erityisesti hyvinvoinnin käsitteen ja hyvinvointiyön suhteen – jolle maakunnallinen hyvinvointistrategia perustuu.

Julkaisu on tarkoitettu kunnissa ja muissa yhteisöissä päätöksiä ja ratkaisuja valmisteleville ja niitä tekeville, käytännön hyvinvointityössä eri tavoin mukana oleville sekä jokaiselle hyvinvoinnin edistämisestä kiinnostuneelle keskipohjalaiselle.

Julkaisun keskeinen sisältö ovat hyvät ennaltaehkäisevät käytännöt. Alueella toteutettujen hyviksi todettujen käytäntöjen esittelyn toivotaan edistävän niiden leviämistä alueella, paikallisiin tarpeisiin ja olosuhteisiin soveltaen. Julkaisussa tuodaan esille maakunnallisen hyvinvointistrategian ydinasioita ja teemoja, sekä luodaan katsaus viime vuosien prosessiin. Julkaisun liitteenä ovat Keskipohjanmaa-lehdessä elo-joulukuussa 2013 julkaistut Keskipohjalaista hyvinvointia -kirjoitussarjan kirjoitukset, joiden yhteinen teema on ennaltaehkäisy.

Julkaisua varten pyydettiin näkemyksiä keskipohjalaisen hyvinvoinnin edistämisestä ennaltaehkäisyn kautta noin kahdeksaltakymmeneltä alueen toimijalta, mm. kuntien johdolta sekä monilta muilta erilaisissa yhteisöissä toimivilta hyvinvoinnin edistäjiltä. Samalla pyydettiin ehdotuksia hyvistä ennaltaehkäisevistä käytännöistä julkaisussa esiteltäviksi. Pyyntöön vastasi pieni osa sen saaneista, ja heidän näkemyksiään on esitetty julkaisussa. Julkaisua varten tietoa on eri tavoin kerätty erityisesti hyvistä käytännöistä. Muutoin on pitkälti hyödynnetty erilaisia jo aiemmin kertyneitä aineistoja.

Julkaisuun mukaan valikoituneet asiat ovat poimintoja hyvin laajasta kokonaisuudesta. Julkaisussa on mahdollista käsitellä vain osaa kaikesta alueella toteutettavasta ennaltaehkäisevästä toiminnasta, siihen liittyvistä hyvistä käytännöistä ja näkökulmista. Esiteltävien käytäntöjen osalta keskiössä on ennaltaehkäisevä toiminta siinä vaiheessa, kun erityistä huolta hyvinvoinnista ei vielä ole. Moni esiteltävistä hyvistä käytännöistä nostettiin esille Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumin 17.9.2013 työpajatyöskentelyssä, jonka tuotokset näkyvät julkaisussa muutoinkin.

Toimijoiden välisen yhteistyön näkökulmasta julkaisussa painottuu kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyö. Toimijoista vähemmälle käsittelylle julkaisussa jäävät yritykset sekä koulutus-, tutkimus- ja kehittämisorganisaatiot, joiden molempien merkitys hyvinvoinnin edistämässä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa on tärkeä. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Centria-ammattikorkeakoulu ja Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä paitsi kouluttavat osajia esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja kulttuurin aloilla, tekevät merkittävää tutkimus- ja kehittämistyötä, myös perinteisten hyvinvointialojen ulkopuolella, kuten hyvinvointiteknologiassa. SONet BOTNIA toimii sosiaalialan kehittäjänä.

Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia koskee kaikkia ikäryhmiä. Tässä julkaisussa painopiste on lapsissa ja nuorissa, ja esimerkkejä on myös ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisestä.

Kuntarakenneuudistus- ja sosiaali- ja terveydenhuollon rakenneuudistusasiat jätetään tämän julkaisun ulkopuolelle. Rakenteista riippumatta kyse on samojen keskipohjalaisten ihmisten hyvinvoinnista. Erityisesti viime aikoina on näkynyt merkkejä siitä, että kunnat ovat taloustilanteensa vuoksi joutuneet karsimaan ennaltaehkäisevistä toimista. Monet tässä julkaisussa esiteltävät hyvät käytännöt osoittavat, että ennaltaehkäisevät toimet eivät välttämättä vaadi toteutuakseen suuria rahasummia. Pienillä panostuksilla voi olla suuri merkitys hyvinvoinnille. Se tiedetään, että ennaltaehkäisevästä hyvinvoinnin edistämisestä karsiminen tulee hyvin kalliiksi pitemmällä tähtäimellä. Hyvinvoinnin ongelmat ja uhkatekijät ovat myös tiedossa, eikä niiden kuvaaminen ole tämän julkaisun tehtävä.

Kuten ihmisen elämässä, niin myös hyvinvoinnin edistämässä kaikki liittyy, kytkeytyy ja vaikuttaa kaikkeen. Hyvinvoinnin osa-alueiden erottaminen toisistaan on ainakin jossain määrin keinotekoisia, koska niillä on kiinteä yhteys toisiinsa. Tämä on asettanut haasteen myös julkaisun rakenteelle. Esimerkiksi julkaisussa esiteltävissä hyvissä käytännöissä on jokaisessa kyse useamman hyvinvoinnin osa-alueen vahvistamisesta ja samalla useamman hyvinvointistrategian tavoitteen toteuttamisesta. Ennaltaehkäisyn ja yhteistyön ohella julkaisun kantava teema on yhteisöllisyys ja osallisuus, johon pääluvun 2 alla olevat asiat tavalla tai toisella kytkeytyvät.

Julkaisu on koottu Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hankkeessa, jonka tehtävänä on ollut eri tavoin tukea Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian ja sen toteuttamishjelman toteutumista. Hanke mm. vastasi Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumin järjestämisestä, koordinoi Keskipohjanmaa-lehdessä julkaistun Keskipohjalaista hyvinvointia -kirjoitussarjan sekä eri tavoin tuki hyvinvointia edistäviä toimia, kuten kunnissa toteutettuja kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteistyötä kehittäviä konkreettisia lasten ja nuorten parissa toteutettuja toimia, joita julkaisussa myös kuvataan. Keski-Pohjanmaan liiton rahoittaman maakunnan kehittämisrahahankkeen hallinnoija on Centria-ammattikorkeakoulu. Ajalla 1.10.2012–31.3.2014 toteutettua hanketta ovat Keski-Pohjanmaan liiton ja Centria-ammattikorkeakoulun lisäksi rahoittaneet Kokkolan kaupunki, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius sekä Kokkolanseudun Kehitys Oy.

Edellä mainittujen toimijoiden lisäksi hankkeen ohjausryhmässä ovat olleet edustettuina Kuntayhtymä Kiuru, Kaustisen seutukunta, SONet BOTNIA sekä järjestötoiminnan, liikunnan ja kulttuurin asiantuntemus. Ohjausryhmän puheenjohtajana on toiminut Tuija Tuorila Kokkolan kaupungista (sekä SONet BOTNIAsta 30.11.2013 saakka), varapuheenjohtajana Eija Kellokoski-Kari Kiurusta sekä jäsenenä Merja Joutsen-Onnela Centria-ammattikorkeakoulusta 28.2.2014 saakka ja Lasse Jansson Centria-ammattikorkeakoulusta 1.3.2014 lähtien, Riitta Kujala Kokkolan kaupungista, Kaija Kähäri-Wiik Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymästä, Kari Ilmonen Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksesta, Marjo Lindholm Kokkolanseudun Kehitys Oy:stä 31.1.2014 saakka ja Päivi Korpisalo Kokkolanseudun Kehitys Oy:stä 1.2.2014 lähtien, Liisa Veiskola Kaustisen seutukunnasta, Sirpa Nevasaari Yhteisöklubi Sillasta/Kosti ry:stä, Petri Harsunen Keski-Pohjanmaan Liikunta ry:stä, Sampo Purontaus Kokkolan kaupungin kulttuuripalveluista

ja Jaana Pikkarainen-Haapasaari SONet BOTNIAsta 16.12.2013 lähtien. Keski-Pohjanmaan liiton yhteyshenkilönä on toiminut Anne Sormunen.

Julkaisun on laatinut Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hankkeen projektipäällikkö. Hankkeen ohjausryhmä on ideoinut ja käsitellyt julkaisun sisältöön liittyviä asioita sekä kommentoinut julkaisun käsikirjoitusta. Julkaisun sanoma on ohjausryhmän yhteinen näkemys.

Kiitos Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hankkeen rahoittajille, ohjausryhmälle sekä kaikille niille ihmisille, jotka eri tavoin ovat myötävaikuttaneet julkaisun syntyyn mm. tietoja ja näkemyksiä antamalla.

Kokkolassa 28.3.2014

Kristiina Niemi

1. Katsaus maakunnallisen hyvinvointistrategiatyön ydinkohtiin – keskiössä ennaltaehkäisy

Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia, toteuttamisohjelma ja hyvinvointisopimus askelmerkkeinä

Keski-Pohjanmaalla on viime vuosina tehty merkittävää strategista kehittämistyötä maakunnan ja sen asukkaiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Tärkeitä askelmerkkejä tässä työssä ovat olleet Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, Keski-Pohjanmaan hyvinvointisopimus 2011–2015 ja Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian toteuttamisohjelma 2012–2015.

Työtä on koko ajan tehty hyvin laajassa yhteistyössä. Strategia ja sen toteuttamisohjelma laadittiin Keski-Pohjanmaan liiton hallinnoimien ja rahoittamien maakunnan kehittämisrahahankkeiden¹ puitteissa, mutta työhön osallistuivat kaikki keskeiset alueellisen hyvinvoinnin kehittäjätahot. Alueen kunnat, kuntayhtymät, koulutus-, tutkimus ja kehittämisorganisaatiot, yhdistykset ja muut kansalaislähtöiset yhteisöt olivat vahvasti mukana². Hyvinvointistrategia on maakunnan toimijoiden yhteinen tahdonilmaus alueen hyvinvoinnin kehittämisen tavoitteista.

Keski-Pohjanmaan III Hyvinvointifoorumissa 5.5.2011 Keski-Pohjanmaan liiton silloinen yhteyspäällikkö Kauppi Virkkala kuvasi yhteistä prosessia seuraavasti:

”Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia hyväksyttiin maakuntavaltuustossa vuoden 2010 keväällä. Strategian alusti innostunut työ hyvinvoinnin keskipohjalaisten osajien kesken. Workshopeihin osallistuivat maakunnan kunnat, kuntayhtymät ja lukuisa joukko kansalaisyhteisöjä. Syntyi ennakkoluuloton strategia vuoteen 2015 saakka, jonka perustaksi hyväksyttiin laaja-alainen hyvinvointikäsité.” ... ”Sitten seurasi strategiatyön toinen vaihe. Synnytettiin Keski-Pohjanmaan liittoon Hyvinvoinnin valtatie -hanke, jonka osallisiksi liitto sai tärkeät yhteistyökumppanit Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon ja peruspalvelukuntayhtymä Kiu-run, Kokkolan kaupungin, Peruspalveluliikelaitos JYTAN, Kaustisen seutukunnan, Kokkolanseudun kehittämisyritys KOSEKIN, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän, Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksen, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun sekä Sosiaalialan kehittämisskeskus SONET BOTNIAN.” ... ”Näiden strategiatyön vaiheiden aikana meille syntyi tunne, että olemme todella oikealla tiellä, todellisella hyvinvoinnin valtiella. Äsken mainittujen yhteistyökumppaneiden rinnalle valtatielle liikkoon saapui yhä uusia ja uusia kumppaneita.”³

1 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategiahanke ja Hyvinvoinnin Valtatie -hanke

2 Ks. Hyvinvointistrategian laatimisprosessista ja taustoista Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015 – Taustaraportti. Keski-Pohjanmaan liitto. Huhtikuu 2010. Saatavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/Taustaraportti_Keski-Pohjanmaan_hyvinvointistrategia_2015.pdf. (Luettu 18.2.2014)

3 Kauppi Virkkala, puhe Keski-Pohjanmaan III hyvinvointifoorumissa Kokkolassa 5.5.2011. Puhe kokonaisuudessaan luettavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/Kauppi_Virkkala.pdf. (Luettu 18.2.2014)

Strategian toteuttamisohjelmaan on koottu yhteinen näkemys siitä, miten tavoitteisiin päästään ja mitkä ovat painopisteet ja toimenpiteet toteuttamisessa. Toimijoiden yhteistyö strategian toteuttamisessa on edellytys tavoitteisiin pääsulle.

Vuodesta 2009 lähtien on strategiaprosessiin kytkeytyen pidetty viisi maakunnallista hyvinvointifoorumia. Kolmannessa Keski-Pohjanmaan hyvinvointifoorumissa 5.5.2011 solmittiin Keski-Pohjanmaan hyvinvointisopimus, jonka allekirjoittajia ovat Keski-Pohjanmaan liitto jäsenkuntineen, kuntayhtymät ja muut keskeiset alueellisen hyvinvoinnin kehittämisen toimijat sekä joukko yhdistys- ym. yhteisöjä. Sopimuksessa on kyse alueellisen hyvinvoinnin edistämisestä ja yhteistyön vahvistamisesta. Toimijat sitoutuvat edistämään hyvinvointia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa ja osallistumaan hyvinvoinnin edistämisen pysyvien rakenteiden tekemiseen ja kehittämiseen. Toimintaa hyvinvoinnin edistämässä ohjaavat maakunnallinen hyvinvointistrategia ja sen toteuttamisohjelma.⁴ Asioiden toteutumisen kannalta tärkeät, hyvinvointisopimuksessakin mainitut hyvinvoinnin edistämisen pysyvämmät rakenteet eivät vielä ole muotoutuneet. Tähän asiaan palataan julkaisun viimeisessä luvussa.

Kuten hyvinvointistrategiassa todetaan, maakunnan hyvinvointi on sen asukkaiden hyvinvointia. Hyvinvointistrateginen prosessi on ollut kiinteässä yhteydessä Keski-Pohjanmaan maakuntaohjelmatyöhön ja sen Hyvinvoiva Keski-Pohjanmaa -toimintalinjaan.⁵

Mitä keskipohjalainen hyvinvointi on?

Keskipohjalainen hyvinvointi on sitä, että ihmisen hyvä elämä toteutuu elinolojen, yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen osalta. Hyvinvointia on lähestytty strategia-työssä Erik Allardtin tunnetun kolmijaon kautta⁶. Ensimmäinen ulottuvuus on *elinolot*, kuten toimeentulo, asuminen, työllisyys, työolot, koulutus, terveys sekä ympäristön laatu. Toinen ulottuvuus ovat *yhteisyyssuhteet* muun muassa perheen, suvun ja ystävien sekä paikallisyhteisöjen piirissä. Kolmas ulottuvuus on *itsensä toteuttaminen*, johon kuuluvat osallistuminen omaa ja yhteistä elämää koskeviin toimiin ja päätöksiin sekä mahdollisuudet vapaa-ajan tekemiseen, mielekkääseen työhön ja luonnosta nauttimiseen. Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategiatyössä ajatellaan ihmisenä kehittymisen, henkisyiden ja hengellisyiden olevan osa sekä yhteisyyssuhteita että itsensä toteuttamista. Mikään edellä mainituista kolmesta ulottuvuudesta ei korvaa muita, vaan jokaisella niistä on ainutlaatuista arvoa. Hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja osatekijöiden keskinäinen tärkeys voi kuitenkin vaihdella, ja hyvinvointi merkitseekin eri ihmisille eri asioita elämänkulun eri vaiheissa. Kolmiulotteinen hyvinvointinäkemys voi auttaa paneutumaan vähemmälle jääneisiin hyvinvoinnin osatekijöihin.⁷ Hyvinvoinnin käsitettä pohdittiin

4 Hyvinvointisopimuksen sisältö luettavissa Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian toteuttamisohjelman 2012–2015 liitteenä. Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian 2015 toteuttamisohjelma vuosille 2012–2015. Keski-Pohjanmaan liitto. Hyväksytty maakuntahallituksen 23.1.2012. Saatavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/Keski-Pohjanmaan_hyvinvointistrategian_toteuttamisohjelma_2012_-_2015.pdf. (Luettu 18.2.2014)

5 Ks. Keski-Pohjanmaan maakuntasuunnitelma 2030 ja maakuntaohjelma 2011-2014. Elinvoimainen kestävä kasvun maakunta. Keski-Pohjanmaan liitto. Saatavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/MasuMako_netti_4_27Mt.pdf. (Luettu 18.2.2014)

6 Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki. WSOY.

7 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015. Keski-Pohjanmaan liitto. Hyväksytty maakuntavaltuustossa 22.4.2010. Saatavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/Keski-Pohjanmaan_hyvinvointistrategia_2015.pdf. (Luettu 18.2.2014)

paljon erityisesti strategian laatimisen aikoihin. Tähän palasi Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon- ja peruspalvelukuntayhtymä Kiurun toimitusjohtaja Hannu Pajunpää avauspuheenvuorossaan Keski-Pohjanmaan III Hyvinvointifoorumissa 5.5.2011:

”Ihminen haluaa elää terveenä ja voida hyvin. Mitä on hyvinvointi? Siihen voidaan katsoa kuuluvan ainakin perustarpeiden tyydyttyminen, terveys ja turvallisuus, toimivat sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, mahdollisuus toteuttaa itseään sekä mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat. Vanhemmiltamme saamamme perimä sekä yksilön ja yhteiskunnan menneisyys vaikuttavat tämän päivän hyvinvointiin. Elinolosuhteet, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö määrittävät suuressa määrin niitä riskejä, mitä hyvinvointiin kohdistuu. Lopullisen suunnan hyvinvoinnillemme ja terveydellemme annamme omilla elintavoillamme, päätöksillämme ja käytöksellämme. Ja lopulta saatavilla olevat palvelut ja niiden käyttö ovat suojaverkko, jonka tehtävänä on tukea hyvinvointia ja tilanteen niin vaatiessa auttaa hyvinvoinnin palauttamisessa.”⁸

Rajauksia

On huomattava, että esimerkiksi maakunnalliset päihde- ja mielenterveysstrategia, turvallisuussuunnitelma sekä työllisyysstrategia kattavat hyvinvoinnin oleellisia osialueita. Niiden osalta hyvinvointistrategiatyössä ei ole asetettu erillisiä tavoitteita, vaan on tukeuduttu mainittuihin suunnitelmiin ja kyseisten teemojen parissa tehtävään työhön.⁹

Hyvinvointivisio – hyvää elämää Keski-Pohjanmaalla

Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian mukaan hyvinvoinnin kehittämistä ohjaava päämäärä on seuraava:

”Elämme Keski-Pohjanmaalla turvallisessa ympäristössä, jossa yhteisöllisyys ja toisista välittäminen on vahvaa. Alueemme toimijat tekevät hyvinvointityötä yhteistyössä ja siinä kansalaislähtöisellä toiminnalla, kuten yhdistyksillä, on suuri merkitys. Kulttuurilla ja liikunnalla on keskeinen osa hyvinvointimme lähteenä. Otamme myös yksilöinä vastuuta omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Saatavillamme on tarpeenmukaisia hyvinvointipalveluita, joita tuottavat joustavasti yhteistyössä julkinen sektori, yritykset, yhdistykset ja muut yhteisöt.”¹⁰

8 Hannu Pajunpää 2011. Avauspuheenvuoro Keski-Pohjanmaan III hyvinvointifoorumissa Kokkolassa 5.5.2011. Puhe kokonaisuudessaan luettavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/tiedostot/Hannu_Pajunpaa_05052011_%28ID_2153%29.pdf. (Luettu 3.3.2014)

9 Ks. tarkemmin näistä sekä muista rajauksista Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, sen taustaraportti sekä Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian toteuttamisohjelma 2012–2015.

10 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 3.

Kehittämisen tavoitteet

Keskipohtalaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi strategiassa esitetään viisi tavoitetta: Keskipohtalaisten

- yhteisöllisyys ja osallisuus kasvavat
- saatavilla on tarpeenmukaiset hyvinvointipalvelut
- terveyttä edistävät elämäntavat vahvistuvat elämässä kulttuurin ja liikunnan hyvinvointivaikutukset kasvavat
- elinympäristön turvallisuus, viihtyisyys ja arjen sujuvuus vahvistuvat

Tavoitteet kytkeytyvät toinen toisiinsa, ja ovat osin myös päällekkäisiä, onhan kyse ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisestä.¹¹

Painopisteet strategian toteuttamisessa

Hyvinvointistrategian toteuttamisohjelmaan on valittu strategian tavoitteiden sisällä kymmenen hyvinvoinnin edistämisen painopistettä. Ohjelmassa on lisäksi määritelty painopisteittäin toimenpiteet, vetovastuutahot ja tavoiteltavat tulokset sekä toimenpiteiden ja tulosten seuranta indikaattoreineen. Näin on pyritty varmistamaan strategian tavoitteiden ja päämäärän toteutumista.

Toteuttamisohjelman painopisteet ovat seuraavat: hyvinvointivaikutusten ennakoarviointi päätöksenteossa¹², yhdistys- ja muun kansalaislähtöisen toiminnan vahvistaminen, lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy, varhainen puuttuminen (varhainen tuki) ja varhainen avoin yhteistyö, kansalaislähtöisyyden ja asiakkaiden vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen hyvinvointipalveluissa, yhteistyö kuntien ja elinkeinoelämän välillä hyvinvointipalveluissa ja niiden kehittämisessä, liikunnan ja terveyttä edistävän ravitsemuksen lisääminen (erityisesti valintoihin vaikuttaminen ja hyvinvointia edistävien valintojen tukeminen), kulttuurisen tekemisen ja osallistumisen vahvistaminen, liikkumisen lisääminen (erityisesti terveys- ja arkiliikunnan edistämisen vahvistaminen kuntatasolla) sekä hyvinvointia vahvistavat elinympäristöt (erityisesti rakennettu ympäristö).¹³

Ennaltaehkäisy hyvinvoinnin edistämisen ytimessä

Hyvinvointistrategian toteuttamisohjelman teema on ennaltaehkäisy, jonka on oltava keskeinen lähestymistapa maakunnan hyvinvoinnin kehittämisessä. Ennaltaehkäisyllä tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla pyritään ennakolta estämään hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ja toimintaa. Ennaltaehkäisyn kautta vähennetään hyvinvoinnin ongelmista johtuvia korjaavia toimenpiteitä ja niistä aiheutuvia kustannuksia.

”Ennaltaehkäisyyn panostaminen on monin verroin tuloksellisempaa, tehokkaampaa, turvallisempaa, miellyttävämpää ja parempaa kuin se, että

11 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 5.

12 Painopiste koskee kaikkia strategia tavoitteita. Tämän kunnille ja kuntayhtymille lakisäänteisenkin (Terveydenhuoltolaki) asian edistäminen on yksi vuosina 2012–2014 toimivan TERPS 2 -osahankkeen ”Hyvinvoinnin edistämisen johtaminen ja seuranta Keski-Pohjanmaalla sekä Kruunupyyn kunnassa” tehtävistä.

13 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian 2015 toteuttamisohjelma vuosille 2012–2015, 6-7.

hyvinvoinnin parantamiseen vaikutetaan vasta sitten, kun eri elämäntilanteilla huomataan jälkijättöisesti mitä olisi pitänyt tehdä etupainotteisesti.”¹⁴

”Ennaltaehkäisevä toiminta on huomisen rahansäästöä tänään!”¹⁵

”Jo vuosikymmeniä sitten on ennaltaehkäisy kunnallisen toiminnan periaatteena nostettu esiin ja sen hyödyistä tiedetään. Ennalta ja varhain, niihin tulee panostaa. Lakisäätteiset ohjenuorat ovat kuitenkin ympäriryöreyttä eivätkä pakota, vaikka suosittelvatkin painopisteen muuttamista varhaisempaan tukeen ja ennaltaehkäisyyn. Tänä päivänä painopisteen siirtäminen on jo elinehto, vaihtoehdot ovat vähissä.”¹⁶

”Teollisuuskin on oivaltanut, että on edullisempaa huoltaa kuin korjata koneita eli on ruvettu puhumaan ennakoivasta ja mittaavasta kunnossapidosta. Kun koneita huolletaan, se voidaan tehdä suunnitelmallisesti, mutta kun kone hajoaa se yllättää aina, koska siihen ei ole varauduttu ja se johtaa kiistatta tuotannon menetyksiin. Minusta näitä periaatteita voitaisiin hyvinkin soveltaa myös hyvinvointialalle. Pieni panostus ennaltaehkäisyyn säästää pidemmällä ajalla monin kerroin hoitokustannuksissa.”¹⁷

Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategiatyössä jo kokonaisvaltainen hyvinvointikäsitys luo pohjan vahvalle ennaltaehkäisevälle työlle. Ennaltaehkäisyn merkityksen oivaltaminen näkyy strategian visiossa ja tavoitteiden laaja-alaisuudessa. Hyvinvoinnin edistäminen on kaikkien sektoreiden ja toimialojen yhteinen asia.

