



RUOKAA, SEURAA JA TOIMINTAA

Toiminnalliset tapahtumat Rekolan seurakunnassa

Emilia Korteniemi ja Noora Vuorinen

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa

TIIVISTELMÄ

Korteniemi, Emilia & Vuorinen, Noora. Ruokaa, seuraa ja toimintaa – Toiminnalliset tapahtumat Rekolan seurakunnassa. Diak, Helsinki, syksy 2017, 49s., 7 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, diakonisen hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja-diakonissa (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin Vantaan Rekolan seurakunnassa, jossa on kehitetty Yläovet avoinna toimintaa yhteistyössä Yhteinen pöytä –hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme joulukuun valmistavaa toiminnallista tapahtumaa hävikkiruuan jaon yhteyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli aktivoida ja helpottaa toiminnallisiin tapahtumiin osallistuvien seurakuntalaisten välistä vuorovaikutusta ja tuottaa tietoa toiminnan kehittämiseksi seurakunnassa.

Teoriaosuus muodostuu osallisuudesta, diakonisesta hoitotyöstä, diakoniatyöstä ja toiminnallisuudesta diakoniatyössä. Niihin peilaten ja osallistujien toiveet huomioiden suunniteltiin opinnäytetyön toiminnallisten tapahtumien rakenne.

Opinnäytetyössämme osallisuutta ja sosiaalisuutta pyritään lisäämään toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Teemoina ovat askartelu, leivonta, musiikki ja liikunta.

Arviointi toteutetaan omien arvioiden sekä suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella. Hyvinvointivaikutuksia on vaikea arvioida, mutta osallistujien mielestä toiminnalliset tapahtumat helpottivat toisiin tutustumista ja tapahtumat olivat hyvin pidettyjä.

Asiasanat: Diakonia, Diakoninen hoitotyö, Osallisuus, Toiminnalliset menetelmät

ABSTRACT

Korteniemi, Emilia and Vuorinen, Noora. Food, company and activity – Functional events at Rekola congregation. Language: Finnish. Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of the thesis was to implement three Christmas events in the Rekola parish. Events were associated with the Open Doors, which is part of the parish, which distributes the lost food that is being donated by the Common Table. The aim of the Bachelor's Thesis was to provide a low-threshold activity and facilitate communication between participants through social and inclusion experiences. At the same time, general feedback from the participants was collected for the diaconia work.

The theoretical part was about involvement, diaconal nursing, diaconia work, and functionality in diaconal work. Based on the previous and taking into account the wishes of the participants, the structure of the functional events of the thesis was designed.

In our thesis work, we tried to increase inclusion and sociality by using functional methods. The themes were crafts, baking, music and exercise.

The evaluation was carried out on the basis of own estimates, as well as oral and written feedback. It is difficult to estimate the welfare effects, but the participants felt that operational events facilitated access to others and the events were well-liked.

Key words: Diaconia, Diaconal Nursing, Participation, Functional Methods, Functional Thesis

Sisälllys

1 JOHDANTO	6
2 OSALLISUUS	7
2.1 Osallisuus ja syrjäytyminen vastapareina	7
2.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys	9
2.3 Valtaisuuden ja toimijuuden merkitys elämässä	10
3 DIAKONINEN HOITOTYÖ	11
3.1 Käsitteen määrittelyä	11
3.2 Diakonisen hoitotyön menetelmät	11
4 DIAKONIATYÖ	13
4.1 Diakoniatyön tarve	13
4.2 Miten diakoniatyö auttaa?	14
4.3 Rekolan diakoniatyö	15
4.4 Yhteinen pöytä	15
5 TOIMINNALLISUUS DIAKONIATYÖSSÄ	17
5.1 Toiminnalliset menetelmät	17
5.2 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	20
6.1 Toiminnallisten tapahtumien tarkoitus ja tavoitteet	20
6.2 Opinnäytetyön suunnittelu	20
6.3.1 Askartelu ja laulaminen	21
6.3.2 Leivonta ja laulaminen	23
6.3.3 Musiikki ja liikunta	24
6.4 Opinnäytetyön arviointi	25
7 POHDINTA	28
7.1 Prosessin pohdintaa	28
7.2 Eettisyys	29
7.3 Ammatillinen kasvu ja osaaminen	30
7.4 Tavoitteiden toteutuminen	31
8 LÄHTEET	33
LIITE 1	38
LIITE 2	39

LIITE 3	40
LIITE 4	42
LIITE 5	44
LIITE 6	45

1 JOHDANTO

Ihmisten osallisuudella on merkitystä yhteiskunnan kannalta ja se on valtakunnallisesti tunnustettua. Sosiaali- ja terveysministeriössä on Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osastoon kuuluva Osallisuuden edistämisen ryhmä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksella on Osallisuuden edistämisen yksikkö. Nämä pyrkivät vähentämään eriarvoisuutta. (THL.)

Diakoniatyön perusajatuksena on olla heikomman puolella. Kirkko tarjoaa myös ruoka-apua vähävaraisille. Usein yhteisölliset diakoniaruokailut, joissa tarjotaan valmista ruokaa, on suunnattu vähävaraisille ja yksinäisille. Ruoka-apua leipäjonoista hakevien elämänlaatu on selvästi keskivertoa matalampi (Saari 2005, 171.) Seurakunnat tarjoavat ihmisille mahdollisuutta osallistua yhteiseen toimintaan ja antavat toiminnan kautta kokemuksia osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Seurakunnat mahdollistavat näin sosiaalisia kontakteja ja tukevat hyvinvointia. Vantaan alueella Vantaan seurakuntien kanssa yhteistyössä toimiva Yhteinen pöytä -organisaatio välittää eri ruoka-avun toimijoille kauppojen hävikkiruokaa, joka menisi muuten roskiin. Tämän järjestelmän kautta myös seurakunnat tällä alueella saavat ruokaa jaettavaksi.

Opinnäytetyön idea on tullut kokemuksista seurakuntaharjoittelussa. Olemme seuranneet Yhteisen pöydän kautta tulevan hävikkiruuan jakoon liittyvää toimintaa harjoittelupaikoissamme. Korson seurakunnassa yhteisöruokailuiden ympärille oli liitetty muutakin toimintaa mikä yhdisti asiakkaita. Saimme ajatuksen että yhteisöruokailua voisi kehittää myös Rekolan seurakunnassa.

Opinnäytetyössämme yhdistämme toiminnallisuuden hävikkiruuan jakoon. Toivomme Rekolan seurakunnassa Yläovet avoinna -toiminnan yhteydessä kolme joulukuun valmistavaa toiminnallista tapahtumaa, joiden tavoitteet on aktiivoida ihmisiä ja helpottaa kanssakäymistä muiden osallistujien kanssa.

