

OSALLISUUDESTA VOIMAA HYVINVOINTIIN

– retkipäivä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuville

Kati Ovaska

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Pieksämäki

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja(AMK)-diakonian

virkakelpoisuus (diakonissa)

TIIVISTELMÄ

Ovaska, Kati. **Osallisuudesta voimaa hyvinvointiin** – retkipäivä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuville. Pieksämäki, syksy 2015, 40 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyönkoulutusohjelma, diakonisenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK)- diakonian virkakelpoisuus (diakonissa).

Opinnäytetyön aiheena oli **Osallisuudesta voimaa hyvinvointiin** – retkipäivä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuville. Idea opinnäytetyön tekemiseen lähti opintoihini kuuluvan hoidollisen harjoittelun kokemuksista ja omasta halusta saada kokemusta yhteistyöstä seurakunnan kanssa. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja sen pääpainona oli toiminnallinen osuus. Työ koostui retkipäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Se järjestettiin Eurajoen Tuulikarissa, Harjavallan seurakunnan leirikeskuksessa 21.5.2015.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli uudenlaista yhteistyötä hyväksi käyttäen tarjota retkipäivä sekä lisätä osallistujien mahdollisuuksia osallisuuden kokemukseen ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Tarkoituksena oli saada myös uutta näkökulmaa yhteistyömahdollisuuksiin. Tavoitteena oli lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tämä huomioitiin retkipäivän ohjelman suunnittelussa. Tulevaisuudessa näitä kokemuksia on mahdollista hyödyntää ja kehittää.

Retkipäivän onnistumista arvioitiin välittömän kirjallisen palautteen avulla. Saatu palaute oli hyvää. Retkipäivään osallistuneet pitivät päivän ohjelmaa sopivana. Erityistä kiitosta tuli paikasta; luonto koettiin hyvin positiivisena ja vahvistavana.

Sekä Harjavallan kaupungin perusturva että Harjavallan seurakunta saavat opinnäytetyön käyttöönsä. Tämän kokemuksen perusteella yhteistyötä tulee lisätä ja kehittää jatkossa. Ammatillisesti opinnäytetyö on ollut kehittävä prosessi ja valmiudet ihmisten kohtaamiseen ovat vahvistuneet.

Asiasanat: osallisuus, yhteistyö, kokonaisvaltainen hyvinvointi, retkipäivä, kehittäminen, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Ovaska, Kati. The involvement strengthens the welfare – The Outdoor workshop for rehabilitative work experience participants. Pieksämäki, Autumn 2015, 40 p. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Work, Bachelor of Nursing – qualification for a post of deacon.

In this thesis I describe how I planned, organized and evaluated an outdoor workshop for those who participate in rehabilitative work experience. I chose this theme because during the previous practice period I had gotten some experiences about rehabilitative work and I wanted to learn more about it and I also wanted to get more experience about co-operation with the church. The outdoor workshop was held at Tuulikari-camp, owned by Harjavalta church, on 21st of May 2015.

The purpose of this thesis was to develop new co-operation methods between Harjavalta town's social services and Harjavalta church and give workshop-participants an opportunity to feel involvement. The aim was to plan the content of the outdoor workshop in that way it would strengthen the overall welfare.

The participants evaluated the Outdoor workshop immediately after the workshop day. In written feedback they highly valued the content of day and they especially thanked the place. Participants felt the environment and nature itself were very empowering.

This thesis will be delivered both to Harjavalta Social Services and Harjavalta church. As a result of this empirical study I suggested that they should increase and improve co-operation. For me this study process was very interesting and professionally improving. In addition, I got more skills and competencies to deal with different people.

Keywords: involvement, co-operation, overall welfare, outdoor workshop, health promotion, development

SISÄLLYS	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA OSALLISTUJAT	8
4 TYÖN KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	11
5 HUONO-OSAISUUS	13
6 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	14
6.1 Huono-osaisten terveyden edistäminen	14
6.2 Diakoniatyö ja terveyden edistäminen	15
7 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	18
7.1 Fyysinen hyvinvointi	19
7.2 Psykkinen hyvinvointi	20
7.3 Sosiaalinen hyvinvointi	21
7.4 Hengellinen hyvinvointi	22
8 YHTEISÖLLIYYS JA OSALLISUUS	25
9 RETKEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	28
9.1 Järjestelyt ennen retkeä	29
9.2 Retken ohjelman suunnittelua	29
9.3 Päivän toteutus	30
9.4 Palaute ja arviointi	32
9.5 Retken pohdinta	34
10 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ	36
10.1 Ammatillinen kasvu	37
10.2 Eettisyys	37
LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä järjestettiin retkipäivä. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen projekti, jossa kokeiltiin uudenlaista yhteistyötä Harjavallan kaupungin sekä Harjavallan seurakunnan välillä. Tarkoituksena oli saadun kokemuksen ja palautteen avulla kehittää uusia toimintamalleja. Toimiva yhteistyö on ollut tavoitteena jo pidempään. Tämän tarkoituksena on etsiä työtapoja, joiden avulla kyetään entistä paremmin vastaamaan ihmisten tarpeisiin sekä vaikuttamaan positiivisesti heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Raportti muodostuu retken suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Opinnäytetyön kirjallisessa osassa avataan teoriaa, joka on valikoitunut keskeiseksi juuri tässä työssä. Loppuun kirjoitetaan pohdintaa ja reflektiota työn kaikista vaiheista. (Vilka & Airaksinen 2004, 96).

Pääpaino tässä kehittämispainotteisessa projektissa oli toiminnallisessa osuudessa. Harjavallan seurakunta ja Harjavallan kaupungin perusturvan alaisuudessa toimiva Vinnaren kuntoutumis- ja työkeskus toteuttivat retkipäivän. Retkipäivään osallistujat käyvät henkilökohtaisen suunnitelmansa mukaisesti säännöllisesti Vinnareissa. Kahdesta hoidollisesta ja viikoittain kokoontuvasta ryhmästä kaikilla halukkailla oli mahdollisuus osallistua tähän retkipäivään. Ilmoittautuneita oli 24 ja mukaan lähti 21.

Tarkoituksena kehittämispainotteisissa opinnäytetöissä on saada aikaan sekä uudenlaisia työtapoja että työkäytäntöjä. Osallistujilta kerätty palaute on arvokasta, ja sen avulla on mahdollisuus kartoittaa mukana olleiden mielipiteitä. Näin mahdollistuu heidän osallisuutensa oman toimintaympäristönsä kehittämisessä ja heidän kokemuksillaan on vaikutusta tulevaisuudessa. Tämän projektin tarkoitus on myös lisätä omaa ammatillista kasvua ja kehittää kaikkien mukana olleiden ammatillisia valmiuksia. Kaikissa vaiheissa kulkee mukana eettinen ajattelu. Varsinaista tutkimusongelmaa tässä opinnäytetyössä ei ole mutta on mielenkiintoista pohtia valitun menetelmän sopivuutta ja vaikuttavuutta yhteistyön muodostamisessa. Valittuja toimintatapoja on arvioitava kriittisesti läpi koko

prosessin. Myös palautetta arvioidaan kriittisesti sekä sen mahdollisia vaikutuksia uudenlaisiin käytäntöihin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.)

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tulee olla käytännönläheisiä ja palvella työelämää. Siitä tulee näkyä riittävä alan tietojen ja taitojen hallinta. Tutkimus- tai kehittämissyö eli toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ohjeistamaan, opastamaan tai järjeistämään käytännön toimintaa. Tällainen työ koostuu toiminnallisesta osuudesta eli projektista ja raportista eli opinnäytetyön prosessin dokumentoinnista ja arvioinnista. (Vilka & Airakainen 2004, 9-10.)

Opinnäytetyöni on hyvin ajankohtainen ja työelämälähtöinen. Yhteistyössä mukana olivat Harjavallan seurakunnan diakoniatyö ja Harjavallan kaupungin perusturva. Toiminnallinen osuus tapahtui Eurajoella sijaitsevassa Tuulikarin leirikeskuksessa, jonka omistaa Harjavallan seurakunta. Projektin kaikissa vaiheissa yhteistyö sujui hyvässä hengessä ja kaikki olivat siihen sitoutuneita.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön ajankohtainen aihe nousi näihin opintoihin liittyvästä harjoittelustani. Huono-osaisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pyritään vaikuttamaan monelta suunnalta, mutta apu on usein pirstaleista eikä jostain syystä tavoita sitä tarvitsevia riittävän tehokkaasti. Yhteistyön lisäämiseen kannustetaan ja se on monien työalojen strategioihin kirjattuna.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tarjota osallistujille tutussa ja turvallisessa seurassa retkipäivä. Retkipäivän tarkoituksena oli rakentaa yhdessä tekemisen ympärille toimintaa, joka tukee osallistujien omaa elämänhallintaa. Kaikki päivään liittyvä haluttiin tehdä osallistujille mahdollisimman vaivattomaksi ja heitä voimaannuttavaksi. Ohjelma muodostui rennon yhdessä olon ympärille kauniissa merimaisemassa. Kaikki toiminta oli vapaaehtoista, ja aikaa haluttiin jättää myös keskustelulle. Pienten työtehtävien, pelien ja tietokilpailujen lisäksi herkullinen ruoka ja saunamahdollisuus vahvistivat osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Osallistujille haluttiin esitellä myös seurakunnan toimintaa ja sen tarjoamia mahdollisuuksia, sekä tehdä seurakunnan henkilökuntaa tutummaksi. Kaikessa toiminnassa huomioitiin yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemus, sekä pyrittiin vahvistamaan osallistujien itsetuntoa.

Tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena vahvistaa huono-osaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Projekti oli kertaluonteinen ja sen toteuttivat Harjavallan kaupunki ja Harjavallan seurakunta. Toisena tavoitteena oli yhteistyö; sen tekeminen ja kehittäminen. Vastaavanlaista yhteistyötä kaupungin ja seurakunnan välillä ei Harjavallassa aikaisemmin ole tehty. Molemmat yhteistyötahot suhtautuivat projektiin positiivisen odottavasti, ja työskentely lähti liikkeelle hyvinkin nopeasti. Vaikka diakoniatyöntekijä ja sairaanhoitaja tunsivat toisensa aikaisemmin, järjestettiin yhteinen tapaaminen Vinnareissa maaliskuussa alussa. Yhteinen aika löytyi helposti ja positiivisen innostuneessa ilmapiirissä oli antoisa työskennellä. Tämän kokemuksen pohjalta olisi tulevaisuudessa mielenkiintoista kehittää ja mahdollisesti myös laajentaa yhteistyötä.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA OSALLISTUJAT

Retki järjestettiin Harjavallan seurakunnan omistuksessa olevassa Tuulikarin kesäkodissa. Paikka sijaitsee Eurajoen Kuivalahdella. Kesällä suuri osa seurakunnan toiminnasta on keskitetty Tuulikariin. Erilaiset leirit ja muut kohtaamiset kokoavat eri-ikäisiä Harjavallan asukkaita yhteen. Tuulikarissa on mahdollisuus arjesta irtaantumiseen, luonnon rauhan sekä yhteisöllisyyden kokemiseen. Pitkä rantaviiva ja edessä aukeava avoin meri tekevät kehen tahansa lähtemättömän vaikutuksen. Ei melua, ei ohikulkuliikennettä – lintujen laulu, meren pauhu ja raikkaana puhaltava tuuli vievät ajatukset pois arjesta. Alueella on 11 vaatimatonta mökkiä, ruokalarakennus ja päärakennus, jossa on tilaa yhteisiä kokoontumisia varten. Paikka on käytössä ainoastaan kesällä. (Harjavallan seurakunta i.a.)