”On erittäin huolestuttavaa, että hyvinvoinnista huolehtiminen saatetaan mieltää pelkästään kunnan perusterveyspalveluiden tai erikoissairaanhoidon tehtäväksi.”¹⁸

”Oikea ennaltaehkäisy tapahtuu muilla sektoreilla kuin sotessa.”¹⁹

Maakunnallisessa hyvinvointistrategiassa terveys- ja sosiaalipalvelut ovat yksi elementti yhteisöllisyyden, osallisuuden, kulttuurin, liikunnan, elinympäristön, elintapojen sekä yhdistys- ja muun kansalaislähtöisen toiminnan ohella.

”Ennaltaehkäisevä toiminta ja palvelut on nähtävä monialaisesti. Hyvinvointia tuottavat myös yritykset ja yhdistykset sekä vapaa-ajan harras-

14 Kauko Ojala, maakuntahallituksen puheenjohtaja, maakuntaneuvos. Sähköpostiviesti 22.1.2014.

15 Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja ja Henna Oikari, nuorisokuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 30.1.2014.

16 Sanna-Sarkkinen Vuorinen 29.8.2013. Ennakolta hyvää. Keskipohjanmaa. Kirjoitus kokonaisuudessaan julkaisun liitteenä.

17 Lasse Jansson, tutkimus- ja kehitysjohtaja, Centria ammattikorkeakoulu. Sähköpostiviesti 13.2.2014.

18 Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014.

19 Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hankkeen ohjausryhmän keskustelua. Kokous 11.2.2014, muistio.

tukset. Kulttuuri ja liikunta ennaltaehkäisevine vaikutuksineen korostuvat keskipohjalaisessa hyvinvointistrategian toteuttamisohjelmassa.”²⁰

Ennaltaehkäisyllä estetään hyvinvointia heikentävien ongelmien syntyä. Ennaltaehkäisyä on toiminta siinä vaiheessa, kun ongelmia ei vielä ole olemassa.

”Käsitettä ennaltaehkäisevästä työstä käytetään usein väärin viittaamalla toimenpiteisiin, joilla ei tehdä ennaltaehkäisevää työtä vaan korjataan jo tapahtuneita vaurioita.”²¹

Ennaltaehkäisyssä oleellista jo nimenkin perusteella on ennakointi. Monitoimijainen ja monialainen yhteistyö on edellytys onnistumiselle.

”Jokaisen panostus keskipohjalaisten hyvää arkeen kannattaa - ennakoivat toimintamallit on otettava käyttöön kaikilla eri toimialoilla ja sektoreilla. Tämä edellyttää avointa vuoropuhelua, toisiimme tutustumista ja osaamisalueiden tunnistamista. Vain yhdessä voimme onnistua.”²²

20 Anne Sormunen, yhteyspäällikkö, Keski-Pohjanmaan liitto. Sähköpostiviesti 13.2.2014.

21 Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014. 22 Tuula Peltoniemi, erityisasiantuntija, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Sähköposti-viesti 24.1.2014.

22 Tuula Peltoniemi, erityisasiantuntija, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Sähköposti-viesti 24.1.2014.

2. Ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistaen

2.1. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä

Maakunnallisessa hyvinvointistrategiassa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kuvataan näin: "Yhteisöllisyys on esimerkiksi kansalais- ja vapaaehtoistoimintaa, hengellistä elämää sekä kulttuurin ja liikunnan harrastamista erilaisissa ryhmissä. Yhteisöllisyys on sosiaalista osallistumista ja huolenpitoa oman yhteisön jäsenistä. Osallisuus on yhteen kuulumisen, yhteisössä mukana olon tunnetta sekä mahdollisuutta vaikuttaa asioihin erilaisissa yhteisöissä. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntyminen vähentää syrjäytymistä."²³

Yhteisöllisyyteen liittyvästä yhteenkuuluvuudesta puhutaan myös sosiaalisena pääomana, jota Markku T. Hyyppä (2011, 15) määrittelee seuraavasti: "Sosiaalinen pääoma tarkoittaa tiettyyn väestöön tai kansanryhmään kuuluvien henkilöiden yhteenkuuluvuutta, joka ilmenee osallistumisena yhteisiin rentoihin, aktiivisena yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoimintana sekä keskinäisenä luottamuksena. Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, josta sekä yhteisö että siihen kuuluvat yksilöt hyötyvät."²⁴

"Sosiaalinen pääoma, jonka tulos on hyvinvointi, on yhteistä ilmaista pääomaa, joka lisääntyy vain jakamalla."²⁵

Sosiaalisella pääomalla on yhteys hyvään terveyteen ja pitkään elinikään (ks. esim. Hyyppä 2011). Tämä havainto liittyy maakunnallisen hyvinvointistrategian laaja-alaiseen hyvinvointikäsitteeseen ja sen ymmärtämiseen, että hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamisen kautta voidaan saavuttaa kaikille hyvinvoinnin osa-alueille ulottuva "positiivinen kierre".

Yhteisöllisyyttä ja sen myötä sosiaalista pääomaa ja osallisuutta pidetään keskipohjalaisena vahvuutena. Se ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, ja tämän vuoksi yhteisöllisyyttä strategiankin kautta pyritään säilyttämään ja vahvistamaan entisestään.

"Keski-Pohjanmaasta puhutaan yhteisöllisyyden ja yhdistysten maakuntana. Liiallinen tuudittautuminen hyvänolon horrokseen uhkaa tätä keskipohjalaisuuden ydintä."²⁶

Yhteisöllisyys korostuu usein paikallisyhteisöissä:

"...pieni yhteisö on suurta, sillä se omistaa paljon sosiaalista pääomaa ja vahvistaa yhteisöllisyyttä."²⁷

²³ Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 7.

²⁴ Hyyppä, Markku T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Tieteessä tapahtuu 8/2011, s. 15-18. Saatavissa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/4639> . Luettu 18.2.2014.

²⁵ Saara Lång, kehittämissuunnittelija, Kokkolan kaupunki. Sähköpostiviesti 23.1.2014.

²⁶ Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014.

²⁷ Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 30.1.2014.

Yhdessä tehty hyvinvointityö jo sinänsä vahvistaa yhteisöllisyyttä:

”Hyvinvointityö usein lisää myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Hyvinvoiva ihminen on aktiivinen ja aikaansaava. Hyvinvoiva ihminen kokee olevansa arvokas yksilönä ja osana yhteisöjään joihin kuuluu. Hyvinvoiva jaksaa kantaa vastuuta myös niistä, joilla on avun ja tuen tarvetta.”²⁸

Paikallinen vaikuttaminen ja lähidemokratia tukevat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.²⁹

”Ennaltaehkäisevässä hyvinvointityössä korostuu paikallinen asiantuntijuus ja lähidemokratia. Tällä saralla täytyy ottaa käyttöön rohkeita uusia päätöksentekomenetelmiä ja ajattelumalleja. Paikallisen vaikuttamis mahdollisuuden lisääminen jo itsessään lisää hyvinvointia.”³⁰

Kokkolassa nuoret vaikuttavat asioihin esimerkiksi tapaamalla kuntapäätäjiä, tekemällä esityksiä ja antamalla lausuntoja.

Maakunnan tasolla yhteisöllisyyden vahvistaminen on myös osa alueen turvallisuussuunnitelmatyötä, mikä näkyy esimerkiksi vuosittain myönnettävänä Keskipohjalainen Arjen Sankari -tunnustuksena.³¹

28 Anne Sormunen, yhteyspäällikkö, Keski-Pohjanmaan liitto. Sähköpostiviesti 13.2.2014.

29 Ks. esim. Matthies, Aila-Leena 2012. Kustannuksia alas kansalaislähtöisin palvelurakentein?, 42 – 45. Kuntalehti 6/2012. Saatavissa: <http://www.kuntalehti.fi/Pdfarkisto/KL-1206.pdf>. (Luettu 10.3.2014.)

30 Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014.

31 Keski-Pohjanmaan kuntien ja Kruunupyyn kunnan turvallisuussuunnitelma 2010-2015. https://www.kokkola.fi/pompke/pompke/ajankohtaista/fi_FI/Turvallisuustyö/ (Luettu 3.3.2014)

NUORET JA PÄÄTTÄJÄT -KOHTAAMISET KOKKOLASSA

Kuulemista ja vaikuttamista

Kokkolassa aloitettiin vuonna 2012 Nuorten ja päättäjien vuosittaiset kohtaamiset. Nuorten osalta kohtaamisissa ovat edustettuina kaupungin kaikkien yläkoulujen ja toisen asteen oppilaskunnat sekä Kokkolan nuorisovaltuusto. Päättäjistä kohtaamisiin kutsutaan mukaan viranhaltijoita ja luottamushenkilöitä sen mukaan, mitä teemoja kohtaamisissa on käsitellyssä. Oppilaskuntaverkosto valmistelee tapaamiset ja niiden teemat. Kohtaamisista pyritään tekemään mahdollisimman tavoitteellisia ja kohtaamisten teemoja valmistellaan siten, että asioista voitaisiin keskustella valmiiden esitysten pohjalta.

Vuosien 2012 ja 2013 teemat ovat liittyneet mm. nuorten tiloihin ja ympäristöön; kuulemiseen ja vaikuttamiseen; hyvinvointiin ja terveyteen; opiskeluun ja hyvinvointiin; sekä tiedottamiseen kunnallisista palveluista nuorille. Tapaamisissa asioita käsitellään teemaryhmissä, joissa pyritään löytämään yhteisiä toimenpiteitä asioiden eteenpäin viemiseksi. Nuoret johtavat teemaryhmiä, sekä kirjaavat keskustelun ja sovitut toimenpiteet. Keväällä tapahtuvan kohtaamisen jälkeen julkaistaan sovitut toimenpiteet ja vastuuhenkilöt. Seuraavana syksynä tehdään oppilaskuntaverkostossa arviointi siitä, ovatko sovitut asiat edenneet nuorten mielestä, ja mitä aiheita on tarpeen nostaa ehkä uudelleen käsittelyyn seuraavaan kohtaamiseen. Selkeä esimerkki konkreettisesta tuloksesta Nuoret ja päättäjät -kohtaamisista liittyy kouluruokailuun: Vuoden 2013 kohtaamisen tuloksena oli sopimus kaupungin ruokapalvelupäällikön kanssa siitä, että kouluissa salaattit laitetaan erikseen esille sekä myös mausteet laitetaan esille. Tämä toteutui kahden viikon kuluttua kohtaamisesta. Konkreettisten tulosten lisäksi päättäjiin luodut yhteydet ovat tärkeitä siksi, että tulevaisuudessa nuorten olisi helpompi päästä vaikuttamaan omiin asioihinsa ja kynnys lähteä mukaan yhteiskunnalliseen toimintaan olisi matalampi.

Kokkolassa on myös aloitettu nuorten kuulemismalli, jossa yksittäinen virkamies tai lautakunta voi pyytää nuorisovaltuuston kautta lausuntoa, puheenvuoroa/audienssia tai edustusta nuoria koskettavien asioiden valmisteluun ja päätöksentekoon. Nuorisovaltuustolta on pyydetty lausuntoa mm. Rautatien torin suunnitelmista ja suomenkielisten lukiodien yhdistämisestä. Nuorisovaltuusto on ollut mukana kaupungin strategian työstämisessä, ja osallistuu erityisesti nuorisopalveluiden ja opetustoimen tilaisuuksiin ja kehitettäviin asioihin.

Lisätietoja: Katja Hakola, nuorten aktiivisen kansalaisuuden koordinaattori, nuorisopalvelut, Kokkolan kaupunki

Lähteet: Katja Hakola, sähköpostiviestit 17.1.2014 ja 11.3.2014 sekä Mikael Tzolov, puheenjohtaja, Kokkolan nuorisovaltuusto, sähköpostiviesti 15.3.2014.

2.2. Yhdistystoiminnasta

”Kansalaislähtöisellä toiminnalla, kuten yhdistyksillä, järjestöillä ja vapaaehtoistyöllä on keskeinen merkitys yhteisöllisyyden ja osallisuuden turvaajana ja vahvistajana. Kansalaislähtöinen toiminta tarjoaa mahdollisuuksia muun muassa omaehtoiseen aktiivisuuteen, onnistumisen kokemuksiin, ystävyyssuhteisiin ja yleensä sosiaalisiin kontakteihin, mielekkääseen tekemiseen sekä monenlaiseen tukeen. Ennaltaehkäisy näkökulmasta vapaaehtoistyö ja yhdistystoiminta ovat suuri voimavara.”³²

Yhdistystoiminta ihmisten arjessa

Kolmannen sektorin toiminta on ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä. Yhdistysten ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden olemassaoloa ja toimintaa pidetään ehkä jossain määrin jopa itsestäänselvyytenä. Kansalaislähtöisen toiminnan merkitystä ei aina tunnusteta. Iltapäiväkerhot, perhekahvilat, urheiluharkat, paikalliset martat, vertaistukiryhmät, 4H-kerhot, kuorot, runopiirit – listaa voisi jatkaa loputtomiin. Kolmas sektori näkyy ja toimii lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden arjessa. Suurin osa tästä toiminnasta on vapaaehtoistyötä. Muiden toimijoiden, kuten kuntien kannalta kolmas sektori on hyvin tärkeä. Kokkolan kaupunki tuo hyvinvointikertomuksessaan esille huolen järjestötoiminnan, vapaaehtoistoiminnan ja sen tukemisen vähenemisestä hyvinvoinnin uhkatekijänä³³.

Alasta riippumatta kyse on hyvin pitkälle ennaltaehkäisevästä työstä, myös kansanterveys- ja potilasyhdistyksillä:

”Ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää ja koemme sen myös meidän järjestössä ensisijaiseksi, kuitenkin unohtamatta elämää sairauden kanssa.”

³⁴

Yhdistykset ja muut kolmannen sektorin toimijat ovat vahvasti läsnä ihmisten arjessa. THL:n alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen vuonna 2013 vastanneista keski-pohjalaisista 26,7 prosenttia ilmoitti osallistuvansa aktiivisesti jonkin kerhon, järjestön, yhdistyksen, harrastusryhmän tai hengellisen tai henkisen yhteisön toimintaan³⁵.

Yhdistystoiminnan merkitys näkyväksi

Kansalaislähtöisen toiminnan merkityksen tunnistaminen ja näkyvämmäksi tekeminen on tärkeää. Tunnistamiseen liittyy myös toiminnan arvon tunnustaminen ja arvostuksen näyttäminen. Kiitoksellakin on merkitystä. ”On tärkeää tunnustaa kansalaislähtöinen toiminta hyvinvointia edistävänä voimavarana ja kohottaa sen arvostusta. Toimijoiden

³² Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 7.

³³ Kokkolan kaupungin hyvinvointikertomus 2013 ja hyvinvointisuunnitelma 2013-2016. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/kuntainfo/hyvinvointikertomus/fi_FI/hyvinvointikertomus/ (luettu 14.3.2014)

³⁴ Raija Keski-Sämpi, toiminnanjohtaja, Keski-Pohjanmaan Sydänpiiri ry. Sähköpostiviesti 31.1.2014.

³⁵ Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskeniemi T, Aho-nen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2014. Verkkojulkaisu: www.thl.fi/ath. (Luettu 14.3.2014)

aito kuuleminen ja kannustaminen, toimintaedellytysten tukeminen ja mukaan ottaminen laaja-alaiseen hyvinvoinnin kehittämiseen ovat tässä keskeisiä keinoja. Avoimuus, rohkeus rajojen ylittämiseen ja entistä suurempi vuorovaikutus toimijoiden kesken lisäävät välittämistä ja yhteistyötä.”³⁶

”Kolmannen sektorin työtä hyvinvoinnin ylläpitäjänä ei tunnusteta tarpeeksi piireissä, joilla on taloudellista valtaa vaikuttaa hyvinvointityöhön.” ... ”Tilastojen mukaan Keski-Pohjanmaalla on erittäin vähän syrjäytyneitä, mikä pohjautuu alueen vahvaan ennaltaehkäisevään työhön yhdistyskentällä. Maakunnassamme on paljon matalankynnyksen yhteisöjä, joissa toimiminen on avointa ja maksutonta. Näistä ominaispiirteistä tulee pitää huolta tulevaisuudessa.”³⁷

Järjestöjen pyöreä pöytä ja muita foorumeita

Yhdistystoimijoiden kesken käydyissä keskusteluissa on tunnistettu yhteisiä haasteita mm. hyvinvointistrategian toteuttamisohjelmaa laadittaessa pidetyissä Yhdistykset hyvinvoinnin valtatiellä -tilaisuuksissa. Toteuttamisohjelman yksi painopiste on yhdistys- ja muun kansalaislähtöisen toiminnan vahvistaminen, jossa toimenpiteenä on maakunnallinen Järjestöjen pyöreä pöytä. Keski-Pohjanmaan liiton koordinoimaan Järjestöpöytä ovat kaikki tervetulleita. Järjestöpöytä on kokoontunut vuosien 2012 ja 2013 syksyllä, ja tarkoitus on jatkaa vuosittaisia isompia kokoontumisia, joita valmistelee Järjestöpöydän työryhmä. Järjestöpöydällä ja muilla toimilla pyritään siihen, että yhdistysten ym. yhteisöjen välinen yhteistyö lisääntyy, yhdistysten ja kuntien välinen yhteistyö lisääntyy, yhdistystoimintaan osallistuvien ihmisten, erityisesti nuorten määrä kasvaa sekä yhdistys ym. toiminnan näkyvyys lisääntyy.³⁸

”On tärkeää, että eri tason toimijat paikkakuntaakohtaisesti ja maakunnallisesti saadaan käymään vuoropuhelua keskipohjalaisen hyvinvoinnin käytännön toteuttamisesta. Tiedonkulku alhaalta ylös ja päinvastoin sekä tiedon toteuttaminen toiminnaksi eivät tällä hetkellä kohtaa. Haaste: tiedonkulun varmistaminen niin, että se kulkee yksittäiseltä keskipohjalaiselta ihmiseltä maakunnan ylimpään johtoon ja takaisin. Tätä keskustelua täytyy jatkaa yhteistyössä Keski-Pohjanmaan liiton kanssa.”³⁹

Järjestöjen pyöreä pöytä kokoaa kaikkien alojen yhdistyksiä ja muita kolmannen sektorin toimijoita koko maakunnan tasolla. Myös eri aloilla toimii erilaisia yhteisiä foorumeita. Esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimintayhdistyksiä kokoavat mm. Kokkolan vammaisjärjestöjen yhteistyötoimikunta sekä Yhteisöklubi Silta ja sen puitteissa syntynyt Verkkarit-työryhmä⁴⁰. Liikunta-alan yhdistyskenttää kokoaa Keski-Pohjanmaan Liikunta ry ja kulttuuriyhdistyksiä Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry.

³⁶ Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 7.

³⁷ Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014.

³⁸ Lisätietoja Järjestöjen pyöreästä pöydästä: Anne Sormunen, yhteyspäällikkö, Keski-Pohjanmaan liitto

³⁹ Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 3.12.2013

⁴⁰ Ks. lisää Yhteisöklubi Sillasta luvussa 2.3.

Yhdistysten keskinäinen yhteistyö

Keski-Pohjanmaalla toimivista yhdistyksistä vain hyvin pienellä osalla on palkattua henkilökuntaa. Tämä tekee yhdistysten keskinäisen yhteistyön sitäkin tärkeämmäksi. Yhteistyötä tarvitaan sekä saman alan yhdistysten että eri alojen yhdistysten kesken.

Yhdistysten keskinäistä yhteistyötä pohdittiin mm. Järjestöjen pyöreässä pöydässä Kannuksessa 1.10.2013 työpajatyöskentelyn muodossa. Esille tuli mm. seuraavia ajatuksia: Kokoava taho ja koordinaatio on edellytys; tarvitaan tukea ja yhteen hiileen puhaltamista; oltava yhteinen päämäärä ja yhteistyön on hyödynnettävä jokaista mukana olevaa yhdistystä; on oltava selkeä rooli- ja vastuunjako sekä pelisäännöt; toisten osaanmistista on arvostettava ja tasapuolisuus on tärkeää. Työpajassa korostui se, että toisten tapaaminen, tutustuminen, keskustelu ja luottamus ovat tärkeitä. Kun on tavattu, on helpompaa ottaa puhelin käteen ja soittaa. Eri yhdistyksissä voitaisiin myös käydä kylässä. Samassa tilaisuudessa esille tulleita yhteisen tekemisen paikkoja olivat mm. tilat, markkinointi, sopimusjuridiikka, yhteinen tapahtumakalenteri, hankeosaamisen kehittäminen, uusien ideoiden löytäminen, yhteiset hankkeet, toiminnan esille tuominen ja jäsenten aktivoiminen. ⁴¹

Yhteistyön edellytys on toimijoiden saaminen saman pöydän ääreen, jolloin ihmiset tulevat tutuiksi keskenään. Yhteistyön esteenä saattaa jossain määrin olla oman reviirin suojelu ja esimerkiksi samoista avustuksista kilpailu. Resursseja yhdistämällä esimerkiksi tiedotuksessa ja laajemminkin tiedonkulun edistämässä, tiloissa, tarvikkeissa, tilaisuuksissa ja jopa kokouksissa vapautuisi voimavaroja käytettäväksi johonkin muuhun. Yhteistyön aloittamiseen tarvitaan jokin konkreettinen yhteinen intressi ja hyöty. Yhteisestä pöydästä lähdetään usein voimaantuneina. ⁴²

”Hyvä käytäntö olisi mahdollistaa yhdistysten hallitusten välisiä kokoontumisia, jolloin kaikki hallituksen jäsenet saisivat vertaistukea ja käytännön vinkkejä omaan toimintaansa sekä voisivat yhdessä pohtia hallitustyöskentelyn haasteisiin vastauksia. Tämä lisäisi myös avoimuutta yhdistysten hallitusten toimintaan ja kannustaisi siihen.” ⁴³

Konkreettinen tiedonkulun ja yhdistystoimijoiden tavoittamisen parantamiseen liittyvä idea liittyy sähköpostiosoitteisiin. Yhdistysten puheenjohtajat vaihtuvat, ja yhteystietorekisterien ajan tasalla pitäminen vaatisi suhteettomia resursseja. Olisi käytännöllisintä, että yhdistysten puheenjohtajien sähköpostiosoitteet olisivat muotoa ”puheenjohtaja” (eikä henkilön nimi), jolloin henkilön vaihtumisesta huolimatta viestit tavoittaisivat yhdistyksen. ⁴⁴

41 Järjestöjen pyöreä pöytä. Kannus 1.10.2013. Muistio tuotoksista. Työpajan vetäjät Sirpa Nevasaari ja Tuula Peltoniemi.

42 Lähteenä lähinnä muistio Yhdistykset hyvinvoinnin valtatiellä -tilaisuudesta 27.10.2010, samoja teemoja on tuotu esille lukuisissa muissakin keskusteluissa.

43 Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 3.12.2013.