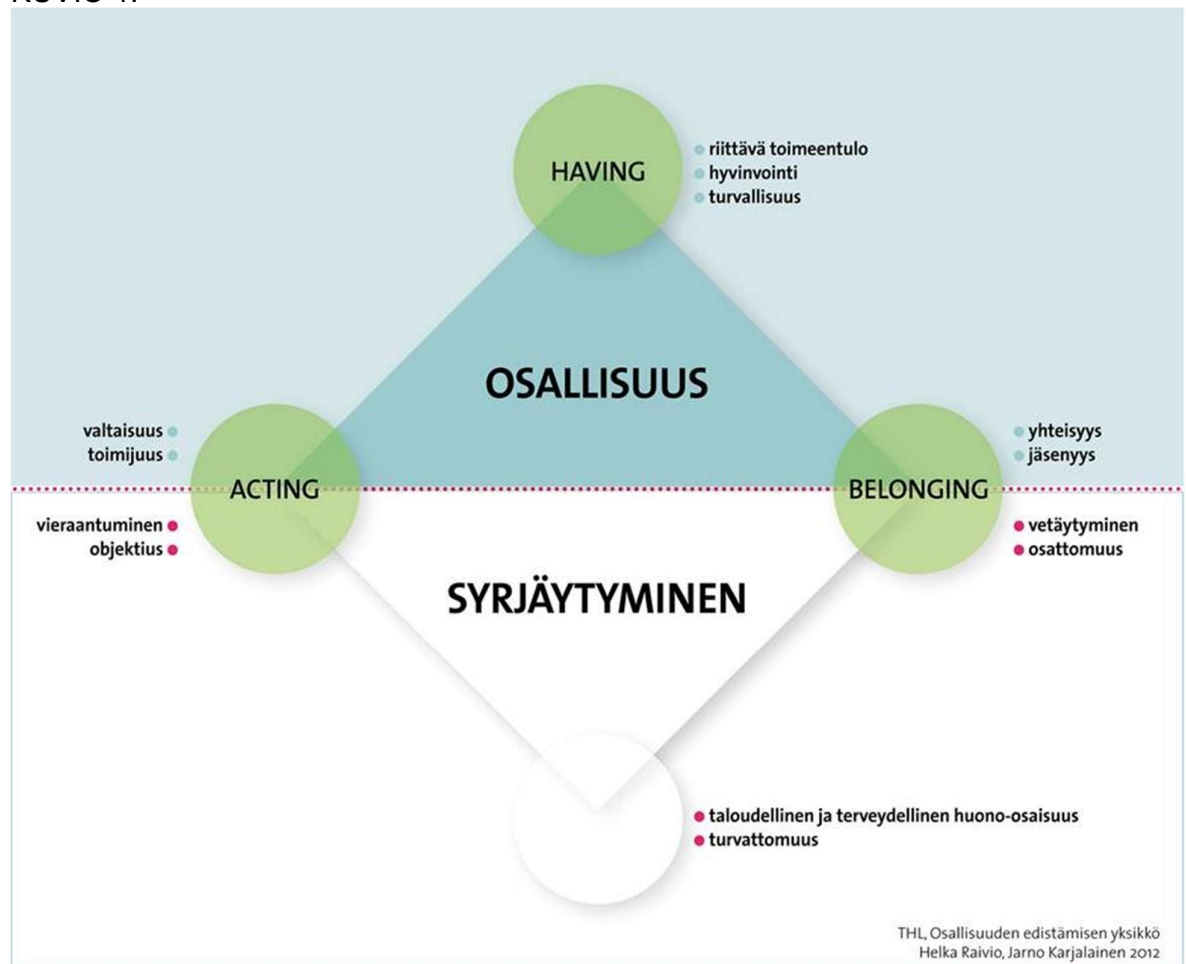
2 OSALLISUUS

2.1 Osallisuus ja syrjäytyminen vastapareina

Osallisuus tarkoittaa yksilön kokemusta siitä että hän tulee kohdelluksi tasa-arvoisesti ja hänellä on oma paikkansa yhteisössä. Osallisuus vahvistuu vuorovaikutuksen ja yhteisen toiminnan kautta, ihmisen havaitessa vaikuttamisen mahdollisuutensa itseensä ja muihin. Osallisuuden vahvistamiseen tarvitaan aktiivista vuorovaikutusta sekä läsnäolevaa ja kuuntelevaa työtettä. (Kastu, Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen 2015, 13.)

Raivio ja Karjalainen käsittelevät osallisuutta tutkimusartikkelissaan (2013, 15-17) kolmesta ulottuvuudesta: taloudellinen osallisuus (having), toiminnallinen osallisuus (acting) sekä yhteisöllinen osallisuus (belonging). Ne tarkoittavat, että ihmisellä on käytössään riittävät aineelliset resurssit, hän on omaa elämäänsä koskevissa päätöksissä aktiivisena toimijana ja hänellä on sosiaalisesti merkittäviä ja tärkeitä suhteita. Kuvio 1. havainnollistaa osallisuutta syrjäytymisen vastaparina. Mikäli osallisuuden ulottuvuudessa on vajetta yksilön kohdalla, tarkoittaa se syrjäytymisen riskin kasvua ja osallisuuden vähenemistä. Yksilötason hyvinvointi vaikuttaa yhteiskunnalliseen kestävyYTEEN. Näihin asioihin pohjautuu opinnäytetyömme perusteltavuus laajemmassa skaalassa. (Karjalainen & Raivio 2013.)

KUVIO 1.



Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Karjalainen & Raivio 2013, 17).

Syrjäytyminen linkittyy huono-osaisuuteen. Huono-osaisuus tarkoittaa sitä, että ihminen saattaa kuulua valtaväestöön kansalaisuuden, uskonnon, kielen ja etnisen taustan puolesta mutta eroaa valtaväestöstä elintason, elämänlaadun ja elämäntavan vuoksi. Yhteiskunnassa huono-osaisen asema on heikompi taloudellisesti, poliittisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti. Osa huono-osaisista on riippuvaisia perusturvan tuista (työmarkkina-, toimeentulo- ja asumistuki) ja erityispalveluista (mielenterveys-, päihde- ja asumispalvelut). Näiden tukien varassa pitkäaikaisesti olevia arvioitiin keväällä 2015 olevan noin 230 000. (Saari 2015.)

Elämänhallinnan vaikeudet ovat usein huono-osaisuuden taustalla. Näitä tekijöitä ovat pitkäaikaistyöttömyys, köyhyys, yksin asuminen, asunnottomuus, sosiaali-

nen osattomuus, päihteiden käyttö, rikollisuus, mielenterveysongelmat ja lapsuuden huostaanotto. Myös korkea ikä altistaa huono-osaisuudelle. Huono-osaisuus usein kasaantuu ja periytyy sukupolvelta toiselle, jolloin puhutaan ylisukupolvisesta huono-osaisuudesta. (Saari 2015.)

2.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Mielenterveys- ja päihdeohjelmassa 2009-2015 painotettiin yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämistä, sukupolvien yli siirtyvien ongelmien tunnistamista ja vähentämistä sekä alkoholin kokonaiskulutuksen vähentämistä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 41.).

Mielenterveyden kuntoutumisen tavoitteena on lisätä psyykkisen sairauden heikentämää toimintakykyä, vähentää syrjäytymisen uhkaa ja tukea yhteiskunnassa selviytymistä. Vuorovaikutustaitojen parantaminen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen, sekä oman sairauden ymmärtäminen ovat niin ikään tärkeitä tavoitteita kuntouttavassa mielenterveystyössä. Tutkimusten mukaan yhteisöllisyys tukee kuntoutujaa. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 103.).

Yhteisöllinen vuorovaikutus voi ehkäistä ja korjata syrjäytymisen aiheuttamia sosiaalisia ongelmia. Kasvokkainen vuorovaikutus ja kohtaaminen sekä yhteistoiminta lisäävät hyvinvointia ja terveyttä. (Hyväri & Nylund 2010, 29.)

Sosiaaliset suhteet ovat erittäin merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Siksi pyrimme opinnäytetyössämme siihen, että toimintaan osallistuvat voisivat luoda kontakteja toisiinsa ja saisivat keskusteluseuraa ainakin tapahtumien aikana. "Erityisen tärkeitä järjestetyt mahdollisuudet sosiaalisten suhteiden luomiseksi ovat niille, joilla on vähäinen sosiaalinen verkosto sekä toisaalta elämän muutosvaiheissa, jolloin sosiaalisia suhteita joudutaan järjestämään uudelleen." (Thitz 2006, 37.)

2.3 Valtaisuuden ja toimijuuden merkitys elämässä

Valtaisuus ja toimijuus eli toiminnallinen osallisuus tarkoittaa ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä. Sen toteutumiseen voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisesti siten, että resurssit ja toimintamahdollisuudet jakaantuisivat mahdollisimman oikeudenmukaisesti. (Karjalainen & Raivio 2013, 16.)

Sosioekonomiset erot näkyvät osallistumisessa ja osallistuminen on yksi keino kokea osallisuutta. Yhteiskuntaan kiinnittymisen kannalta mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä on olennaista. Sosiaalisella aktiivisuudella on merkitystä terveyden kannalta. Se vähentää riskiä sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin tai masennukseen

3 DIAKONINEN HOITOTYÖ

3.1 Käsitteen määrittelyä

Käsitteenä diakonista hoitotyötä on alettu käyttämään 1980-luvulla. Siitä lähtien diakoniatyöntekijät on koulutettu niin, että heillä on kaksoispätevyys. Opiskeltava ammattikorkeakoulututkinto on joko sairaanhoitaja-diakonissa tai sosionomi-diakoni. Käsitteenä diakoninen hoitotyö (sairaanhoitaja-diakonissat) on luotu kuvaavaan kaksoispätevyyden tuomaa erityisosaamista sairaanhoitajan ammatissa. Sairaanhoitaja-diakonissa voi toimia joko sairaanhoitajana terveydenhuollossa tai diakoniatyöntekijänä seurakunnassa ja käsitettä käytetään riippumatta siitä, kummassa toimessa hän työskentelee. (Gothóni & Jantunen 2010, 11-33.)

Diakoninen hoitotyö on toivon ja voimavarojen vahvistamista, sielunhoitoa, yksinäisten kohtaamista ja vierellä kulkemista. Diakoninen hoitotyö perustuu kristillisiin arvoihin ja siinä korostuu lähimmäisen rakkaus, armo ja anteeksianto. Diakoninen hoitotyö on ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia; ihmisen erilaiset tarpeet huomataan ja ihminen kohdataan kokonaisuutena. Hoidetaan siis ihmisen fyysistä, henkistä ja hengellistä puolta. (Gothóni & Jantunen 2010, 11-33.) Diakonisessa hoitotyössä ihminen kohdataan sieluna, henkenä ja ruumiina. Käsite on universaali ja saa sisältönsä hoitotieteestä ja teologiasta. Siinä käytetään käsitteitä lähimmäinen ja ammatillinen palveleminen. Diakonisen hoitotyön menetelmät ovat samat kuin hoitotyössä, mutta niitä täydentävät karitatiiviset, sosiaaliset, pastoraaliset, katekeettiset ja liturgiset menetelmät. (Rättyä 2010, 16.)

