

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Outinen, H. Mielekästä tekemistä. Teoksessa Outinen, H., Silván, A., Savolainen, J. & Kainulainen, J. (toim.) Työelämän ulkopuolella Tesoman miähet. Tampere: TAMK Tampereen ammattikorkeakoulu, 40-45.

URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/102-Tyoelaman-ulkopuolella-Tesoman-mi-ahet.pdf>



5. MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ

HEIMO OUTINEN

Tekemisen mielekkyys muodostuu jokaisen henkilökohtaisesta kokemuksesta. Jokainen kokee arkisen mielekkään tekemisen omalla tavallaan. Yleisesti voidaan nähdä tekemisen mielekkyyden koostuvan arjen perusasioista. Mielenterveystalo.fi -sivustolla on hyvin kuvattu mitä arjen mielekäs tekeminen on:

"Mikä tahansa toimeliaisuus lisää elämääsi hallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointiasi. Tekemisten ja toimintojen ei tarvitse olla mitään suurta. Arjen perusasiat kuten ruoanlaitto, liikunta, siivoaminen ja itsestä huolehtiminen ovat kaikki toimintoja. Perusasioista suoriutuminen luo rytmiä arkeen ja tuo mielihyvää lähes huomaamatta. Osallisuus työ- ja opiskelijayhteisössä sekä sosiaaliset suhteet tuovat elämään sisältöä. Liikunta ja muut harrastukset antavat mielihyvää." (Mielenterveystalo.fi.)

Koska yksittäisten hankkeiden ja projektien avulla ei useinkaan voi vaikuttaa yhteiskunnalliseen työllisyystilanteeseen, olemme Tesoman miähet -hankkeessa vastanneet työttömyydestä selviämisen haasteeseen järjestämällä hankkeeseen osallistuvilla työelämän ulkopuolella oleville miehille mielekästä tekemistä. Arkisella mielekkäällä tekemisellä voidaan pitää yllä Maslowin tarvehierarkian (kuvio 1) toteutumiseen liittyviä tarpeita.