44 Tämä asia on tuotu esille mm. Järjestöjen pyöreän pöydän työryhmässä.

Nuoret mukaan yhdistystoimintaan

Yhteinen suuri haaste yhdistyksille on uusien ihmisten saaminen mukaan toimintaan. Useissa yhdistyksissä suuri osa aktiivisista toimijoista on jo iäkkäitä. Heidän työnsä on hyvin arvokasta. Tulevaisuutta ajatellen nuorempien saaminen mukaan toimintaan on tärkeää. Samalla on tiedostettava se, että mukaan tulo ei tarkoita sitä, että on sitouduttava asiaan kymmeniksi vuosiksi eteenpäin. Osallistua voi monin tavoin. Järjestötoimijoiden aloitteesta on Kokkolassa käyty keskusteluita konkreettista vapaaehtoistyötä sisältävästä vapaaehtoisesta lukiokurssista, jonka kautta saataisiin vapaaehtoistoiminta ja kansalaisjärjestötoiminta nuorille tutuksi⁴⁵.

”Nuoret halukkaita toimimaan -> miten heidät kohtaa? Odottavat tietoa, mukaan pyytämistä.”⁴⁶

Lasten ja nuorten osallistuminen oli yksi työpajateemoista Järjestöjen pyöreässä pöydässä Kannuksessa 1.10.2013, ja esille tuli mm. seuraavia huomioita ja ajatuksia: Tarjontaa on paljon ja harrastukset kilpailevat osallistujista; nuorten oma harrastuneisuus ohjaa nuoria järjestötoimintaan; kavereiden vaikutus on suuri – kun yhden saa mukaan, innostaa tämä muitakin osallistumaan; järjestötoiminta tulisi saada esille, lasten ja nuorten lähelle; tutustuminen järjestötoimintaan on mahdollistettava; eri sukupolvet saadaan mukaan järjestämällä perheille yhteisiä tapahtumia, tapahtumien sisältöön tulee panostaa ja tehdä ne nuorille kiinnostaviksi; osallistumiselle tulee olla jokin porkkana esim. vastuun antaminen.⁴⁷ Monet edellä mainituista asioista ovat toteutuneet tässä julkaisussa esiteltävissä kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden yhdessä toteuttamissa hyvissä käytännöissä. Halsualla on kehitetty yhdistystoiminnasta nuorille suunnattua viestintää esitteiden muodossa, ja Lestijärvellä yläkoululaiset osallistuivat yhdistyksissä käytännön tekemiseen.

45 Järjestöjen pyöreän pöydän työryhmä 3.2.2014, muistio.

46 Järjestöjen pyöreä pöytä Ullavassa 24.10.2012, fläppitaululle kirjoitettua.

47 Järjestöjen pyöreä pöytä Kannuksessa 1.10.2013. Muistio tuotoksista. Työpajan vetäjät Mari Äijälä ja Susanna Lehtonen-Sarlin.

VIESTINTÄÄ NUORILLEYHDISTYSTOIMINNASTA HALSUALLA **Esitteitä kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyönä**

Halsualla on kehitetty kolmannen sektorin toimijoista kertovaa nuorille suunnattua viestintää. Tavoitteena on parantaa nuorten tietoisuutta yhdistyksistä ja tarjota heille mahdollisuutta osallistua toimintaan. Marraskuussa 2013 kutsuttiin kuntatiedotteessa kaikkia nuorten osallistumisesta kiinnostuneita yhdistyksiä toimittamaan materiaalia esitteen tekoa varten tai vaihtoehtoisesti tekemään itse esitteen nuorille jaettavaksi. Samalla kutsuttiin toimijat yhteiseen palaveriin. Nuori henkilö palkattiin valmistamaan materiaalista esitteet. Kaiken kaikkiaan nimenomaan nuorille suunnattuja ja suunniteltuja esitteitä valmistui yhdeksästä toimijasta, mukana oli sekä yhdistyksiä että seurakuntia.

Esitteitä jaettiin joulukuussa yhdistysten perinteisessä yhteismyyjäistapahtumassa, johon yläkoulun nuoret osallistuivat. Paikalla olivat myös lähes kaikki yhteisöt, joista esite oli tehty. Tapahtuma oli siten hyvä tilaisuus nuorille tutustua kolmannen sektorin yhteisöjen toimintaan. Esitteitä toimitettiin myös koululle.

Halsualla toteutetun toiminnan myötä virisi myös ajatus jatkossa vahvistaa yhdistysten osuutta koululaisten työelämään tutustumisjaksojen paikkoina.

Lisätietoja: Timo Marjusaari, nuorisosihteeri/4H-neuvoja, Halsuan kunta

Lähde: Timo Marjusaaren laatima raportti 28.11.2013 liitteineen ⁴⁸

⁴⁸ Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hanke tuki kunnissa toteutettua kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyötä kehittävää toimintaa ja kuvattu Halsualla toteutettu toiminta oli osa tätä kokonaisuutta.

YLÄKOULULAISTEN YRITYS- JA YHDISTYSPÄIVÄ LESTIJÄRVELLÄ

Yhdistystoiminta tutuksi käytännön tekemisellä

Lestijärvellä toteutettiin yritys- ja yhdistyspäivä Lestin yläkoulun, yhdistysten ja yritysten kanssa syyskuussa 2013. Aikaisemmin oli toteutettu yritysten kanssa erilaisia toimintapäiviä. Nyt toimintaa laajennettiin paikallisiin yhdistyksiin, joiden toimintaa halutaan tehdä nuorille tutuksi. Samalla yhdistysten ja koulun välinen yhteistyö lisääntyy ja yhdistysten toiminnasta tulee näkyvämpää. Päivän suunnittelussa olivat mukana koulu, yhdistykset ja yritykset, ja siihen osallistui myös oppilaskunnan hallitus. Päivän ideana oli oppilaiden tutustuminen valitsemaansa yritykseen tai yhdistykseen. Oppilaat olivat yhdistyksissä ja yrityksissä tekemässä niiden toimintaan liittyviä asioita aamupäivän aikana. Lestijärven 4H-yhdistyksessä nuoret suunnittelivat kerhon toimintaa. Lestijärven kotiseutuyhdistys esitteli nuorille museota ja oppilaat saivat tutustua paikallishistoriaan vanhojen lehtien kautta. Eläkeliiton Lestijärven yhdistyksen toimija oli ohjaamassa nuoria ikkunamaalauksen tekemisessä vanhusten palvelukeskus Kotipirtillä. Aamupäivän päätteeksi oli palautetilaisuus, jossa jo alettiin kehittää uusia yhteistyökuvioita. Ideoitiin esimerkiksi sitä, että oppilaat voisivat tavata ja autella koulun lähellä asuvia vanhuksia, Eläkeliitolla on tietoa mahdollisesti apua ja juttuseuraa kaipaavista.

Hyvin alkanutta yhteistyötä halutaan jatkaa, ja koulu kokoaakin jatkossa vuosittain yhdistys- ja yritys vastaavat kokoukseen, jossa linjataan tulevat toiminnot ja tapahtumat koulun vuosisuunnitelmaan.

Lisätietoja: Tarja Mäkelä, perusopetuksen rehtori, Lestijärven kunta

Lähde: Tarja Mäkelän laatima raportti 8.11.2013 ⁴⁹

⁴⁹ Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hanke tuki kunnissa toteutettua kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyötä kehittävää toimintaa ja kuvattu Lestijärvellä toteutettu toiminta oli osa tätä kokonaisuutta.

Kuntien ja yhdistysten yhteistyö

Kuntien ja yhdistysten yhteistyön vahvistaminen oli yksi Keski-Pohjanmaan hyvinvointi-foorumin 17.9.2013 työpajateemoista. Hyvinä käytäntöinä nostettiin esille mm. jo edellä mainittu Järjestöjen pyöreä pöytä, Kiurun ja Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n yhteistyöavaus sekä Hyvinvointikeskus Maunu ry⁵⁰. Työskentelyn tuotoksena jatkotoimina esitettiin erityisesti matalan kynnyksen kohtaamisia yhdistysten ja julkisen sektorin välillä sekä kuntien ja yhdistysten arkisen tason yhteistyötä esimerkiksi paikallisia pyöreitä pöytiä.⁵¹

Nykyisellään useat kunnat tukevat yhdistyksiä esimerkiksi julkaisemalla niiden ilmoituksia kuntatiedotteissa maksutta. Tilavuokrat on usein esille tuleva asia, ja siinä on kunnissa erilaisia käytäntöjä. Useissa keskusteluissa on koettu luontevana se, että yhdistysten vapaaehtoisvoimin toteuttama toiminta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi olisi vapaata vuokrasta. Palkitsemiseen on monia tapoja.

”Salivuokrat yhdistys yms. toiminnassa syö ison loven vapaaehtoistyöllä hankituista varoista.”⁵²

Tässä luvussa käsitellyt haasteet, joista on keskusteltu mm. Järjestöjen pyöreässä pöydässä, tuntuvat olevan yhteisiä alueen yhdistyskentälle. Haasteisiin on kuitenkin löytynyt myös vastauksia, minkä osoittavat monet tässä julkaisussa esiteltävät hyvät käytännöt. Kannuksessa toteutettiin kunnan, yhdistysten ja yritysten kesken yhteistyötä syventävä tapahtuma.

JOULUIKKUNAT KANNUKSESSA

Kunnan, yhdistysten ja yritysten yhteistyötä

Kannuksessa jo aikaisempinakin vuosina järjestettyä Mäen Joulu -tapahtumaa laajennettiin vuonna 2013 kutsumalla yhdistyksiä mukaan ideointiin ja toteutukseen. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monipuolinen toimijajoukko toteuttamaan tapahtuma, jossa on tekemistä kaiken ikäisille, ja jossa pienetkin toimijat pääsevät esittelemään ja tekemään tutuksi toimintaansa. Yhdistystoiminnassa jo mukana olevia haluttiin aktivoida, ja hauskan tekemisen meiningillä saada myös uusia ihmisiä liittymään mukaan toimintaan. Yhdistyksillä oli tapahtumassa omat jouluikkunansa, joissa ne esittelivät toimintaansa, myös erilaisen tekemisen kautta. Esimerkiksi taideyhdistyksen ikkunassa oli väriopin tehtävä, ja tonttua siinä auttaneet palkittiin. Uutena tapahtumassa oli myös yhteistyö mäellä toimivien kahden yrityksen kanssa.

50 Ks. Hyvinvointikeskus Maunu ry Jussinpirtin esittely luvussa 2.3.

51 Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumi Kokkolassa 17.9.2013. Työpaja Kuntien ja yhdistysten yhteistyön vahvistaminen. Työpajan puheenjohtajana toimi Terttu Korte ja sihteerinä Henna Oikari.

52 Järjestöjen pyöreä pöytä Ullavassa 24.10.2012, fläppitaululle kirjoitettua.

Tapahtumaa on tarkoitus ainakin jouluikkunoiden osalta laajentaa seuraavalla kerralla. Jatkoa ajatellen Kannuksessa ideoitiin erityisesti joulukalenterin tapaan avattavia jouluikkunoita, joita olisi kolmannen sektorin toimijoiden ja yritysten tiloissa. Yritykset ehkä voisivat antaa mahdollisuuden jouluikkunan tekemiseen sellaisille yhdistyksille, joilla ei ole omia toimitiloja. Joulukuun ensimmäisen päivän ikkuna voisi olla kirjastossa, josta saisi karttoja kätkösuunnistuksen tapaan.

Lisätietoja: Sirkka Laurila, kulttuuritoimenohjaaja, Kannuksen kaupunki

Lähde: Sirkka Laurilan laatima raportti 13.1.2014⁵³

2.3. Kohtaamispaikoista

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja tarvitaan sekä ihmisille että erilaisille yhteisöille, kuten yhdistyksille. Kohtaamispaikat kylillä, kuntakeskuksissa, kaupungeissa ja kaupunginosissa tarjoavat mahdollisuuden toisten kohtaamiseen, mikä puolestaan vahvistaa yhteisöllisyyttä, lisää yhteistyötä, vähentää yksinäisyyttä ja tarjoaa erilaisia tekemisen mahdollisuuksia. Kyse on fyysisistä kohtaamispaikoista, joiden osalta kuntien kaavoitus-, rakennus-, ympäristö- ja teknisen toimen ratkaisuilla on merkitystä.

Yhteisöklubi Silta, joka seuraavassa esitellään hyvänä käytäntönä, on ennen kaikkea kohtaamispaikka. Yhteisöklubilla on luotu kohtaamisiin monenlaisia toimintamalleja ja teemoja lähtien ihmisten, yhdistysten ja muiden toimijoiden tarpeesta.

”Sillalla ihmiset tapaavat toisiaan, ihmiset tapaavat ammatillisia asiantuntijoita, yhdistykset tapaavat toisiaan ja julkisen sektorin toimijat tapaavat yhdistyksiä – täällä jaetaan arvokasta neuvoa ja kokemusta niin arjen sujuvuuteen kuin palvelujen kehittämiseen.”⁵⁴

53 Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hanke tuki kunnissa toteutettua kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyötä kehittävää toimintaa ja kuvattu Kannuksessa toteutettu toiminta oli osa tätä kokonaisuutta.

54 Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 30.1.2014.

YHTEISÖKLUBI SILTA

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka

Yhteisöklubi Silta on kaikille alueen asukkaille ja yhdistyksille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja tiedonkeskus, joka tukee alueen sosiaalipalveluja sekä kehittää ja tuottaa uudenlaista, kansalaislähtöistä palvelutoimintaa. Kosti ry:n hallinnoimalla Yhteisöklubi Sillalla etsitään, kokeillaan ja koordinoidaan erilaisia malleja vapaaehtoistyön tukemiseen, yhdistysten keskinäiseen ja muiden tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön sekä konkreettiseen yhteistyöhön julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Yhteisöklubi Sillan yhteistyön toimintamalleja ovat teemakahvilat, Kansainvälinen Klubi, Verkkarit-työryhmä ja Kokemusosaamisen ohjausryhmä. Teemakahvilat kohtaamispaikkoina antavat vertaistukea, tietoa ja sosiaalisia kontakteja. Toiminnassa olevia teemakahviloita/kerhoja ovat perhekahvila, neulontakerho, seniorikahvila, kävelyklubi, kansainvälinen klubi, avoin shakki-ilta ja ikärajan Loop-Café - Tyttöjen torstai. Ryhmien toimintaa kehitetään vapaaehtoistoimintaan perustuen ja uusia perustetaan kansalaisten, yhdistysten ja eri toimijatahojen toivomusten sekä aktiivisuuden mukaan. Verkkarit-työryhmä perustettiin tammikuussa 2010 vapaaehtoistoiminnan, vertaistuen ja tukihenkilötoiminnan kehittämiseksi maakunnan alueella. Työryhmä kokoontuu useita kertoja vuodessa ja järjestää erilaisia tapahtumia. Tavoitteena on kehittää alueellista yhteistyötä, järjestää koulutuksia ja taata hyvinvointia vapaaehtoisille ja tukihenkilöille. Toiminnassa on Yhteisöklubin lisäksi parikymmentä erilaista tahoa ja toimijaa yhdistyksistä, seurakunnasta, Kokkolan kaupungilta ja KIURUsta. Kansainvälinen Klubi perustettiin tammikuussa 2013 yhteistyössä aikuisopiston, seurakunnan, eri järjestöjen ja Yhteisöklubin kesken. Toimijat kokoontuvat useita kertoja vuodessa keskustelemaan klubin toiminnasta, maahanmuuttajilta saadusta palautteesta, uusista toimintamalleista, tapahtumista ja yhteistyön tiivistämisestä. Kansainvälinen Klubi kokoontuu viikoittain. Keski-Pohjanmaan kokemusosaamisen ohjausryhmä KPKOOS perustettiin huhtikuussa 2013 kehittämään kokemusosaamisen hyödyntämistä, tunnettuutta ja koulutusta. Ryhmässä on edustus koulutussektorilta, Kokkolan kaupungilta, Kiurusta, Jytasta ja järjestökentältä.

Yhteisöklubi Sillan toiminta-alue on koko Keski-Pohjanmaa, jossa toiminta näyttäytyy pääasiallisesti erilaisina tapahtumina ja muina tilaisuuksina, jotka toteutetaan yhteistyössä paikallisten ja muiden toimijoiden kanssa. Yhteisöklubilla toteutettava konkreettinen toiminta keskittyy pääasiallisesti Kokkolan alueelle. Toiveena on, että vastaavanlaisia kohtaamispaikkoja ja tiedonkeskuksia voisi toteuttaa muuallakin Keski-Pohjanmaalla nimenomaan lähiympäristön tarpeita kuunnellen. Yhteisöklubi Sillan toimintaa luonnehtii monipuolisuus ja avoimuus. Yhteistyön erilaisia toimintamalleja toteutetaan yhteistyössä erilaisten tahojen kesken jo suunnitteluvaiheessa, myös

etsien rajapintoja julkisten toimijoiden kanssa. Kaikki toimijat ovat yhteistyössä samanarvoisia, ja kehittävät toimintaa yhdessä monialaisesti. Yhteisöklubilla eri yhdistykset voivat kokoontua toimimaan ja tekemään järjestötyötään, ja vuokrata yhteistiloja kokous- ja muita kokoontumistarpeita varten edulliseen hintaan. Yhteisöklubin välittämänä yhdistykset voivat sekä jakaa että saada asiantuntevaa tietoa ja vertaistukea sekä tarjota kaikille avoimia osallistumisen, toiminnan ja tekemisen mahdollisuuksia sekä järjestää tapahtumia ja teemapäiviä. Yhteisöklubi Silta kohtaamispaikkana ja tiedonkeskuksena on hyvinvoinnin akvaario, jossa on kokeiltu usean vuoden ajan erilaisia käytäntöjä, jotka ovat kasvaneet ja juurtuneet. Erilaisten toimijoiden kohtaaminen on synnyttänyt valtavasti synergiaetuja voimavaroja säästämällä, vuorovaikutusta lisäämällä ja tuloksia tuottamalla. Vertaisryhmät, avoimet ryhmät, neulontakerho ja teemakahvilat muodostuvat jonkin yhdistyksen toiminnan tai ihmisten yhtenäisen mielenkiinnon pohjalta johonkin asiaan. Erityisesti tällaisia ihmisten omasta aktiivisuudesta muodostuvia ryhmiä Yhteisöklubi Silta kannustaa muodostamaan ympäri maakuntaa, sillä juuri tällaiset kohtaamiset ovat avaimia ihmisten hyvinvoinnille. Tarvitaan vain tilat ja joku innokas vetäjä aloittamaan toiminta.

Lisätietoja: Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta sekä <http://www.yhteisoklubi.fi/>

Lähteet: Sirpa Nevasaari, sähköpostiviestit 3.12.2013 ja 20.1.2014 sekä Yhteisöklubi Sillan toimintasuunnitelma 2014
Ks. myös Helinä Wiikin kirjoitus julkaisun liitteessä.

Tilat ja innokkaat vetäjät ovat olleet avainasemassa Hyvinvointikeskus Maunu ry Jussinpirtin toiminnan käynnistymisessä ja kehittämisessä. Toholammilla sijaitseva matalan kynnyksen kohtaamispaikka vahvistaa erityisesti ikäihmisten hyvinvointia monin eri tavoin, kuten liikkumisella, kulttuurilla ja sosiaalisella yhdessäololla.

HYVINVOINTIKESKUS MAUNU RY JUSSINPIRTTI **Kohtaamispaikka ja toimintaa ikäihmisille**

Hyvinvointikeskus Maunu ry:n toiminta Toholammilla alkoi tarpeesta saada kohtaamispaikka ja toimintaa ikäihmisille. Entisen vanhusten palvelutalon tilat olivat tyhjiään. Paikalliset yhdistykset kutsuttiin koolle ja Hyvinvointikeskus Maunu ry perustettiin vuonna 2011. Yhdistyksen tarkoitus on edistää ikääntyvien hyvinvointia, terveyttä, omatoimisuutta sekä mielekästä ja täysipainoista elämää. Yhdistyksen toiminta keskittyy matalan kynnyksen Jussinpirttiin, jossa on monenlaista sosiaalista ja hyvinvointia ylläpitävää ja tukevaa toimintaa. Toimintaan voivat osallistua kaikki halukkaat. Yhdistys perii osallistumismaksuja toimintansa tukemiseksi. Yhdistyksen jäsenet, joita tällä hetkellä on noin 120, voivat osallistua toimintaan edullisemmin.

Käytännön toiminta lähti liikkeelle kuntosalilaitteista, joihin Toholammin kunta varasi määrärahan. Kuntosali on kovassa käytössä, ja kuntoilu on myös tuottanut tuloksia – kävijöiden kunto on kehittynyt monin tavoin, lihaskunto ja tasapaino parantuneet. Kuntosaliryhmiä vetää sekä kunnan työntekijä että vapaaehtoiset. Yhteistä kuntoliikuntaa Jussinpirtti tarjoaa myös ulkoliikunnan ja tanssikursseiden merkeissä. Kuntoilulla on liikkumisen lisäksi tärkeä sosiaalinen merkitys, se on hauskaa yhdessäoloa ja henkistä virkistystä, esimerkiksi kuntosaliryhmissä huumori kukkii. Liikkumisen lisäksi Jussinpirtin toimintaan kuuluvat atk-kurssit ikäihmisille; Tarinaa Tupaan – muistelut ja keskustelut; Jussinpirtin parlamentti, jossa pohditaan ajankohtaisia asioita; Käsiyökökkö ja Sävel Soikoon – yhteislaulut sekä erilaiset luennot ja muu toiminta. Jussinpirtin vahvuus on yhdessä toimiminen, tärkeää on jokaisen kuunteleminen. Yhdistys tekee yhteistyötä paikallisten tahojen, kunnan, yritysten, seurakunnan, Jytan ja muiden yhdistysten kanssa.

Lisätietoja: <http://jussinpirtti.yhdistysavain.fi/>

Lähteet: Eero Halmetoja, puheenjohtaja ja Anna-Maija Kujala, varapuheenjohtaja, Hyvinvointikeskus Maunu ry, haastattelu 31.1.2014 sekä Hyvinvointikeskus Maunu ry Jussinpirtin esite

Kyläkoulujen lakkauttamiset puhuttavat paljon. Koulun lopettaessa rakennus yleensä jää. Yli-Kannuksessa lakkautetun kyläkoulun tiloihin syntyi kyläkeskus:

”Kyläkeskus toimii aktiivisesti. Se on kerhojen ja kansalaisopiston toimipaikka, asuinpaikka, koulutus- ja kokouspaikka sekä juhlien ja tilaisuuksien pitopaikka. Kyläkeskukseen toimimaan jäänyt sivukirjasto on edelleen sosiaalinen tapaamispaikka. Perinteiksi ovat jo tulleet jouluiset puurolauullat, lasten hiihtokisat, kirpputorit ja myyjäiset. Viimeisin kyläläisten voimainkoitos on ollut kylien yhteishanke, jossa kolmelle kylälle on rakennettu jääkiekkokaukalot ja leikkipuistorakenteet. Näillä kylillä vapaaehtoistyön määrä on ollut valtava. Samalla yhteisöllisyys ja hyvinvointi kylillä on vahvistunut.”⁵⁵

Modernit kylätalot -teemaa käsiteltiin Järjestöjen pyöreässä pöydässä 1.10.2013, ja aiheesta todettiin seuraavaa: Kylät / yhteisöt tarvitsevat kohtaamispaikan, joka soveltuu kaikille ikäryhmille, on luontevan matkan päässä ja soveltuu moneen käyttötarkoitukseen, kuten nuorisotoimintaan, Marttojen ja 4H:n kokoontumisiin, vanhustoimintaan, kansalaisopiston toimintaan, lapsiperheiden toimintaan, neuvolapalveluihin, muskariin ja vanhusten verenpainemittaukseen. Kylätalon/kiinteistön ylläpito ei saisi olla toiminnan päätarkoitus vaan resurssija on jäätävä muuhunkin toimintaan. Kylät ja järjestöt, jotka omistavat kiinteistöjä rohkeasti mukaan kehittämään kiinteistön ”liiketoimintaa” ja miettimään millaista palvelutoimintaa kiinteistössä voisi järjestää yhdessä muiden kumppaneiden kanssa.^{56 57}

2.4. Kulttuurista

”Kulttuuri laajasti käsitettynä vaikuttaa monitahoisesti ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointiin. Kulttuurilla on keskeinen asema siinä, kokeeko ihminen olevansa kotiseudullaan ja yhteisön täysivaltainen jäsen sekä siinä, miten merkitykselliseksi ja mielekkääksi ihminen kokee arkensa. Kulttuuri lisää terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, jolloin on paremmat edellytykset osallistua ja toteuttaa itseään. Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia vahvistetaan ensinnäkin edistämällä ihmisten mahdollisuuksia sekä itse tekemiseen ja harrastamiseen että muiden tuottamasta kulttuurista nauttimiseen. Toisaalta kehitetään erilaisten kulttuurin yhteisötoimijoiden toimintaedellytyksiä.”⁵⁸

”Olisi päästävä pois sektoroituneesta ajattelusta, jossa kulttuuria pidetään vapaa-ajan harrastuksena, johon erityisesti mennään. Tavoitteena tulisi olla se, että kulttuuri koetaan yhtenä keskeisenä elämän alueena. Kulttuuri olisi nähtävä asiana, joka ei ole tuote, vaan jotain mitä tapahtuu ajassa ja paikassa, oli sitten kyse kulttuurin harrastamisesta tai siitä nauttimisesta.”⁵⁹

55 Anja Jussila 10.10.2013. Ystävällisten ihmisten kylä. Keskipohjanmaa. Kirjoitus kokonaisuudessaan julkaisun liitteessä.