Retki- ja leiritoiminta muodostaa yhden seurakunnan vahvuuksista. Se on koettu tärkeäksi ennaltaehkäisevän työn muodoksi ja sillä on positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Toiminta tarjoaa osallistujille mahdollisuuksia yhteisöllisyyden kokemukseen, hiljentymiseen, onnistumisen elämyksille ja Pyhän kohtaamiseen luonnon rauhassa. Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisten hyvinvointiin. (Puuska 2012, 124.)

Diakoniatyö järjestää leirejä ja retkiä, joiden lähtökohtana on jokin diakoninen tarve (esimerkkeinä perheleiri, vanhusten retkipäivä ja päihdeleiri). Tuetusti voidaan harjoitella yhdessä toimimisen pelisääntöjä, kohotetaan itsetuntoa pienten vastuunottoa edellyttävien tehtävien avulla ja tarjotaan osallisuuden mahdollisuuksia. Luonnon helmassa asiakkaisiin pääsee tutustumaan myös aivan eri tavalla kuin vastaanottohuoneessa, ja kohtaaminen on aidompaa. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 104.)

Tein opiskeluihini liittyvän harjoittelun alkuvuodesta 2015 Vinnareissa ja idea retken järjestämisestä syntyi jo ennen harjoittelun alkamista. Vinnare on Harjavallan kaupungin perusturvapalveluiden alaisuudessa toimiva kuntoutumis- ja työllistämiskeskus. Se tarjoaa monipuolista kuntouttavaa toimintaa ja työllistymistä edistäviä palveluja. Keskus

avattiin keväällä 2012 ja on erityisesti suunnattu pitkäaikaistyöttömille, mielenterveyskuntoutujille sekä päihdeongelmien kanssa kamppaileville työikäisille paikkakuntalaisille. Henkilökohtaisten kuntoutumispolkujen avulla pyritään kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olevia asiakkaita ohjaamaan kullekin sopivaan suuntaan. Tavoitteena on vahvistaa elämänhallintaa ja toimintakykyä. Tavoitteellinen toiminta tähtää asiakkaan työllistymiseen. Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan tavoitteet ovat ennen kaikkea omia voimavaroja tukevia ja kannustavia. Toiminnallisen sekä kuntouttavan toiminnan avulla tuetaan itsenäistä kotona selviytymistä. Kaikella toiminnalla pyritään vähentämään syrjäytymistä ja huono-osaisuuden lisääntymistä. Keskuksessa toimii myös etisiviä nuorisotyö. (Harjavallan kaupunki 2012.)

Kuntouttava työtoiminta on lakiin perustuvaa (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001) eli kunnat ovat velvoitettuja järjestämään asukkailleen työllistymistä edistävää toimintaa. Asiakkaan kanssa yhteistyössä tehdään aktivointisuunnitelma. Tästä vastuu on viranomaisilla. Yhteistyö tapahtuu joko kunnan tai työ- ja elinkeinotoimiston kanssa. Aktivointisuunnitelmaan kirjataan asiakasta parhaiten tukeva työ tai palvelu. Tavoitteena on asiakkaan työ- ja toimintakyvyn parantaminen niin, että työskentely julkisissa työpaikoissa olisi mahdollista. Tällä ei saa korvata vakituisia työpaikkoja ja kaikissa vaiheissa tulee huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Psykiatrisia avokäyntejä Harjavallassa on kolminkertainen määrä maamme keskiarvoon verrattuna. Ennaltaehkäisyn merkitys on laajalti tiedostettu, ja siihen on suunnattu voimavaroja. Työ tavoittelee muutosta, jotta yli sukupolvien siirtyvä ongelma saataisiin katkaistua ja ihmisten hyvinvointia nostettua. Lisäämällä ihmisten osallisuuden mahdollisuuksia voidaan myös syrjäytymiseen vaikuttaa tehokkaasti. Seurakunnalla on hyvät mahdollisuudet olla mukana tässä yhdistämällä koulutettujen työntekijöiden monipuolinen ammattitaito ja vapaaehtoisten korvaamaton vertaistuki. Seurakunnalla on paremmat jouston mahdollisuudet; erityisesti vertaisuus ja rinnalla kulkijat ovat tärkeitä. Kunta on sidoksissa monien lakien ja asetusten kanssa eikä ihmisten aitoon kohtaamiseen aina löydy tilaa (Lund 2006, 20–21).

Yhteistyö Vinnaren toimintakeskuksen ja Harjavallan seurakunnan kanssa on tähän mennessä ollut vähäistä. Halukkuutta yhteistyön lisäämiseen löytyy molemmilta osapuolilta ja tämän tyylinen projekti on sopiva alku jatkoa ajatellen. Kun tavoite on yhteinen eli tässä tapauksessa kuntalaisten hyvinvoinnin parantaminen, ovat mahdollisuudet onnistuneelle yhteistyölle olemassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kehottaa kuntaa moniammatilliseen yhteistyöhön. Kuntalaisten hyvinvoinnin takaamiseen tarvitaan yhteistyötä ja järjestöt sekä seurakunnat ovat erinomaisia yhteistyökumppaneita. Yhteistyö on ihmisten välistä toimintaa, eikä siihen ole olemassa vain yhtä oikeaa toimintamallia. Yhteistyö on kuitenkin mahdollista vain yhteistyötä tekemällä. Onnistuneeseen työskentelyyn saattaa löytyä apua, kun yhdessä mietitään toiminnan tavoitteita sekä roolien ja vastuiden jakoa. Syytä on myös ennakkoon pohtia, mistä löytyy motivaatiota ja mikä yhteistyötä vie eteenpäin. Haasteita saattaa muodostua siitä, että työn tulokset eivät yleensä ole heti nähtävillä, vaan hyödyt tulevat näkyviin vasta tulevaisuudessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013a.)

4 TYÖN KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Huono-osaisuus, terveyden edistäminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi ja yhteisöllisyys ja osallisuus ovat tämän työn keskeisiä käsitteitä. Huono-osaisuus on merkittävä elinolojen, elämäntapojen sekä elämänlaadun vaje. Terveyden edistäminen on hyvin laaja aihe ja toteutuu parhaiten moniammatillisessa yhteistyössä. Keskeistä on vaalia inhimillisyyden arvoa ja taata inhimillinen huolenpito. Terveyden edistäminen on arvotyöskentelyä, jossa pyritään mahdollistamaan inhimillisen elämän toteutumista. Yksilö on omien terveysvalintojensa tekijä, mutta hän on myös sidoksissa oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa mahdollisuuksiin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi käsittää ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin. Yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen kuuluu, että ihmisellä on luontaisesti tarve kokea yhteyttä toisiinsa sekä olla osallisena jossain itselle merkityksellisessä joukossa tai toiminnassa. Hyvinvointi- ja terveyserojen syihin on mahdollista vaikuttaa silloin, kun yhteisesti halutaan yhdistää eri toimijoiden ammattitaito ja resurssit. Laaja-alainen yhteinen suunnittelu eriarvoisuuden vähentämiseksi lisää ymmärrystä itse ilmiöstä ja sen ratkaisumahdollisuuksista.

Päivi Thitz on omassa väitöskirjassaan pohtinut osallisuutta seurakuntalaisten keskuudessa. Nykyisin painotetaan yksilöllisiä ratkaisuja, mutta miten se onnistutaan yhdistämään voimavaraksi yhteisöllisyyttä tukemaan? Työstä nousee esille, ettei valmiiksi suunniteltu ja ajateltu enää olekaan sitä, mitä ihmiset eniten kaipaavat. Tarvitaan vuorovaikutusta ja halua kehittää toimintaa paremmin vastaamaan ihmisten omia toiveita. On kysyttävä ihmisiltä, millaisia odotuksia ja kehittämistoiveita heillä on. Yhteistyöllä näihin vastaaminen voi olla helpompaa ja mahdollisuudet vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin paranevat ja positiiviset terveysvaikutukset tulevat myös osaksi ihmisten arkea. Arki on moniarvoisempaa ja eikä ole yhtä ainoata tapaa toimia. Retkestä saatujen palautteiden perusteella on jatkossa mahdollista suunnitella toimintaa, joka ottaa huomioon ihmisten toiveita. (Thitz 2013, 97–99.)

Eila Jantunen on omassa lisensiaattitutkimuksessaan tutkinut vertaistuen myötä saavan osallisuuden kokemuksen merkitystä mielenterveyskuntoutujien voimaantumisessa. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat masentuneet ja heidän omaisensa. Sairauden yleisyydestä huolimatta monet kokevat ulkopuolisuuden tunteita ja kommunikaatio saattaa olla estynyttä. Vertaistuen koetaan toimivan ammattiapua täydentävästi. Kokemusasiantuntijuus on tämän tutkimusten tulosten perusteella osallisuutta lisäävää ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää. (Jantunen 2008.)

Retkipäivän aikana mukanaolijat kohdattiin aidosti ja kunnioitavasti. Sama olennainen asia nousi Jantusen työstä esille. Ihminen ei halua, että hänen vaikeutensa kohdataan ongelmina, jotka erottavat hänet muista. Olennaista on saada olla sekä tulla kohdatuksi ainutlaatuisena. Ihmisten henkilökohtaisten rajojen tiedostaminen kuuluu eettisiin periaatteisiin ja niitä on kaikissa tilanteissa kunnioitettava. (Jantunen 2008.)

Kaukiainen, Keskinen ja Lehtonen ovat tehneet kehittämispainotteisen opinnäytetyön, jossa pääpaino on toiminnallisessa osuudessa. Projektina heillä oli seurakunnan ruska-retki Lappiin. He keräsivät tapahtuneesta sekä koetusta palautetta hieman eri tavalla kuin omassa työssäni. Myös heidän projektistaan tuli paljon positiivista palautetta. Ohjelma oli osattu suunnata oikealla tavalla ja sitä oli sopivasti. Vertaistukea tarjoava joukko oli valikoitunut tarkoituksenmukaisesti, ja elämyksellinen luonto koettiin hienona. Työ tarjoaa tukea myös ammatillisuuteen; luovat, toiminnalliset sekä elämyksiä tarjoavat menetelmät sopivat hyvin käytettäviin menetelmiin diakonian retkillä. (Kaukiainen, Keskinen & Lehtonen 2014.)