*Tekemisen mielekkyys
muodostuu jokaisen
henkilökohtaisesta
kokemuksesta.*

1

2

3

4

5

6

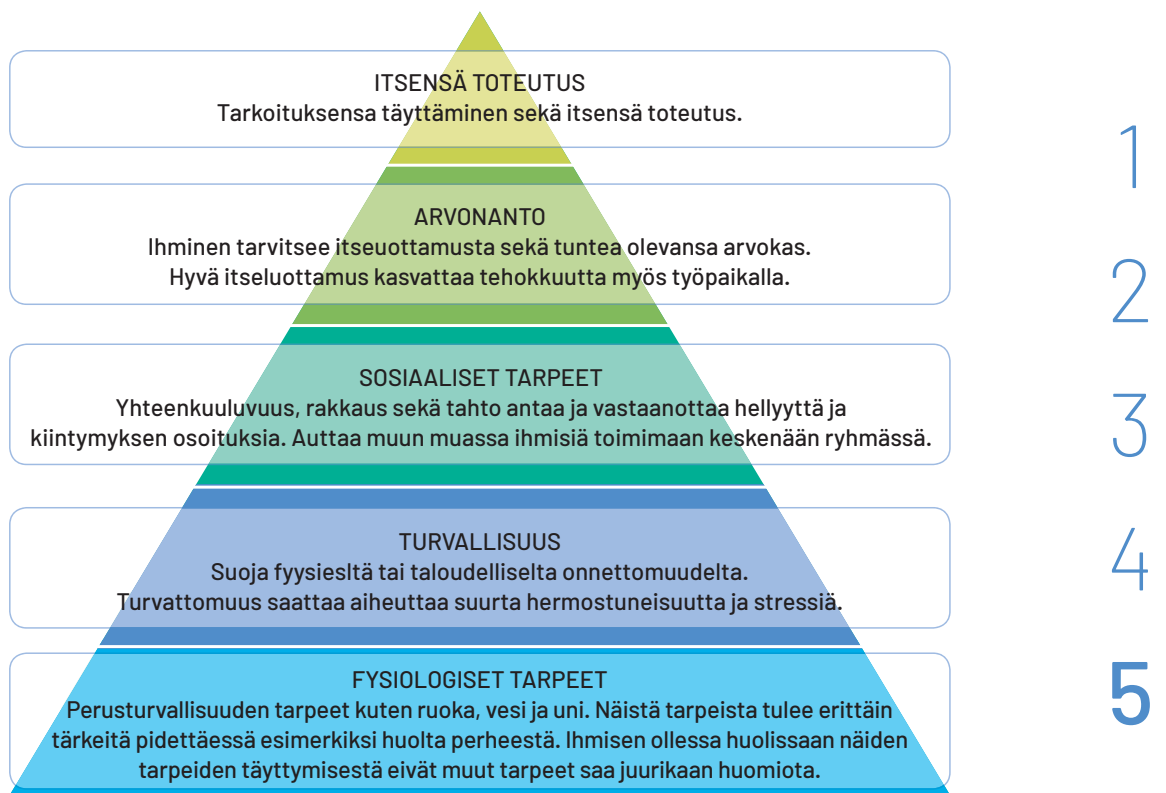
7

8

9

10

11



KUVIO 1. Maslowin tarvehierarkia. (Pedanet.net d.n.)

KUUNTELEMISEN TAITO

Hankkeen toimintoja toteuttaessamme emme vieneet mitään valmista ideaa miehille. Sen sijaan kuuntelimme hankkeeseen osallistuneita miehiä ja toteutimme heidän toiveitaan niissä puitteissa kuin se oli mahdollista. Kuinka osasimme kuunnella miehiä? Kuuntelemisen taito oli avainasemassa, kun kohdattiin ja autettiin erilaisia ihmisiä. Esimerkiksi miehet eivät välttämättä jakaneet tunteitaan ja toiveitaan suoraan. Se tapahtui epäsuorasti muun keskustelun lomassa. Se, että osattiin poimia asiat yleisestä keskustelusta ja ryhmissä tapahtuvasta puheensorinasta, edellytettiin työntekijältä kuulolla olemisen taitoa. Kuunteleminen oli mahdollista, kun oltiin aidosti läsnä ja tavattiin miehiä säännöllisesti. Läsnäolon avulla päästiin ymmärrykseen siitä mitä porukassa tapahtuu. Kuultiin ja nähtiin vuorovaikutuksen erilaisia vivahteita, kuten äänenpainot ja intonaatiot, ilmeet, eleet sekä välittyvät tunteet. Hankkeen matalan kynnyksen kohtaamispaikat kerrostalolähiöiden kehohuoneilla mahdollistivat aitoja kohtaamistilanteita ihmisten kanssa. Huomioitavaa on kuitenkin se, että molemmin puolinen tutustuminen ja luottamuksen rakentuminen vaatii aikaa ja pitkäjänteistä työtä.

TESOMAN MIÄHISSÄ TOTEUTUNUTTA TOIMINTAA

Kaikki Tesoman miähissä toteutettu toiminta oli lähtöisin hankkeeseen osallistuvien miesten omista toiveista. Toiminnoissa oli kysymys arkisista asioista ja ne toteutuivat pääsääntöisesti Tesoman ja Tampereen lähiympäristössä.

Olen kategorioinut hankkeen aikana toteutetun toiminnan kahdeksaan eri kategoriaan: sosiaaliset tapahtumat, rentoutuminen, kulttuuri, yleiset tapahtumat, puuhastelu, liikunta, retket sekä vaikuttaminen. Seuraavaksi esittelen kaikki toteutuneet tapahtumat ja aktiviteetit kategorioittain. (kuvio 2).

SOSIAALISET TAPAHTUMAT Pihatapahtumat Työttömien ruokailut Kokkikerho Hankkeen avoimet ovet Aamiaistapaaminen Pihatapahtumat	RENTOUTUMINEN Rajaportin sauna Torpan sauna
KULTTUURI Urheilutapahtumat Museoretket Valokuvauskerho Pihakonsertti Suomi 100 elokuva	YLEISET TAPAHTUMAT Työttömien voimavarapäivä Regrymessut Tesomapäivä Päihdepiknikki
PUUHASTELU Pyöräpaja Puutyöpaja Kukkalavojen rakentaminen	LIIKUNTA Uimaliput Sähly Kuntosali Pilkkikisat Kuntonyrkkeily Kuntotesti
RETKET Luontoretket Kaupunkiretki Vierailut	VAIKUTTAMINEN Verkostyöpaja Osuuskunta suunnittelu

KUVIO 2. Hankkeessa järjestettyä toimintaa hankkeeseen osallistuneille miehille.