56 Järjestöjen pyöreä pöytä Kannuksessa 1.10.2013. Muistio tuotoksista. Työpajan vetäjät Anja Jussila ja Esa Erkkilä.

57 Ks. myös Eskolan kylä, luku 2.6.

58 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 12.

59 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategiahankkeen tilaisuus 15.9.2009 teemana taide ja kulttuuri, yhteenveto tuotoksista ja keskusteluista.

”Olisi löydettävä sellainen tie, että kulttuuri olisi luonteva osa ihmisen jokapäiväistä elämää, että kulttuuri olisi yhteisöön päin olevaa toimintaa, johon ihmisiä tulisi mukaan ja että kulttuuri – sisältäen esim. perinteiden kunnioittamisen, rituaalit ja taidekasvatustyön – nähtäisiin itsestään selvänä osana hyvinvointia.”⁶⁰

”Luontoarvot tulee ottaa vahvemmin mukaan ennaltaehkäisevään hyvinvointityöhön kiinnittämällä huomio siihen, että maaseudun kulttuuriympäristöjä kehitetään niiden historiaa ja luontoarvoja kunnioittaen.”⁶¹

Kulttuurisen tekemisen ja osallistumisen vahvistaminen on yksi hyvinvointistrategian toteuttamisohjelman painopisteistä. Tähän liittyvä toimenpide Kulttuurin ja luovan talouden yhteistyöryhmän käynnistäminen on toteutunut Keski-Pohjanmaan liiton toimesta. Yhteistyöryhmä vie omalta osaltaan eteenpäin myös toista painopisteen toimenpidekokonaisuutta eli kulttuurin harrastamisen, tekemisen ja siihen muutoin osallistumisen edistämistä. Tässä painopisteessä tavoitellaan kulttuurisessa tekemisessä ja osallistumisessa olevien ihmisten osuuden kasvua sekä kulttuurin saavutettavuuden lisääntymistä.

Kulttuurin hyvinvointivaikutusten vahvistaminen oli yksi Keski-Pohjanmaan hyvinvointifoorumin 17.9.2013 työskentelyn teemoista. Erityisen tärkeinä seuraavina askelina kulttuurin hyvinvointivaikutusten vahvistamisessa pidettiin ensinnäkin maakunnallista organisoitumista kulttuurin kentällä, kuitenkin ilman turhaa byrokratiaa. Tämä on jo vuosia puhuttanut haaste, jonka ratkaisemista pidetään tärkeänä. Maakunta tarvitsee koordinoitua kulttuuritoimintaa. Toiseksi toiminnan resurssien turvaamista aktiivisia toimijoita tukemalla, järjestötoimintaa tukemalla sekä ammatillisuutta edistämällä pidetään tärkeänä. Kolmanneksi hyvinvointifoorumissa tuotiin esille erityisryhmien kulttuuripalvelujen organisointi ja osallistaminen. Aktiivikäyttäjät kyllä löytävät palvelut, mutta niiden suuntaamisessa olisi erityishuomiota kiinnitettävä niihin ryhmiin, joissa kulttuuripalvelujen käyttö ei ole vakiintunutta. Hyvinä käytäntöinä foorumissa kulttuuriraiheinen työpaja nosti esille mm. Hyvinvointikeskus Maunu ry Jussinpirtin⁶²; matalan kynnyksen tuotteistamisen esimerkiksi Ykspihlajassa ja Eskolassa⁶³, joissa kulttuurituotanto nousee asukkaiden piiristä ja osallisia riittää yltäkyläisesti; toimijoiden verkostoitumisen esim. teemaviikkojen merkeissä; Kokkolan kaupungin palkkiokäytännön harrastajaryhmille esiintymisistä vanhustyön laitoksissa⁶⁴; sekä koulun ja kulttuurin välisen yhteistyön, kuten Musiikki elämään -hankkeen.⁶⁵ Viimeksi mainitun käytännön Kokkolan osatoteutusta koordinoi Centria-ammattikorkeakoulu, ja painopiste on koululaisille tarjottavan musiikin ja esittävän taiteen osallistavan työpajatoiminnan kehittämisessä⁶⁶.

60 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategiahankkeen tilaisuus 15.9.2009 teemana taide ja kulttuuri, yhteenveto tuotoksista ja keskusteluista.

61 Sanna-Maija Kauppi, koordinaattori, Keski-Pohjanmaan Kulttuuriliitto ry. Sähköpostiviesti 27.1.2014.

62 ks. luku 2.3.

63 ks. Eskolan kylästä luku 2.6.

64 ks. luku 2.6.

65 Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumi Kokkolassa 17.9.2013. Työpaja Kulttuurin hyvinvointivaikutusten vahvistaminen. Työpajan puheenjohtajana toimi Sampo Purontaus ja sihteerinä Sanna-Maija Kauppi.

66 Lähde ja lisätietoja: <https://wiki.metropolia.fi/display/musiikkielamaan/Kokkolan+alue>

Centria-ammattikorkeakoulun esittävän taiteen koulutusohjelman toiminta alueen hyvinvoinnin edistämiseksi on ollut merkittävää. Yhteisö- ja osallistavan teatterin projektit on toteutettu yhteistyössä eri alojen toimijoiden kanssa eri puolilla maakuntaa. Esimerkiksi Ventuskartano ry:n kanssa yhteistyötä päihdekuntoutuksessa on tehty useita vuosia⁶⁷ ja erilaisia yhteisötaiteen työpajoja on toteutettu esimerkiksi kylillä, kouluissa ja palvelulaitoksissa⁶⁸. On tärkeää varmistaa alan osaamisen pysyminen alueella koulutusohjelman loppuessa.

Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymässä kehitetään opintopolkuja kulttuurialojen ja sosiaali- ja terveystieteiden välille. Mixed Studies -hankkeen kautta mm. kehitetään kulttuurialan ja sote-alan työntekijän työnkuvan kehittämistä sosiaali- ja terveysalalla yhdessä työelämän kanssa.⁶⁹

Vetelissä taiteen keinoja käytettiin viidesluokkalaisten ryhmäytymisen edistämiseksi.

VIIDESLUOKKALAISTEN RYHMÄYTYMISTÄ TAITEEN KEINON VETELISSÄ

Yhteistyötä kunnan ja kolmannen sektorin kesken

Vetelin kunnan opetustoimessa järjestettiin yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa ryhmäytymisiltapäivä taiteen keinoin viidensien luokkien oppilaille elokuun 2013 lopussa. Syyslukukaudesta 2013 lähtien koko kunnan viidesluokkalaisten opetus on keskitetty Vetelin keskuskoululle, mikä tarkoittaa uusien luokkien muodostamista ja uusiin luokkatovereihin tutustumista. Oppilaat opiskelevat muodostetuissa rinnakkaisluokissa perusopetuksen yhdeksännen luokan loppuun saakka.

Lukuvuoden alkaessa kiinnitettiin erityisesti huomiota luokkien ryhmäytymiseen. Vetelin keskuskoulu järjesti yhteistyössä Perhonjokilaakson kuvataideyhdistys ry:n kanssa tutustumisretken Vetelin Taidedekartanoon. Oppilaat tutustuivat kuvataidenäyttelyyn opastetulla kierroksella ja tämän jälkeen he tekivät omaa taidettaan ryhmätöiden muodossa opettaja, NLP-kouluttaja Janne Turusen opastuksella. Mukana tapahtuman järjestämisessä oli myös Vetelin 4H-yhdistys. Kokemukset iltapäivästä olivat niin myönteiset, että taidepainottei-

67 Marjo-Riitta Ventola – Marja Ranta-Ylitalo – Raisa Ekoluoma (toim.) 2013. Osallistava teatteri sosiokulttuurisessa palvelumuotoilussa. Forum-teatteria päihdekuntoutuksessa. Centria ammattikorkeakoulu B: 5. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201402282733>.

68 Ks. esim. Kai-Eerik Känsälä 2013. Jyväskylä-alueen kehittämistyö. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Rantamäki, Niina (toim.) 2013. Hyvinvointitalkoot – Miten kuntalaisten osallistuminen tukee palveluita, 42-45. KAMPA-hankkeen julkaisu. Hyvinvointipalvelujen kehittämisen kansalaisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta maaseudulla. Jyväskylän yliopisto, Kokolan yliopistokeskus Chydenius & KAMPA-hanke. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40925>. (Luettu 14.3.2014)

69 Ks. Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä <http://projekti.kpedu.fi/default.aspx?id=3121&pid=3121&pid1=3121&siteid=881> (luettu 16.3.2014)

sesta ryhmäytymisiltapäivästä on tarkoitus muodostaa vuosittainen perinne.

Lisätietoja: Maria Keltti-Heikkilä, sivistysjohtaja, Vetelin kunta

Lähde: Maria Keltti-Heikkilä, sähköposti 19.2.2014

Ks. lisää Vetelin kunnan ja Taidekartanon yhteistyöstä Lahja Varilan kirjoituksesta julkaisun liitteessä.

Kälviällä toteutettiin laajassa yhteistyössä harrastetapahtuma, jossa pääsi osallistumaan ja tutustumaan kulttuuriin, liikuntaan ja monenlaiseen muuhun tekemiseen.

WHAT'S UP KÄLÄVIÄ

Laajana yhteistyönä toteutettu harrastetapahtuma lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen

Kokkolassa järjestettiin What's up Käläviä -tapahtuma Kälviän vapaa-ajantalolla 19.11.2013 klo 9–20. Tilaisuuden toteutti Kokkolan kaupungin sivistyspalvelut yhteistyössä paikallisten ja alueellisten järjestöjen, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa. Tarkoituksena oli koota eri alojen toimijat yhteisesti esittelemään lasten ja nuorten harrastemahdollisuuksia, saada uusia osallistujia harrastetoiminnan piiriin ja synnyttää uusia harrastuksia Kälviälle. Tapahtuman suunnittelussa olivat alusta alkaen mukana yhdistykset ja muut yhteistyötahot. Kälviäläisen nuorisotilan nuoret osallistuivat tapahtuman puitteiden rakentamiseen. Merkittävä osa toiminnoista ja esitykset tehtiin vapaaehtoisvoimin ja talkootyöllä.

Toimintapisteissä oli mm. mahdollisuus kokeilla erilaisia soittimia, laulaa karaokea, kokeilla salibandymailalla lyöntiä nopeustutkaan, kiivetä köysissä, harjoitella painia, tehdä yhteistä kuvataidetta, jakaa mielipiteitä nuorten osallisuudesta, askarrella ja kokeilla temppuilua parkour-radalla. Ohjelmassa oli lisäksi paininäytöksiä, zumbaa, näytelmä sekä musiikki- ja tanssinäytöksiä. Harrastetoiminnan lisäksi esitteillä oli mm. Terveys ry:n, etsivän nuorisotyön, lastensuojelun ja kaupungin sivistystoimen asioita. Päivässä oli mukana esitysten, näyttelypöytien ja toimintapisteiden kautta kaksikymmentä yhdistystä ja muuta toimijaa. Tapahtumaan osallistuivat kaikki kälviäläisten ala- ja yläkoulujen oppilaat opettajineen sekä iltatapahtumaan n. 250 aikuista lapsineen. Lasten ja nuorten antaman palautteen ansiosta syntyi Kälviälle heti lasten ja nuorten karaokekerho. Tapahtuma on tarkoitus toteuttaa uudelleen Kälviällä, ja vastaavanlaista tapahtumaa toivottiin järjestettäväksi Kokkolassa myös Ullavan ja Lohtajan alueella.

Lisätietoja: Kirsi Hänninen, kulttuurisihteeri, Kokkolan kaupunki

Lähde: Kirsi Hännisen laatima raportti 21.11.2013⁷⁰

Halsualla pitkään toiminut luovan ilmaisun kerho on esimerkki kulttuurista hyvinvoinnin edistäjänä.

LUOVAN ILMAISUN KERHO HALSUANYLÄKOULUSSA Kulttuuria, yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vaikuttamista

Luovan Ilmaisun Kerho on tehnyt taidetta Halsuan yläkoululla saman ohjaajan vetämänä pian 25 vuotta. Joka vuosi noin kolmannes yläkoulun oppilaista tulee mukaan Luovailukerhoon, yleensä 7. luokalla, ja mukana ollaan 9. luokan loppuun. Kerho on poikunut varttuneempien Jälkihoito -ryhmän, jonka kanssa ollaan tiiviissä yhteistyössä. Kaikkia koulun oppilaita pyydetään mukaan Luovailukerhoon. Erityisiä taitoja ei kerhoon tulijoilta vaadita, vain halua olla mukana. Taidot kehittyvät toimissa ja monenlaisille taidoille on käyttöä. Kerho tuottaa ja kuluttaa kulttuuria, kasvattaa nuoria nauttimaan taiteesta ja myös arvioimaan sitä.

Kerhon arki koostuu viikoittaisista ilmaisun, lähinnä näyttelijäntyön perusharjoituksista. Mukana on sosiaalistavia, keskittymistä harjoitettavia ja rentouttavia leikkejä ja harjoituksia. Kerho on yhteisö, jossa toimitaan yhdessä, klikit eivät ole sallittuja. Perustyömuoto on ryhmä, joka vaihtuu aina harjoituksen vaihtuessa. Teatterissa tärkeä improvisaatio on mainio sosiaalistaja. Improvisaation perussääntönä on toisten ideoiden hyväksyminen ja niihin liittyminen. Luovailukerhon esitykset ovat sille räätälöityjä. Kerholaiset osallistuvat ja vaikuttavat vahvasti esityksensä syntymiseen. Osallisuus luo halun vaikuttaa ja vaikuttaa voi osallistumalla. Tilausesityksissä tehdään yhteistyötä eri yhteisöjen ja yritysten kanssa. Nuorten tekemiselle löytyy paikka siinä yhteiskunnassa, jonka jäseniä he ovat. Luovailukerho tietää ylepeästi, mistä se on kotoisin. Juuriensa tunteminen on osa hyvinvointia.

Lisätietoja: Katja Hakala, opettaja ja draamaohjaaja, Halsuan yläkoulu

Lähteet: Katja Hakalan esitys Keski-Pohjanmaan hyvinvointifoorumissa 17.9.2013

Ks. myös Katja Hakalan kirjoitus julkaisun liitteessä

70 Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hanke tuki kunnissa toteutettua kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyötä kehittävää toimintaa ja kuvattu Kokkolassa toteutettu toiminta oli osa tätä kokonaisuutta.

2.5. Liikunnasta

”Liikunta edistää hyvinvointia paitsi myönteisillä terveysvaikutuksilla, myös tarjoamalla osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Harrastusliikunnan lisäksi myös arki- ja hyötyliikunta sekä luonnossa liikkuminen tukevat lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ylläpitävät työ- ja toimintakykyä sekä ikääntyneiden vireyttä. Liikunnan hyvinvointivaikutuksia pyritään kasvattamaan paitsi ihmisten liikkumista edistävillä ja kannustavilla toimilla myös liikuntaseurojen ja muiden toimijoiden toimintaedellytyksiä kehittämällä.”⁷¹

Lasten ja nuorten osalta koululiikunta pelkästään ei ole riittävää. Vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa harrasti korkeintaan yhden tunnin viikossa keskipohjalaisista peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 32 prosenttia, lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 34 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 49 prosenttia vuonna 2013⁷².

Liikunta- ja urheiluseurojen merkitys liikuttamisessa on suuri. Aikuisväestön osalta keskipohjalaisista ATH-kyselyyn vuonna 2013 vastanneista 26,4 prosenttia ilmoitti osallistuneensa aktiivisesti (vähintään kerran viikossa) liikunta- tai urheiluseurojen toimintaan⁷³.

Liikunnan hyvinvointivaikutusten vahvistaminen oli yksi Keski-Pohjanmaan hyvinvointifoorumin 17.9.2013 työskentelyn teemoista. Foorumissa tunnistettiin useita liikkumisen edistämisen hyviä ennaltaehkäiseviä käytäntöjä. Lapsi- ja nuorisotyön liikunnan osalta katsottiin toimivan hyvin. Koululiikunnassa tehdään monenlaista yhteistyötä toimijoiden kesken, eri kunnissa eri tavoin. Esimerkiksi Kannuksessa metsästysseurat toteuttavat syksyisiä metsäpäiviä, joissa koululuokat viedään päiväksi/yöksi metsään, opetellaan riistaeläimiä ja metsässä liikkumista. Metsäpäiviä järjestetään myös metsänhoitoyhdistysten, koulujen ja 4H:n yhteistyönä. Kyläyhdistykset eri kylillä järjestävät yhteisiä liikunta- ja ulkoilupäiviä. Koululiikuntaa on edistetty myös hankkeilla, kuten Liikkuva koulu. Kepli edistää myös työikäisten hyvinvointia kehittämällä ja tarjoamalla yrityksille erilaisia palveluita, kuten liikuntapäiviä, muita tapahtumia ja testejä. Liikkumisen rakenteisiin, kuten Kaustisen urheilutalo, Kannuksen uimahalli sekä leikkikentät, on myös investoitu haastavassa taloustilanteessa eri tavoin. On kiinnitettävä huomiota siihen, ettei liikunnan edistäminen ja sen puitteet keskittyisi vain keskustaajamiin. Myös sivummalla sijaitsevien kylien asukkaat on huomioitava. Kylille on rakennettu ulkoliikuntapaikkoja hankerahoituksella. Keplin hallinnoima Potkua Kylille -hanke tähtää sivukylien asukkaiden liikuntatarjonnan lisääntymiseen Kaustisen seutukunnassa. Maakunnallinen iltarastitoiminta on laajaa, vakiintunutta ja helposti lähestyttävää toimintaa, joka liikuttaa ihmisiä peruskuntoilijasta aktiivisuunnistajiin. Kokkola on profiloitunut pyöräilykaupunkina ja erityisesti työmatkapyöräilyyn on panostettu.⁷⁴ Kokkolan

71 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 12.

72 Kouluterveyskysely http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/alueittain/lansi_ja_sisa_suomi/k-pohjanmaa (Luettu 14.3.2014)

73 Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2014. Verkkojulkaisu: www.thl.fi/ath. (Luettu 14.3.2014)

74 Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumi Kokkolassa 17.9.2013. Työpaja Liikunnan hyvinvointivaikutusten vahvistaminen. Työpajan puheenjohtajana toimi Eija Kellokoski-Kari ja sihteerinä Tiina Marjusaari.

kaupungin Tuu Mukaan! -toiminta lisää avointen harrastusvuorojen tarjontaa, tukee maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin sekä edistää kaikkien tasa-arvoista mahdollisuutta liikunnan harrastamiseen⁷⁵.

Lestijärvi oli yksi edellä mainitun Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kunnista. Lestin koulussa liikkumista toteutetaan eri tavoin monien yhteistyökumppaneiden kanssa. Päivittäin on pitkä liikuntavälitunti ja erilaisia toimintapäiviä järjestetään. Keväällä 2014 esimerkiksi toteutettiin Lestijärven jäällä oppilaskunnan toivoma yläkoulun pilkkipäivä yhteistyössä 4H-yhdistyksen ja kalastuskunnan kesken. Alakoulun oppilaskunta on toteuttanut mm. syksyn kierrätysteemaan liittyvän pihan haravointipäivän. Seurakunnan nuorisotyönhoaja on yhtenä päivänä viikossa pelaamassa yläkoululaisten kanssa koulun salissa. Liikuntakerhot toimivat osittain koulupäivän päättyessä, jolloin kaikki voivat osallistua niihin ilman kuljetusongelmia. Liikuntasali on käytössä korvauksetta kaikille kuntalaisille ja varauksia on 90 prosenttia ilta-ajoista. Koulun pihaan vuonna 2013 valmistunut lähiliikuntapaikka aktivoi lapsia ja nuoria liikkumaan omaehtoisesti sekä välituntisin että iltaisin.⁷⁶

Erytisen tärkeinä seuraavina askeleina liikunnan hyvinvointivaikutusten vahvistamisessa pidettiin foorumissa 17.9.2013 erilaisia maakunnallisia, laajassa yhteistyössä toteutettavia kampanjoita istumisen vähentämiseksi⁷⁷ ja pyöräilyn lisäämiseksi. Arki- ja hyötyliikunta on tärkeitä ja sitä on lisättävä. Työpajassa syntyi monia ideoita toteutettaviksi. Istumisen vähentämiseksi ehdotetaan kylien välisiä liikuntatapahtumia ja -kampanjoita, luontaiseen liikkumiseen kannustamista esimerkiksi työ-, koulu- ja harrastusmatkoilla, sekä työnantajien tukea liikkumiseen, esimerkiksi käveleviä kokouksia. Pyöräilyn osalta ehdotetaan maakunnallista pyöräilykuukautta, joka esimerkiksi innostaisi pyöräilemään töihin tai kouluun kuukauden ajan joka päivä. Kampanjoissa tarvitaan yhteistyöhön laajaa toimijajoukkoa, kuten Kepliä, kuntia, Keski-Pohjanmaan liittoa, urheilu- ja liikuntaseuroja, kouluja, yrittäjäjärjestöä, kyläyhdistyksiä, vanhempainyhdistyksiä ja muita yhdistyksiä.⁷⁸

Kuten edellä jo mainittiin, on Kokkolan kaupunki panostanut viime aikoina pyöräilyn edistämiseen niin liikuntamuotona kuin osana kaupunkiliikennettä. Vuosittain palkitaan vuoden työmatkapyöräilijät sekä järjestetään pyöräilykampanjoita ja teemaviikkoja valtakunnallisesti järjestettävien pyöräilyviikkojen aikana. Työmatkapyöräilyn lisääntymisellä on suotuisia vaikutuksia työntekijöiden jaksamiseen sekä virkeyteen työpäivän aikana. Työpaikoilla tulisi olla hyvät sosiaalililat ja mahdollisuus säilyttää pyörää ja pyöräilyvarusteita, jotta työmatkapyöräily olisi luonteva ja turvallinen tapa kulkea työmatkat päivittäin. Kokkolan kaupunki jatkaa pyöräilyyn kannustamista, ja kaupunginhallitus hyväksyi kokouksessaan 9.12.2013 pyöräilykaupunkiohjelman vuosille 2014-2020. Tavoitteeksi on asetettu, että kaikista kaupunkilaisten tekemistä päivittäisistä matkoista pyöräilyn kulkutapaosuus nousisi 20 prosenttiin vuoteen 2020 mennessä, mistä syntyisi mm. merkittäviä yhteiskunnallisia säästöjä terveyshyötyjen kautta.⁷⁹

75 Ks. https://www.kokkola.fi/liikunta/tuu_mukaan/. (Luettu 14.3.2014.)

76 Tarja Mäkelä, perusopetuksen rehtori, Lestijärven kunta. Sähköpostiviesti 6.3.2014.

77 Ks. istumisen vähentämisestä myös julkaisun liitteessä oleva Petri Kulhan kirjoitus.

78 Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumi Kokkolassa 17.9.2013. Työpaja Liikunnan hyvinvointivaikutusten vahvistaminen. Työpajan puheenjohtajana toimi Eija Kellokoski-Kari ja sihteerinä Tiina Marjusaari.