5 HUONO-OSAISUUS

Huono-osaisilla tarkoitan tässä työssä niitä ihmisiä, jotka ovat yhteiskunnassamme jääneet selvästi jälkeen muun väestön elintasosta sekä elämänlaadusta. Huono-osaisuus merkitsee yleistettynä köyhyyttä sekä eriarvoisuutta. Näiden ihmisten elintaso nojaa perusturvaan, ja he käyttävät selvästi enemmän erityispalveluita mm. mielenterveys-, päihde- ja asumispalveluita. Useimmat heistä ovat vailla työtä ja koulutusta. Juho Saari on kirjoittanut perusteellisen selvityksen tuoreessa teoksessaan näistä suomalaisessa yhteiskunnassa varjoon jääneistä ihmisistä. (Saari 2015, 14–15.)

Huono-osaisuuden ilmiö on moninainen ja siihen on myös monia syitä. Huono-osaisuuteen liittyvä heikko taloudellinen asema ei ole irrallinen sosiaalisesta puolesta. Ilmiöön liittyy helposti jonkinasteista syrjään vetäytymistä, välinpitämättömyyttä ja kielteistä asennoitumista. Kun näitä asioita alkaa kasaantua, ihmisen voimavarat vähenevät entisestään, ja kyetään keskittymään vain aivan välttämättömiin perustarpeisiin. Osallisuuden mahdollisuudet menettävät merkitystään, eikä ihminen jaksa olla kiinnostunut yhteiskunnallisista asioista. (Särkelä 2009, 24.)

Särkelä viittaa omassa tutkimuksessaan Anneli Pohjolan jo vanhaan tutkimukseen. Siinä on nostettu esille huono-osaisiin kohdistettu ennakko-odotus, jonka mukaan heidän tulisi kyetä toimimaan rationaalisesti ja suunnittelemaan elämäänsä. Unohdetaan helposti, ettei kaikilla ole samanlaisia valmiuksia ja mahdollisuuksia tehdä elämäänsä vaikuttavia ratkaisuja. Huono-osaisten epäonnistuminen omaan elämäänsä liittyvissä valinnoissa saattaa johtaa riippuvuussuhteeseen erityispalveluista. Tämän vaikutus näkyy myös asiakassuhteissa. Apua hakevan ei ole helppo muodostaa luottamuksellista suhdetta auttajaan. Epäonnistumisen kokemukset ruokkivat toisiaan ja huono-osaisuuden kehästä on hyvin vaikea päästä pois. (Särkelä 2009, 25.)

6 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Suomalaisten terveyden merkitys on laajalti tiedostettu ja terveyttä tukevia sekä edistäviä toimenpiteitä on kirjattuna eri laeissa. Järjestämisestä ja vastuista on muun muassa raittiuslaissa ja -asetuksissa, alkoholilaissa sekä tupakkalaissa. Myös sosiaalihuoltolakiin on kirjattu terveyttä edistäviä toimia. Uusi terveydenhuoltolaki tuli voimaan vuonna 2011. Sen mukaan terveyden edistäminen on toimintaa, joka kohdistuu yksilöön, yhteisöön, väestöön tai elinympäristöön, ja tavoitteena on parantaa ihmisen mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä ympäristönsä terveydestä.

Kunnalla on keskeinen rooli kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä. Kunnan on tietoisten toimenpiteiden avulla kohdistettava voimavaransa terveyttä edistäviin toimenpiteisiin. Laki edellyttää myös lisäämään yhteistyötä. Velvollisuudet ja vastuut ovat kirjattuna kuntalakiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Asukkaiden terveyttä sekä hyvinvointia seurataan väestöryhmittäin. Väestöryhmiä vertaillaan toisiinsa esimerkiksi asuinalueen, sosioekonomisen aseman ja koulutustaustan mukaan. Näiden pohjalta laaditaan tavoitteita, jotka perustuvat aina paikallisiin olosuhteisiin sekä tarpeisiin. Laaja-alaisiin ja monimuotoisiin haasteisiin pystytään paremmin vastaamaan, kun lisätään yhteistyötä kuntaorganisaation sisällä toimivien viranomaisten välillä. Virallisten kuntatoimijoiden ulkopuolella kolmannella sektorilla on mahdollisuuksia ja ammattitaitoa, ja esimerkiksi paikallinen seurakunta voi olla yhteistyössä mukana, kun tavoitellaan kuntalaisille parempaa terveyttä ja hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

6.1 Huono-osaisten terveyden edistäminen

Hiilamo, Hänninen ja Kinnunen ovat tutkimuksessaan nostaneet esille eri sosiaaliryhmien välisen terveyserojen kasvun, joka on kiihtynyt 1990-luvun laman jälkeen. Väestöryhmien väliset kuolleisuuserot ovat lisääntyneet vielä runsaammin. Erilaisista terveyteen sekä hyvinvointiin tähtäävien tavoitteiden asettamisesta huolimatta ei muutosta ole kyetty pysäyttämään. Heikko koulutustaso tai alhainen sosiaalinen asema ovat riski sairastua pitkäaikaissairauksiin. Nämä ihmiset myös kokevat terveytensä heikommaksi. (Hiilamo, Hänninen & Kinnunen 2011, 4.)

Terveys koetaan usein yhdeksi elämän tärkeimmistä arvoista. Ihmisarvon kunnioitus muodostaa perustan terveyden edistämiseksi sekä ihmisten hoitamiseksi. Sen seurauksena myös kaikkein heikoimmassa asemassa olevilla ihmisillä on oikeus arvokkaaseen kohteluun, erityisesti terveyden hoitamiseen liittyvissä asioissa. Suomessa oleva laki potilaan asemasta ja oikeuksista on hyvin selvä mutta myös edellä kansainvälisiä käytäntöjä. Siinä korostuu ihmisen oikeus itse määrätä asioistaan, sekä vuorovaikutuksen tärkeys luottamukseen ja ymmärrykseen pohjaten. (Pietilä 2010, 246.)

Kun katsotaan kohti terveyttä eikä keskitytä sairauteen, koko näkökulma muuttuu. Salutogeneesi eli terveyslähtöisyys korostaa niitä terveysprosessin seikkoja, jotka edistävät ihmisen tai ryhmän hyvinvointia sekä elämänlaatua. Painopiste onkin terveyslähtöisyydessä; voimavaroissa, tasa-arvossa, kokonaisvaltaisuudessa ja osallisuudessa. Tämä teoreettinen näkökulma soveltuu erinomaisesti huono-osaisten terveyden edistämiseen. (Kotisalo & Rättyä 2014, 28.)

Terveys määritellään yksilöllisesti ja se vaihtelee. Myös ihmisen omat näkemykset terveydestään saattavat erota hoitohenkilökunnan näkemyksistä. Kun terveyteen pyritään vaikuttamaan, tehdään se yhteistyössä. Huomiota tuleekin aina kiinnittää sen hetkisiin voimavaroihin, arvoihin, tarpeisiin sekä resursseihin. (Kotisalo & Rättyä 2014, 28.)

6.2 Diakoniatyö ja terveyden edistäminen

Diakonissa, joka työskentelee seurakunnassa, on samanaikaisesti sekä terveydenhuollon että hengellisen työn ammattilainen. Työ koostuu hyvinkin monenlaisista elementeistä, jotka ovat terveyttä tukevia, vaikkei sitä aina osatakaan siitä näkökulmasta katsoa. Diakoninen ammattitaito tulee esille erilaisena ohjaamisena, tukemisena ja toivon tuomisena tilanteisiin, joissa toivoa ei enää itse kyetä näkemään. Diakoniatyöhön liittyy harvemmin varsinaisia hoitotoimenpiteitä. Kuitenkin esimerkiksi ensiaputaitojen hallitseminen antaa varmuutta ja on tärkeää erityisesti leirien aikana. (Rättyä 2012, 97–103.)

Kotalon ja Rättyän tekemästä kehittämishankkeesta ”Diakonissat terveyden edistäjinä” saa selkeän kuvan diakonian asiakkaiden terveyttä kuormittavista ja uhkaavista tekijöistä. Ihmissuhdeongelmat nousevat päällimmäisenä esille. Yksinäisyys on suuri ongelma. Välittävien ihmissuhteiden puuttuminen ja läheisten tuki jää monilta saamatta. Yksinäisyyttä saatetaan lievittää päihteillä tai päihteet saattavat myös aiheuttaa yksinäisyyttä. Psykkisten ongelmien lisääntynyt määrä näkyy myös diakoniatyössä. Masennus, erilaiset psykoosit, syyllisyys ja häpeä uhkaavat mielenterveyttä. Voimavarat arjessa selviytymiseen ovat vähissä ja avun saaminen haasteellista. Taloudellinen tilanne on monilla niin heikko, ettei raha tahdo riittää edes välttämättömiin lääkekuluihin. Fyysinen terveys on tämän kaltaisessa tilanteessa kovalla koetuksella. (Kotalo & Rättyä 2014, 73-78.)

Osallisuus on kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistavaa ja tukevaa. Suuri merkitys hyvinvoinnille on myös lisääntyneellä omalla aktiivisuudella, elämäntilanteen kohentumisella, voimavarojen vahvistumisella ja hengellisyydellä. Seurakuntien tarjoamat päihteettömät tilaisuudet tarjoavat mahdollisuuden uusiin ihmissuhteisiin ja tunteen yhteenkuuluvuudesta. Säännöllisten kokoontumisten myötä on mahdollista rytmittää arkea ja löytää päiviin mielekästä tekemistä. Tämä on yhteiskunnallista osallisuutta, joka ei perustu hyvään työpaikkaan, ammattitutkintoon tai hyväksytyihin sosiaalisiin verkostoihin.

Hengellisyys saattaa antaa voimaa ja toivoa. Elämään voi löytyä uusi tarkoitus. Tutut Raamatun tekstit, virret ja rukous ovat joidenkin kohdalla portti päihdemaailmasta raittiuteen. Jokainen haluaa tulla aidosti kohdatuksi omana itsenään. Aina ei löydy voimia

muutokseen. Diakoniatyön tulee kohdata ihminen aidosti ja ainutlaatuisena. Ei saa asettaa ulkopuolisia odotuksia toisenlaiseksi muuttumisesta tai paranemisesta.

Välittäminen on asia, jonka asiakkaat ovat kokeneet merkitykselliseksi. Tämän muodostivat aito läsnäolo, kuunteleva keskustelu, luokse meneminen, rinnalla kulkeminen ja lämpö. Erityislaatuisin piirre, joka liitetään diakoniatyöhön, on kotikäyntityöksi kutsuttu työote. Tämä tekee mahdolliseksi ihmisen kohtaamisen hänen omassa elinympäristössään. Kirkon termiä käyttäen mahdollistuu lähimmäiskeskeinen työtapa. Ohjausta ja neuvontaa voidaan tarvittaessa antaa kädestä pitäen. Tämän kaltainen apu vahvistaa mielenrauhaa, ahdinko helpottuu ja elämänhallinta vahvistuu. Tällä on suuri positiivinen vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Rättyä 2012, 83.)