3.2 Diakonisen hoitotyön menetelmät

Tutkimusten mukaan, diakoniatyöntekijän puoleen käännytään useimmiten taloudellisten vaikeuksien tai terveydellisten ongelmien vuoksi. (Kirkon tilastollinen vuosikirja 2008.) Menetelminä diakoniatyöntekijät käyttävät useimmiten taloudellista auttamista ja keskustelua, sielunhoitoa sekä elämäntilanteen selvittelyä.

Puhtaasti terveydenhoidollisia menetelmiä diakoniatyössä ei juuri käytetä. (Gothóni & Jantunen 2010, 11-33.) Sairaanhoidaja-diakonissa osaa kuitenkin ammattinsa puolesta antaa ohjausta terveelliseen elämäntapaan ja ohjaa tilanteen vaatiessa terveydenhuoltoon. Vaikka toteutamme opinnäytetyömme seurakunnassa, otamme huomioon ihmisen kokonaisuutena.

Ihmisen kohtaamisessa esiin tuleva kokonaisuus, ihminen kipuineen ja vaivoineen otetaan huomioon ja mahdollistetaan hänen osallistumisensa.

Se on sairauksien ennaltaehkäisyä, lääkehoidon asiantuntijuutta, fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitoa.

Lähimmäisen rakkaudesta kumpuavaa ihmisen kohtaamista hoidollisin keinoin.

Asiakaslähtöistä, kuuntelevaa, rinnalla kulkevaa ja läsnä olevaa hoitoa seurakunnassa ja hoitoalalla.

Diakonissojen kommentteja diakonisesta hoitotyöstä. (Gothóni & Jantunen 2010, 34-38.)

4 DIAKONIATYÖ

4.1 Diakoniatyön tarve

Diakoniatyölle on eriarvoistuvassa maailmassa todellinen tarve. Ihmiset ovat kasvavissa taloudellisissa vaikeuksissa. Diakonian apua tarvitsevat muun muassa ylivelkaantuneet ja työttömät, sairaat, eläkeläiset sekä lapsiperheet.

“Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta.” (Kirkkojärjestys 4/3) Jeesuksen esimerkki ja opetukset ovat diakonian esikuvana. Jeesus otti kaikki ihmiset vastaan ja auttoi, kuunteli, paransi ja julisti anteeksiantamusta. (Kirkkohallitus 2016, Mitä on suomalainen diakonia?)

Diakoniatyöntekijöiden liitto ja Diak ovat laatineet Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet 22.9.2016. Tietyt niissä mainitut asiat ovat olennaisia opinnäytetyömme toteutuksessa. “Diakoniatyöntekijän työn tavoitteena on tuoda toivoa ja iloa sekä mahdollistaa ihmisarvo kaikille ihmisille.” Toivomme että toimintaan osallistuminen ja keskustelu synnyttää osallistujissa iloa. “Diakoniatyöntekijä edistää ihmisten itsemääräämisoikeutta. Hän puolustaa huono-osaisten ihmisten oikeuksia ja toimii epäoikeudenmukaisten rakenteiden muuttamiseksi.” Huono-osaisten ihmisten oikeuksien puolustaminen on osa opinnäytetyömme perusideaa. “Diakoniatyöntekijä on luotettava ja suojelee apua tarvitsevan yksityisyyttä. Hän kertoo vaitiolo- ja ilmoitusvelvollisuudestaan.” Luottamus tulee ottaa huomioon siinä, että käymämme keskustelut ja kuulemamme ja näkemämme asiat ovat luottamuksellisia. Palautteenanto on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi.” Diakoniatyöntekijä tukee ihmisten ja yhteisöjen voimavaroja sekä oma-ehtoista selviytymistä. Hän edistää vuorovaikutuksen syntymistä ihmisten välillä.” Pyrimme toiminnallisilla tapahtumilla tukemaan yhteisöllisyyttä ja lisäämään vuorovaikutusta osallistujien välillä. (Diakoniatyöntekijöiden liitto 2016.)

4.2 Miten diakoniatyö auttaa?

Diakoniatyö auttaa ihmisiä selviytymään elämän vaikeuksien keskellä. Diakoniatyöntekijän kanssa luottamuksellisesti keskustellen voi purkaa tuntojaan. Diakoniatyöltä voi saada taloudellista tukea vaikeaan rahatilanteeseen. Diakonian ruoka-apu auttaa päivittäisten kulujen karsimisessa konkreettisesti, kun yhteisöruokailussa saa ensin mahansa täyteen ja sitten vielä kotiin ruokaa vietäväksi.

Diakoniatyö on laaja-alaista ja sisältää asiakastyötä, vapaaehtoistoiminnan ohjaamista, verkostotyötä sekä vaikuttamistoimintaa. Asiakastyöhön kuuluu elämänhallinnan tukeminen ihmisten rinnalla toimien ja keskustellen. Työssä kohdataan eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä yksilöinä, perheinä ja ryhminä. Yhteistyöverkoissa diakoniatyöntekijä toimii ihmisten elinolosuhteiden parantamiseksi. (Sakasti 2010.)

Seurakunnissa järjestetään diakoniatyöntekijöiden vastaanottoja, joissa voi puhua omista asioistaan ja murheistaan luottamuksellisesti. Diakoniatyöntekijää sitoo työssään vaitiolovelvollisuus. Diakonian vastaanottojen lisäksi diakoniatyöntekijät tekevät käyntejä muun muassa kouluihin, koteihin ja laitoksiin, sekä järjestävät myös retkiä ja leirejä. Diakoniatyöntekijöitä on läsnä suuronnettomuus- ja kriisitilanteissa, siellä heidän kanssaan voi keskustella ja saada henkistä tukea vaikeassa tilanteessa.

Vuosittain diakoniatyö myöntää taloudellista apua noin 30 000 kotitaloudelle, joka viittaa noin 40 000-50 000 ihmisen auttamiseen. Merkittävimmät syyt diakonian avustuksen hakemiseen ovat ylivelkaantuminen ja pysyvä niukkuus, johtuen yleensä työttömyydestä tai terveydellisistä syistä. (Saari 2015.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko on merkittävin yksittäinen toimija ruokaavun saralla. Pääasiassa seurakuntien ruoka-apu koostuu kolmesta elementistä: lahjoituksista, EU-ruoka-avusta sekä seurakunnan varoilla ostetuista ruuista. (Hiihamo, Pesola & Tirri 2008, 117-120.) Vantaan seurakunnat järjestävät kauppojen ylijäämäruoan jakoja ja yhteisöruokailuja.

4.3 Rekolan diakoniatyö

Rekolan seurakunnan alue on Koivukylän suuralue, johon kuuluvat Koivukylä, Havukoski, Rekola, Asola, Päiväkumpu ja Ilola. Koivukylä sijaitsee Vantaan itäosassa, ja Koivukylän suuralueella on noin 25 000 asukasta. Havukoskella asukkaita on 7820, ja se on Vantaan pienituloisimpia kaupunginosia. Koulutus- ja tulotaso ovat Koivukylässä hieman muita Vantaan suuralueita alhaisemmat. (Vantaan kaupunki, Vantaa alueittain 2015.)

Rekolan seurakunnalla on diakoniakahvila, jossa tarjotaan ilmaista aamupalaa ja siellä voi seurustella diakoniatyöntekijöiden ja muiden kävijöiden kanssa. Diakoniatyöllä on myös erilaisia harrastusryhmiä, joissa tapaa samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä sekä oppii uusia kädentaitoja.

”Yläövet avoinna” toimii maanantaisin Rekolan kirkon seurakuntasalissa klo 18-20. Yläövet avoinna on vapaaehtoisvoimin pyörivä avoimien ovien tapahtuma. Vapaaehtoiset tulevat paikalle aiemmin tekemään tapahtumaan kuuluvia järjestelyjä. Tapahtumassa on tarjolla kävijöille iltapalaa ja kotiin vietäväksi Yhteisen pöydän kautta tulevaa kauppojen ylijäämäruokaa. Ilta alkaa syömisellä ja sen jälkeen on ruokakassien jako. Illan päättää yhteinen laulaminen. Yläövien aikana on naisten ja miesten sauna, jolloin halukkaat pääsevät kirkon saunaan saunomaan ja peseytymään.

4.4 Yhteinen pöytä

Yksi ruoka-avun koordinoija on Vantaan kaupungin ja Vantaan seurakuntien hallinnoima Yhteinen pöytä. Yhteinen pöytä on Vantaan kaupungin alueella tapahtuva ruoka-avun toimintakonsepti. Siinä syömäkelpoista ruokahävikkiä toimitetaan verkostoihin, kuten yhdistyksiin, seurakuntiin sekä asukastiloihin, ja sitä nautitaan yhdessä syöden.

Yhteinen pöytä perustuu ajatukseen ihmisten helppoon kohtaamiseen yhdessä syömisen merkeissä. Yhteisen pöydän verkostossa järjestetään ja luodaan uusia yhteisöruokailuja, joiden yhteyteen voi liittää osallisuutta lisäävää toimintaa. Yhteisen pöydän yhteisöruokailujen tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja sitä kautta toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääminen.