79 Mikko Nikkilä, projektityöntekijä, TerPS2, Keski-Pohjanmaan kuntien ja Kruunupyyn kunnan osahanke, sähköpostiviesti 13.2.2014 sekä Kokkolan pyöräilykaupunkiohjelma 2014-2020, <https://www.kokkola.fi/hallinto/strategiat/pyorailykaupunkiohjelma/>. (Luettu 14.3.2014)

Kuten hyvinvoinnin edistämisessä yleensäkin, myös terveyttä edistävien elämäntapojen ja liikuntatottumusten osalta aikuiset ovat mallina ja mahdollistajina tärkeitä:

”Me aikuiset olemme oman ja lastemme liikunnan estäjiä tai mahdollistajia. Päivittäin arjessa tekemämme valinnat ovat paljon tärkeämpiä kuin se, mitä tapahtuu kerran tai kaksi kuukaudessa. ... Kyllä se innostus sieltä tulee, kun liikunta muuttuu osaksi perusarkea. Kysymys on paljolti asenteesta ja tahtotilasta. Varmaa on, että me kaikki haluamme antaa lapsillemme terveen elämän perinnön. Toimitaan sen puolesta.”⁸⁰

Perhossa järjestettiin yläkoululaisille ja lukiolaisille peli/järjestöpäivä, jossa liikkumisen ohella oli mukana monia muitakin hyvinvoinnin edistämisen ulottuvuuksia.

HYVINVOINTIA PELEISTÄ/JÄRJESTÖPÄIVÄ YLÄKOULULAISILLE JA LUKIOLAISILLE PERHOSSA

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä yhteistyössä kunnan ja kolmannen sektorin kesken

Perhossa toteutettiin marraskuussa 2013 toiminnallinen teemapäivä, joka suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä koulun, vapaa-aikatoimen, tukioppilaiden ja järjestöjen kanssa. Päivän aluksi käsiteltiin osallisuusteemaa, jota toi esille mm. opetustoimenjohtaja. Päivän aikana pelattiin lautapelejä, sählyä ja lentopalloa. Tero Yli-Koski Mannerheimin Lastensuojeluliitosta kertoi nuorille nettimaailmasta ja sen vaaroista. Päivään sisältyi Keski-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaisen Seija Varilan kaksi havaintoesitystä, joissa nuoret pääsivät itse valmistamaan tuotteita. Nuoria neuvottiin perinteisen ruisleivän valmistuksessa sekä annettiin ohjeita siitä, kuinka palautusjuomana voi energijuomien sijaan käyttää suomalaisista arvokkaista marjoista tehtyä smoothieta.

Perhossa päätettiin tehdä tapahtumasta kouluille vuosittain toistuva hyvinvointipäivä. Se tullaan tulevaisuudessa järjestämään aiemmin syyslukukaudella, jolloin se on järjestöille oiva tilaisuus markkinoida toimintaansa ja saada siihen lapsia ja nuoria mukaan. Toimintaa laajennetaan myös alakouluihin, jonne on tarkoitus saada järjestöjä kertomaan toiminnastaan toiminnallisten työpajojen avulla. Mikäli tapahtuman puitteissa järjestettäisiin lisäksi toiminnallinen vanhempainilta, voisi se sitouttaa myös vanhempia mukaan lasten ja nuorten toimintaan. Toteutettu teemapäivä ja sen suunnittelu toi mukanaan myös monia muita ideoita hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lisätietoja: Raija Sahlgren, nuoriso-kulttuurisihteeri sekä Outi Leväniemi, opetustoimenjohtaja, Perhon Kunta

Lähde: Raija Sahlgrenin laatima raportti 16.12.2013⁸¹

Kaustisella on käytössä malli, jossa kunta ostaa liikuntapalvelut paikalliselta urheiluseuralta.

LIIKUNTAPALVELUT KAUSTISELLA Kunnan ja urheiluseuran yhteistyö

Kaustisella kunta ostaa liikuntapalvelut urheiluseura Kaustisen Pohjan-Veikoilta. Järjestelyn ansiosta kuntalaisten käytössä on monipuolisten liikunnan ja urheilun aktiiviharrastajien osaaminen ja innostus. Seuran vapaaehtoiset järjestävät ryhmiä eritasoisille ja ikäisille liikkujille. Tavoitteena on ohjata ja innostaa kuntalaisia kohottamaan kuntoaan, omaksumaan terveet elämäntavat ja motivoitua kantamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan halki koko elämän. Vastineeksi kunnan liikuntatoimen järjestämisestä seura saa rahallisen korvauksen, joka on antanut mahdollisuuden työntekijän palkkaamiseen.

Pitkälti vapaaehtoisen seuratoiminnan varaan nojaavan järjestelyn ansiosta kaustislainen lajivalikoima on laaja: Kaustisella harrastetaan aktiivisesti mm. judoa, hiihtoa, yleisurheilua, suunnistusta, jalkapalloa, futsalia ja salibandyä. Painopiste on pitkään ollut lasten ja nuorten liikunnan lisäämisessä, ja tehty työ kantaakin tulosta: esimerkiksi lasten ja nuorten yleisurheilukerhoihin, hiihtokouluihin ja iltarasteille on tulossa jatkuvasti yhä enemmän osallistujia. Osa liikkujista innostuu urheilemaan tavoitteellisesti ja jopa edustamaan seuran värejä kilpakentillä, osalle liikkuminen on mukavaa yhdessäoloa ja fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitoa ja kohentamista. Aikuisille on usein tärkeintä kunnon kohentaminen ja ylläpitäminen: erilaiset ryhmäliikuntatunnit ja kahvakuulaharjoittelu ovat erityisesti naisten suosiossa, miehet suosivat perinteisesti jalkapalloa ja futsalia.

Yhdessä olemme enemmän - myös liikunnassa: urheiluseura Kaustisen Pohjan-Veikkojen ja Kaustisen kunnan välinen yhteistyö turvaa laajan lajivalikoiman, josta jokaiselle kuntalaiselle löytyy mieluisa harrastus.

Lisätietoja: Jorma Harju, sivistysjohtaja, Kaustisen kunta

Teksti: Tiina Marjusaari, kaustislainen aktiiviliikkuja, joka toimi aiemmin Kaustisen Pohjan-Veikkojen seuravastaavana

80 Satu Kumpulainen 29.10.2013. Liikettä arkipäivään – asenne ja tahto ratkaisevat. Keski-pohjanmaa. Kirjoitus kokonaisuudessaan julkaisun liitteenä.

81 Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hanke tuki kunnissa toteutettua kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyötä kehittävää toimintaa ja Perhossa toteutettu Hyvinvointia peleistä/järjestöpäivä oli osa tätä kokonaisuutta.

2.6. Hyvinvointipalveluista

”Kaikille alueen asukkaille turvataan tarpeenmukaiset terveys- ja sosiaalipalvelut joustavasti julkisen sektorin, yritysten, yhdistysten ja muiden yhteisöjen yhteistyönä. Jo toimivia yhteistyö- ja palveluverkostoja hyödynnetään, ja niitä kehitetään edelleen. Yritykset, järjestöt ja muut yhteisöt otetaan mukaan paitsi palveluiden tuottamiseen, myös niiden yhteiseen kehittämiseen.” ”Palvelutarpeita tarkastellaan myös paikallisesta näkökulmasta, edistetään paikallista palvelutuotantoa ja kehitetään paikallisia palvelumalleja. Palveluiden kehittämisessä joustavuus, asiakaslähtöisyys, tasapuolisuus, helppo saatavuus ja matala kynnyks palveluihin sekä sektorikeskeisen ajattelun vähentäminen ovat keskeisiä asioita. Palvelujärjestelmän tulee tukea ihmisen vastuuta itsestään ja läheisistään ennaltaehkäisevästi. Tarvitaan moniammatillisia työotteita laajaan käyttöön sekä matalia kynnyksiä puuttua asioihin. Palveluiden saaminen molemmilla kotimaisilla kielillä turvataan.”⁸²

Hyvinvointipalvelut ymmärretään usein sosiaali- ja terveyspalveluina. Laajemmin hyvinvointipalveluita ovat kaikki hyvinvointia edistävät palvelut kuntien, kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden tuottamana. Tällaisia palveluita ja niissä tehtyä yhteistyötä eri toimijoiden kesken on käsitelty jo tämän luvun aiemmissakin alaluvuissa.

”Erityisesti maaseutumaisilla alueilla heikentynyt palveluiden saavutettavuus on vaikuttanut myös koettua hyvinvointia heikentävästi. ... Palveluiden saatavuudessa erityisesti joukkoliikennepalvelujen, erikoislääkäripalvelujen, mielenterveyspalvelujen, korkea-asteen koulutuspalvelujen ja hammaslääkäripalvelujen saatavuus koettiin vaikeaksi. Pitkät etäisyydet haastavat esimerkiksi ensihoitoa, pelastustoimea ja poliisin palvelun saavutettavuutta. Samoin ennaltaehkäiseviä kulttuuri- ja liikuntapalveluita on maaseutumaisilla alueilla vähemmän.”^{83 84}

Kunnallisista sosiaali- ja terveyspalveluista ja sektorirajat ylittävästä poikkihallinnollisesta yhteistyöstä

Kunnalliset sosiaali- ja terveyspalvelut perustuvat hyvin pitkälle lakisääteisyteen. Resursseja tällä hetkellä ei kovin paljoa muuhun ole. Kokkolan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ja Jytan toteuttamia ennaltaehkäiseviä käytäntöjä ovat mm. painonhallintaryhmät, työttömien terveystarkastukset, ikääntyvien terveystarkastukset 67- ja 73-vuotiaille, ennakoivat kotikäynnit 80-vuotiaille sekä Tulppa-avokuntoutusryhmät valtimopotilaille ja sairastumisvaarassa oleville.⁸⁵

Kokkolan sosiaali- ja terveyspalveluissa asiakkaita ja kuntalaisia kuullaan mm. vanhuspalvelujen laitos- ja asumispalveluyksiköissä olevissa asukasraadeissa sekä kyläraatin-

82 Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015, 9.

83 Anne Sormunen, yhteyspäällikkö, Keski-Pohjanmaan liitto. Sähköpostiviesti 25.2.2014.

84 Kuronen-Ojala, Minttu – Lehtola, Mervi – Rautajoki, Arto 2014. Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan hyvinvointibarometri 2012: Ajankohtainen arvio pohjalaismaa-kuntien väestön hyvinvoinnin ja palvelujen tilasta sekä niiden muutossuunnista. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, B 75. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-5863-62-8> (luettu 21.3.2014)

85 Riitta Kujala, hyvinvointikoordinaattori, Kokkolan kaupunki, sähköpostiviesti 15.1.2014 ja Eija Kellokoski-Kari, tilaajaohjaja, Jyta, sähköpostiviesti 3.2.2014.

geissa. Kokkolan sosiaali- ja terveyspalvelut järjestävät kyläraatinkeja kaupungin eri osissa. Kyläraatingit ovat keskustelutilaisuuksia, joissa on mukana sosiaali- ja terveys-toimen johtavia viranhaltijoita ja sosiaali- ja terveyslautakunnan jäseniä. Tilaisuuksiin toivotaan mukaan mahdollisimman paljon kaikenikäisiä kuntalaisia, yhdistystoimijoita, yrittäjiä, luottamushenkilöitä sekä viranhaltijoita. Raatingeissa keskustellaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista ja ajankohtaisista asioista.⁸⁶ Sosiaali- ja terveyspalvelut käyttäjä myös kokemusasiantuntijoita toiminnan kehittämässä.⁸⁷

”Paras asiantuntijuus keskipohjalaisten hyvinvoinnista on keskipohjalaisilla. On osattava reilusti ja avoimesti hyödyntää eri ikä- ja ihmisryhmien kokemus- ja ammatillista asiantuntijuutta.”⁸⁸

”Toimimalla ennaltaehkäisevästi ihmisille annetaan mahdollisuus olla itse mukana haasteiden ratkaisemisessa eikä vain ottamassa vastaan valmiita toimintamalleja. Ohjaamalla ja neuvomalla ajoissa tuemme ihmisiä myös jatkossa ratkaisemaan samankaltaisia haasteita ajoissa.” ... ”Annetaan ihmisten oppia oikeat tavat toimia ja tuetaan omaan ajatteluun ja asiantuntijuuteen. Tämä asiantuntijuus myös huomioidaan palveluja rakennettaessa ja päätöksenteossa.”⁸⁹

Hyvinvointistrategiassakin keskeisiä asioita, kuten paikallista näkökulmaa, asiakaslähtöisyyttä ja yhteistä kehittämistä toimijoiden kesken on vahvasti vienyttä eteenpäin vuosina 2011–2013 toteutettu Kampa-hanke (Hyvinvointipalveluiden kehittäminen kansalaisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta maaseudulla). Hankkeen tavoitteina oli kehittää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmiä kehittämällä kansalaisvaikuttamisen menetelmiä ja asukkaiden osallistumisen mahdollisuuksia; vahvistamalla ehkäisevää ja osallistavaa työtä sekä kehittämällä yhteisöllisiä ja eri sektorirajat ylittäviä palveluiden tuottamismalleja.⁹⁰

Kampa-hankkeen tuottamassa julkaisussa (Matthies, Aila-Leena & Rantamäki, Niina 2013)⁹¹ on runsaasti konkreettisia esimerkkejä Jyväskylä-alueella ja Kokkolassa toteutetuista kansalaisosallisuuden ja yhteisöllisyyden piloteista, hyviä käytänteitä ja työkaluja osalli-

86 Esim. Kokkolan kaupunki tiedottaa, Lohtajalainen – Lohtajan aluetoimiston tiedotuslehti 18/2013, 6.10.2013.

87 Esim. Kokkolan kaupungin hyvinvointikertomus 2013 ja hyvinvointisuunnitelma 2013-2016. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/kuntainfo/hyvinvointikertomus/fi_FI/hyvinvointikertomus/ (luettu 14.3.2014)

88 Tuula Peltoniemi, erityisasiantuntija, SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Sähköposti-viesti 24.1.2014.

89 Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja ja Henna Oikari, nuorisokuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 30.1.2014.

90 Hyvinvointipalveluiden kehittäminen kansalaisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta maaseudulla-hankkeen (KAMPA) loppuraportti. Saatavissa: <http://www.chydenius.fi/tutkimus/sosiaalietteet/hankkeet/kampa/varasto-ajankohtaista/loppuraportti> (luettu 14.3.2014)

91 Matthies, Aila-Leena & Rantamäki, Niina (toim.) 2013. Hyvinvointitalkoot – Miten kuntalaisten osallistuminen tukee palveluita. KAMPA-hankkeen julkaisu. Hyvinvointipalvelujen kehittäminen kansalaisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta maaseudulla. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius & KAMPA-hanke. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40925>

suuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen, joita on tärkeää hyödyntää alueella jatkossakin. Kokkolassa yhtenä kehittämiskohteena hyvinvoinnin edistämiseksi onkin asukkaiden osallisuuden parantaminen palveluissa.⁹²

Ikäihmisten osalta Jytassa käytössä olevan ja hyväksi todetun kotikuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä ja täten edistää kotona asumista yksilöllisen kotikuntoutussuunnitelman avulla. Kotikuntoutus tekee myös apuvälinearvioita sekä ohjaa ja opastaa niiden käytössä. Kotikuntoutusta ovat myös erilaiset ryhmäkuntoutustilaisuudet, joita kotikuntoutus järjestää.⁹³

Kokkolassa on tehty ikäihmisten osalta sektorirajat ylittävää yhteistyötä erityisesti sosiaali- ja terveystieteiden, kulttuuripalveluiden, liikuntapalveluiden sekä kolmannen sektorin kesken. Esimerkkeinä tästä ovat vertaisveturitoiminta sekä esiintymiset hoito- ja palvelulaitoksissa.

92 Kokkolan kaupungin hyvinvointikertomus 2013 ja hyvinvointisuunnitelma 2013-2016. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/kuntainfo/hyvinvointikertomus/fi_FI/hyvinvointikertomus/ (luettu 14.3.2014)

93 Eija Kellokoski-Kari, tilaajaohjaaja, Jyta, sähköpostiviesti 3.2.2014.

VERTAISVETURITOIMINTA KOKKOLASSA

Ikäihmisten liikkumista ja yhdessäoloa kaupungin ja yhdistysten yhteistyönä

Ikäihmisten terveysliikuntaa Kokkolassa on viime vuosina kehitetty monipuolisesti erityisesti kytkeytyen valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelmaan, jossa Kokkolan kaupunki on mukana. Tavoitteena on edistää kotona asuvien ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua liikuntaneuvonnan, ohjatun lihas- ja tasapainoharjoittelun sekä arkiliikuntamahdollisuuksien ja ulkoilun avulla. Toimintaa toteutetaan laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä, jossa mm. yhdistykset ja muu kolmas sektori ovat vahvasti mukana. Esimerkkeinä toiminnasta ovat kulttuurikävelyt, Kipparihallin kävelyt talviaikaan, liikuntatiedon jakaminen ja neuvonta sekä ulkoiluystävällisyys. Yksi jo vakiintunut toimintamalli on vertaisveturitoiminta.

Vertaisveturit ovat yhdistyksissä tai omissa liikuntaryhmissään toimivia vapaaehtoisia ryhmänohjaajia ja yhteyshenkilöitä. Vertaisvetureille on koulutus, johon sisältyy sekä teoriaa että käytäntöä voima- ja tasapainoharjoittelusta. Käytössä on kaksi kunnallista kuntosalia, joissa vertaisveturien vetämät ryhmät saavat tunnin ilmaisen vuoron viikossa. Vertaisvetureilta ja heidän vetämiinsä ryhmiin osallistujilta on saatu myönteistä palautetta sekä fyysisen kunnon kohenemisestä että yhdessä liikkumisen hyvinvointia edistävästä erittäin tärkeästä sosiaalisesta puolesta. Ikäihmiset tarvitsevat tukea ja turvallisuuden tunnetta liikunnallisiin harrastuksiin, ja maksuton kuntosaliharjoittelu sekä hyvät ja toimivat tilat ovat tärkeitä.

Kuntosalivuoron saanut ryhmä sitoutuu vastaavasti tervehtimään ikäihmisiä vanhusten palvelutaloissa tai kotihoidon piirissä kerran kuukaudessa. Vastapalvelus voi olla esimerkiksi ulkoiluttamista, lukemista, seurustelua, piha- tai lumitöitä tai kauppaan tai terveyskeskukseen kuljettamista. Tässä toiminnassa yhteistyökumppanina toimii kaupungin sosiaali- ja terveystoimen vanhuspalvelut. Vertaisveturit tarvitsevat tukea ja koulutusta jatkossakin. Kaupunki järjestää vertaisvetureille vuosittain virkistytymispäivän. Kaiken kaikkiaan vertaisveturitoiminnan myötä kaupungin ja yhdistysten välinen yhteistyö on lisääntynyt.

Lisätietoja: Anne Raatikainen, liikunnanohjaaja, vapaa-aika- ja liikuntapalvelut, Kokkolan kaupunki sekä <https://www.kokkola.fi/liikunta/voimaa/>

Lähteet: Anne Raatikainen, haastattelu 5.2.2014 sekä Marjo Salmi, toiminnanohjaaja, Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, sähköpostiviesti 11.3.2014

KULTTUURIELÄMYKSIÄ HOITO- JA PALVELUKODEISSA Kokkolan kaupungin korvauskäytäntö esiintyjille

Kokkolan kaupunki on toteuttanut muutamia vuosia käytäntöä, joka edistää musiikin ja muun kulttuurillisen virkistykseen tarjontaa vanhusten hoito- ja palvelukodeissa. Kaupungin kulttuuripalvelut korvaavat järjestöjen ja muiden ryhmien sekä yksityisten henkilöiden esiintymisiä vanhustyön laitoksissa. Kaupungin nettisivuilla on saatavissa lomake, jolla esiintyjät voivat ilmoittaa kulttuuripalveluille, montako kertaa ja missä aikovat esiintyä vuoden aikana. Näin varmistetaan esiintymisiin varattujen määrärahojen riittävyys koko vuodelle. Esiintyjät sopivat itse laitosten kanssa esiintymisajoista ja hoitavat tarvittavat järjestelyt. Esiintymisten kestoksi on määritelty 45 – 60 minuuttia kerrallaan. Ohjelma voi olla esimerkiksi laulua, soittoa, lausuntaa, musiikkia tai tanssia. Nykyisellään korvaus on 40 euroa esiintymiskerralta, ja esiintymisiä voi olla korkeintaan viisi vuodessa ryhmää tai henkilöä kohden. Käytäntö paitsi edistää kulttuuritarjontaa vanhusten palveluyksiköissä, mistä on saatu myönteistä palautetta, myös aktivoi ryhmiä esiintymään. Esimerkiksi vuonna 2013 esiintymisiä oli kahdessakymmenessä eri palvelulaitoksessa yhteensä 135, ja esityksiin osallistui 30 ryhmää tai muuta toimijaa. Joissakin yksiköissä olosuhteet houkuttavat esiintyjäryhmiä enemmän kuin toisissa, ja kehityskohteena onkin tarjonnan tasaaminen mahdollisimman moneen yksikköön. Esiintymiselle sopivat tilat ja yksiköiden sisäinen viestintä ovat tässä tärkeitä.

Lisätietoja: Sampo Purontaus, kulttuuritoimenjohtaja, Kokkolan kaupunki

Esiintymiset hoito- ja palvelukodeissa – ohjeet ja tilityslomake saatavissa: <https://www.kokkola.fi/kulttuuri/jarjestotoiminta/>

Lähde: Sampo Purontaus, sähköpostiviestit 7.3.2014 ja 12.3.2014

Kokkolassa jo pitkään toteutettu elämysreitti on yksi hyvä esimerkki monitoimijaisesta yhteistyöstä, jossa on mukana useita toimijoita sekä julkiselta, kuten kaupungin nuorisopalveluista että kolmannelta sektorilta. Elämysreitien toteuttamiseen osallistuvat myös lähihoitajaopiskelijat, joiden koulutuksessa opetussuunnitelman läpäisee työote, johon kiinteästi kuuluu ennaltaehkäisy.⁹⁴

⁹⁴ Kaija Kähäri-Wiik, toimialapäällikkö, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto. Sähköpostiviesti 23.1.2014.

ELÄMYSREITTI NUORILLE

Päihdevalistusta elämyksellisin keinoin nuorille Kokkolassa

Kokkolassa toteutetaan joka toinen vuosi useiden toimijoiden yhteistyönä Elämysreitti -tapahtuma, johon osallistuvat kaikki kaupungin yläkoulujen 7. ja 8. luokkalaiset. Elämysreitti on päihdevalistusta elämyksellisin keinoin. Reitille on rakennettu erilaisia huoneita kertoamaan mahdollisimman konkreettisesti eri päihteiden vaikutuksista ja seuraamuksista. Elämysreitillä on rasteja, huoneita, joissa käytetään erilaisia tehosteita muodostamaan kävijöille kokemus, jossa eri aistit ovat käytössä. Keinoina käytetään mm. hajuja, ääniä, kuvia, tekstejä sekä erilaisia lavastettuja tilanteita, joissa on mukana myös eläviä näyttelijöitä tai nukkeja. Elämysreitti toimii osana koulujen päihdekasvatusta ja se on hyvä keino avata keskustelu aiheesta nuoren ja opettajan ja/tai vanhempien kesken. Elämysreitien menetelmänä on kehittännyt Terveys ry.