7 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Terveys on voimavara, jota voi lisätä tai sitä voi kuluttaa. Ihmiset määrittelevät terveydentilansa omista lähtökohdistaan käsin, eikä aina ole tarpeen mitata sitä ulkopuolelta. Erilaiset sairaudet ja myös sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, miten kukin suhtautuu terveyteen tai sairauteen. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys voidaan määritellä täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Ihmisen omat elämäkokemukset sekä myös arvot ja asenteet vaikuttavat hyvinkin paljon siihen, miten terveyteen asennoituu. (Huttunen 2015)

Sairaanhoitaja-diakonissan hoitotyön lähtökohtana on ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Diakonisen hoitotyön asiantuntijan työ perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Ihminen nähdään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja hengellisenä kokonaisuutena. Työn painopiste on ennaltaehkäisyssä ja etsivässä työssä. Diakonisessa hoitotyössä pyritään kaikilla mahdollisilla keinoilla kokonaisvaltaisesti lisäämään ihmisten hyvinvointia, vahvistamaan asiakkaiden omia voimavaroja, luomaan toivoa toivottomuuden keskelle ja tukemaan itsenäistä elämää sekä mahdollistamaan osallisuutta. (Kotisalo & Rättyä 2014, 115.)

Kotisalon ja Rättyän hankkeesta nousi selvästi esille ammatti-identiteetin vahvistuminen. Sairaanhoitaja-diakonissat ottivat entistä vahvemman terveydenedistäjän roolin. Myös hoitotyön osaaminen tuli varmemmaksi. Hankkeesta tuli uusia ideoita ja työkaluja diakoniatyön arkeen. (Kotisalo & Rättyä 2014, 163.)

Raili Gothóni ja Eila Jantunen ovat tehneet tutkimuksen käsitteistä ja käsityksistä diakoniatyössä. Tutkimuksesta nousi esille, että muutamat tutkimukseen osallistuneet diakoniatyöntekijät käyttivät kokonaisvaltainen hyvinvointi -termiä. Ihminen nähdään kokonaisuutena ja auttamistilanteissa eri puolien läsnäolo vaatii huomiota. (Gothóni & Jantunen 2010, 31-32.)

Diakoninen hoitotyö on vuorovaikutusta korostavaa; asiakkaan kuuntelemista sekä kii-reetöntä kohtaamista ja läsnäoloa. Vaikka diakoniatyöntekijät eivät tee asiakastyössään varsinaisia hoitotoimenpiteitä, on sairaanhoitajan koulutuksen myötä asiakkaan ohjaa-minen ja avustaminen esimerkiksi erikoissairaanhoidon piiriin ammattitaitoista ja luo asiakkaalle turvallisuuden tunnetta. (Gothóni & Jantunen 2010, 35–37.)

7.1 Fyysinen hyvinvointi

Terveyskirjaston mukaan fyysiseen terveyteen kuuluvat liikunta, uni ja ravitsemus. Jotta on mahdollista elää täysipainoista ja aktiivista elämää ilman apua, on liikuntakyky kes-keisessä asemassa. Kyky liikkua on ihmisen perustarve kuten myös syöminen ja nukku-minen. Tärkeintä fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ovat säännöllisyys sekä pienet arkiset tavat. Liikunnalla on myös erittäin suuri vaikutus henkiseen hyvinvointiin erityi-sesti stressin laukaisijana ja mielialan kohottajana. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007a.)

Liikunta auttaa normaalipainoisena pysymisessä. Ylipaino lisää merkittävästi riskiä saada terveydellisiä ongelmia. Liikapaino on yhteydessä psyykkisiin ongelmiin ja lisäksi liikapai-non seurauksena sosiaaliset kontaktit saattavat myös vähentyä. 2,5 tuntia kestävyyslii-kuntaa viikossa pidetään riittävänä liikunnan määränä terveyden ylläpitämiseksi. Tämän lisäksi olisi hyvä harjoittaa 1,5 tuntia viikossa lihaskuntoa. Tapaturmariski vähenee myös merkittävästi, kun tasapainoa ja koordinaatiota saadaan paremmaksi. Täysipainoisem-man arjen avaimet ovat kaikkien saatavilla ja jo alkaneisiin terveysongelmiin on mahdol-lista itsehoidolla vaikuttaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Erilaiset ravitsemussuositukset sekoittavat monien ajatuksia ravinnon terveellisyydestä. On vaikea tehdä terveellisiä valintoja. Erilaiset erityisruokavaliot ovat muodikkaita ja ne vaihtuvat usein. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on koonnut ohjeet, jotka painottavat monipuolisen ja säännöllisen ruokailun merkitystä. Terveellisen ruuan tuntomerkkejä ovat maukkaus, värikkyys, ja monipuolisuus. Terveellinen ruoka sisältää paljon vita-miineja sekä kivennäisaineita. Arkisilla valinnoilla on myös ruokavaliossa ratkaiseva mer-kitys, esimerkiksi kohtuullinen annoskoko ja monipuoliset ateriat turvaavat välttämättö-mien ravintoaineiden saannin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c.)

On huolehdittava myös riittävästä levosta ja hyvästä unesta. Nykytutkimus korostaa unen merkitystä ihmiselle. Uni ilmaisee erityisen tarkasti ihmisen kulloistakin terveydentilaa, sillä erilaisilla fyysisillä ja psyykkisillä häiriöillä on suora vaikutus uneen. Unen on todettu jopa kykenevän puhdistamaan aivoja erilaisten mekanismien avulla. (Huttunen 2014)

Kiireinen elämänrytmi, päihdeongelmat ja masennus ovat yleisiä uniongelmien aiheuttajia. Nämä lisäävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen. Uniongelmiä voidaan hoitaa lääkkeillä, mutta säännöllinen elämäntapa ja rauhoittuminen aikaan saavat vastaavanlaisia tuloksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014d.)

7.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi tarkoittaa samaa kuin psyykkinen toimintakyky. Jotta ihminen on psyykkisesti toimintakykyinen, hänellä on oltava riittävästi itsearvostusta. Mielialat saattavat vaihdella, mutta siitä ei pitäisi aiheutua haittaa arkeen. Elämään kuuluvat erilaiset kriisit, ja kun psyykkinen kunto on riittävän hyvä, näistä kriiseistä kykenee selviytymään. Ihmisellä on sisäinen tunne siitä, että hän on kykenevä tekemään omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä. Tästä seuraa tyytyväisyys omaa elämää kohtaan. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen kykenee elämään sovussa itsensä sekä ympäristönsä kanssa. On hyvä huomata, että vaikka fyysinen hyvinvointi olisikin puutteellista, voi ihmisen psyykkinen toimintakyky olla hyvä. (Sallinen, Kandolin, Purola 2007b)

Huono-osaisuus vaikuttaa eri tavoin psyykkiseen terveyteen. Huono-osaisuuden taustalta mahdollisesti löytyvät psyykkiset sairaudet tai päihdeongelmat vaikuttavat toimeentuloon sekä työkykyyn. Ulkopuolisuuden tunne sekä toimeentulon vaikeudet saattavat aiheuttaa häpeää. Näiden seurauksena elämänhallinta häiriintyy ja vaikeudet kasaantuvat. Hoitamattomina tai jos ongelmiin puututaan liian myöhäisessä vaiheessa,

nämä saattavat ilmetä rikollisena käyttäytymisenä, lastensuojeluongelmina ja muina inhimillisesti raskaina sekä yhteiskunnallisesti kalliiksi tulevina taakkoina. (Helin 2010, 128–129.)

Työ on ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeä tekijä. Sen tarjoamat osallisuuden mahdollisuudet ovat merkittäviä. Tunne ja tietoisuus siitä, että tekee merkityksellistä ja hyödyllistä työtä, on positiivinen tekijä psyykkiselle hyvinvoinnille. Työn tekeminen aiheuttaa aina myös jonkinasteista kuormitusta ja työn on oltava omien voimavarojen kanssa tasapainossa. Kuntouttavissa työpaikoissa tulee kiinnittää erityistä huomiota työolojen oikeanlaiseen suunnitteluun ja kehittämiseen. Mahdollisuus lisätä vaikutusmahdollisuuksia lisää mielekkyyttä ja parantaa psyykkistä hyvinvointia. Työturvallisuuden tulee kiinnittää huomiota ja taata hyvät työskentelyolosuhteet. Vapaa-aika tarjoaa mahdollisuuden lepoon sekä virkistäytymiseen. (Työterveyslaitos i.a.)

Monipuolinen ja terveellinen ravinto vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Kun riittävä energian saanti on turvattu, voimia jää myös itsestä huolehtimiseen, työskentelyyn sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Työttömät on huomioitu valtion ravitsemus-suosituksissa ja niissä onkin ehdotettu, että kunnalla on mahdollisuus tehdä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa ja tarjota aterioita. Tässä päästään hyödyntämään yhteisöllisyyttä ja yhdessä syömisen positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. On myös taloudellisesti huomattavasti kannattavampaa satsata ennaltaehkäisyyn kuin sairauksien hoitoon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

7.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen pääoma vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Tässä tällä tarkoitetaan ihmisten ja erilaisten ryhmien välillä syntyvää vuorovaikutusta, jossa toimitaan luottaen ja vastavuoroisesti. Tämä edellyttää riittävää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen kykenee toimimaan muiden kanssa. Ihmiset, jotka osallistuvat aktiivisesti erilaisiin sosiaalisuutta vaativiin toimintoihin, kokevat itsensä terveemmiksi kuin vastaavasti ne, joiden osallisuus on vähäisempää tai puuttuu kokonaan. Tutkimuksissa

on todettu heikon sosiaalisen pääoman heikentävän hyvinvointia ja lisäävän eroja tulo-
tasossa sekä terveydessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.)

Mahdollisuus kokea osallisuutta ja mahdollisuus olla mukana sosiaalisissa verkostoissa
tukevat sosiaalista hyvinvointia ja ovat ehkäisemässä eriarvoistumista sekä syrjäyty-
mistä. Näissä verkostoissa mukanaolijat kokevat arvostusta, pääsevät vaikuttamaan
omiin ja yhteisiin asioihin tasavertaisesti ja luottamusta nauttien. Kun huono-osaisuutta
pyritään vähentämään ja kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäämään, on tärkeää pyrkiä
löytämään osallisuutta lisääviä mahdollisuuksia. Tämä on kirjattuna keskeisiin tavoittei-
siin erilaisissa strategioissa Suomessa ja myös EU-tasolla.