Ruoka-apu on tarkoitettu ensi sijassa vähävaraisille vantaalaisille. Yhteisen pöydän tavoitteena on päästä vähitellen eroon leipäjonoista. Yhteisen pöydän toiminta ja ruokailujen järjestäminen perustuu vapaaehtoisten ja työllistettyjen panokseen. Toiminnan tueksi järjestetään vapaaehtoisille ja työllistetyille vuosittain kaksi yhteisörakentajakurssia, joita vetää Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Yhteisen pöydän yhteisödiakoni.

Yhteisen pöydän verkostoon kuuluvat noin 20 ruokahävikkiä lahjoittavaa kaupaa ja hävikkiä vastaanottavia ja jakavia tahoja noin 35. Yhteinen pöytä kuljettaa viikossa noin 35 000 kiloa ruokahävikkiä hyötykäyttöön. Yhteinen pöytä tarjoaa kylmätiloja -ja kuljetusta sekä hävikkiterminaalin Koivukylässä Hosantie 2:ssa. Logistiikkaa käytetään työllistämisen välineenä. (Yhteinen pöytä -projekti, Vantaan kaupunki, 2017.)

5 TOIMINNALLISUUS DIAKONIAATYÖSSÄ

5.1 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisia menetelmiä ovat ohjattu kuvataide, käsityöt, musiikki, liikunta, tanssi, draama, sanataide ja kirjoittaminen. Näitä edellä mainittuja menetelmiä on käytetty onnistuneesti asiakkaan hyvinvoinnin edistämisessä hoito-, hoiva- ja huolenpitoalalla. Hyvinvoinnin edistämisen lisäksi menetelmät tukevat asiakkaiden kuntoutumista sekä lisäävät yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Luovalla toiminnalla on monia vaikutuksia hyvinvointiin. Innostava luova toiminta saa ajatukset pois elämän vastoinkäymisistä. Siinä voi hetkeksi unohtaa itsensä, arkiset murheensa ja kipunsa. Itseilmaisun taidot paranevat ja sen kautta mahdollisuudet tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi lisääntyvät. Luovassa toiminnassa ollaan vuorovaikutuksessa niin itseen kuin muihinkin, tällöin yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyvät. Osallisuus lisääntyy itseilmaisun kautta. Luovan toiminnan kautta on helpompi opetella itselle uusia toimintatapoja. Luova toiminta auttaa myös kestämään epävarmuutta, sillä luova toiminta on aina altis epäonnistumaan. Toisaalta voi luoda jotakin uutta ja mahtavaa, se jos mikä on innostavaa. (Kastu, Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen 2015, 10-11.).

Taide ja kulttuuri luovat elämyksiä, nautintoa ja toivoa katsojilleen ja kuulijoilleen. Ne parantavat koettua terveyttä, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä, vaikka osallistujia ei olisikaan niiden aktiivinen osapuoli eli toteuttaja. Taide- ja kulttuuritoimintaan aktiivinen osallistuminen ehkäisee ja vähentää masennusoireita, masennusta ja eristäytymistä sekä edistää kuntoutumista. Se jopa ehkäisee mahdollisesti muistisairauksia. Korkea ikä tai vajaakuntoisuus ei estä nauttimasta taiteesta tai kulttuurista tai osallistumasta tällaisten toimintojen luomiseen ja toteuttamiseen. Luovuus säilyy vanhana, masennustilaa tai muuta sairautta sairastavana, ja jopa muistisairaana tai dementoituneena. Taide -ja kulttuuritoimintaa on sovellettu pitkäaikaissairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. (Kivelä & Vaapio

2011, 103-104.) Masennustiloja voidaan ehkäistä aktiivisella liikunnalla, sosiaalisella toiminnalla ja hyvällä ravitsemuksella. (Kivelä 2009, 128).

5.2 Toiminnallisen ryhmän ohjaaminen

Luovan toiminnan ohjaaminen ei vaadi ohjaajalta taiteen erityistä lahjakkuutta, vaan ohjaamisessa merkityksellistä on läsnäolo, kuuntelu ja vuorovaikutus. Onnistuneen ohjatun toiminnan perustana ovat huolellinen ja yksityiskohtainen suunnittelu, tehtävien ja ajan jakaminen. Myös varasuunnitelma on hyvä tehdä sen varalta ettei tilanne suju suunnitelman mukaisesti. Hyvän ohjaajan asenne on kuunteleva. Hän ottaa palautetta vastaan ja toimii joustavasti sen mukaan. Ohjaajan tulee olla rohkaiseva ja innostava ohjattavia kohtaan. Toiminnallista ryhmää suunnitellessa ja tavoitteita asettaessa tulee ottaa huomioon kohde-ryhmä ja osallistujien osallisuus suunnittelussa. On otettava selvää toiminnallisista menetelmistä. Toiminnan suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon tila, aika, materiaalit ja välineet. Ohjaajien roolit tulee miettiä etukäteen ja tehdä suunnitelma etenemisestä: aloitus-toiminta-lopetus. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu, Airaksinen 2015, 8-20.)

Arvioinnissa on tärkeää saada välitön palaute osallistujilta ja arvioida kehittämisen kohteita. Toteutuksessa ohjaajan tulee muistaa asiakkaiden kunnioitus ja asiakaslähtöisyys. Kuntouttava työote ja herkkyys osallistujien viesteille ovat merkityksellisiä. On tärkeää, että ryhmässä voi tehdä tai olla tekemättä, saa seurata myös sivusta halutessaan. Turvallisen ilmapiirin syntymisessä vapaaehtoisuus ja kunnioitus on keskeistä. Toiminnassa ohjaajan tulee pyrkiä tasa-arvoisuuteen, ohjaaja on yksi ryhmästä, joskin hän kantaa vastuun toiminnasta ja ohjaa toimintaa. Toiminnassa yhteinen tekeminen ja kokemus ovat sitouttavia ja yhdistäviä tekijöitä, tärkeää ei ole lopputuote, vaan luova ja omanlainen prosessi. Palaute ovat keskeinen osa toimintaa. Palautteen pohjalta voi kehittää uudenlaista toimintaa. Kaikkien osapuolien voimaantuminen on toiminnan tarkoituk-

sena, ei vain osallistujien. Myös ohjaajan on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia ja palautetta. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu, Airaksinen 2015, 20-22.)

Ryhmän jäsenenä oleminen, avautuminen ja hyväksyntä ovat jo sinällään hoidollisia tekijöitä. Ryhmän jäsenten välinen hyväksyntä ja ymmärrys voi vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä, jos ryhmässä on samoista ongelmista kärsiviä, voi auttaa se ryhmän jäsentä pitämään itseään normaalina. Samojen asioiden läpikäyminen mahdollistaa vertaistuen. Esimerkiksi jos ryhmässä on toipumisvaiheessa pidemmälle edennyt jäsen, voi se luoda toivoa muillekin asioiden etenemisestä ja voitettavuudesta. Ryhmässä voi jakaa tietoa, samanlaisuutta ja erilaisuutta sekä olla tukena ja auttaa. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2010, 116.).

Sairaanhoitaja-diakonissan työssä toiminnallisen ryhmän ohjaaminen on tärkeä taito. Diakoniatyöllä on paljon erilaisia ryhmiä, joissa käy erilaisia ihmisiä. Ryhmissä on usein jokin toiminnallinen osuus, tai koko ryhmä pyörii toiminnallisuuden ympärillä. Vaatii ohjaajalta herkkyyttä huomata ryhmän tarpeet ja toimia sen mukaan. Myös sairaanhoitajana esimerkiksi vanhus -ja mielenterveystyössä luovien menetelmien hallitseminen ryhmän ohjauksen tukena on tärkeää kuntouttavana ja virkistävänä elementtinä.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

6.1 Toiminnallisten tapahtumien tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme toiminnallista tapahtumaa. Tapahtumien tavoitteena oli osallistujien välisen vuorovaikutuksen helpottaminen, ja aktiviteetin tarjoaminen matalalla kynnyksellä. Nämä taas tähtäävät hyvinvoinnin tukemiseen sosiaalisuuden ja osallisuuden kokemusten kautta. Halusimme selvittää, kannattaisiko hävikkiruuan jakoon liittää toimintaa, joka voisi yhdistää ihmisiä ja saada kiinnostumaan uudennlaisista asioista. Tavoitteena on Rekolan seurakunnan diakoniatyöntekijöiden toiveesta myös saada yleistä palautetta ja toiveita seurakunnan toiminnasta kyseiseltä asiakasryhmältä.

Vuorovaikutuksen helpottamisella tarkoitamme sitä, että on helpompi keskustella ihmisten kanssa luontevasti, kun on samalla yhteistä puuhaa. Aktiviteetin tarjoaminen matalalla kynnyksellä tarkoittaa sitä, että ei tarvitse mennä erikseen esimerkiksi käsityökerhoon, vaan voi kokeilla luovaa toimintaa samalla kun käy syömässä ja hakee ruokaa.