SOSIAALISET TAPAHTUMAT

Hankkeen tapahtumien runko muodostui sosiaalisista tapahtumista. Tämä toimintojen kategoria oli laajin ja sen lisäksi sosiaalisuus oli voimakkaasti mukana myös muissa Tesoman miesten toiminnoissa.

Tesoman miähet -hanke sekä osallistui että järjesti pihatapahtumia kerrostalolähiössä Haukiluoman ja Tesoman alueella. Sosiaalisista tapahtumista ruokailut muodostuivat oleellisiksi yhteisöllisiksi kohtaamistilanteiksi. Toiminnan käynnistyttyä hanketyöntekijät osallistuivat seurakunnan järjestämään työttömien ruokailuun, jossa rekrytoitiin osallistujia hankkeeseen. Ristimäenkadun kerrostalolähiön asukastuvalla perustettiin kokkikerho, josta muodostui hankkeen työntekijöiden ja miesten säännöllinen kokoontumispaikka. Hankkeen avoimia ovia pidettiin kolmena päivänä viikossa, joihin jokaiseen liittyi ruokatarjoilua. Tiistaisin oli avoimet ovet klo 12:00 – 15:00 Runkokadulla Haukiluomassa, jossa oli tarjolla kahvia ja pullaa. Torstaisin pidettiin avoimia ovia Ristimäessä asukastuvalla klo 9:00 – 15:00 Kokkikerhon merkeissä. Perjantaiaamupäivän kohtaamispaikka oli Tampereen kaupungin Oma Tesoma -hankkeen koordinoima yhteistila Olkkari, jossa oli aamiaistarjoilu klo 9:00 – 11:00.

Sen lisäksi, että sosiaaliset tapahtumat tukivat miesten sosiaalisia suhteita ja kanssakäymistä toistensa kanssa, olivat ne myös hankkeen toiminnan kannalta merkityksellisiä tilanteita. Esimerkiksi avoimien ovien yhteydessä pystyttiin suunnittelemaan hankkeen tulevaa toimintaa yhdessä hanketyöntekijöiden ja miesten kanssa.

RENTOUTUMINEN

Rentoutumisen kategoriaan sijoittuu yksi toiminto, mutta sitäkin tärkeämpi; Saunominen! Ajatus yhdessä saunomisesta lähti hankkeen filosofian mukaisesti hankkeeseen osallistuneelta mieheltä ja niinpä yhden kertaluontoisen Rajaportin saunalle tehdyn reissun jälkeen saunapäiväksi vakiintui jokaisen kuukauden ensimmäinen keskiviikko. Saunareissut olivat suosittuja ja niitä toteutettiin aina hankkeen loppuun saakka. Hankkeen loppuvaiheessa tehtiin saunareissuja myös seurakunnan leirikeskukseen Torpalle. Torpan saunareissujen yhteydessä oli mahdollista osallistua Seurakunnan järjestämiin miesten iltoihin. Nämä reissut saivat miehiä niin hyvin liikkeelle, että seurakunta on jatkanut niiden organisointia Tesoman miähille hankkeen loppumisen jälkeen.

KULTTUURI

Kulttuuria harrastettiin urheilun, museoiden, valokuvauksen, musiikin ja elokuvien muodoissa. Kaikki kulttuuriharrastukseen liittyvät ideat olivat myös miesten toiveista lähtöisin. Tesoman miähet kävivät yhdessä katsomassa jalkapallon Veikkausliigan ottelua ja jääkiekon SM -liigan ottelua. Museovierailut tehtiin kahteen automuseoon. Mobiliaan ja Vehoniemeen. Siellä muisteltiin "vanhoja hyviä aikoja", kun retkelle osallistuneet miehet muistelivat menneiden aikojen menopelejä.