Työ on merkittävä sosiaalista hyvinvointia lisäävä tekijä ja sen puuttuminen saattaa al-
tistaa sosiaaliselle syrjäytymiselle. Tämä vaikuttaa suoraan hyvinvointiin sekä tervey-
teen. Vähemmistöryhmille työelämän ulkopuolelle jääminen on erittäin haavoittavaa.
Yhteiskunnan toimet tämän kehityksen muuttamisessa ovat tärkeässä asemassa ja kol-
matta sektoria tulee yhteistyössä hyödyntää. Sosiaalista hyvinvointia on mahdollista li-
sätä panostamalla koulutukseen, takaamalla riittävä toimeentulo kaikille ja vahvista-
malla ihmisten omia voimavaroja. Erittäin ajankohtainen kysymys tällä hetkellä ovat
maahamme saapuvat turvapaikanhakijat. Heidän hyvinvointiinsa on vaikutettava kehiti-
tämällä kotouttamisohjelmia, tehostamalla kielenopiskelua ja pyrkimällä vaikuttamaan
suomalaisten asenteisiin positiivisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

7.4 Hengellinen hyvinvointi

Suomen evankelis-luterilainen kirkko korostaa arvoissaan vastuullisuutta sekä oikeuden-
mukaisuutta. Erityisesti heikko-osaisista ja elämästä syrjään ajautuneista tulee huoleh-
tia, eikä kirkko toiminnallaan saisi mitenkään edistää osattomuutta. ”Kaikki, mitä te tah-
dotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille.” (Matt. 7:12), on Jeesuksen asettama Kul-
tainen sääntö. Tästä nousee myös kristinuskon keskeisin periaate lähimmäisenrakkau-
desta. Osallisuus nousee keskiöön, ja kaikilla on mahdollisuus tulla osalliseksi armosta.

Kaikki saavat kokea yhdessäoloa ja huolenpitoa toisista. Tietoisuus tästä ja sen jakaminen vahvistavat hengellistä hyvinvointia. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Uskonto saattaa lisätä hyvinvoinnin tunnetta. Usko antaa toivoa silloin, kun ihminen vanhenee, ja joutuu kasvotusten kuolevaisuuden kanssa. Usko vaikuttaa usein ihmismieltä eheyttävästi. Arvellaan, että uskonnollisen yhteisön tarjoama sosiaalinen tuki saattaa olla syvempää ja laajempaa, kuin maallisten yhteisöjen tarjoama tuki. Uskonnollisuuteen liittyy toinen toisista huolehtiminen, jolloin sosiaalisen tuen merkitys voimistuu. Uskonnollisina hyveinä pidetään ystävällisyyttä, anteliaisuutta, anteeksiantamista ja lähimmäisen rakkautta. Uskonnon kautta saatavat myönteiset vaikutukset välittyvät fyysisen terveyden, mielenterveyden, sosiaalisen tukiverkoston ja terveellisten elämäntapojen välityksellä. (Teinonen 2007, 35.)

Hengellisessä hoitamisessa, joka on osa ihmisen kokonaisvaltaista hoitoa, hoitajalla tulisi olla valmius tunnistaa ihmisen elämän mielekkyyttä ja arvoja koskevia tarpeita, ja tukea häntä niissä. Diakonisessa hoitotyössä ja hengellisessä hoidossa yhteisiä ominaisuuksia ovat: kokonaisvaltainen kohtaaminen, läsnäolo ja kuunteleminen, toivo, hengellisyys ja hengellinen tuki sekä yksilöllisyys. Erityisesti toivolla on suuri merkitys. Kun muut ovat jo toivosta luopuneet, toivoa on niin kauan kuin elämää. Eikä tämän esteenä ole ihmisen muutos, lohdutusta ja kannustusta saavat kaikki. (Gothóni & Jantunen 2010, 76.)

Hengellisyyden ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tutkittu paljon. Ratkaisevimmaxi hyvinvointiin vaikuttavaksi asiaksi on noussut koherenssin eli eheyden tunteen vahvistuminen. Tämä tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista ja pysyvää tunnetta, sekä sisäisen että ulkoisen ympäristön nykyisyydestä että tulevaisuudesta. Tässä keskeiseksi on muodostunut uskon kautta löytyvät voimavarat joko Jumalasta tai jostakin muusta uskon kohteesta. Uskon kohteeksi ei kuitenkaan riitä pelkästään ihminen itse tai hänen läheisensä. Koherenssiin ei vaikuta uskonto, mutta uskontojen sisäisistä arvoista löytyy eroja. Kovin konservatiiviset suunnat saattavat heikentää eheyden tunnetta. Myös hengellisen yhteisön antama tuki on merkityksellinen, ja se lisää eheyden tunnetta. Kun hengellinen vakaumus on voimakasta, ja se on hyvin sisäistetty, sen vaikutukset ovat tutkimusten mukaan hyvinvointiin suurimmillaan. (Räsänen 2011.)

8 YHTEISÖLLIYYS JA OSALLISUUS

Ihmisellä on luontaisesti tarve kokea yhteisöllisyyttä, sekä olla osallisena jossain itselle merkityksellisessä joukossa tai toiminnassa. Yhteiskunnan sosiaalisista suhteista nousevaa sosiaalisten suhteiden verkostoa voidaan nimittää yhteisöllisyydeksi. Myös sosiaalinen tuki kuvaa yhteisöllisyyttä. Tässä vuorovaikutussuhteessa ihmiset saavat ja antavat toinen toisilleen. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa aineelliseen tukeen, toiminnalliseen tukeen, tiedolliseen tukeen, emotionaaliseen tukeen sekä hengelliseen tukeen. Yhteisöllisyyden tavoitteena on, että ihmiset pyrkivät kohti yhteisiä pyrkimyksiä hyödyntäen vuorovaikutusta. Yhteisöllisyyteen ei voi pakottaa ja siihen sitoudutaan vapaaehtoisesti. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 190.)

Retkipäivään osallistuneista monet ovat vaarassa syrjäytyä. Syrjäytymisen ehkäisyssä osallisuutta pidetään keskeisenä, ja osallisuutta voidaan jopa pitää syrjäytymisen vastaparina. Sosiaalisen tuen vahvistaminen lisää osallisuutta, ja järjestetty retkipäivä toimii yhtenä ennaltaehkäisevän työn muodoista. Retkipäivän tarkoituksena oli tarjota osallistujille tasa-arvoisuutta korostava päivä, joka vahvistaa mukana olijoiden tunnetta heidän ainutlaatuisuudestaan, ja lisää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Mahdollisuus vaikuttaa päivän ohjelmaan, palautteen antaminen ja aito kohtaaminen ovat kaikki vahvistamassa osallisuutta. Ihmiset olivat ennestään toisilleen tuttuja ja heillä on kokemusta yhteisöllisyydestä. Päivittäinen toiminta Vinnareissa on monelle tärkeätä ja kannustavaa.

Yhteisöllisyys saa hieman eri merkityksen, jos sitä tarkastelee kirkon ja seurakunnan näkökulmasta. Kirkko on hengellinen ja inhimillinen yhteisö, joka toteuttaa lähimmäisenrakkautta maailmassa. Kirkon tunnusmerkkeihin on alkuseurakunnasta lähtien kuulunut yhteys ja osallisuus. Nämä rakentuivat sekä suhteessa Jumalaan että suhteessa muihin ihmisiin. Kuitenkin pelkkä yhteen kokoontuminen ei riitä, vaan ihmisiä yhdistää yhteinen usko ja osallistuminen hengelliseen elämään. Kirkossa osallisuus liittyy vahvasti osallisuuden armosta. (Thitz 2013, 37–38.)

Muuttuvassa maailmassa myös yhteisöllisyys on muutoksessa. Aiemmin yhteisöllisyys on liittynyt paikkaan, sosiaalisiin suhteisiin sekä tunteeseen. Nykyisin monet saattavat jopa kokea kuvitteellista yhteenkuuluvuutta, joka muodostuu eri merkitysten ja mielikuvituksen varaan. Aika, jota elämme, korostaa vahvasti yksilöllisyyttä. Omat arvot ja halu tehdä itsenäisesti päätöksiä saattaa vaikeuttaa samanhenkisten ihmisten löytymistä. Ihminen haluaa kuitenkin tuntea tulevansa kuulluksi ja nauttii vaikuttamismahdollisuuksista. Erilaisuuden hyväksyminen ja luottamus ovat perustana tämänkin ajan yhteisöllisyydessä. (Thitz 2013, 37–38.)

Sosiaalipedagogiikassa yksi keskeinen käsite on osallisuus. Kaarina Sirviö tarkoittaa omassa tutkimuksessaan osallisuudella kiinnittymistä yhteiskuntaan, kokemusta jäsenyydestä sekä mahdollisuutta osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä ja yhteiskunnassa. Osallisuuteen kuuluu myös rohkeus vastata omista tekemisistään. Tutkimuksissa syrjäytyneiden parissa on korostunut henkilökohtainen kokemus omassa elämässä tapahtuneesta muutoksesta. Osallisuus antaa voimaa sekä uskoa omaan kykyihin pärjätä elämässä. (Thitz 2013, 28–29.)

Osallisuus etenee portaittain ja saa alkunsa ihmisen aidosta kohtaamisesta. Ihmistä kuunnellaan, hänen mielipiteillään on painoarvoa ja mahdollisuuksien mukaan päätösvaltaa. Asiakastilanteissa olisi hyvä pyrkiä tasavertaisuuteen. Onkin hyvä asettaa itselle kysymys, kuinka asiakaskohtamisessa keskustelu etenee. Kuka on äänessä, kuka keskeyttää ja kuka sanoo viimeisen sanan? (Kettunen & Kivinen 2012, 40–41.)

Osallisuus on nähty erittäin tärkeänä ja viime vuosien aikana se on kirjattu keskeiseksi tavoitteeksi monien erilaisten terveydenhuollon, seurakuntien ja sosiaalipuolen strategioihin. Nykyisessä hallitusohjelmassakin se oli tavoitteisiin kirjattuna. Osallisuus suuntaa tulevaisuuteen, se on ennakoivaa ja kokonaisvaltaista. Se syntyy osallistumisen, toiminnan sekä vaikuttamisen kautta. Asiakas on ammattilaisen rinnalla jo alun suunnitteluvaiheesta lähtien. Tuen sekä arvostuksen kokemukset muodostavat osallisuutta. Osallisuuden myötä kiinnitytään yhteiskuntaan. (Kettunen & Kivinen 2012, 40.)

Suomessa on perustuslain mukaan kaikilla oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskuntaan, päätöksentekoon ja lähiympäristön kehittämiseen. Mona Särkelä on omassa pro gradu -työssään tarkastellut huono-osaisten mahdollisuuksia osallisuuteen. Työstä nousee esille, ettei osattomuus koske ainoastaan syrjään jääneitä kansalaisia, mutta heihin se kuitenkin usein kärjistyy. Osallisuus on lisäämässä koko yhteiskunnan hyvinvointia ja toimii syrjäytymisen vastavoimana. Näin syntyy sosiaalisia verkostoja ja tämä on luomassa yhteisöllisyyttä. (Särkelä 2009, 6-7.)