6.2 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyö aloitettiin sopimalla yhteistyöstä Rekolan seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kanssa. Diakoniatyö Rekolan seurakunnassa oli kiinnostunut Yläovien kehittämisestä. Yläovissa ei oltu kerätty aiemmin palautetta, eikä toiminta ollut juuri muuttunut vuosien varrella.

Yläovien asiakkaat ovat pääasiassa eläkeikäisiä ja keski-ikäisiä. Mukana voi olla satunnaisesti joku lapsikin. Yksityisyyden turvaamiseksi emme selvittäneet opinnäytetyömme puolesta kävijöiden elämäntilannetta tai taustoja. Yläovissa kuitenkin tarjotaan ilmaista ruokaa ja se vetää puoleensa etenkin asiakkaita joilla on

taloudellisia vaikeuksia. Taloudellisessa niukkuudessa eläessä harrastaminen ja virkistystoiminta voi jäädä helposti kokonaan pois elämästä. Kuitenkin rentoutuminen ja ajatusten siirtäminen pois arkisista huolista olisi hyväksi kaikille ihmisille psyykkisen jaksamisen kannalta. Tapahtumassamme halusimme antaa osallistujille tilaisuuden keskittyä hetkeksi tekemään luovaa toimintaa käsillä sekä juttelemaan muiden kanssa.

Kävimme maanantaina 7.11 Yläovissa esittelemässä itsemme ja kertomassa suunnitelmastamme toteuttaa opinnäytetyömme kyseisen toiminnan parissa. Paikalla oli noin 30 ihmistä. Seurasimme samalla tapahtuman kulkua ja valmistauduimme sen pohjalta paremmin ensimmäiseen varsinaiseen tapahtumaamme. Halusimme tutustua jo hieman etukäteen Yläovien kävijöihin, jotta osaisimme tapahtumissa huomioida paremmin ryhmän tarpeet. Kysyimme kävijöiltä, minkälaista toimintaa he toivovat. Kerroimme aluksi myös omia ehdotuksiamme heille, jotta he saivat ideasta kiinni. Keräsimme toiveita kierrättämällä vihkoa, johon sai kirjoittaa ideoitaan ja toiveitaan tekemisestä. Kiersimme myös pöydissä juttelemassa kävijöiden kanssa. Kävijät toivoivat leivontaa, askartelua, musiikkia ja liikuntaa. Ryhmän suuren koon vuoksi järjestimme tapahtumiin erilaisia toimintoja, jotta mahdollisimman monelle löytyisi jotakin mielenkiintoista.

6.3 Opinnäytetyön toteutus

6.3.1 Askartelu ja laulaminen

Aloitimme ensimmäisellä kerralla esittelemällä itsemme ja kertomalla kävijöille opinnäytetyöstämme. Jaoimme kävijöille suostumuslomakkeen. Iltapalan jälkeen aloitimme joulukoristeiden askartelun. Asiakkaita oli tällä kerralla kolmekymmentä. Askartelupöytään tuli mukaan ihmisiä vähitellen ja ohjasimme heille kuusenkoristeiden tekemisen ja välineet. Kukaan askarteluun osallistuneista ei ollut tehnyt tällaista aiemmin. Askartelemassa kävi kymmenen asiakasta.

Kävijät keskustelivat sekä muiden osallistujien, että meidän kanssa askartelun aikana. Eräs mieshenkilö oli hieman huvittuneena tekemässä joulukuusenkoristetta, hän kertoi meille tehneensä askarteluja viimeksi lapsena. Hän kertoi, ettei olisi uskonut tekevänsä tällaista mutta kokeili sitä selvästi mielellään saatuaan tilaisuuden. Eräs rouva tuli ensimmäisen toimintakerran lopuksi pyytämään ohjetta soodатаikinан tekoon ja ehdotti että tulostamme ensi kerralle niitä mukaan kaikille jotta halukkaat voisivat kokeilla askartelua kotona.



Askartelun jälkeen aloitimme laulamaan Kauneimmat joululaulut vihkosta joululauluja. Lauloimme ilman säestystä osallistujien toivomia lauluja. Lauluun osallistui 10-20 asiakasta ja joukossa oli useita, jotka eivät olleet osallistuneet koristeiden tekemiseen.



6.3.2 Leivonta ja laulaminen

Toisella kerralla ideana oli harjoitella tekemään kahta erilaista joulutorttumallia. Joulutorttujen leivontaan osallistui yli kymmenen ihmistä. Tällä kerralla ihmiset tulivat edellistä kertaa helpommin pöytään luoksemme katselemaan ja tekemään. Leivontaan osallistuneista noin puolet oli miehiä, ja osa heistä sanoi, että eivät ole koskaan leiponeet mitään. Suurin osa leipojista ei osannut tehdä perinteistä tähtitorttua.

Eräs rouva sanoi, että on aina miettinyt miten "kukkatorttu" tehdään ja nyt hän sai sen selville. Joukossa oli eritasoisia leipureita; eräs nainen olisi halunnut leipoa kaikki tortut kun taas yksi vanhempi herra tarvitsi houkuttelua tullakseen leipomaan, mutta oli sitten silminnähden iloinen kun sai tehtyä itse tortun ohjeiden mukaan. Leipojat opastivat myös toinen toisiaan. Joukossa oli ilahduttavasti myös yksi lapsi, joka piti leipomisesta kovasti ja halusi tehdä kanssamme tuttavuutta.



Kun tortut olivat uunissa, viimeistelimme edellisen kerran koristeet punomalla niihin narut. Punonta oli myös uusi juttu monelle tai unohtunut taito. Punontaan tarvitaan yhteistyötä ja olikin mukava tehdä konkreettisesti yhdessä. Valmiit koristeet sai ottaa kotiinsa tai viedä tilassa olevan joulukuusen oksille. Mukana ollut lapsi sai viimeistellä omistajaa vaille jääneistä koristeista mukaansa useamman ja aikoi viedä niitä kavereilleen joululahjoiksi ja kotiin koristeeksi. Lapsen suuri ilo pienestä asiasta jätti hyvän mielen.

Illan päätteeksi söimme leipomamme tortut ja jäimme vielä laulamaan virsiä jäljellä olevien ihmisten kanssa. Eteisessä lähtiessä keskustelimme elämästä ja kuulumisista erään seurakuntalaisen kanssa.

6.3.3 Musiikki ja liikunta

Viimeisellä kerralla järjestimme levyraadin. Soitimme erityylisiä kappaleita. Levyraatiin osallistuivat kaikki paikalla ollutta 29 henkilöä. Levyraatia tehtiin iltapalan syönnin ohessa. Kävijät keskustelivat keskenään kappaleista, ja kannustivat suosikkikappaleitaan. Suosikkikappaleita toistimme pyynnöstä levyraadin jälkeen uudelleen.

Suunnitellun tuolijumpan jouduimme unohtamaan, sillä levyraadissa oli mennyt odotettua kauemmin. Olisimme pitäneet sen vielä illan päätteeksi, mutta siinä vaiheessa halukkaita ei enää ollut. Tälläkin kerralla lauloimme yhdessä. Yläoville tyypilliseen tapaan. Lopuksi keräsimme osallistujilta kirjallisen palautteen. Useampi henkilö kävi kiittelemässä meitä siitä, että olemme olleet mukana Yläovissa järjestämässä toimintaa. Viimeinen kerta oli meidän osaltamme hyvästijätön aika, ja olo hieman haikea.



6.4 Opinnäytetyön arviointi

Onnistuimme tarjoamaan kävijöille aktiviteettia matalalla kynnyksellä, sillä suuri osa kävijöistä osallistui toimintaan jokaisella kerralla. Osallistujissa oli varmasti henkilöitä, jotka eivät varta vasten olisi lähteneet esimerkiksi leipomaan tai askartelemaan. Kävijämäärä jopa hieman yllätti ensimmäisellä kerralla, ja kaikki eivät olisi mahtuneet tekemään kanssamme koristeita. Toki kaikki eivät halunneetkaan osallistua, mutta joku saattoi jäädä sivuun kun katsoi pöydässämme olevan melko täyttä. Oli hyvä, että meillä oli useamman kerran toteutus erilaisin toiminoin Yläovissa.

“Kaikki osa-alueet toimivat hyvin ja loivat myönteisen kokonaisuuden.”

“Oli ilo kun olitte.”

Ohjaus onnistui mielestämme hyvin, tunnelma oli välitön ja osallistujat vaikuttivat rentoutuneilta ja luottavaisilta. Pystyimme huomioimaan ja ohjaamaan kaikkia leivontaan ja askarteluun osallistuneita tasapuolisesti. Laulujen vetämisessä pyrimme olemaan toiveiden kuuntelemisessa tasapuolisia. Kauneimmat joululaulut-vihko oli vaihtelua virsille ja laulajat innostuivat siitä. Laulun vetäminen sujui hyvin vanhasta kokemuksesta. Käsillä tehdessä (askartelu, leivonta) kävijät olivat alkuun vähän varauksellisia: “En ole ennen tehnyt tuollaisia, en osaa”, mutta kannustuksen seurauksena rohkaistuivat tekemään. Tähän auttoi rohkaiseva, vapaaehtoisuuteen perustuva ohjaaminen.