Elämysreitti järjestetään aina moniammatillisesti. Viimeksi mukana olivat kaupungin nuorisopalvelut, Terveys ry, poliisi, kouluterveydenhoitajat sekä Kokkolan sosiaali- ja terveystalon opiston (nykyään Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, hyvinvointikampus) lähihoitajaopiskelijat ja opettajat. Tapahtuma kuuluu opiston mielenterveys- ja päihdetyön koulutusohjelman lähihoitajaopiskelijoiden opintoihin opinnäytetyön toiminnallisena osana. Opiskelijat vastaavat osasta elämysreitien huoneita, ja ovat esimerkiksi näytelleet tarinan siitä, mihin päihteiden käyttö saattaa johtaa, miten se vaikuttaa läheisiin ja miten tulisi toimia kyseisessä tilanteessa. Joinakin vuosina mukana ovat olleet seurakunta ja SPR. Tapahtuma viedään läpi viikon aikana. Urakka on suuri, mutta palkitseva. Reitistä saatu palaute on ollut hyvää.

Lisätietoja: Mika Ylitalo, nuoriso-ohjaaja, nuorisopalvelut, Kokkolan kaupunki sekä Juha Paananen, opettaja, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, hyvinvointikampus

Lähteet: Sari Kattainen, nuoriso-ohjaaja, Kokkolan kaupunki, sähköpostiviesti 12.3.2014 sekä Jaana Sinko, lehtori, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, hyvinvointikampus, sähköpostiviestit 23.5.2013 ja 19.3.2014.

Kuntien sosiaali- ja terveyspalveluiden ennaltaehkäisevissä toiminna keskeistä on poik-kihallinnollinen yhteistyö ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa. Muutoin resurssija ennaltaehkäisevien toimintamallien kehittämiseen ja käyttöönottoon on tarjoutunut lähinnä hankkeiden puitteissa.

Varhaista tukea ja varhaista avointa yhteistoimintaa perheiden keskuudessa sekä perhekeskusmallia on kehitetty viime vuosina erityisesti Nappu-hankkeissa⁹⁵. Perhekeskus toimii moniammatillisesti yhdistäen ammattilaisten, järjestöjen ja perheiden itsensä osaamista ja osallisuutta.⁹⁶ Perhetyön kehittäminen Kokkolassa jatkuu, ja ennaltaehkäisevän toiminnan ja varhaisen puuttumisen tehostaminen ovat lähivuosien kehittämiskohteita.⁹⁷

Jytassa perhetyön erityiseksi kohderyhmäksi on valittu ensimmäistä lastaan odottavat ja nuoret vanhemmat. Toiminnan piirissä ovat myös perheet, joiden lähiverkosto on vähäinen tai perhe tarvitsee tukea lapsen/lasten tarpeiden tunnistamiseen. Asiakkuuden perusteena voi olla myös haasteellinen lapsi, vanhemman uupumus tai mielialan vaihtelu, arjen sujumattomuus tai kuormittava elämäntilanne. Perheet ohjautuvat ennaltaehkäisevän lastensuojelun / perhetyön piiriin joko oma-aloitteisesti tai muiden yhteistyötahojen ohjaamina. Lähetettä ei palvelun saamiseksi tarvitse. Perhetyö on perheen tarpeista lähtevää vanhempien voimavaroja tukevaa ja vahvistavaa ennaltaehkäisevää työtä.⁹⁸

Opiskeluhuollosta

Lapset ja nuoret ovat ennaltaehkäisevän hyvinvointityön tärkein kohderyhmä. Kodilla, koululla sekä harrastus- ja muilla vapaa-ajan ympäristöillä on kaikilla suuri merkitys. Nuorten hyvinvoinnista on saatavissa paljon tietoa kouluterveyskyselystä, joka kertoo esimerkiksi, että keskipohjalaisista peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista seitsemällä prosentilla ei ollut yhtään läheistä ystävää vuonna 2013.⁹⁹

”Voimme valita, haluammeko kyykyttää ja nöyryyttää - vai voimaannuttaa ja kannustaa. Tätä voi soveltaa kaikissa ihmissuhteissamme kotona, koulussa, vapaa-ajalla ja työelämässä; opetuksessa, sosiaalityössä, nuorisotyössä...”¹⁰⁰

95 Ks. Liisa Ahonen 2013. Nappu2. Perhe- ja aikuissosiaalityön kehittäminen Keski-Pohjanmaalla vuosina 2011-2013. Loppuraportti. Saatavissa: http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/pakaste2/Nappu2_loppuraportti_ilmanliite1_4_.pdf. Luettu 14.3.2014

96 Nappu2. Henkilöstötiedote 4/2013 (18.10.2013).

97 Kokkolan kaupungin hyvinvointikertomus 2013, hyvinvointisuunnitelma 2013 -2016. Saatavissa: <https://www.kokkola.fi/kuntainfo/hyvinvointikertomus/> (luettu 14.3.2014)

98 Pekka Kauppinen, palvelujohtaja, perheiden palvelut, Jyta. Sähköpostiviesti 31.1.2014.

99 Kouluterveyskysely http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/alueittain/lansi_ja_sisa_suomi/k-pohjanmaa (Luettu 14.3.2014)

100 Pirita Kylmä 20.12.2013. Ulkokehän kiertäjät. Keskipohjanmaa. Kirjoitus kokonaisuudessaan julkaisun liitteenä.

”Tasapainoisessa ympäristössä kasvaneella lapsella on yleensä hyvä, terve itsetunto. Hyvän elämän ensiarvoinen tekijä on vahva ja terve usko itseensä ja osaamiseensa, siihen että kelpaa juuri omana itsenään. Siksi se on myös yksi hyvinvoinnin avaintekijä. Usko itseensä ja tulevaisuuteen saa aikaan luontaisen halun pitää itsestä huolta. Tämä kantaa hedelmää ja saa aikaan positiivisen kierteen vahvistaen itse itseään. Ihannetilanteessa omasta itsestä huolta pitäminen on itsestäänselvyys, eikä sitä ja sen sisältöä tarvitse erityisemmin itselleen selvittää. Itsestä huolta pitäminen on ikään kuin kasvanut osaksi omaa käyttäytymistä, ja kantaa läpi elämän.”
101

Ennaltaehkäisyä painottaa myös 1.8.2014 voimaan tuleva uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolaki:

”Laissa on kiinnitetty erityistä huomiota yhteisölliseen opiskeluhooltoon yksilökohtaisen opiskeluhoollon rinnalla. Tavoitteena on siirtää toiminnan painopistettä nykyisestä ongelmakeskeisestä toiminnasta ongelmia ennaltaehkäisevään suuntaan. Opiskeluhoollona oppilaat ja opiskelijat esiopetuksesta aina toisen asteen loppuun saakka saavat matalan kynnyksen tukea. Psykososiaalisten palvelujen järjestämisvelvollisuus laajenee myös toiselle asteelle. Turvaamalla varhainen tuki oppilaille ja opiskelijoille voidaan välttää myöhempiä raskaampia toimenpiteitä ja saada aikaan myös parempaa tuottavuutta. Uusi laki velvoittaa toisen asteen koulutuksen järjestäjät ja kunnat entistä suunnitelmallisempaan yhteistyöhön hyvinvoinnin edistämiseksi. Uusina käytännön välineinä tulevat kuntatasoiset opiskeluhoollosuunnitelmat ja oppilaitoskohtaiset opiskeluhoollosuunnitelmat sekä niiden toteutumisen seuranta ja jatkuva kehittäminen. Oppilaiden ja opiskelijoiden koulukuraattori ja -psykologipalvelujen saatavuutta laki myös parantaa ja toisaalta luo kunnille uusia velvoitteita.”¹⁰²

Opiskeluhoollon avulla tuetaan yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia, terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön syntymistä, edistetään mielenterveyttä ja ehkäistään syrjäytymistä. Opiskeluhoollon avulla tuetaan oppimista sekä tunnistetaan, lievennetään ja ehkäistään mahdollisimman varhain oppimisen esteitä, oppimisvaikeuksia ja opiskeluun liittyviä muita ongelmia. Koulutus ja opiskelu ovat vahvoja keinoja edistää yhteiskunnallista tasa-arvoa. Opiskelijahuollon ohella tarvitaan myös yksilöllisiä polkuja, vaihtoehtoisia reittejä ja ennen kaikkea opiskelijoiden kohtaamista yksilöinä.¹⁰³

”Yksittäisen opiskelijan kannalta on tärkeää, että kaikkialla on samansuuntaiset mahdollisuudet ja tukipalvelut.” ... ”Usealle erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle toisen asteen koulutus voi avata aivan uusia mahdollisuuksia ja antaa onnistumisen elämyksiä. Opiskelijahuollon ja erityisopetuksen parissa toimivilla on vahva tahto auttaa ja tukea erityistä

101 Silpa Kinnunen 12.9.2013. Terve itsetunto vahvistaa nuoren hyvinvointia. Keskipohjan-maa. Kirjoitus kokonaisuudessaan julkaisun liitteenä.

102 Peter Johnson, sivistysjohtaja, Kokkolan kaupunki. Sähköpostiviesti 24.2.2014.

103 Anne Eteläaho, opiskelijahuollon koordinaattori, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto. Sähköpostiviesti 3.2.2014.

tukea tarvitsevia opiskelijoita. Pelkkä tahto ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan riittävät resurssit, jotta voidaan vastata koko ikäluokan kouluttamisvelvollisuuteen.”¹⁰⁴

Keski-Pohjanmaalla koulutuksen ulkopuolelle jääneiden 17-24 -vuotiaiden osuus vastaavikäisestä väestöstä on ollut jatkuvasti selkeästi alle maan keskiarvon. Uusin tieto on vuodelta 2012, ja tuolloin koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten osuus oli 7,7 prosenttia, mikä oli alhaisempi kuin missään muussa maakunnassa¹⁰⁵. Tähän on varmasti ollut suuresti vaikuttamassa alueella opiskeluhuollossa ja sen ilmeisen toimivissa verkostoissa tehty työ.

Lasten ja nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen oli yksi teemoista, joiden parissa työskenneltiin Keski-Pohjanmaan hyvinvointifoorumissa 17.9.2013. Erityisen tärkeänä pidettiin riittävää resursointia koulupsykologi-, kuraattori-, terveydenhoitaja- ja oppilashuoltopalveluihin, monialaisen yhteistyön lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä vanhempien osallistamista mukaan esi- ja perusopetussuunnitelmatyöhön¹⁰⁶. Hyväntä käytäntönä teemassa nostettiin esille erityisesti Nuoret ja päättäjät -kohtaamiset Kokkolassa¹⁰⁷.

Maakunnallisen hyvinvointistrategian toteuttamisohjelmassa yhtenä painopisteenä on hyvinvoinnin mukanaolo laaja-alaisesti kasvat- ja opetussuunnitelmissa. Meneillään on opetussuunnitelmatyö, jota alueen kunnissa tehdään yhteistyössä. Hyvinvointinäkökulma on mukana myös kansallisessa työssä.

Toholammilla 8. luokkalaiset saavat opetella pelastusvalmiustaitoja ja sen myötä rohkeutta toimia erilaisissa tilanteissa.

104 Anne Eteläaho, opiskelijahuollon koordinaattori, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto. Sähköpostiviesti 3.2.2013.

105 Lähde: SOTKANet -verkkopalvelu www.sotkanet.fi (viitattu 14.3.2014)

106 Keski-Pohjanmaan V Hyvinvointifoorumi Kokkolassa 17.9.2013. Työpaja Lasten ja nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Työpajan puheenjohtajana toimi Tarja Mäkelä ja sihteerinä Tuija Tuorila.

107 Ks. Nuoret ja päättäjät -kohtaamiset esittely luvussa 2.1.

PELASTUSTAITOPAKETTI 8. LUOKKALAISILLE TOHOLAMMILLA **Nuorten osallistumisvalmiuden vahvistamista yhteistyössä kunnan ja kolmannen sektorin kesken**

Kuusiston koulu yhdessä SPR Toholammin osaston ja alueen pelastuslaitoksen Toholammin paloaseman kanssa toteuttavat joka vuosi tammi-helmikuussa pelastustaitopaketin, jossa ovat osallisia kaikki 8. luokkalaiset. Toiminnassa painotetaan tavallisen kansalaisen osallistumisvalmiutta ja rohkeutta toimia hankalissa tilanteissa. Sitä, että jokainen oppilas kokee olevansa kelvollinen auttamaan ja oikeutettu saamaan apua, pidetään erityisen tärkeänä. Erilaisia tilanteita harjoitellaan ja niistä keskustellaan siten että syntyisi oma toimintamalli. Mietitään tilanteita, joita voi tulla eteen omien isovanhempien, vanhempien ja tulevien lasten tai puolisoiden kanssa, sekä käydään läpi tilanteita, joissa ollaan oltu. Kaksi tuntia ryhmää kohti kestävän palolaitosvierailun aikana oppilaat käyvät läpi erilaisia tilanteita videoiden ja keskustelun kautta sekä sammuttavat itse rasvapalon ja käyttävät vaahtosammutinta. Jokainen oppilas saa myös kaksituntisen tehopaketin SPR:n ensiapukouluttajilta, jotka antavat oppilaille valmiuksia toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Tunneilla käsitellään mm. elvytystä, haavojen sitomista, kylkiasennon käyttöä ja onnettomuustilanteissa toimimista.

Molemmat sidosryhmät pitävät erittäin tärkeänä päästä tällaisten tilaisuuksien kautta kosketukseen nuorten kanssa. Toiminta tässä muodossa on jatkunut jo useita vuosia. Yhteistyökumppanit tukevat eri tavoin myös Nou Hätä! -kilpailuun valmistautumista.

Muutaman vuoden välein koululla toteutetaan isompi liikenneturvalisuus-teemapäivä, jossa mukana on Liikenneturva, palo- ja pelastustoimi sekä poliisi ja opettajat. Opiskelijat esim. seuraavat lavastettua tilannetta.

Lisätietoja: Kaija Soini, lehtori, Kuusiston koulu, Toholammin kunta

Lähde: Kaija Soini, sähköpostiviestit 16.2.2014 ja 6.3.2014

Yhdistykset ja yritykset palveluiden tuottajina

”Yhteiskunta kuitenkin tarvitsee rajojen rikkomista, koska julkinen ei tule enää toimeen ilman yritysten ja yhdistysten tukea - täydennämme toisiamme. Erilaiset kolmikantaiset yhteistyöryhmät, joilla on konkreettinen tavoite, on oiva keino luoda/vahvistaa hyvinvointia. Näiden avulla voidaan jakaa osaamista ja myös tehtäviä - toisia ei pidä nähdä kilpailijoina.”¹⁰⁸

Hyvinvointi Kannus -hankkeessa yhtenä lähtökohtana oli hyvinvointipalveluiden tuottaminen yritysten, yhteisöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä. Hankkeessa mm. luotiin Kitinkankaan alueelle visio, tuotteistettiin alueen palveluita sekä kehitettiin luontoreittejä.¹⁰⁹

Hyvinvointipalveluita tuottavia yrityksiä on puhuttanut muun muassa yhteistyö kunta-sektorin ja yritysten kesken esimerkiksi palvelusetelijärjestelmään liittyen. Hyvinvointistrategian toteuttamisohjelman painopisteenä olevaa yhteistyötä kuntien ja elinkeinoelämän välillä hyvinvointipalveluissa ja niiden kehittämisessä on syytä voimistaa.

Alueen yhdistyksistä vain pienelle osalle palveluiden myyminen on arkipäivää. Teemasta kyllä halutaan tietoa, esimerkiksi Järjestöjen pyöreässä pöydässä on esitetty toive yhteisistä koulutuksista palvelujen tuottamisessa.¹¹⁰ Kaustisella on toteutettu käytäntö, jossa kunta ostaa liikuntapalvelut paikalliselta urheiluseuralta.¹¹¹

Yksi palveluiden tuottamisen toimintamalli on yhteiskunnallinen yritys. Sellainen perustettiin Eskolan kylässä, kun tärkeä päiväkotipalvelu uhkasi hävitä yhteisöstä.

108 Sirpa Nevasaari, yhteisökuiskaaja, Yhteisöklubi Silta. Sähköpostiviesti 30.1.2014.

109 Hyvinvointi Kannus -hankkeen loppuraportti.

110 Järjestöjen pyöreä pöytä Ullavassa 24.10.2012, fläppitaululle kirjoitettua.

111 Ks. käytännön kuvaus luvusta 2.5.

YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAMISTA KÄYTÄNNÖN TEOILLA ESKOLAN KYLÄSSÄ

Päiväkoti ja muita palveluita kylän omana liiketoimintana

Eskolan noin 4,50 asukkaan kylässä on kyläyhdistys toiminut kokonaisvaltaisesti kylän kehittäjänä kolmekymmentä vuotta. Kehittämisen lähtökohta on yhteisöllisyyden vahvistaminen. Kylän keskus ja kohtaamispaikka on kylätalo, jota hallinnoi Kannuksen kaupungin omistama kiinteistöyhtiö. Kylätalossa on saatavilla kodinhoitopalveluita, vanhusten ruokailumahdollisuus, saunapalvelut ja pesulapalvelut. Kylätalo on harrastus- ja kokoontumispaikka, jossa voi pitää syntymäpäiviä ja muita juhlia. Kylätalon lisäksi sen ympärille rakennettiin 1980-luvun loppupuolella myös kahdeksantoista kiinteistöyhtiön vuokraamaa asuntoa. Kylä oli alkanut tyhjetä työpaikkojen häviämisen myötä 1960-luvulla, ja tavoitteena oli luoda vuokra-asunnoilla asumisyhteisö sekä työikäisille että vanhuksille. Kylälle saatiin myös päiväkoti, joka oli sysäys asukasmäärän kehitykselle, ja kylän koulun oppilasmäärä kasvoi vahvasti. Kylälle kaavoitettiin tontteja ja rakennettiin taloja. Työpaikkojen vuoksi kylään muuttaneiden osalta suuri merkitys oli läheisellä ikkunatehtaalla. Vuodesta 2000 lähtien on kylässä toiminut iltapäiväkerho, jonka palvelun kaupunki ostaa kyläyhdistykseltä.

Yksi keskeinen asia yhteisöllisyyden vahvistamisessa on kylän vuonna 2004 alkanut kesäteatteritoiminta. Kylän nuoret ovat alusta alkaen olleet vahvasti toiminnassa osallisina mm. kioskia pitämällä. Kun teatteritoiminnasta alkoi tulla tuottoja, päätettiin ne käyttää yhteisön hyväksi. Nuoria alettiin työllistää erilaisiin töihin teatterissa kaupungin tarjoamaa nuorten työllistämistukea käyttäen. Kaikki halukkaat nuoret on otettu töihin, joita ovat esimerkiksi maalaaminen, lavasteiden teko, lipunmyynti ja muut myyntitehtävät, katsomon, rakennusten ja piha-alueiden siivoaminen sekä lipputilausten vastaanottaminen. Jokaissessa näytöksessä on töissä kolmesta viiteen nuorta.

Kaupunki päätti lakkauttaa kylän päiväkodin, ja myös joitakin yksityisiä palveluita lopetti toimintansa vuonna 2013. Kylässä ymmärrettiin, että yhdistyksen lisäksi tarvitaan liiketoimintaa palveluiden turvaamiseksi ja kehittämiseksi. Päätettiin perustaa osakeyhtiö. Kyläläisille tehtiin kysely sekä tarpeista palveluihin että mahdollisuudesta itse tarjota palveluita. Asukkaat olivat sitä mieltä, että päiväkoti on tarpeellinen, ja kylästä löytyi mm. asiasta kiinnostunut lastentarhanopettaja. Perustettiin Eskolan Kyläpalvelut oy, johon lähti mukaan osakkeenomistajiksi toistasataa yksityistä ja yritystä, ja joka ensimmäiseksi lähti tuottamaan päiväkotipalvelun kylälle. Kyläläisten panostus oli suuri, ommeltiin mm. verhoja ja muokattiin kalusteita päiväkotiin sopiviksi. Varusteita saatiin paljon lahjoituksina, ja Tapaninpäivänä 2013 aloitettiin päiväkodin tilojen täyttäminen. Tammikuun ensimmäisenä

päivänä ensimmäiset lapset tulivat hoitoon. Päiväkoti vastaa myös lyhytaikaisiin hoitotarpeisiin yksityisen hoidon tuen kautta. Asiakkaat tekevät sopimuksen suoraan kyläpalveluyhtiön kanssa, ja yhtiö laskee kaupunkia päivähoidosta.

Kyläpalveluyhtiö on kylän asukkaiden omistama palveluntuottaja, jonka toiminnan lähtökohta on vastuun kantaminen. Kyläpalveluyhtiö toimii yhteiskunnallisen yrityksen toimintalogiikalla, eli ei jaa omistajilleen voittoa, vaan käyttää sen kehittämiseen ja yhteisön hyväksi. Tilaus kyläpalveluyhtiölle on, ja osakeyhtiön toiminta onkin lähtenyt hyvin käyntiin. Palveluiden tuotteistaminen on työn alla, ja niitä tullaan tuottamaan vauvasta vaariin.

Eskolan kylässä kehityksen sysäyksiä ovat toimineet kyläläisiltä tulleet signaalit, joista tekeminen on alkanut kehkeytyä. On kuultu, mitä ihmiset sanovat, arjen tavallisia toiveita. Eskolassa esimerkiksi kyläpalvelun osakemerkinnän yhteydessä nimiä koodista haettaessa kertyi samalla iso tietopankki ihmisten toiveista ja ajatuksista. Yhteisöllisyyttä voi edistää vain käytännön teoilla, on tehtävä jotain konkreettista, mikä voi alkaa hyvinkin pienestä. Ihmisten yhteen saaminen on tärkeää. Eskolassa on tapana, että kun kylään muuttaa uusi asukas, saa hän muutaman kuukauden päästä vieraita, jotka tuovat lahjan ja toivottavat tervetulleeksi. Kyläyhteisön vahvuus on myös se, että kukin tietää, mitä kukin hallitsee ja osaa – vastuun antaminen ilman kokouksia tms. on helppoa. Vaikka resurssit eivät ole suuret, ne pystytään ottamaan täysimittaisena käyttöön. Kaikki voivat olla toiminnassa mukana tavalla, jonka itse kokevat hyväksi. Kehittäminen Eskolan kylässä jatkuu, ja monia uusia suunnitelmia on vireillä.

Lisätietoja: <http://www.eskolankyla.fi/>

Lähde: Jaakko Hautamäki, hallituksen puheenjohtaja, Eskolan Kyläpalvelu Oy, haastattelu 30.1.2014

3. Lopuksi

Tässä julkaisussa on haluttu tuoda esille sitä, miten hyvinvoinnin ongelmia voidaan ennalta ehkäistä. Ennaltaehkäisy laajassa yhteistyössä yli sektori- ja toimialarajojen on ainoa tapa turvata ja vahvistaa alueen hyvinvointia pitkällä tähtäimellä.

Käytännön tasolla tehtävä työ on tärkeintä. Konkreettinen ennaltaehkäisevä toiminta on sitä, mikä näkyy keskipohjalaisten ihmisten arjessa.

Tarvitaan kuitenkin myös rakenteita, jotta arjen hyvinvointi turvataan. Pysyvämpi alueellinen laaja-alainen hyvinvoinnin kehittämisrakenne on tavoite, johon toimijat ovat hyvinvointisopimuksessa sitoutuneet. Vielä ei tällaista rakennetta ole syntynyt. Keski-Pohjanmaan liiton koordinoima Hyvinvoinnin pyöreä pöytä on yksi niistä viime vuosina syntyneistä foorumeista, jotka osaltaan tuovat toimijoita yhteen laaja-alaisen hyvinvoinnin edistämisen kentältä. Kuntien poikkihallinnollisilla hyvinvointiryhmillä on kuntatasolla suuri merkitys.

Miksi sitten tarvitaan alueellista laaja-alaista rakennetta hyvinvoinnin edistämiseksi? Sitä tarvitaan tukemaan, aktivoimaan, seuraamaan ja arvioimaan maakunnan tasolla hyvinvoinnin edistämistyötä, ja varmistamaan prosessin jatkumista ja vahvistumista. Sitä tarvitaan verkostojen ylläpitämiseen ja kehittämiseen, hyvien käytäntöjen levittämiseen ja yhteisten kokoontumisten järjestämiseen. Sitä tarvitaan sen varmistamiseen, että alueella oleva osaaminen hyvinvoinnin edistämiseksi hyödynnetään mahdollisimman hyvin.