Anna-Maria Isola on nostanut esille tarpeen tehdä osallisuuden käsite konkreettiseksi. Ihmisellä on tarve kokea olevansa hyödyllinen ja tehdä merkityksellisiä asioita. Ulkopuolisuuden tunnetta ei saada poistettua ellei keskitytä niihin seikkoihin, joista ihminen itse on kiinnostunut. Tarkoituksena ei ole palvella järjestelmää vaan auttaa ihmistä. Niin kuin terveys ja sairaus Hiilamon mukaan ovat toistensa vipuvoimia – itsestä huolehtiminen ja terveelliset valinnat muodostavat toisiaan tukevan hyvän kehän. Kun ihmiseen kiinnitetään huomiota ja hänet kohdataan, herää hänessä myös kiinnostus itseään kohtaan. Tämän myötä saattaa herätä kiinnostus tehdä elämässä valintoja, jotka tukevat kokonaisvaltaisesti hyvinvointia. (Metteri, Valokivi & Ylinen 2014, 290–301.)

Kun puhutaan sosiaali- ja terveysalan työkentästä, tarkoitetaan osallisuudella panostusta asiakaslähtöisyyteen. Tällöin asiakas ja työntekijä yhdessä pohtivat terveyttä sekä asettavat yhdessä tavoitteet. Asiakas on tasavertaisesti osallisena itseään koskevissa päätöksissä. Vuorovaikutus on keskeistä, ja tarvittaessa työntekijä on myös rinnalla kuljija. Asiakkaiden vaikutusmahdollisuudet paranevat selvästi. Erilaiset ja ehkä uudenlaiset työskentelytavat antavat työntekijälle uusia näkökulmia. Etsivä mutta myös voimavaroja lisäävä sekä voimaannuttava toimintaote, joka perustuu kumppanuuteen, vaativat panostusta. (Helminen 2015, 26–27.)

9 RETKEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Retkipäivän suunnittelua pohdittiin Vinnareissa jo harjoitteluni alusta alkaen. Asiakkaille ei ole talon ulkopuolista toimintaa aiemmin järjestetty, mutta kiinnostusta sellaiseen on ollut. Myös seurakunnassa kävin jo alkuvuodesta puhumassa retkipäivästä ja mahdollisuudesta saada seurakunnan diakoniatyö mukaan projektiin. Suhtautuminen retkeen oli alusta alkaen sekä seurakunnasta että kaupungilta hyvin innostunutta, ja halua kokeilla uutta löytyi. Kokonaisuudessaan Vinnaren toiminta oli minulle etukäteen täysin tuntematonta, enkä tuntenut myöskään henkilökuntaa. Vastaavasti seurakunnan toiminta oli pääpiirteittäin tutumpaa, ja diakoniatyöntekijän kanssa olemme yhdessä opiskelleet.

Ohjelman suunnittelussa ja toteuttamisessa huomioitiin alusta lähtien retkipäivän tavoite. Tarkoitus oli järjestää rentoon ja hoitavaan yhdessäoloon perustuvaa ohjelmaa, joka tuntuu kaikista turvalliselta, ja vahvistaa mukanaolijoiden omia voimavaroja. Tavoitteena oli myös hyödyntää tilaisuutta ja kertoa seurakunnan monipuolisista toiminnoista ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista kokea osallisuutta. Kaikissa prosessin vaiheissa ja retkipäivän ohjelman suunnittelussa tavoitteena oli vaikuttaa positiivisesti mukaan lähtijöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kiireetön ja vapaa ilmapiiri sekä läsnä oleva kohtaaminen koettiin merkitykselliseksi.

Työskentelyn alkuun on mietittävä asiakasryhmä, joille päivä ja sen ohjelma suunnataan. Tämän selkiytyttyä on helpompi rajata aihe ja saada se myös vastaamaan tarkoitustaan. On tärkeää pitää mielessä omat rajoitteet, kuten myös työelämän mahdollisuudet. Eettinen pohdinta on lopputuloksen kannalta hyvä kuljettaa mukana prosessin kaikissa vaiheissa. (Vilka & Airaksinen 2004, 40.)

Koska opinnäytetyöni on vahvasti työelämälähtöinen, halusin alusta alkaen retkelle osallistuneet mukaan myös retken palautteeseen ja arviointiin. Kun kaikkien mielipiteitä arvostetaan, vahvistuu tunne osallisuudesta ja luottamus lisääntyy. Myös työntekijöille avautuva mahdollisuus kehittää yhteistyötä ja saada käytännön kokemusta tuntui mielenkiintoiselta ja kokeilemisen arvoiselta. (Vilka & Airaksinen 2004, 40.)

9.1 Järjestelyt ennen retkeä

Kohderyhmä valikoitui Vinnaren ryhmätoiminnassa mukana olijoista. Heistä monella on mielenterveydellisiä ongelmia ja syrjäytymistä. Retkeä mainostettiin usean viikon ajan henkilökohtaisesti ja ryhmäläisille jaettiin myös retkikutsut. Retkelle osallistuminen oli ilmaista ja kynnyksellä yritettiin saada mahdollisimman matalaksi. Retkeläiset olivat keskenään tuttuja. Mukaan lähtijöistä ei etukäteen ollut varmaa tietoa ja ohjelma pyrittiin suunnittelemaan huomioiden eri-ikäiset ja erikuntoiset. Etukäteen oli tiedossa, ettei monellakaan Vinnassa käyvällä ole kokemusta seurakunnan toiminnasta. Syytä tähän ei tiedetä, mutta nyt haluttiin tuoda seurakuntaa tutummaksi ja kertoa mahdollisuuksista kokea osallisuutta sekä saada vertaistukea.

Retkelle ilmoitettiin henkilökohtaisesti Vinnassa sairaanhoitajalle. Hän tunsikin kaikki mukaan lähtijät ja erityisruokavaliot ilmoitettiin tässä yhteydessä. Ilmoittautumisen yhteydessä tiedusteltiin myös halukkuutta saunaan ja uintiin. Tuulikarissa paikan isäntä lämmitti saunan valmiiksi ja keittiössä emännät valmistivat herkulliset ruuat.

Retken etukäteisjärjestelyihin kului aikaa. Tapasimme seurakunnassa diakonissan kanssa pari kertaa kevään aikana. Myös Vinnassa järjestettiin yhteinen tapaaminen, jossa keskusteltiin mahdollisista mukaan lähtijöistä ja suunniteltiin päivän kulkua. Diakonissa oli jo alkukevällä kertonut tulevasta retkestä seurakunnan työntekijöiden yhteisessä kokoontumisessa ja lupa leirikeskukseen oli saatu hyvissä ajoin. Keittiöhenkilökunnan paikallaoloa pidettiin tärkeänä ja myös se varmistui aikaisessa vaiheessa. Kun mukaan lähtijöiden lukumäärä oli varmistunut, varattiin riittävän kokoinen linja-auto. Työnjako sovittiin diakonissan kanssa ja se sujui luontevasti. Retki oli mukaan lähtijöille ilmainen. Seurakunta vastasi kaikista kustannuksista. Niitä aiheutui linja-auton vuokraamisesta sekä keittiöhenkilökunnan paikalla olosta. Rahat retkeen tulivat seurakunnan diakoniatyönbudjetista.

9.2 Retken ohjelman suunnittelua

Päivää suunniteltiin yhdessä diakonissan kanssa. Erilaisissa huono-osaisuutta käsittelevissä tutkimuksissa sekä diakoniaan liittyvissä artikkeleissa nousee vahvana tekijänä aidon kohtaamisen merkitys. Sitä ei voi liikaa korostaa ja sen haluttiin nousevan keskiöön. Hiilamo, Hänninen ja Kinnunen ovat omassa tutkimuksessaan tuoneet esille huono-osaisuuden ja sairastavuuden yhteyttä. Tarkoituksena oli tämän lyhyen ajan puitteissa välittää mukanaolijoille tunne heidän ainutlaatuisuudestaan ja tarjota kotiin viemisiksi palikoita omasta terveydestä huolehtimiseen. (Hiilamo ym. 2011, 17.)

Päivän ohjelma muodostui ravitsevan ja herkullisen ruuan ympärille. Monipuolinen ravinto on elämän edellytyksiä ja yhdessä syömisellä on paljon terveyttä vahvistavia vaikutuksia. Ruokailujen väliin sijoitettiin pieniä työtehtäviä. Paikka oli talven jälkeen saatava kuntoon, jotta sen kesäkäyttö voidaan aloittaa. Työtehtävät olivat haravointia, rannan siivousta, ikkunanpesua ja yleistä siistimistä. Tehtävistä pyrittiin saamaan sellaisia, että kaikille löytyy joku sopiva työ. Raikkaassa ulkoilmassa saatu kevyt liikunta vahvistaa kokonaisvaltaisesti ihmistä ja työt oli mahdollista jakaa huomioiden kunkin voimat. Mahdollisuus pelkkään mukanaoloon haluttiin myös mahdollistaa. Suunnitteluvaiheessa huomioitiin myös huonon sään mahdollisuus. Hengellisyyttä ei haluta mitenkään painottaa, vaan se kulkee luontevasti mukana päivän muun ohjelman seassa.

9.3 Päivän toteutus

Retkipäivä oli torstai 21.5.2015. Lähtö oli Harjavallan seurakuntatalolta kello 9.00. Etukäteen oli kaikille painotettu täsmällisyyttä eikä kukaan saapunut myöhässä. Muutama oli estynyt osallistumasta, mutta he olivat puhelimitse siitä ilmoittaneet. Olin pihalla vastassa tulijoita ja toivotin jokaisen tervetulleeksi jo ennen linja-autoon siirtymistä. Matkaa Tuulikarin leirikeskukseen on noin 40 kilometriä ja siihen meni noin tunti.

Perillä Tuulikarissa diakonissa oli valmiina vastaanottamassa ja kätteli kaikki linja-autosta pois tultaessa. Pilvetön taivas ja kauniisti kimmeltävä meri saivat mielet heti iloisiksi. Tunnelma vaikutti alusta alkaen vapautuneelta ja siihen myös oli pyritty.

Seurakunnan kesäkodin perinteitä noudattaen nostettiin lippu salkoon ja samalla laulettiin Suvivirren ensimmäinen säkeistö. Se sopi säähän erinomaisesti ja vei muistoja koulunpäättäjäisiin. Tästä olikin aika siirtyä sisätiloihin nauttimaan aamukahvit vastaleivottujen sämpylöiden kanssa.

Siirryimme kaikki yhdessä kuuntelemaan aamuhartautta. Hartaus pidettiin uudella laiturilla ja kaikki halukkaat mahtuivat sinne istumaan. Navakka tuuli ei häirinnyt, kun sai rauhoittua ja keskittyä kuuntelemaan sekä aistimaan. Muutama ei selvästi halunnut hartauksen osallistua ja heillä oli täysi vapaus jäädä syrjemmälle. Alusta alkaen tärkeäksi oli koettu vapaaehtoisuus ja sitä noudatimme koko päivän. Kaikilla oli hauskaa kun muisteltiin menneitä rippikouluajoja ja yritettiin arvuutella minkä ikäisiä olemme.