“Miellyttävä, lämminhenkinen tapahtuma.”

“Toiminta toi joulutunnelmaa, pidin joululauluista, joulutorttujen leipomisesta ja kuusenkoristeiden tekemisestä.”

Onnistuneesta tekemisen valinnasta mielestämme kertoo se, että kävijät saivat uusia mielekkäitä kokemuksia (leipominen, kuusenkoristeet). He oppivat sellaista uutta, josta on iloa myös tulevaisuudessa. Emme pyytäneet erikseen kirjallista palautetta kaikilla kerroilla koska suostumuslomake herätti monissa hämmennystä ja kysymyksiä. Päätimme minimoida kyselylappujen jakelun ja kysyä kirjallista palautetta vasta viimeisellä kerralla. Saimme kuitenkin suullista palautetta. Toimintaan osallistuneet kävijät pitivät toiminnasta. Niitäkin, jotka eivät uskaltaneet kokeilemaan toimintaa kanssamme, toiminta vaikutti kiinnostavan.

“Parasta yhdessä oleminen.”

“Toi uutta näkökulmaa moneen asiaan.”

“Hyvää tapahtumassa yhteinen oleminen ja tekeminen.”

“Kiva kun oli tekemistä.”

Kävijät selvästi muistivat meidät käynnistämme 7.11. joka varmasti auttoi siinä että jotkut tulivat rohkeasti heti iltapalan syötyään osallistumaan kanssamme toimintoihin.

Osallistujat keskustelivat sekä toistensa, että meidän kanssa toiminnan ohessa. Tuntui, että kävijöiden välinen kommunikaatio helpottui toiminnan aikana. Keskustelu oli tilanteisiin liittyvää kannustusta ja avun kysymistä. Palautelomakkeessa 27/29 vastasi toiminnan helpottavan muihin osallistujiin tutustumista. Musiikkikerralla, levyraadissa pääsimme lähimmäs tavoitettamme siitä, että järjestämämme toiminta helpottaisi kommunikointia ja antaisi yhteistä puuhaa ja puheenaihetta. Sillä kerralla kaikki osallistuivat ja toiminta yhdisti kaikkia.

“Tapahtumat olivat mukavaa vaihtelua arkielämään.”

Palautteet kävijöiltä on kerätty viimeisellä toimintakerralla kyselylomakkeelle. Kävijät saivat arvioida toimintaamme sekä valitsemiemme teemojen pohjalta että vapaasti kirjoittaen. Saimme palautteita 29 kappaletta. Vastaajista suurin osa koki toiminnan sopivaksi Yläoviin. Myös melkein kaikki kokivat toiminnan helpottavan muihin ihmisiin tutustumista.

7 POHDINTA

7.1 Prosessin pohdintaa

Opinnäytetyön idea alkoi hahmottua seurakuntaharjoittelun jälkeen pohtiesamme seurakuntien kehittämiskohteita ja mahdollisuuksia opinnäytetyön toteuttamiselle. Sen tiesimme alusta asti, että haluamme saada opinnäytetyön toteuttamisesta myös käytännön kokemusta itsellemme. Siispä päädyimme toiminnallisen opinnäytetyön valintaan ja ehdotimme Rekolan seurakunnalle yhteistyötä. Kävimme keskustelua puhelimitse ja sähköpostilla ja sovimme että toteutamme 3 toimintakertaa Yläoviin.

Toiminnallisten tapahtumien suunnittelu lähti liikkeelle ajankohta huomioiden. Ennen joulua halusimme painottaa toiminnan joulukuun. Alunperin ajatuksena oli toteuttaa toimintakerrat eri teemoilla; musiikki, liikunta, askartelu/leivonta. Lopulta yhdistelimme musiikkia askartelun ja leivonnan kanssa kahteen ensimmäiseen kertaan, koska huomasimme musiikin olevan tärkeää useille. Tämä olikin toimiva ratkaisu. Viimeisen kerran tuolijumppa jäi kokonaan välistä, koska levyraati vei koko ajan. Tässä teimme arviointivirheen mutta totesimme myös, ettei tuolijumppa nostanut suurta innostusta muutenkaan. Ohjattu liikunta tai esimerkiksi ulkoilu voisi toimia samalle osallistujaryhmälle, mutta erikseen järjestettynä toisena ajankohtana. Näin siihen voisivat osallistua sellaiset joita se kiinnostaa. Toisaalta jos olisimme järjestäneet pelkän tuolijumpan, uskomme että se olisi saanut suuremman suosion. Levyraadista kuulumme välittömästi positiivista palautetta. Osasta kappalevalintoja kuulumme kritiikkiä, mutta valitsimme monipuolista musiikkia ja levyraadissa on tarkoituskin arvostella kappaleet omien mieltymysten mukaan.

Tapahtumien aikana toimiessamme ohjaajina aloitimme kerrat kertomalla kaikille mitä olemme järjestäneet sille päivälle ja kerroimme ohjeet miten toimitaan. Tähän tarvittiin selkeää viestimistä ja tarpeeksi suurella äänellä puhumista. Pyrimme kannustamaan ihmisiä osallistumaan puhuttelemalla henkilökohtaisesti

yleisen kutsun lisäksi. Emme voineet pyytää jokaista erikseen, vaan jos joku katselee kiinnostuneena mutta ei tullut itse luoksemme, ehdotimme hänelle että tule kokeilemaan. Pyrimme siis seuraamaan ihmisten reaktioita ja toimimaan niiden mukaan. Noin kolmenkymmenen henkilön ryhmässä kuitenkin varmasti jää osa ihmisistä vähemmälle huomiolle, sellaisiakin jotka kaipaavat keskustelua ja kohtaamista. Tässä asiassa täytyy kuitenkin hyväksyä oma rajallisuutensa. Omassa varmuudessa yleisön edessä puhumiseen ja tilanteen haltuunottoon voi kehittyä vain tekemällä sitä lisää. Pärjäsimme mielestämme hyvin, vaikka emme kumpikaan koe esillä olemista suurimmaksi vahvuudeksi itsessämme. Sen sijaan ihmisten kanssa keskusteleminen toiminnan aikana ja sen ulkopuolella oli meille luontevaa. Palautteiden perusteella ja kokemuksemme mukaan Yläovien asiakkaille oli tärkeää että olimme heidän kanssaan. Positiivinen kokemus kohtaamisista oli molemminpuolinen.

Tapahtumamme antoivat osallistujille tärkeimpänä yhdessäoloa. Myös uusia kokemuksia tuli ja uuden oppimista tapahtui. Vaikka ideamme olivat melko tavanomaisia, yllätyimme siitä, miten yksinkertaisilla asioilla voidaan saada uusia kokemuksia ja hyvää mieltä aikaan.

7.2 Eettisyys

Mietimme kohderyhmän kuvausta vanhuuden, vähävaraisuuden, osattomuuden ja huono-osaisuuden näkökulmista. Monet termit ovat ongelmallisia, kun kuvataan suurta ryhmää. Vaarana on liiallinen yleistäminen ja luokittelu. Perustellemme näiden termien käyttöä sillä, että diakonian tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. (Kirkkojärjestys 4.luku 3§.)

Kuvasimme diakoniatyöntekijöiden eettisiä ohjeita aiemmin. Koemme että opinnäytetyömme toteutus toi iloa ihmisten elämään. Ajattelempa myös, että opin-

näytetyömme oli yksi teko huono-osaisten ihmisten puolustamiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi. Näitä pieniä tekoja tarvitaan lisää eriarvoistuvassa maailmassa.

“Pyrkiessämme torjumaan osattomuutta ja edistämään osallisuutta emme kuitenkaan ole huolissamme “itsestämme”, “kaikista meistä”, vaan joistakuista muista (Karjalainen, Raivio 2013.)” Osallisuuteen ja osattomuuteen liittyy edeltävässä lauseessa esille tuleva ongelma siitä, että osattomuuden tai huono-osaisuuden ajatellaan koskevan “muuta”. Tähän ajatukseen sisältyy se, että erottelemme itse ihmisiä lähtökohtaisesti sosioekonomisen aseman tai varallisuuden perusteella. Kuitenkin kun halutaan vähentää eriarvoisuutta, täytyy huonommassa asemassa olevista pystyä puhumaan. Vaikka esimerkiksi sanat huono-osainen ja syrjäytynyt ovat leimaavia, niitä tarvitaan eriarvoisuuskeskustelussa.