Keski-Pohjanmaan hyvinvointi on keskipohjalaisten ihmisten hyvinvointia. Alueen hyvinvointi ja sen kehittäminen on myös keskeinen vetovoimatekijä, sekä ihmisten että yritysten kannalta. Tarvitaan uskallusta tehdä ratkaisuja ja päätöksiä hyvinvoinnin edistämiseksi ennalta ehkäisten.

Tärkeää hyvinvoinnin edistämiseksi on myös ennaltaehkäisyn esillä pitäminen ja ennaltaehkäisevän toiminnan tunnistaminen, tunnustaminen ja näkyväksi tekeminen, myös julkaisujen keinoin. Toivottavasti työ tältäkin osin jatkuu.

LIITE:

Keskipojhanmaa-lehden Keskipojalaista hyvinvointia -kirjoitussarjan kirjoitukset

Sanna Sarkkinen-Vuorinen:

Ennakolta hyvää

Välillä elämä kompastelee, kangertelee, mutta ennen kaikkea kantaa, vaikeinakin hetkinä. Niin sen ainakin kuuluisi tehdä.

Olen joidenkin vuosien ajan saanut tehdä töitä ihmisten parissa, kohtaamisten kentällä. Se on ollut antoisaa. Siihen on sisältynyt pysähtymistä hetkeen, tutustumista erilaisiin ihmisiin sekä mielenkiintoista ja opettavaista ajatusten vaihtoa. Rikkautta on ollut kokea yhdessä huolet ja ilonaiheet. Aina on löytynyt uusia mahdollisuuksia, joista valita. Ihmisissä on sitä jotakin.

Haasteitakin on ollut. Miten löydämme välineitä selviytyä jatkuvassa epävakaudessa? Työmarkkinoiden ja perhe-elämän perusankkureiden heikentyminen ja myös arvojen muutokset heikentävät perusturvallisuutta. Meillä ei enää ole käsitystä siitä, mikä on arkista hyvää. Elintason, kiireen ja suoriutumispaineiden aiheuttama levottomuus saa aikaan tyytymättömyyttä niin arjessa kuin työelämässä. Johtolankaa ei enää näy tai se on heikentynyt, koska oikean ja väärän erottaminen on vaikeaa. Ratkaisut kyseenalaisuudet, kun oma arvopohja on hämärtynyt.

Elämme toistemme kanssa. Kuulumme perheeseen, erilaisiin yhteisöihin ja elämme yhteiskunnassa. Hyvinvointi merkitsee meille kaikille eri asioita. Pahoinvointi on tänä päivänä vahvasti läsnä ja haasteet ovat valtavat. Onko siis mitään tehtävissä?

Yhteinen tahtotila keskipojjalaisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi on kirjattu maakunnalliseen hyvinvointistrategiaan, jonka toteuttamisessa ennaltaehkäisy on valittu tärkeimmäksi asiaksi.

Jo vuosikymmeniä sitten on ennaltaehkäisy kunnallisen toiminnan periaatteena nostettu esiin ja sen hyödyistä tiedetään. Ennalta ja varhain, niihin tulee panostaa. Lakisääteiset ohjenuorat ovat kuitenkin ympäripyöreitä eivätkä pakota, vaikka suosittelvatkin painopisteen muuttamista varhaisempaan tukeen ja ennaltaehkäisyyn. Tänä päivänä painopisteen siirtäminen on jo elinehto, vaihtoehdot ovat vähissä.

Varhainen ja ehkäisevä työ ovat asiakaslähtöisyyttä korostavia. Tiedetään jo, että ennaltaehkäisevä toiminta tuottaa tulosta kun se on systemaattisesti rakennettua ja monimuotoista, eli erilaisia toimintatapoja yhdistelevää. Ennaltaehkäisevien toimintojen tehokkuuden ja säästövaikuttavuuden mittaamisen sanotaan olevan vaikeaa. Ennaltaehkäisevän työn muotoja ja toimivuutta on kuitenkin mahdollista yhteistyönä tutkia, arvioida, seurata ja kehittää. Osaamista ja sitoutumista löytyy, mutta nyt tarvitaan yhteistä tahtotilaa.

Hyvinvointistrategiassa korostetaan ennaltaehkäisevän toiminnan vähentävän hyvinvoinnin ongelmia korjaavia toimenpiteitä ja niistä aiheutuvia kustannuksia. Satsaukset vaativat pääomaa, kasvattaakseen pääomaa. Tämä jos jokin on hyvään tähtäävää bisnestä.

Vanha sanonta sanoo, ettei nuotiossakaan yksinäinen puu pala. Toisistamme välittäminen ja toistemme kohtaaminen on tärkeää. Pysähdytään hetkeksi ja kuunnellaan! Yhdessä meissä on voimaa.

Ne tekee töitä sen eteen, sitä kaikki haluaa, laulaa suomalainen rap-artisti Cheek menestyneiden kunniaksi. Hän osuu ytimeen: töitä sen eteen! Ennaltaehkäisevä ajattelu ja toiminta vaativat jatkuvaa fokusta: ennakoivaa, suunnitelmallista ja pitkäkestoista otetta. On siis tehtävä paljon töitä sen eteen, että se näkyy ja palkitsee.

Kirjoittaja toimi Kokkolan kaupungin kehittäjä- ja perhesosiaalityöntekijänä 30.9.2013 asti

Lähde: Keskipohjanmaa 29.8.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/344513/Sanna-Sarkkinen-Vuorinen-Ennakolta-hyvää>. (Luettu 18.2.2014)

Silpa Kinnunen:

Terve itsetunto vahvistaa nuoren hyvinvointia

Hyvinvointi lähtee kehittymään lapsen syntymästä. Se, miten lasta hoidetaan, kuinka hänen tarpeisiinsa vastataan ja kuinka hänelle osoitetaan hellyyttä ja rakkautta alkaa muokata kehittyvää lasta ja hänen itsetuntoaan. Päiväkoti-iässä osa hyvinvoinnin edistämisen- ja ylläpitämisroolista siirtyy päiväkodille, mutta ei missään tapauksessa kokonaan, vaan edelleen suurin ja merkittävin vastuu on kodilla. Lapsi oppii esimerkin ja mallioppimisen kautta, yleensä niiltä henkilöiltä, jotka hän kokee elämässään merkitykselliseksi ihmisiksi. Hän peilaa itseään muihin kanssaeläjiin.

Osaksi koulun opetussuunnitelmaa kuuluu hyvinvointiin pureutuvia tai sitä sivuavia aiheita, mutta kokonaisuudessaan koulun hyvinvointikasvatus on hyvin yleispätevää, eikä se pysty jalkautumaan yksilötasolle, paneutumaan kunkin oppilaan tai edes välttämättä ryhmän yksilöllisiin haasteisiin. On myös hyvin paljon koulun ja kunnan palveluista ja resursseista kiinni, kuinka jokavuotisia rutiiniterveystarkastuksia enemmän tarvitseville oppilaille pystytään tarjoamaan asianmukaista apua. Tämä on merkittävä nuorten hyvinvoinnin tasavertaisuutta heikentävä tekijä, jonka korjaamiseksi yhteiskunnassamme on tehtävää.

Lapsen elämässä korostuvat myös kaverit, naapurit ja harrastuspiirit. Niissä vallitsevat arvot ja ihanteet muokkaavat lapsen ja varhaisnuoren käsitystä omasta itsestään ja elämästään. Yksilön hyväksyntä saa suuren roolin ja merkityksen vaiheessa, jossa kasvava lapsi hakee itseään muiden esille tuoman suhtautumisen kautta. Itseluottamuksen kehittymisen, pysyvyyden ja vahvistumisen kannalta merkittävä tekijä on se, kokeeko nuori tulevansa hyväksytyksi omana aitona itsenään. Tasapainoisessa ympäristössä kasvaneella lapsella on yleensä hyvä, terve itsetunto. Hyvän elämän ensiarvoinen tekijä on vahva ja terve usko itseensä ja osaamiseensa, siihen että kelpaa juuri omana itsenään. Siksi se on myös yksi hyvinvoinnin avaintekijä.

Usko itseensä ja tulevaisuuteen saa aikaan luontaisen halun pitää itsestä huolta. Tämä kantaa hedelmää ja saa aikaan positiivisen kierteen vahvistaen itse itseään. Ihannetilanteessa omasta itsestä huolta pitäminen on itsestäänselvyys, eikä sitä ja sen sisältöä tarvitse erityisemmin itselleen selvittää. Itsestä huolta pitäminen on ikään kuin kasvanut osaksi omaa käyttäytymistä, ja kantaa läpi elämän.

Nyky maailman jatkuvasti vaihtuvien ihanteiden ja muoti-ilmiöiden keskellä ei ole mikään ihme, että monilta on kadoksissa ajatus loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisista asioista koostuvasta tasapainoisesta elämäntavasta. Toki niissä hetken huumaa elävissä trendeissä on varmasti monia toteuttamisen arvoisia elementtejä, mutta useimmiten yksittäisiä osa-alueita liikaa korostaen. Hyväksi yhtälöksi kietoutunut kokonaisuus tuo varmemman ja kauaskantoisemman pohjan nuoren hyvinvoinnille.

Perhe- ja ihmissuhteiden merkitystä tässä kokonaisuudessa ei varmaankaan pysty kyllin korostamaan. Onko perhekeskeisyys unohtumassa perheenjäsenten uppoutuessa omiin virtuaalimaailmoihiinsa ja keskittyessään itseensä, omaan menestymiseen ja mukavuuteen? Riittääkö kaksi kertaa vuodessa vietettävä luksusperheloma korvaamaan päivittäistä yhdessä olemista? Eihän yksinelosta saman katon alla ole tulossa arkea? "Huomenta, kuinka nukuit?" ja yksi hyvinvointiamme edistävä teko on jo saanut päivän käyntiin.

Kokkolalainen kirjoittaja tekee vapaaehtoistyötä ja haluaisi omien kokemuksiansa opettamana olla mukana rakentamassa hyvinvoivaa yhteiskuntaa

Lähde: Keskipohjanmaa 12.9.2013 (painettu lehti 14.9.2013). Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/345732/Silpa-Kinnunen-Terve-itsetunto-vahvistaa-nuoren-hyvinvointia>. (Luettu 18.2.2014)

Lahja Varila:

Iloa elämään kulttuurista ja taiteista

Pysähtyminen ja itsestä huolehtiminen kokonaisvaltaisesti kaiken kiireen keskellä on tarpeellista. Meille tärkeän henkisen hyvinvoinnin lähteitä ovat mm. taiteiden harrastaminen. Taulua maalatessaan, kirjoittaessaan, musiikkia luodessaan, teatterilavalla esiintyessään tai runoja lausuessaan ihminen pääsee ilmaisemaan itseään ja tunteitaan vapaasti. Nauttia toki voi myös toisten tekemästä luomistyöstä ihailien, kuunnellen ja tuntien.

Harrastusten myötä ystäväpiiri laajenee, yhteinen tekeminen yhdistää ja innostus tarttuu. Hyvinvoinnillemme tärkeä yhteisöllisyys vahvistuu. Yhdessä toimien saadaan aikaan paljon enemmän kuin yksin puurtaessa. Yhteisöllisyys on voimavara ja energiälähde. Tämän on näyttänyt toteen esimerkiksi Perhonjokilaakson Kuvataideyhdistys.

Idea Vetelin Taidekartanosta syntyi neljä vuotta sitten, kun pieni ryhmä veteliläisiä taiteilijoita päätti rohkeasti pystyttää entiselle Emäntäkoululle koko kesän kestävän taidenäyttelyn. Vuosikymmeniä nukkunut Perhonjokilaakson Kuvataideyhdistys herätettiin henkiin. Kunta antoi koko Emäntäkoulun talon käyttöön näyttelyn pystytystä varten. Tuo kädenojennus riitti siihen, että hanke myös toteutettiin. Tarvittiin paljon talkoolaisia sekä lukematon määrä työtunteja, että tyhjillään ollut koulu saatiin näyttelykuntoon. Nyt olemme jo neljä kertaa järjestäneet talkoovoimin näyttelyn joka kesä. Näyttelyihin on osallistunut yli 120 taiteilijaa ja harrastajaa teoksillaan, ja vierailijoita on käynyt yli 7500. Tämän vuoden näyttelyn teemana oli Taika. ARTaika-näyttelyyn kutsuttiin osallistumaan taiteilijoita ja harrastajia koko Keski-Pohjanmaan alueelta.

Myös lapsia ja nuoria huomioitiin järjestämällä Taikapaja-kuvataidepaja kesäkuussa. Taikapajan lasten töitä oli Taidekartanon pihamaalla kiemurtelevassa Taikapolku-taide-teoksessa, jonka varrella oli lähes sata teosta. Taikapolku oli yhteisötaide-teos, johon pääsivät osallistumaan myös näyttelyssä kävijät. Polun varrella oli taulupohjia ja kiviä odottamassa maalauksia. Näyttelyvalvojat antoivat maalit ja pensselit. Kuka tahansa sai halutessaan osallistua teoksen rakentamiseen. Kouluista kävi useita ryhmiä tutustumassa näyttelyyn parin viimeisen viikon aikana ja Taikapaja-toiminta jatkui Janne Turusen johdolla vielä viimeiselläkin näyttelyviikolla.

Näyttelyn päättymistä edelsi suuri menetys ja suru, kun kutsutaiteilija Leena Salmela kuoli vain pari viikkoa ennen näyttelyn päättymistä. Näyttelyn viimeiselle sunnuntaille oli suunniteltu pidettäväksi Taikatapahtuma, jossa myös Leena Salmela olisi kertonut taiteen eri lajeista sekä taiteen tekemisen tärkeimmistä asioista.

Leena Salmela toimi pitkään kuvaamataidon opettajana ja oli hyvin monipuolinen ja lahjakas taiteilija. Hänen työpanoksena yhdistyksen hyväksi oli merkittävä, hän oli sen perustaja v. 1972 ja toimi siinä 15 vuotta, ensin sihteerinä ja sitten puheenjohtajana ja uudelleen johtokunnan jäsenenä vuosina 2011 - 2013. Taikatapahtumapäivä jatkui teatteriesityksellä, pelimannit Vetelistä ja Halsualta soittivat, laulua ja runonlausuntaakin kuultiin.

Perhonjokilaakson Kuvataideyhdistys on kantanut kortta ahkerasti yhteiseen ”kulttuuri-kekkoon” toiminnallaan. Yhdistys on verkostoitumassa muiden kulttuurialan yhdistysten kanssa, jolloin myös toiminnan vaikuttavuus lisääntyy. Paras palkkio tästä kulttuurityöstä on hyvä mieli siitä, että työ ei ole mennyt hukkaan. Toiminta on rikastuttanut laajaa aluetta ja hyvin monen ihmisen elämää, ja näin vahvistanut hyvinvointia. Itseluottamus ja rohkeus on lisääntynyt niin taiteilijoiden kuin järjestäjienkin keskuudessa.

Kirjoittaja on Perhonjokilaakson kuvataideyhdistyksen puheenjohtaja

Lähde: Keskipohjanmaa 26.9.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/346784/Lahja-Varila-Iloa-elamaan-kulttuurista-ja-taiteista>. (Luettu 18.2.2014)

Anja Jussila:

Ystävällisten ihmisten kylä

Ei niin pahaa, etteikö myös jotain hyvää.

Nuorena perheenä muutimme kaupunkielämästä maaseudulle. Ratkaisu tuntui luonnolliselta, koska molemmat olimme pienestä kylästä lähtöisin. Pian muuton jälkeen rakensimme oman talon pienelle noin sadan talouden kylälle.

Kotimme läheisyydessä oli kauppa, posti pankkeineen, sekä noin kilometrin päässä sijaitseva kyläkoulu, jonka yhteydessä oli sivukirjasto. Paikka tuntui todella ihanteelliselta. Oli itsestään selvää, että kyllähän täällä hyvin pärjällään, vaikka ei busseja kulje, niin kuin kaupungissa.

Olimme ihmisten mielestä ehkä ”kummajaisia” tunkeutuessamme kylään, jossa meillä ei ollut sukusiteitä, tuttavuuksia tai ystäviä ennestään. Kylällä kun oli totuttu siihen, että sukulaisuussuhteet ja asiat olivat kaikkien tiedossa useamman sukupolven ajalta. Aluksi tuntui kuin olisimme olleet suurennuslasin alla, mutta ystävällisiä kaikki kyläläiset olivat.

Alkuaajoilta muistankin ”kaupan Eilan”, aina iloisen ja mukavan, joka loi kaupan yhteisöllisen tunnelman. Kaupassa ei vain tehty ostoksia, vaan se oli myös sosiaalinen tapaamispaikka, jossa hoitui myös yhteiskeruut, porukkalotot tai vaikkapa ”Kauniiden ja rohkeiden” tilannetiedustelut.

Toinen alkuaikojen miellyttävistä tuttavuuksista oli ”kirjaston Seija”, joka sai aikaan taas toisenlaisen yhteisöllisyyden ja välittämisen tunteen kaikille kirjaston kävijöille. Tässä kirjastossa ei oltu hiirenhiljaa omissa nurkissaan, vaan siellä tavattiin kyläläisiä. Iloinen puheensorina täytti kirjaston, eikä kukaan suinkaan asiasta häiriintynyt. Alkoi jo tuntua siltä, että ehkä meidätkin hyväksytään tähän kyläyhteisöön.

Vuodet kuitenkin vierivät, ja palvelut vähenivät. Ensin lopetettiin postitoimipiste, ja jonkin ajan kuluttua myös kauppa sulki ovensa. Kyläläisten suuresta vastustuksesta huolimatta koulukin lopetti toimintansa. Tuntui todella pahalta, se oli kuin viimeinen naula arkkuun.

Mutta koulun loppuminen ei kuitenkaan ollut niin paha asia kuin aluksi tuntui. Kyläläisten yhteishenki kasvoi huomattavasti, kylä alkoi elää ja tehdä yhdessä töitä kylän hyvinvoinnin ja viihtyvyyden parantamiseksi. Kyläyhdistys teki pitkäaikaisen vuokrasopimuksen koulun käyttöoikeuksista, koululla kokoonnuttiin, suunniteltiin tulevaa ja ideoita alkoi pulputa yhä enemmän. Koulusta tuli Kyläkeskus.

Kylän infraa mukailleen rakennettiin mittava ulkoilualue. Kyläkeskuksen yläkertaan rakennettiin vuokrahuoneisto kyläläisten vapaaehtoistyönä. Rakennettiin monitoimitila ja muutettiin lämmitysjärjestelmä öljylämmityksestä kalliolämpöön hankkeella. Vuositainen Wanhanajan markkinatapahtuma on järjestetty kylällä jo toistakymmentä kertaa. Tapahtuman läpiviemiseen tarvitaan kymmeniä vapaaehtoisia ja viikkojen työpanos.

Kyläkeskus toimii aktiivisesti. Se on kerhojen ja kansalaisopiston toimipaikka, asuinpaikka, koulutus- ja kokouspaikka sekä juhlien ja tilaisuuksien pitopaikka. Kyläkeskukseen toimimaan jäänyt sivukirjasto on edelleen sosiaalinen tapaamispaikka. Perinteiksi ovat

jo tulleet jouluiset puorolauluillat, lasten hiihtokisat, kirpputorit ja myyjäiset. Viimeisin kyläläisten voimainkoitos on ollut kylien yhteishanke, jossa kolmelle kylälle on rakennettu jääkiekkokaukalot ja leikkipuistorakenteet. Näillä kylillä vapaaehtoistyön määrä on ollut valtava. Samalla yhteisöllisyys ja hyvinvointi kylillä on vahvistunut. Välikannuslainen miehen sanoin: "Mukavaahan tämä vain on ollut".

Vapaaehtoistyötä kylillä on tehty kautta aikojen. Aikoinaan television tulo koteihin aiheutti asiassa hiipumista. Nyt on vapaaehtoistyö taas voimissaan. Mutta mikä lopulta tulee olemaan sosiaalisen median vaikutus yhteisöllisyyteen ja vapaaehtoistyöhön, se jää nähtäväksi.

Kannuslainen kirjoittaja on ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa useassa eri järjestössä 20 vuotta, ja toimii nyt Keskipohjalaiset Kylät ry:ssä osa-aikaisena kyläasiamiehenä, sihteerinä ja rahastonhoitajana sekä Kannuksen kylien virkistys- ja toiminta-alue hankkeessa hanketyöntekijänä

Lähde: Keskipohjanmaa 10.10.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/347999/Anja-Jussila-Ystävällisten-ihmisten-kylä>. (Luettu 18.2.2014)

Satu Kumpulainen:

Liikettä arkipäivään - asenne ja tahto ratkaisevat

Eräässä liikunta-alan koulutuksessa saimme tehtäväksi miettiä oman lapsuutemme liikuntaa. Hiki nousi otsalle tajutessani, että en ole harrastanut mitään katu-uskottavaa liikuntalajia lapsuudessani. Supernoloa liikunta-alan ammattilaiselta. Hetken harkitsin vaihtelevani olleeni ikäluokkani paras keihäänheittäjä. Tai kenties jotain uskottavampaa?

Ei, päätin, että on parempi olla rehellinen. Palasin lapsuuteeni. Muistin äidin hiihtämän ladun metsään. Sitä kierrettiin kerta toisensa jälkeen, molempiin suuntiin, jottei pää mennyt sekaisin. Muistin jokavuotisen perunannoston, mikä ei ollut vapaaehtoista lapsillekaan, mutta sitäkin vastenmielisempää. Muistin uintireissut joelle, joilla isommat lapset vahtivat pienempiään. Muistin barbileikit kalliolla, joissa rohkeat nuket hyppäsivät jyrkältä kallion reunalta alas ilman laskuvarjoja ja me tenavat perässä. Entäs heppaleikit, joissa juosti pellolla avojaloin hirnahdellen. Kylmät väreet tulevat vieläkin muistaessani, miltä tuntuu, kun lehmänp...a tursuaa varpaiden välistä. En tiedä, onko aika kullannut muistot, mutta kyllä 80-luvulla mentiin pää märkänä aamusta iltaan. No, loppupuolella meno painottui iltaan ja ihan yöhönkin. Se on oma tarinansa.

Maailma on muuttunut melkoisesti noista ajoista. Ei ennen paasattu lasten ja nuorten liikunnasta. Toki oli nuoria urheilijoita, joita vietiin eteenpäin kovalla valmennuksella ja sitten olimme me, jotka emme harrastaneet mitään. Olimme kuitenkin niitä tavallisia perusliikkuja, jotka meiltä ovat tänä päivänä totaalisen kadoksissa. On vain todella paljon liikkuvia ja harrastavat lapsia sekä lapsia, jotka hikoavat vain, kun pleikkapeli ei kulje. Kieltämättä hieman pelottaa jälkimmäisten puolesta. Liikkumattomuudella on monia ikäviä seurauksia, kuten 2. tyyppin diabetes, jota tavataan jo hyvinkin nuorilla. Liikunnalla, terveellisellä ravinnolla ja levolla päästään jo hyvin pitkälle.

Kerroin tässä taannoin eräälle ystävälleni valtakunnallisesta Liikkuva koulu -hankkeesta, jossa olen saanut olla mukana niin toteuttajana kuin kehittäjänäkin. Hankkeen tarkoitus on löytää keinoja lasten elämän liikunnallistamiseen sekä etenkin koulupäivän aikaiseen liikunnan lisäämiseen ja tätä kautta oppimistulosten ja koulurauhan parantamiseen. Kerroin ystävälleni esimerkkejä kouluissa tehdyistä toimista, kuten pitkän välitunnin järjestämisestä keskelle koulupäivää. Kerroin erilaisista liikuntavälineistä, joilla lapsia on saatu innostettua liikkumiseen, sekä siitä, kuinka isommista lapsista on koulutettu välituntiliikuttajia ohjaamaan pienempiä koululaisia. Ystäväni järkyttyi. Miksi tarvitaan välituntiliikuttajia, hän ihmetteli aidosti. Eivätkö ne keksi itse tekemistä välitunnilla? Sain asiaankuuluvan luennon siitä, mitä kaikkea ennen vanhaan välitunneilla tehtiin. Niin, liikkeen muutos on hiipinyt salakavalasti kouluihinkin ja sitä on vaikea ymmärtää, jos ei sitä näe konkreettisesti. Opettajat näkevät, ja siksi yhä useampi koulu haluaa olla Liikkuva koulu.