Osalle Tuulikari oli ennestään tuttu rippikouluajoista, mutta mukana oli myös ensikertalaisia. Kerroimme hieman paikan historiasta ja tutustuimme alueeseen. Tupakkapaikka, WC ja ruokasali olivat tärkeitä paikkoja. Suuria muutoksia alueella ei viime vuosina ole tehty, mutta joillekin heräsi vanhoja muistoja vuosien takaisista käynneistä. Uusiin kävijöihin paikka teki yksinkertaisuudessaan, mutta toimivuudessaan myönteisen vaikutuksen. Moni tunsi ylpeyttä, että näinkin pienen paikkakunnan seurakunnalla on omistuksessaan upea, merenrannalla sijaitseva kesäkot.

Tarkoituksena oli myös auttaa hieman Tuulikarin kevätkunnostuksessa. Tästä oli kaikille etukäteen puhuttu ja palkinnoksi tästä sovittu maittava ateria. Paikalla oli isäntä opastamassa ja hänen koiransa viihdyttämässä. Ruohonleikkuri, haravoita ja ikkunanpesuvälineitä löytyi nopeasti käyttöön. Osa selkeästi nautti työskentelystä ja osa nautti selvästi enemmän yhdessäolosta ja keskustelusta. Porukalla tehtiin myös tulevalle kaupungin järjestämälle lastenleirille villalangasta mitaleihin kaulanaruja. Yhteistyöllä syntyi valmista nopeasti ja tehokkaasti.

Lounaalle kokoonnuttiin yhdessä ja myös isäntä ruokaili kanssamme. Yhdessä ruokailu on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan ja se ravitsee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tuulika-

rin perinteitä noudattaen laulettiin ruokalaulu ja ennen ruokalasta poistumista myös yhteinen kiitos emännille. Tässä yhteydessä esiteltiin vieraskirja, johon toivottiin kaikkien kirjoittavan nimensä. Tunnelma oli iloinen ja vapautunut.

Ruokailun jälkeen kokoonnuttiin ulkona yhteen selvittämään pieniä ja leikkimielisiä viisailukysymyksiä. Näitä olisi huonossa säässä voinut kysellä sisätiloissa. Nyt saimme kuitenkin olla pihalla. Kysymykset saivat aikaan naurua ja vapaata keskustelua monenlaisista asioista. Yksi innokas vastaaja palkittiin ja kaikille jaettiin kehuja osallistumisesta. Osa lähti tässä vaiheessa saunomaan ja uskaltautuipa muutama rohkea uimaan jääkylmään mereen. Kaikki vaikuttivat silminnähden nauttivan auringosta, merestä ja yhdessä olemisesta.

Vielä jäi aikaa nauttia iltapäiväkahvit ja kirjoittaa vieraskirjaan muisto mukavasta päivästä. Tässä yhteydessä kaikilla oli myös mahdollisuus nimettömästi kirjoittaa palaute päivästä. Olin käynyt jakamassa valmiiksi pöydille laput ja kynät. Kaikilla riitti jotain kirjoitettavaa, hyvää ja huonoa. Ennen Tuulikarista poislähtöä laskimme vielä lipun joukolla ja nousimme linja-autoon. Paluumatka sujui leppoisan keskustelun vallitessa levollisessa tunnelmassa ja päällimmäisenä kuului tyytyväisyys kuluneeseen päivään. Kaikki vaikuttivat silminnähden rentoutuneilta ja moni myös ääneen kehui päivän antia. Linja-autossa vietetty aika vahvisti myös yhteisöllisyyden tunnetta vaikka matkan pituus olikin koettu negatiivisena asiana muutamassa palautteessa. Takaisin Harjavallassa seurakuntatalon pihalla olimme kello 16.30, alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

9.4 Palaute ja arviointi

Palautteen toteuttamista pohdiskeltiin etukäteen ja sen keräämisessä pyrittiin huomioimaan kohderyhmä. Vaihtoehtoina olivat pelkän suullisen palautteen kerääminen tai vapaamuotoinen kirjallinen palaute. Palautteella haluttiin antaa mukanaolijoille mahdollisuus tuoda oma äänensä esille ja osoittaa, että heidän mielipiteillään on merkitystä. Kun palaute on kirjallisena, sitä on myös selvempi käyttää apuna, kun pyritään kehittämään toimintaa tulevaisuudessa. Tämän vuoksi päädyttiin kirjallisen palautteen keräämiseen.

Ennen lähtökahveja pöytiin jaettiin sekä punaisia että vihreitä papereita sekä lyijykyniä. Kaikille annettiin mahdollisuus nimettömästi kirjoittaa omia positiivisia sekä negatiivisia kokemuksiaan sekä ehdotuksia koetusta mutta myös tulevaisuutta varten. Palaute oli suurelta osin positiivista, ja kaikilla oli myös jotain kirjoitettavaa.

Keskeisenä teemana tässä projektissa oli kokonaisvaltainen hyvinvointi ja palautteet vastasivat hyvin sen eri kohtiin. Fyysiseen hyvinvointiin oli kiinnitetty huomiota ja ruoka sai paljon kiitosta. Ulkoilu koettiin piristäväksi ja työtä oli ollut sopivasti. Joku otti sen hyötyliikuntana, jollekin työ oli sopiva tapa irtaantua tavanomaisista kuvioista. Sauna sekä mahdollisuus uimiseen oli myös koettu positiivisena asiana. Elämänlaadun parantaminen ja elinolosuhteiden kohentaminen on myös keskeistä diakoniatyön ydintä ja se on kirjattuna eettisiin ohjeisiin. Psykkinen hyvinvointi kuuluu kokonaisuuteen mukaan ja palautteista välittyi, että mukanaolijat oli kohdattu aidosti ja arvostavasti. Kaikki käsiteltiin ja toivotettiin henkilökohtaisesti tervetulleiksi. Ohjelman aikataulussa pysyttiin ja se kerrottiin selkeästi kaikille. Tutussa porukassa oli turvallista viettää aikaa. Kohtaaminen perustuu ihmisen ainutkertaiseen ja ehdottomaan ihmisarvoon. Diakoniatyön keskeisimpiin eettisiin tehtäviin kuuluu ihmisarvoisuuden säilyttäminen sekä sen tunnustaminen että puolustaminen. Sosiaalinen hyvinvointi tuli myös palautteista esille. Lipunosto sekä lipun lasku laulun kanssa oli koettu hyvänä asiana. Muutenkin paikan perinteiden noudattaminen sai kiitosta. Yhdessä pelaaminen ja tietokilpailut olivat nostattaneet yhteishenkeä. Se koettiin hyväksi ja vähän vieraammatkin tulivat välittömässä tunnelmassa tutuiksi. Yhteisöllisyys vahvistui ja kaikilla oli mahdollisuus kokea osallisuutta. Oikeudenmukaisuus on myös yhtenä eettisenä periaatteena. Diakoniatyön tulee kohdella ihmisiä tasavertaisesti ja toiminnan tulisi edistää osallisuuden sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia. Hengellinen hyvinvointi pyrittiin huomioimaan myös ja yhdessä palautteessa kiitettiin hyvästä yhteistyöstä seurakunnan kanssa. Muutama lappuun oli kirjoitettu negatiivisena asiana juuri hengelliset asiat. Tähän olimme etukäteen varautuneetkin, mutta halusimme tietoisesti antaa hengellisyydelle näkyvyyttä päivän kulussa. Osassa palautteita hengellisyyttä pidettiin hyvinkin tärkeänä. Negatiivinen asennoituminen ei varsinaisesti näkynyt päivän aikana ja näistä hetkistä oli myös helppo halutessa jäädä sivuun. Diakoniatyöntekijän eettisiin ohjeisiin on kirjoitettu ihmisen oikeus omaan

uskontoon sekä mielipiteisiin. Näitä on työntekijän kunnioitettava ja tämä oli myös itsestään selvää meille. Muuta negatiivista palautetta tuli liian pitkästä matkasta sekä huonokuntoisesta tiestä.

Me järjestäjät koimme tyytyväisyyttä onnistuneesta projektista; yhteistyö sujui mutkattomasti ja vastaavanlainen päivä olisi mielekästä järjestää myös uudelleen. Saatu kirjallinen palaute puoltaa yhteisen toiminnan kehittämistä.

Ihmisille on tärkeää saada kokemus kuulluksi tulemisesta ja vastavuoroisuudesta. Näiden myötä tunne omasta arvokkuudesta sekä tarpeellisuudesta voi saada vahvistusta. Kerätyn palautteen perusteella voidaan päätellä, että ihmisille jäi tunne siitä, että retki oli heille suunniteltu ja heidän ehdoillaan liikuttui. Luottamusta alkoi syntyä. Mahdollisuudet päästä vaikuttamaan positiivisesti ihmisten hyvinvointiin ovat paremmat.

9.5 Retken pohdinta

Kokonaisuudessaan retki ja sen valmistelu sujuivat erittäin hyvin. Koska alusta alkaen oli tarkoituksena järjestää retki, joka ei ole kiirehtimistä ohjelmasta toiseen, jäi hyvin aikaa toisiimme tutustumiseen. Se koettiin erityisesti järjestäjien suunnalta keskeiseksi ja myös mukanaolijat arvostivat tätä.

Diakoniatyöntekijä oli mukana kaikissa vaiheissa ja hänen monipuolisesta ammattitaidostaan oli suurta apua. Hän myös kannusti ja opasti tarvittaessa ja yhteistyö sujui hienosti. Päivän ohjelma vastasi kohderyhmän tarpeita ja palautteista sai lukea tyytyväisiä kommentteja. Myös Vinnaren työntekijät kokivat päivän erittäin antoisana ja ovat valmiita jatkamaan yhteistyötä. Yhteisiä asiakkaita on mahdollista palvella näin entistä monipuolisemmin ja samalla suunnata mahdollinen apu paremmin perille.

Diakonia-ammattikorkeakoulun työskentelyä ohjaa erityisesti etiikkaan pohjautuva pohdinta kaikessa sen toiminnassa. Eettisiin arvoihin kuuluvat esimerkiksi osallisuuden ja hyvinvointia vahvistavan ajattelun korostaminen. Tämä haluttiin saada näkyviin myös

tässä työssä. Sairaanhoidajilla on omat eettiset ohjeet kuten myös diakoniatyöntekijöillä ja niihin kaikenlainen työskentely pohjaa. Terveiden edistäminen ja ihmisen kunnioittaminen on huomioitava kaikessa työskentelyssä.

Retkipäivämme oli aurinkoinen ja kaunis keväinen päivä. Ohjelma olisi ollut sateisella säällä erilainen; siihen oli varauduttu, mutta yhtä antoisa päivästä ei varmaankaan huonossa säässä olisi tullut. Tuulikari paikkana sopi erittäin hyvin tämän kaltaiseen päivään. Selkeä irrottautuminen arjesta, rauhallinen ja voimaannuttava luonto oli tärkeä kaikille. Elämä on kokonaisuus, ja luonto kuuluu erottamattomana osana siihen. Myös kestävä kehitys tuli hienosti huomioitua ulkotöiden merkeissä.