7.3 Ammatillinen kasvu ja osaaminen

Diakonissan ammatillisuuden kannalta opinnäytetyömme kehitti asiakastyön osaamista, organisaatio- ja kehittämisosaamista, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista osaamista sekä hengellisen työn osaamista. Asiakastyön taitoja kehitti ihmisten kohtaaminen tapahtumissa yksilöinä ja ryhmänä sekä ryhmän ohjaaminen. Yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen osaamiseen kuuluvat vapaaehtoistoiminta ja verkostotyö. Vapaaehtoiset olivat mukana tapahtumissa ja teimme heidän kanssaan yhteistyötä. Vapaaehtoisten ohjaaminen on oleellinen osa diakonissan työtä. Yläovissa tarjottava ruoka tulee Yhteinen pöytä -hankkeen kautta ja olimme sen kautta mukana seurakunnan verkostotyössä. Hengellisyys toteutui virsien ja joululaulujen laulun vetämisenä ilman säestystä, ja musiikki kuuluu myös olennaisesti diakonissan työhön. (Sakasti 2010.)

Yläovien asiakkaiden mahdolliset ongelmat liittyvät huono-osaisuuteen ja yksinäisyyteen. Sosiaalisuus ja toiminnallisuus, mikä toiminnassamme oli keskeistä, tukee hyvinvointia ja edistää terveyttä ja sen kannalta opinnäytetyö antaa mahdollisuuden kehittyä ammatillisesti myös sairaanhoitajana. Lisäksi myös

sairaanhoitajan ammatillisuuteen kuuluu kaikkien ihmisten kohtaaminen samanarvoisena.

Opinnäytetyön tekeminen kasvatti ammatillisesti huomaamaan kehittämiskohteita työympäristössä sekä tekemään konkreettisesti niille jotakin. Opinnäytetyöprosessissa sai olla luova. Opinnäytetyössä teoria ja käytäntö kohtaavat, on osattava selittää kaikki tieteeseen perustuen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä työelämätahon kanssa, joka vaatii aitoa sitoutumista projektiin.

Opinnäytetyöprosessi tuki osaamistamme sairaanhoitajina terveyden edistämisen näkökulmasta. Näimme diakoniatyön ja esimerkiksi mielenterveystyön avo-
puolella tietyiltä osin melko samankaltaiseksi. Niin syrjäytyneille (tai sen vaarassa oleville) ihmisille kuin esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille on erityisen tärkeää saada kiinni elämän rytmistä. On tärkeää olla syy liikkeelle lähtemiseen ja muiden ihmisten tapaamiseen. Myös taidetta ja toiminnallisia ryhmiä on mielenterveyspuolella hyödynnetty.

Huono-osaisuutta ei näe pelkästään diakoniatyössä, vaan myös terveydenhuollossa joka puolella Suomea ja muuta maailmaa. Tämä opinnäytetyö avasi meille huono-osaisuuden maailmaa paremmin ja myös tulevan ammattimme puolesta haluamme olla yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevien puolella. Opinnäytetyö kasvatti nöyryyttä elämää kohtaan ja kannusti aitoon kohtaamiseen kaikenlaisten ihmisten kanssa. Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita ja voimme oppia toinen toisiltamme kohdatessamme ennakkoluulottomasti.

7.4 Tavoitteiden toteutuminen

Tavoitteenamme oli aktiviteetin tarjoaminen ja osallistujien toisiinsa tutustumisen helpottaminen. Leivontaan ja askarteluun osallistui kahdella ensimmäisellä kerralla noin kolmasosa asiakkaista. Lisäksi laulamiseen osallistui ihmisiä, jotka eivät osallistuneet käsillä tekemiseen. Viimeisen kerran levyraatiin osallistuivat

kaikki paikallaolijat. Toiminta herätti keskustelua osallistujien välillä. Erityisesti levyraati antoi keskustelun aihetta pöytiin. Näiden havaintojemme lisäksi melkein kaikki osallistujat vastasivat lomakkeen kysymykseen ”tutustuitko toiminnan myötä paremmin muihin osallistujiin?” myöntävästi. Tästä päätellen toteamme saavuttaneemme tavoitteemme. Sitä, kuinka paljon tapahtumat tukivat hyvinvointia ei ole mahdollista luotettavasti mitata. Mietimme paljon, mikä oli loppujen lopuksi tapahtumiemme keskeisin anti osallistujille. Kokemuksemme oli, että tapahtumat toivat ehdottomasti jotain positiivista monille osallistujille. Jollekin se on voinut olla keskustelunaihetta vierustoverin kanssa, toiselle kokemus leipomisesta ensimmäistä kertaa. Jollekin aktiviteettimme ja läsnäolomme on myös voinut olla täysin yhdentekevää. Useille uskomme kuitenkin olleen merkityksellistä tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Se on mielestämme erittäin tärkeää ja tavoittelemisen arvoista kaikenlaisen vastaavan toiminnan parissa.

Projektimme oli kertaluontoinen eikä sitä ole automaattisesti tarkoitus jatkaa. Jos samantyyppistä toimintaa jatkettaisiin tai toistettaisiin jossakin muualla, olisi se mahdollista silloinkin esimerkiksi kirkon- tai sosiaalialan opiskelijoiden avulla. Rekolan seurakunta saa kyselyn tulokset ja opinnäytetyön käyttöönsä, ja voi käyttää niitä seurakunnan työn kehittämiseen. Toiminnalliset tapahtumat ovat toistettavissa ja muokattavissa missä tahansa ryhmätoiminnassa.

8 LÄHTEET

Ammattinetti http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/112_ammatti, viitattu 6.6.2017.

Diakoniatyöntekijöiden liitto 2016. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 22.11.2016

http://www.dtl.fi/uploads/DTL_eettisetohjeet_2016.pdf

Erola, Jani; Kallio, Teemu; Kauppinen, Timo & Vauhkonen Teemu. Intergenerational accumulation of social disadvantages across generations in young adulthood. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0276562416300634?np=y&npKey=c43ab6b2cd662494c342f97e470b285138a302eda3c4235faa83e43ce51c2eaa>

Gothóni, R. & Jantunen, E. (2010). *Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä*. [Helsinki]: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Hiilamo, Heikki; Pesola, Ulla & Tirri, Sirpa 2008. Kirkon ruoka-apu. Teoksessa Sakari Hänninen, Jouko Karjalainen, Kirsi-Marja Lehtelä & Tiina Silvasti (toim.) Toisten pankki. Ruoka-apu hyvinvointivaltiossa. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 115-124.

Hyväri, Susanna & Nylund, Marianne 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Susanna Hyväri, Terhi Laine & Vuokila-Oikkonen Päivi (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Tammi, 29-47.

Karjalainen, Raimo & Raivio, Helka 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite ja toimintaohjelmassa. Teoksessa Era Taina (toim.) Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12-34.

Karkkulainen, Marjatta; Ala-Vannesluoma, Taija; Pirhonen, Pauliina; Kastu, Riikka & Airaksinen, Raija 2015. Toimii! – hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Kettunen, Paavo 2001. Leipää vai läsnäoloa? Jyväskylä: Kirkon tutkimuskeskus

Kirkkojärjestys 4/3

Kirkkohallitus 2016. Mitä on Suomalainen diakonia? Viitattu 2.11.2016.

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content43EA4D>

Kirkon Tilastollinen Vuosikirja 2008: Statistisk årsbok För Kyrkan 2008. Helsinki: Kirkkohallitus, 2009.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

Kivelä, S., & Vaapio, S. (2011). Vanhana tänään: Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen senioriliike.

Kohtaamisen kirkko 2014. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020. Helsinki: Kirkkohallitus.

Koskinen Simo, Ikääntyneiden syrjääntyminen, Hoivapalvelut-lehti. Viitattu 4.11.2016

http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2011_nro5-6/files/assets/downloads/page0015.pdf

http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2011_nro5-6/files/assets/downloads/page0016.pdf

http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2011_nro5-6/files/assets/downloads/page0017.pdf

Kuhanen, C., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C., Kanerva, A., & Oittinen, P. (2010). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: WSOYpro.

Pöyhönen, Päivi 2015. *Suomen evankelis-luterilaisen kirkon rooli vanhustyössä*. Väitöskirja. Helsinki: Unigrafia

Saari, J. (2015). *Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*.

[Helsinki]: Gaudeamus. Viitattu

15.11.2016 <https://www.el->

[library.com/book/9789524958561](https://www.el-library.com/book/9789524958561)

Saari, J., & Niemelä, M. (2013). *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf?sequence=1

Sakasti 2010. *Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen*. Viitattu 23.11.2016

<http://sakasti.evl.fi/sa->

[kasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$)

[FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)

Sankari, A. (2004). *Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa: Kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila*. Jyväskylä: Minerva.

Seppänen, M., Karisto, A., Kröger, T., & Hakonen, S. (2007). Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osasto.