Me aikuiset olemme oman ja lastemme liikunnan estäjiä tai mahdollistajia. Päivittäin arjessa tekemämme valinnat ovat paljon tärkeämpiä kuin se, mitä tapahtuu kerran tai kaksi kuukaudessa. Eräs naispuolinen tuttavani pohdiskeli sosiaalisessa mediassa, että milloin ihmeessä hän alkaa tuntea riippuvuutta liikuntaan. Liikunnan aloittamisesta oli kulunut jo kolme viikkoa, mutta edelleen se tuntui vain pakolliselta pahalta. Ihailtavaa rehellisyyttä, jonka myötä löytyi hetkessä paljon kanssasisaria. Juuri näin pitääkin toimia. Yhdessä ihmetellen ja asioita pohtien, mutta sitkeästi liikuntaa jatkaen. Kyllä se

innostus sieltä tulee, kun liikunta muuttuu osaksi perusarkea. Kysymys on paljolti asenteesta ja tahtotilasta. Varmaa on, että me kaikki haluamme antaa lapsillemme terveen elämän perinnön. Toimitaan sen puolesta.

Kirjoittaja on toiminut Keski-Pohjanmaan Liikunta ry:n nuorisovastaavana, on toholampilainen urheiluseura-aktiivi ja salibandypoikien äiti

Lähde: Keskipohjanmaa 29.10.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/349547/Satu-Kumpulainen-Liikettä-arkipäivään-ja-tahto-ratkaisivat>. (Luettu 18.2.2014)

Katja Hakala:

Hyvinvointia ja osallisuutta teatteria tekemällä

Halsuan yläkoululla toimii jo 24:ttä vuottaan Luovan Ilmaisun Kerho. Joka viikko koontuu 25 koulun 56 oppilaasta harjoittamaan ilmaisutaitojaan. Luovailukerho on hyvä esimerkki taiteen tekemisestä, yhteisöllisyydestä, osallisuudesta, vaikuttamisesta ja syrjäytymisen ehkäisemisestä. Kerho tuottaa ja kuluttaa kulttuuria. Se kasvattaa nuoria nauttimaan taiteesta ja myös arvioimaan sitä. Kerhossa ollaan kosketuksissa kuvataiteen, musiikin, arkkitehtuurin, tanssin, kirjallisuuden, historian ja kielen kanssa. Miksi juuri teatteria? Teatteri yhdistää kaikki taidemuodot sekä historian ja kielen, identiteettimme tärkeät rakennusaineet. Taide on ihmisen alkuperäisin itseilmaisun muoto. Sekin toki vaikuttaa, että teatteri on oma intohimoni.

Luovailukerho tietää yleästi, mistä se on kotoisin; Halsualta, maalta, ”syrjäseudulta”, kuten monet tahot pieniä kuntia ikävästi nimittävät. Termin ”syrjäseutu” käyttö on syrjimisestä. Mikään paikka ei ole absoluuttisesti syrjässä. Riippuu siitä, mistä katsotaan. Juuriensa tunteminen on keskeinen hyvinvoinnin tekijä. Juurista lähtee kasvu.

Kerho on yhteisö. Siellä toimitaan yhdessä. Perustyömuotona on ryhmä, joka vaihtuu aina harjoituksen vaihtuessa. Teatterissa keskeisen improvisaation perussääntönä on toisten ideoiden hyväksyminen ja niihin liittyminen. Jos näin toimittaisi muuallakin yhteiskunnassa, yhteistyö olisi aika mutkatonta.

Luovailukerhon esitykset ovat sille räätälöityjä. Kerholaiset osallistuvat ja vaikuttavat vahvasti esitystensä syntymiseen. Siksi kerholainen tuntee ne omikseen. Tämä jos mikä osallistaa. Osallisuus luo halun vaikuttaa ja vaikuttaa voi osallistumalla. Luovailukerho ja sen jatkoryhmä Jälkihoito tekevät myös tilausesityksiä. Teemme yhteistyötä eri yhteisöjen ja yritysten kanssa. Nuorten tekemiselle löytyy näin paikka siinä yhteiskunnassa, jonka jäseniä he ovat. Luovailukerho on avoin kaikille oppilaillemme. Erityisiä taitoja ei vaadita, vain halua olla mukana. Jokainen saa tulla mukaan niine eväineen, mitä itsellä on. Toimimalla kehitytään ja yhdessä kasvetaan. Kerhossa ylitetään omia rajoja, koetaan suuria, uskalletaan uutta, yksin ja yhdessä. Koulumaailmassa joskus puhuttuja ongelmaoppilaita Luovailukerhossa ei ole. Koulunkin ongelmat ovat usein opetusmenetelmissä, ei oppilaissa.

Ihminen haluaa osallistua ja vaikuttaa silloin, kun hänellä on jokin intohimo, jonka parissa toimia. Nuoret eivät ole vielä välttämättä löytäneet intohimoaan. Aikuisten on näytettävä omat kiinnostuksen kohteensa, se palo ja antaumus, millä he tekevät työtään tai harrastavat. Nuoret on helppo saada mukaan, koska heilläkin on perustarpeidensa lisäksi tarve osallistua, vaikuttaa, liittyä, toteuttaa itseään ja saada arvostusta.

Kun pyritään luomaan hyvinvointia, osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä ehkäistään syrjäytymistä, on ensin synnyttävä nuorena ihmisessä intohimo tehdä jotain. Mitä tahansa rakentavaa; urheilua, taidetta, tiedettä, käsitöitä, jotain yhteiskunnallista toimintaa. Pelkkä tykkääminen ei riitä. Melko passiivisella tykkäämisellä ei päästä Facebook-osallistumista pidemmälle. Asialle täytyy sisäisesti roihuta. Tätä nuoret eivät tavoita ilman aikuisten mallia. Jos me aikuiset lepäilemme flegmaattisina ja korkeintaan tykkäämme, ei tapahdu mitään. Meidän tulee osallistua, välittää ja näyttää nuorille, että heidän vuokseen, heitä tukien ja heidän kanssaan me haluamme toimia.

Täytyy näyttää, että arvostamme heitä heidän tekemisissään tasavertaisina, ei vain koululais- tai nuorisoharrastajina. Taide on taidetta, urheilu urheilua, käsityöt käsitöitä ja tiede tiedettä, tekipä sitä minkä ikäinen ihminen tahansa. Tällaisen hyvinvoinnin luomiseen ei tarvita muuta kuin vain meitä jokaista.

Kirjoittaja on halsualainen opettaja ja ohjaaja. Luovailukerhon lisäksi hän ohjaa neljää muuta teatteriryhmää ja toimii mm. draaman, yhteisömusiikin, puhetaidon ja luovan kirjoittamisen kouluttajana.

Lähde: Keskipohjanmaa 12.11.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/350706/Katja-Hakala-Hyvinvointia-ja-osallisuutta-teatteria-tekemällä>. (Luetu 18.2.2014)

Helinä Wiik:

Vapaaehtoistoiminta sopii kaikille

Katso peiliin, niin näet hyvän vapaaehtoistojen. Vapaaehtoistoiminta on antamista ja saamista. Jokaisella meillä on jotain, jota voimme jakaa.

Onko se aikaa, jonka käytän ikäihmisen kanssa hiljalleen lähipuistoon kävelemiseen ja yhdessä syksyn talveksi kääntymisen merkkejä etsien. Mieleeni tulee lapsuuden ensi lumi ja mäenlasku naapurin pojan kanssa. Sain yhteisestä hetkestä lahjana oivalluksen, että minä itse päättän ajan käytöstäni. Aina löytyy aikaa tärkeille asioille.

Aktiivinen yhdistysihminen panee itsensä likoon ja houkuttelee toisiakin suunnittelemaan yhdessä toimintaa. Yhdistystoiminta antaa jokaiselle jotain uutta, mutta hyödyntää myös jäsenten erityisosaamista. Opetan Sinulle villasukkan kantapään teon ja Sinä voit opastaa uutta sihteerä tehtävissään. Todellista vertaisryhmätoimintaa on, kun hieromme toistemme hartiat illan päätteeksi.

Parhaimmillaan yhdistyksen toiminta jakaa hyvän mielen siemeniä koko toimintaympäristöönsä. Arjen sutjakka sujuminen eri elämänvaiheissa, naapurin avun organisoiminen, valaistun ladun tai pyörätien saaminen aloitetoiminnalla ja rahoitusta ja talkootyötä järjestämällä ovat paikallisesti merkittäviä hyvinvointia lisääviä asioita. Aktiivisesti uusia yhteistyökumppaneita etsivä yhdistys ei pääse sammaloitumaan. Ihmiset liittyvät yhdistykseen toimimaan yhdessä eikä seurailemaan sivusta. Pitää antaa vain mahdollisuus.

Vielä jos saisimme yhdistykset toimimaan yhdessä, niin toteuttamiskelpoisten ideoiden määrä kasvaisi huomasti. Entistä monipuolisempi asiantuntijoiden joukko tekisi parhaansa tavoitteenaan vaikka se pyörätie päällystettynä, valaistuna ja sopivin välein penkein ja roskiksin varustettuna. Sellaisella kevyen liikenteen väylällä kelpaa kulkea lastenvaunujen kanssa, sieltä löytyy ikäihmiselle levähdyspaikkoja, se on turvallinen työikäisten iltalenkille ja lasten koulumatkoille, ja siellä saa koirien jätökset siististi roskikseen.

Tällaista moniosaajien yhteistä, rajoja ja rakenteita ylittävää toimintaa varten perustettiin Kosti ry reilu kymmenen vuotta sitten. Tuloksena syntyi Yhteisöklubi Silta, joka on kansalaisten osaamisen, osallistumisen ja tiedon keskus. Yhteisöklubi on esimerkki siitä, miten luomalla mahdollisuus kokoontua syntyy monenlaista ihmisten tarpeista lähtevää toimintaa.

Yhteisöklubilla kokoontuu viikoittain ihmisiä taaperoista teini-ikäisiin ja keski-ikäisistä hyvinkin ikääntyneisiin. He pitävät huolen siitä, että työntekijät ovat ajan tasalla siinä, mihin kulloinkin on tartuttava. Moniammatillinen osaaminen pannaan toimimaan kaikkien hyväksi. Syntyy toimintaa, joka kehittyy ihmisten tarpeista lähtien. Neulekerho alkaa, kun naperoikäisten aamupäivä on päättymässä, joten ohi kulkiessa voi kysäistä helpotekoista pipon mallia. Seniorikahvilassa voi oppia, montako rypyy on oikeaoppisessa karjalanpiirakassa tai miksi pokasaha puoltaa, kun yrittää sahata tuulenkaatoa.

Yhteisöklubi Silta on onnistunut kehittämään toimintatapoja, joilla arkipäivän ongelmia ratkotaan yhdessä, kehitetään uutta toimintaa, yllytetään yhteistyöhön ja välitetään tietoa halukkaista tai mahdollisista yhteistyökumppaneista sekä muualla toteutetuista hyvistä käytännöistä.

Kirjoittaja on vapaaehtoistoimija, perusmartta, osuuskuntaneuvoja ja yhteisötyönohjaaja

Lähde: Keskipohjanmaa 26.11.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/351783/Helinä-Wiik-Vapaaehtoistoiminta-sopii-kaikille>. (Luettu 18.2.2014)

Petri Kulha:

Toimenkuvat uusiksi

Otsikko saa aikaan ketjureaktion, jota ei ole vielä missään tai millään kvartaalilla nähty. Pörssissä tai ei. Keskipohjanmaan levikkialueen listautuneiden ja listautumattomien liikenaiisten ja -miesten sekä ulosottoviranomaisen toimenkuvia tullaan muuttamaan istumisen torjuntaan. Ennaltaehkäisevä työ pitää aloittaa heti, ilman viiveitä ja isolla etusivulla. Suomi istuu ja klikkailee. Varhain aloitettua etusormen koukistelua seuraa yleensä myös liiallinen istuminen. Tästä ei hyvää seuraa. Sivistyssanakirjan mukaan liike on "paikan, asennon tai aseman muutosta". Liikenaiset ja -miehet siis liikuttamaan. Mitä tulee ulosottomiehen virkaan - jos ei vapaaehtoisesti, niin sitten pilke silmäkulmassa pakolla.

Vaikka tämänhän pitäisi olla lääkäreiden hommaa, reseptiin buranan sijaan tunti liikuntaa. Viimeistään homman hoitaa uuden viran ulosottomies, jonka viruksentorjunta on lähes huomaamaton töpselin kiskaisu seinästä. Akulla pärjäisi vähän aikaa, tuumii tuolistaan tiukasti kiinni pitävä surffailija, kunnes huomaa olevansa kirjaimellisesti pihalla kuin talipallo ja vielä kahinapuku (tuulipuku) päällä. Ulosottomies höpisee kummia, PPP, ja sitten suomentaa: Pitää Pystyä Puhumaan, lenkki alkuun, ja mieluusti soitetaan kaveri mukaan ettei myötähäpeä vaivaa kuten sauvakävelyssä aikoinaan. Ulosottovirkailija tietää mitä tekee. Hän ehdottaa "suunnataan suomalaisten mielipaikkaan luontoon, tästä ihan kotiovelta, tuonne polulle lähimetsikköön". Samaan aikaan viereisen talon suositun somettavan bloggaajan tuuletusikkuna on jäänyt auki uuden päivityksen tuoksinassa.

Mistä nuo puhuvat, hän heristää korviaan? Ulos luontoon! Hän tekee taustatyötä. Kokonaisvaltaisen elämyksen, voimaantumisen ja jopa verenpaineen ja stressitason laskun saavat aikaan retken suunnittelu, matkalle lähtö kohteeseen, mielipaikassa vietetty aika, kotiin paluu, muistelut ja kokemusten jakaminen ystävien tai somen kesken. Pian päivitys ulosottomiehen ja surffaajan aikeista lävähtää bloggaajan noin 2 000 parhaan ystävän ja seuraajan ihmeteltäväksi. Ehkäpä joku ystävästä päättää järjestää PopUp-metsäretken. Tarinalla on hyvä loppu. Peukuttakaa valikoidusti ja lähtekää ulos.

Oletko ottanut maakuntasi ulkoiluhelmet haltuun? Joko olet vienyt anopin Salamajärven kansallispuistoon nojailemaan muhkuraisiin aihkimäntyihin, oletko käynyt lasten kanssa kevyellä repulla jaloittelemassa Lohtajan karipolulla, entäpä kumppanin kanssa potkukelkkaillen Ullavanjärven Koirakarissa, tai oletko kehittänyt yrityksesi henkilöstön yhteishenkeä Luodon mainioilla ulkoilureiteillä? Miltä tuntuisi läpsytellä kajakin kanssa hyvässä seurassa Kokkolan saaristossa, tai ihmetellä yksin muutakin kuin omaa aivastusta loppukesän kuvauksellisena aamuna Kotkanevan mykistävässä suomaisemassa? Kaikkeaa näitä on tarjolla jokamiehenoikeuksilla ja ilman kuukausi- tai pääsymaksua. Jos perinteinen retki-sana ei houkuta, lisää siihen Pop Up- tai ihansamamikäretki, tai hehkuta sitä somessa. Lähde kuitenkin ulos, tuulettumaan yksin, kaksin, yhdessä ja hakemaan voimia... Hienon filiksen kytkynä voit saada hyvän vieroituksen sisäilystä. Ota koppi.

Vaikka itselleni luontoilu on ykkönen, käytän sen rinnalla säännöllisesti esimerkiksi kunallisia liikuntapalveluita, kuten uimahallia. Uiminen sopii kaiken kokoisille, eri kuntosille tai vaikka erityisliikuntaryhmille, siis varsin tasa-arvoistava elementti tuo vesi. Silti rakennetuista liikuntapaikoista tutkitusti kustannustehokkaimpia hyvinvoinnin edistäjiä

ovat luontopolut, kuntoradat, patikkareitit, kevyenliikenteen väylät, ja esimerkiksi leikkipuistot.

Rakentavasti ehdotan maakuntalehteen yhden sivun viikossa istumisen torjunnalle. Onko se pois urheilusta tai talouden luvuista? Päinvastoin, hikeä ja kansanterveyttä sillä saadaan. Tilastokeskuksen käppyröissä terveydenhuoltokulut kääntyvät kaakkoon, hyvä niin.

Kirjoittaja on luonnossa ja nuotion savussa viihtyvä ulkoilija, ulkoiluolosuhteiden taustavaikuttaja sekä mm. Suomen Ladun varapuheenjohtaja

Lähde: Keskipohjanmaa 10.12.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/353007/Petri-Kulha-Toimenkuvat-uusiksi>. (Luettu 18.2.2014)

Pirita Kylmä:

Ulkokehän kiertäjät

Ihmiselle on luonnollista kuulua ryhmään, ja harvoin kukaan haluaa jäädä yksin. Lapsena hakeudumme toisten seuraan, ja jos emme kovin pahasti polta näppejämme, yleensä myös viihdymme seurassa. Nuoruuden kapinavaihe on toisesta näkökulmasta vain halua kuulua ryhmään. Olemme valmiita lähes mihin tahansa, jotta pääsisimme mukaan, eikä meitä hyljeksittäisi. Aikuisena itsetunto paranee, mutta haluamme silti näyttää, että olemme joukkoon. Mainonta osaa loistavasti hyödyntää tätä perimmäistä tarvetta. Adidas vai Converse, Apple vai Nokia? Päätäjät ovat huolissaan, jos emme kuulu Pisa-parhaimmiston.

Meillä on tapana jakaa maailma Meihin ja Muihin. Puhumme syrjäytymisestä, jos joku ei ole kuten me. Asiantuntijat puhuvat ulkopuolisuudesta. Poljemme "sisäpuolella" oravanpyörää siihen tahtiin, että herkimmat paiskautuvat vauhdissa ulkokehälle. Eikä ratkaisu taida olla pyörän kääntäminen takaisinpäin. Yksilöltä vaaditaan nykyään yhä nopeampaa uusien asioiden oppimiskykyä. Pitää tietää ja osata, tehdä valintoja, ei saa pudota kelkasta. Mikäs siinä, osa meistä pystyy tähän. Meillä on kuitenkin hyvin erilaiset lähtökohdat tähän ralliin, toisilla tehokkaampi kone, toisilla parempi varikkotiimi. On kaikkien etu, jos koko tiimi pärjää. Siksi meidän pitää oppia myötätuntoa, empatiaa, toisen asemaan asettumista.

Voimme valita, haluammeko kyykyttää ja nöyryyttää - vai voimaannuttaa ja kannustaa. Tätä voi soveltaa kaikissa ihmissuhteissamme kotona, koulussa, vapaa-ajalla ja työelämässä; opetuksessa, sosiaalityössä, nuorisotyössä... Asettumalla vähävaraisen perheen asemaan, tiedämme kyllä, millaista tukea tarvitaan. Kun asetumme ulkokehää kiertävän nuoren asemaan ja kuvittelemme omalle kohdallemme yhdeksän vuotta kouluväkiävaltaa tai välinpitämättömyyttä kotona, voimme arvioida millaisilla eväillä hän koittaa jaksaa.

Ulkopuolisuutta ehkäistään parhaimmillaan yksinkertaisin keinoin. Tässä viisi: Perheiden tukeminen lastenhoidossa ja parisuhteessa on numero 1. Neuvola on nerokas keksintö. Kouluissa on päästävä eroon häpeän pelosta, yksinäisyydestä, kouluväkiävaltasta ja eriarvoisuudesta (2). Palataan perusasioihin, kun uudet temput eivät toimi. Opetellaan sitä laskemista rauhassa, helpommasta vaikeampaan, ei kikkailla! von Goethe on sanonut: "Opettaminen saa aikaan paljon, mutta kannustaminen saa aikaan kaiken." Nuori ei tipahda ulkokehälle tyhjiöstä, vaan hänet on tavalla tai toisella lingottu sinne. Ongelmien kehittyminen vie aikaa, ja niinpä meillä pitäisi olla myös aikaa puuttua ajoissa. Nuorisokulttuurin muuttaminen välittävämmäksi, suvaitsevaisemmaksi, vähemmän kaupalliseksi ja kilpailuhenkiseksi onkin vaikeampaa. Silti haluaisin, että markkinoiden ehdoilla tapahtuvaa kasvatusta medioissa voitaisiin rajoittaa (3). Tämä on yhteydessä kiusaamiseen ja ulkopuolisuuteen, sillä ihmiset tuntuvat nykyään mittaavan ihmisarvoa sen mukaan, mitä omistat. Tarvitsemme lisää tukihenkilöitä ulkopuolelle joutuneille (4). Tarvitsemme toimivaa mielenterveyskuntoutusta, ei pelkkiä lääkkeitä, vaan kuntouttavaa toimintaa (5).

Varhaisen puuttumisen taloudellisuus on todistettu moneen kertaan ja toivon, että päätäjät osaavat laskea. Kokkolassa asiat ovat nytkähtämässä eteenpäin yhden luukun periaatteen osalta, kun perhe- ja nuorisopalveluita kootaan saman katon alle. Kanss-

kuntana me haluamme pärjätä Pisa-vertailuissa, lisätä talouskasvua ja pidentää työuria. Ratkaisu on tukea sitä, mikä kasvattaa itsetuntoa, parantaa koulumenestystä, mikä tukee terveempää elämää, pidentää ikää... Toisin sanoen tukea hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Lääke kuulostaa liian helpolta ollakseen tehokas? Tosiasia kuitenkin on, että aina ei tarvita terapeutteja, vaan pelkkä ihmiskontakti voi auttaa. Se toisen asemaan asettuminen, myötätunto, aito välittäminen.

Kirjoittaja on etsivän nuorisotyön koordinaattori, Kokkolan kaupungin nuorisopalvelut


Lähde: Keskipohjanmaa 20.12.2013. Saatavissa: <http://www.kp24.fi/uutiset/teemat/1483/353700/Pirita-Kylmä-Ulkokehän-kiertäjät>. (Luettu 18.2.2014)


**ENNALTAEHKÄISEVÄÄ HYVINVOINTI-
TYÖTÄ KESKI-POHJANMAALLA**
Hyviä käytäntöjä ja muita poimintoja

Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategian toteuttamisen teema on ennaltaehkäisy. Tämä julkaisu sisältää monia käytännön esimerkkejä siitä, miten ennaltaehkäisevää hyvinvoinnin edistämistä alueella käytännössä tehdään kuntien, yhdistysten ja muiden toimijoiden yhteistyönä. Hyvien käytäntöjen esittelyn myötä niiden toivotaan leviävän alueella, paikallisiin tarpeisiin ja olosuhteisiin soveltaen. Ennaltaehkäisyn ja yhteistyön ohella julkaisun vahvoja teemoja ovat yhteisöllisyys ja osallisuus.

Julkaisu laadittiin Keskipohjalaista hyvinvointia yhteistyönä -hankkeessa. Keski-Pohjanmaan liiton rahoittama maakunnan kehittämisrahanke toteutettiin Centria-ammattikorkeakoulussa. Hanketta rahoittivat myös Kokkolan kaupunki, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius ja Kokkolanseudun Kehitys Oy.

 B: Ajankohtaista - Aktueellt, 9

 ISBN 978-952-6602-69-1 (PDF)

 ISSN 2341-7838


KESKI-POHJANMAAN LIITTO
MELLERSTA ÖSTERBOTTENS FÖRBUND


KOSEK


KOKKOLAN
KAUPUNKI


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
KOKKOLAN YLIOPISTOKESKUS
CHYDENIUS


KESKI-POHJANMAAN
KOULUTUSYHTYMÄ
Mellersta Österbottens utbildningskoncern


Centria
AMMATTIKORKEAKOULU