10 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Kun terveyttä ajatellaan kokonaisvaltaisesti, voidaan olettaa, että ongelmat yhdellä terveyden sektorilla vaikuttavat myös muihin sektoreihin. Toisaalta hyvinvointi yhdellä osa-alueella voi sekä ylläpitää hyvinvointia että helpottaa muiden osa-alueiden ongelmia. Luterilaisen kirkon terveystieteeseen kuuluu fyysisten sekä psyykkisten tekijöiden lisäksi sisäinen eheys ja sopusointu omantunnon kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen vaatii panostusta ja pitkäjänteisyyttä. Opinnäytetyön pitää perustua tutkittuun tietoon. Opinnäytetyön tekeminen ja sen valmiiksi saaminen oli pitkä prosessi, joka kesti lähes vuoden. Olen oppinut ajankäytöstä, suunnitelmallisesta työskentelystä ja itsekurista paljon. Yksintyöskentelyssä on ollut etunsa, mutta se on ollut ajoittain myös haasteellista. Ajoittain olisin kaivannut työparia yhteisiin pohdintoihin ja avuksi rajauksiin.

Toiminnallinen opinnäytetyö on ollut mielenkiintoinen ja ammatillisesti opettavainen kokemus. Päiväretkelle osallistuminen oli minulle tässä elämänvaiheessa ainoa mahdollisuus vaikka pidempikin leiri olisi ollut mielenkiintoinen. Myös se, että olen tehnyt opinnäytetyön yksin, oli tietoinen valinta. Minulle on tullut varmuus siitä, että se oli myös oikea ratkaisu. Aikataulun seuraaminen, mutta myös mahdollisuus muutokseen on ollut helpompaa. Olen kuitenkin saanut riittävää kannustusta kirjoittamiseen sekä ohjaajaltani että retkipäivään osallistuneilta työntekijöiltä.

Olen onnistunut saamaan lähdemateriaalia hyvin Satakunnan alueen kirjastoista sekä myös Satakunnan keskussairaalan tieteellisestä kirjastosta. Henkilökunta on ollut erittäin ystävällistä ja auttamishaluista. Sekin on motivoitunut ja ollut tukena.

Aikataulun vuoksi olen kirjoittanut teoriaosuutta kevään kuluessa ja siinä samalla ajatukset ovat olleet retkipäivän suunnittelussa. Ohjelman toteutuksessa seurakunnan diakonissalla on ollut iso rooli ja häneltä olen myös saanut monenlaista neuvoa sekä opastusta.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista seurata, onko koetulla ollut vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Toinen kehittämiskohde olisi paikkakunnalle saapuneiden turvapaikanhakijoiden osallisuuden mahdollisuuksien lisääminen ja paikkakuntalaisten mahdollisten ennakkoluulojen vähentäminen. Tässä olisi hyvä mahdollisuus lisätä myös kolmannen sektorin yhteistyötä. Yhteisen hyvän eteen on hyvä yhdessä kulkea.

10.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen ja aikaa vievä prosessi. Aluksi oli vaikeuksia löytää aihe ja ennen kaikkea itseä kiinnostava sekä myös jotain uutta tuottava. Oli opettavaista kyetä rajaamaan mielenkiintoisia asioita ja keskittymään olennaiseen. ATK-taitoni ovat kehittyneet ja on tuntunut haasteelliselta siirtyä oman mukavuusalueen ulkopuolelle.

Ammatillisuus on saanut vahvistusta myös erilaisten ihmisten kohtaamisessa ja heidän asioidensa ääressä pysähtymisessä. Vaikka olen rutinoitunut hoitotyön ammattilainen, olen alkanut ajattelemaan terveyttä laajemmin sekä jo nyt pyrkinyt omassa työssäni huomioimaan hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Reflektointi itseni kanssa, mutta myös diakonissan että työharjoitteluni ohjaajan kanssa ovat olleet tärkeitä ammatillisen kasvun edistäjiä. Olen saanut lisää varmuutta ja rohkeutta ottaa asioita puheeksi.

Taidot tunnistaa huono-osaisten terveyteen liittyviä riskejä ovat kasvaneet. Tämä antaa valmiuksia sekä kirkon alan töihin että myös hoitoalalle. Olen varma, että näitä tämän prosessin aikana opittuja taitoja tulee hyödynnettyä jatkossakin. Lisäksi halukkuus oppia lisää on kasvanut ja se on itselleni erittäin tärkeää.

10.2 Eettisyys

Eettisyys kuuluu erottamattomana osana kaikkeen auttamistyöhön. Sitä tarvitaan ihmisten kohtaamisessa, päätöksen teossa ja oman työn reflektoinnissa. Eettiseen työtapaan

kuuluu kyky pohtia sekä käsitellä ammatillisessa toiminnassa eteen tulevia tilanteita sekä niihin liittyviä valintoja arvojen, päämäärien, keinojen ja seurausten näkökulmasta. Eettinen harkinta pitää sisällään työntekijän oman vastuunkantamisen tehdyistä ratkaisuista. Ihmisen on voitava luottaa diakoniatyöntekijän rehellisyyteen, totuudellisuuteen ja tasa-arvoisuuteen. Työntekijällä on vaitiolovelvollisuus.

Eettiseen toimintaan kuuluu myös kyky sietää ristiriitaisuutta sekä keskeneräisyyttä. Diakoniatyöntekijä pyrkii työllään vähentämään inhimillistä kärsimystä ja parantamaan ihmisten elinolosuhteita. Kokonaisvaltainen hyvinvointi tulee huomioida päätöksiä tehdessä. Valintoja on tehtävä myös huonoista vaihtoehdoista. Osana kirkon kokonaistehdävää, diakoniatyö todistaa Kristuksen rakkautta. Käytännössä tämä tulee esille jakamisena, välittämisenä sekä tukemalla ihmisiä itsenäisesti selviytymään mahdollisimman hyvin.

Aktiivinen yhteistyö eri toimijoiden välillä ja heikko-osaisten asioiden esille tuominen kuuluu myös eettiseen työtapaan. Diakoniatyöntekijät ovat oman alansa asiantuntijoita ja voivat tuoda epäkohtia laajempaan tietoisuuteen. Pyrkimyksenä on lisätä oikeudenmukaisuutta ja kasvattaa kansalaisten sosiaalista vastuuta. Näin myös diakoniatyön asiakkaiden osallisuuden mahdollisuudet lisääntyvät ja heidän mahdollisuutensa kiinnittyä paremmin yhteiskuntaan lisääntyisivät.

Diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden taustalla ovat kristilliset arvot. Anteeksiantaminen ja anteeksisaaminen ovat tärkeitä. Tämä ei tarkoita, että vääryksiä hyväksyttäisiin, mutta edellyttää kylläkin kykyä tunnistaa vajavaisuutta. Iän myötä tämä taito yleensä myös kehittyy. Diakoniatyössä tarvitaan anteeksiantamista, ja tietoisuutta siitä, että jokaisella on lupa olla keskeneräinen. Tietoisuus tästä antaa voimaa myös työntekijälle.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Forss, Päivi & Vatula-Pimiä, Marja-Leena 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita Prima.
- Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta; Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karoliina 2012. Kantakaa toistenne kuormia: diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 25. Tampere: Juvenes Print.
- Harjavallan kaupunki 2012 Harjavallan kaupungin hyvinvointikertomus. Viitattu 3.4.2015. <http://www.harjavalta.fi/hallinto-ja-paatokseteko/talous-ja-strategiat/>
- Harjavallan seurakunta i.a. Harjavallan seurakunta. Viitattu 8.5.2015. <http://www.harjavalanseurakunta.fi/kirkotjatoimitilat/kesakotituulikari>
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Helminen, Jari 2015. Sanoista tekoihin. Osallisuus, kumppanuus ja terveys toiminnan suuntaviivoina. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 39. Tampere: Juvenes Print.
- Hiilamo, Heikki; Hänninen, Sakari; Kinnunen, Kaisa 2011. Huono-osaisuuden ja sairastavuuden kytkennästä diakonian asiakkailla. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 48, 4-21.
- Huttunen, Jussi 2014. Kun ihminen nukkuu, niin se on kuin panisi rahaa pankkiin. Viitattu 22.5.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00302&p_teos=kol&p_osio=104&p_selaus=

- Huttunen, Jussi 2015. Mitä terveys on? Viitattu 4.5.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen - masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 18. Tampere: Juvenes Print.
- Kaukiainen, Nina; Keskinen, Kirsi & Lehtonen, Sanna 2014. Länsi-Porin seurakunnan ruskaretki Lappiin -retken suunnittelu, toteutus ja arviointi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kettunen, Tarja & Kivinen, Tuula 2012. Osallisuus hoitotyön kehittämisen suunnanäyttäjänä. Tutkiva hoitotyö. Hoitotieteen aikakauslehti 4, 40-41.
- Kotisalo, Helena & Rättyä, Lea 2014. Diakonissat terveyden edistäjinä. Raportti tutkimus- ja kehittämishankkeesta Terve sielu terveessä ruumiissa - diakonissat terveyden edistämisen toimijoina. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 58. Tampere: Juvenes Print.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189, 2.3.2001. Viitattu 4.9.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- Lund, Pekka 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metteri, Anna; Valokivi, Heli & Ylinen, Satu 2014. Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pietilä, Anna-Maija 2010. Terveystiedon edistäminen – Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Puuska, Karolina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta; Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karolina (toim.) Kanta-kaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 124 – 127.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Räsänen, Antti 2011. Sisäistynyt uskonnollisuus tukee mielenterveyttä. Viitattu 6.8.2015 <http://www.teologia.fi/artikkelit/uskonto-ilmiona/686-sisaistynyt-uskonnollisuus-tukee-mielenterveytta>

- Rättyä, Lea 2012. Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta; Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karolina (toim.) Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 80-110.
- Saari, Juho 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Sallinen, Mikael; Kandolin, Irja & Purola, Mari 2007a. Fyysinen hyvinvointi. Viitattu 15.9.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040
- Sallinen, Mikael; Kandolin, Irja & Purola, Mari 2007b. Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 15.9.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 5.11.2015. <http://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kristillisen toiminnan keskeisin periaate nousee Kultaisesta säännöstä. Viitattu 8.11.2015. <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/BA5100719470EA29C22570590036EB8D?OpenDocument&lang=Fi>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Meidän kirkko, osallisuuden yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Viitattu 8.4.2015. <http://sakasti.evl.fi>
- Särkelä, Mona 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Teinonen, Timo 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 40. Tampere: Juvenes Print.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a. Diakoniatyö. Viitattu 18.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyö/diakoniatyö>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 18.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Keinoja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Viitattu 18.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/osallisuus/keinoja-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamiseen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Kuinka paljon liikuntaa tarvitaan? Viitattu 20.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/kuinka-paljon-liikuntaa-tarvitaan->
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 5.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014d. Uni. Viitattu 5.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Eriarvoisuus. Viitattu 5.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>
- Työterveyslaitos i.a. Psykososiaaliset riskit työssä. Viitattu 5.9.2015. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/psykososiaaliset_riskit
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012. Ravitsemuksella hyvinvointia – opas kunta-
päättäjille. Viitattu 5.9.2015. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>
- Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Hämeenlinna:
Tammi.