Viitattu 5.8.2017

<http://stm.fi/hto>

Rättyä, L. (2010). *Diakoniatyöntekijöiden kuvauksia työstään ja siinä jaksamisestaan*. [Helsinki]: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Thitz, Päivi 2006. Diakonian yhteisölliset merkitykset. Pro gradu-tutkielma. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

THL. Tutkimukset ja hankkeet. Sokra kokoa tiivistää ja välittää tietoa. Viitattu 25.7.2017

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra>

THL. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Osallisuus

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Turunen, S. (2012). Kuka käy leipäjonossa?: Pääkaupunkiseudun ruoanjakotutkimuksen tuloksia. [Helsinki]: Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. http://www.socca.fi/files/2432/Kuka_kay_leipajonossa_Paakaupunkiseudun_ruoanjakotutkimuksen_tuloksia_web.pdf

Vantaan kaupunki, Vantaa alueittain 2015. Viitattu 14.11.2016 http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/124282_Vantaa_alueittain_2015.pdf

Yhteinen pöytä -projekti. Vantaan kaupunki. Viitattu 14.11.2016 <http://www.yhteinenpoyta.fi>

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101947/OSALLISUUDESTA%20VOIMAA%20HYVINVOINTIIN.pdf?sequence=1>

LIITE 1**Palautetta toiminnallisista tapahtumista Avoimien ovien aikana**

1. Mikä mielestäsi oli mukavaa niillä toimintakerroilla joissa olet ollut mukana?

2. Mistä et pitänyt?

3. Olisitko toivonut jotain lisää?

4. Tutustuitko toiminnan myötä paremmin muihin osallistujiin?

5. Millaiseen seurakunnan järjestämään toimintaan mieluiten osallistuisit?

Lämmin kiitos yhteisistä hetkistä ja osallistumisesta. Mukavaa joulunodotusta!

LIITE 2

SUOSTUMUSLOMAKE

Olemme sairaanhoitaja-diakonissaopiskelijat Noora Vuorinen ja Emilia Korteniemi.

Toteutamme opinnäytetyömme Rekolan seurakunnan Yläovet auki -toiminnan yhteydessä Teidän kanssanne. Tarkoituksena on järjestää toiminnallisia tapahtumia joissa on mahdollisuus tutustua paremmin toisiin osallistujiin. Tavoitteena on, että yhteisöllisyyden tunne vahvistuisi yhdessä tekemisen kautta ja syntyisi hyvää mieltä ja osallisuuden kokemuksia. Kokonaisuutena toiminta tähtää hyvinvoinnin tukemiseen.

Järjestämme tapahtumia kolme kertaa Yläovien normaalin toiminnan yhteydessä 21.11, 28.11 ja 5.12. Keräämme Teiltä palautetta tapahtumista nimettömänä.

Ensimmäisellä kerralla teemme joulukuusenkoristeen ja laulamme joululauluja. Toisella kerralla viimeistelemme edellisen kerran koristeet ja leivomme joulutorttuja. Viimeisellä kerralla on pikkujoulut ja pidämme levyraadin. Kerromme seuraavan tapahtuman sisällöstä tarkemmin edeltävällä kerralla.

Pyydämme tällä lomakkeella Teiltä lupaa raportoida havaintojamme ja antamaan nimeä palautetta opinnäytetyössämme.

Olen tietoinen siitä, että toiminnallisten tapahtumien toteutusmateriaalia (havainnot, toiminta, keskustelut) ja palautetta käytetään Noora Vuorisen ja Emilia Korteniemen opinnäytetyössä.

ALLEKIRJOITUS_____

LIITE 3

1. TOIMINTAKERTA: ASKARTELU JA LAULAMINEN

Teema: Jouluun valmistautuminen

Sisältö: Kuusenkoristeen askartelu ja joululaulujen laulaminen

Menetelmät: Luova toiminta ja musiikki

Toteutus:

Tarvikkeet: valmiiksi etukäteen tehty soodataikina, kaulin, piparimuotteja, pitsiliina tai kuviolautasia kuvioiden tekemiseen, sanomalehtiä, tikku reiän tekemistä varten, juustohöylä tai muu lasta koristeiden siirtelyyn

Peitä pöytä sanomalehdillä ja kauli taikina niiden päällä. Koristeet voi jättää kuivumaan samojen lehtien päälle kun ne ovat valmiita, ne irtoavat hyvin lehden päältä.

Soodataikina (n.20 kpl kuusenkoristeita)

1dl maissitärkkelystä

2 dl soodaa

1,25 dl vettä

Laita maissitärkkelys, sooda ja vesi kattilaan. Sekoita ainekset keskenään ja lämmitä miedolla lämmöllä, kunnes taikina kiinteytyy. Siirrä kiinteä taikina kulhoon ja peittele kostealla liinalla. Massa on valmista muotoiltavaksi jäähtyttyään. Kauli soodataikina mielellään muovialustan tai liinan päällä noin 0,5 cm ohueksi levyksi. Paina kuvioita pitsiliinalla tai kuviolautasen pohjalla (esim.kastehelmi) ja muista tehdä reijät ripustuslenkeille. Anna valmiiden koristeiden kuivua yön yli huoneenlämmössä tai 75 asteessa uunissa noin 1h.

[http://www.kodinkuvalehti.fi/blogit/ruususuu ja huvikumpu/soodataikina koristeet hurmaavat keveydellaan tee itse kauneimmat](http://www.kodinkuvalehti.fi/blogit/ruususuu_ja_huvikumpu/soodataikina_koristeet_hurmaavat_keveydellaan_tee_itse_kauneimmat)

LIITE 4

2.TOIMINTAKERTA LEIPOMINEN JA LAULAMINEN

Teema: Joulun valmistautuminen

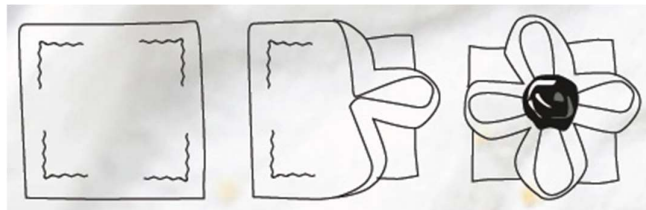
Sisältö: leivonta, laulaminen, kuusenkoristeen viimeistely

Menetelmät: Musiikki, ohjattu toiminnallisuus

Toteutus:

Tarvikkeet, leivonta: torttutakina, hillo, veitsi

Valmistaikinoiden annetaan sulaa. Osallistujille annetaan veitset ja kerrotaan miten leikataan tähtitorttu ja kukkatorttu. Leikataan yhdet malliksi. Ohjataan tortun viimeistely. Laitetaan uuniin ja syödään sitten!



Tarvikkeet, kuusenkoristeen naru: erivärisiä villalankoja ja muita naruja, sakset, ohut tikku tai neula

Punonta tapahtuu seuraavasti: kaksi samanpituista narua päällekkäin, kaksi ihmistä ottavat päistä kiinni ja pyörittävät eri suuntiin. Kun kierteestä on tullut tiivis,

naru laitetaan kaksinkerroin ja toinen pitää kiinni toisesta päästä kun toinen “lypsää” eli liu’uttaa narua nopeasti sormiensa välissä. Neulaa tai tikkua voi käyttää apuna valmiin narun pujottamiseen koristeen reikään. Punotun narun tilalle voi laittaa myös minkä tahansa narunpätkän.

LIITE 5

3.TOIMINTAKERTA MUSIIKKI JA LIIKUNTA

Teema: Jouluun valmistautuminen

Sisältö: Levyraati, tuolijumppa

Menetelmät: Musiikki, ryhmäliikunta

Toteutus:

Levyraati

Tarvikkeet: cd-soitin & levyjä tai bluetooth kaiutin ja toimiva internet, lappuja, kyniä

Jaa kaikille laput joihin on laitettu numerot esimerkiksi yhdestä viiteen (riippuen kappaleiden määrästä) allekkain. Pyydä osallistujia arvioimaan jokaista soitettua kappaletta numerolla 1-3. Soita valitsemasi kappaleet ja numeroi ne soittojärjestyksessä itsellesi ylös. Kerää lopuksi laput ja laske mikä kappale sai eniten pisteitä. Julista voittajakappale. Lopuksi voit soittaa toivelauluja.

Tuolijumppa

Tarvikkeet: tuoleja, ohjeet jumppaan itsellesi muistilapulla, musiikkia taustalle hyllyssasi

Laita tuolit sopivaan järjestykseen kaarelle niin, että kaikilla on tilaa jumpata, ja kaikki näkevät ohjaajan. Tuolijumppaan löytyy kuvallisia ohjeita netistä tai videoita youtubesta.

LIITE 6

Osallistujien kehittämisideat seurakuntaan

“Musiikki, konsertit, keskustelutilaisuudet, liikunta ja tervehenkinen ajanviete.”

“Tavanomaiset jumalanpalvelukset.”

“Yhteislauluja seurakunnalla saisi olla enemmän.”

“Kirkkotanssit olisi mukava juttu seurakunnassa.”

“Rukoilu, virsien laulaminen, olisi kiva kun saisi ilmaista itseään, olisi tärkeä tulla kuulluksi ja nähdyksi.”

“Yhteisissä tilaisuuksissa liikuntarajotteisten huomiointi.”

“Yhteinen toiminta ja yhdessä tekeminen.”

“Katuevankeliumi ja rukoilu.”

“Musiikkitapahtumat, askartelut, luontoretket.”

“Musiikin yhdistäminen yhteisölliseen toimintaan. Jotain hyödyllistä askartelua.”

“Kuorolaulu on mukavaa. Sitä toivon lisää.”