Musiikki tuotiin ihmisten luokse. Pienimuotoinen konsertti järjestettiin Pop-Up tyyliin Runkokadulla. Harmony Garden -yhtye oli esittämässä tuotantoaan syksyisenä

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

iltapäivänä Runkokadun asukkaille kerrostalojen pihapiirissä. Hankkeen loppupuolella juhlistettiin myös Suomen 100 -vuotista historiaa katsomalla vuoden 2017 puhutuinta kotimaista elokuvaa. Noin kolmekymmentä hankkeeseen osallistunutta miestä kävi elokuvateatterissa katsomassa uusimman Tuntemattoman sotilaan.

YLEISET TAPAHTUMAT

Tapahtumissa saadaan informatiivista tietoa erilaisista asioista ja niissä on mahdollisuus verkostoitua. Tesoman miesten toiminnan ja tavoitteiden mukaisesti oli tarkoituksenmukaista tukea miesten osallistumista erilaisiin työttömille suunnattuihin tapahtumiin. Tesoman miähet olivat hankkeen aikana esillä muun muassa Tampereen kaupungin järjestämässä työttömien voimavarapäivissä. Samalla tapahtumaan osallistui myös hankkeeseen osallistuvia miehiä. Muita tapahtumia, joihin miehiä osallistui, olivat muun muassa rekrytointimessut, Tesoma -päivä ja Tampereen kulttuuri- ja nuorisotoimen järjestämä pähdepiknikki.

PUUHASTELU

Hankkeen toiminnan aikana muodostui erilaisia yhteistyökanavia eri toimijoiden kanssa. Muun muassa Tampereen vuokralatosäätiön, Vilusen kodit Oy:n ja VTS Kiinteistöpalvelu Oy:n muodostama VTS-kodit, oli erittäin myötämielinen Tesoman miesten toimintaa kohtaan. Heidän kanssaan yhteistyössä perustettiin muun muassa pyöräpaja, jossa kunnostettiin taloyhtiöiden kellareihin hylätyistä polkupyöristä korttelipyöriä VTS:n kiinteistöihin. Hylättyjä polkupyöriä oli useita kymmeniä, joista valittiin kunnostettavaksi kymmenen korttelipyöräksi sopivaa yksilöä. Myös hankkeeseen osallistuvilla miehillä oli mahdollisuus kunnostaa hylätyistä polkupyöristä itselleen polkupyörä. Polkupyöräpaja toteutettiin Runkokadun kerhuhuoneen avoimien ovien yhteydessä.

Pyöräremontin lisäksi Pispan palvelukeskus mahdollisti miehille puutyöpajan, jossa oli mahdollisuus käydä nikkaroimassa. Puutöitä tehtiin Mattilan miesten kanssa yhdessä. Lisäksi Etsivän vanhustyön hanke järjesti Tesoman miähille keväiset kukkalavatakkoot.

LIIKUNTA

Liikunta on tärkeässä roolissa hyvinvoinnin lisäämiseksi ja moni hankkeeseen osallistuneista miehistä kaipasikin liikuntapalveluja. Niitä järjestettiin hankkeen toimesta koko sen toimintakauden ajan miesten toiveiden ja hankkeen tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Tesoman miähet -hanke järjesti miehille uimalippuja Tesoman uimahalliin sekä kuntosalivuoroja kaksi kertaa viikossa Ikurin liikuntahallissa. Myös Raholan liikuntahallin tiloissa toimiva Respect Boxin nyrkkeilyseura teki yhteistyötä Tesoman miästen kanssa ja heiltä ostettiin kuntonyrkkeily valmennusta miehille. Kunnostaan ja terveydestään kiinnostuneet miehet pääsivät käymään Suomimies seikkailee -rekkakiertueen kunto-testauksessa. Talvella oltiin mukana myös A -killan järjestämässä pilkkikilpailuissa.

RETKET

Retket tarkoittavat tässä yhteydessä luontoretkiä, kaupunkiretkiä ja erilaisia vierailuja yrityksissä. Kesällä ja syksyllä 2017 retkeiltiin luonnonhelmassa. Alkukesäistä päivää

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



vietettiin Otamuksessa lettuja paistaen, kalastaen ja luonnossa kävellen. Kukin osallistui toimintaan oman kiinnostuksensa mukaan. Syksyllä suunnattiin luonnonantimien pariin ja toteutettiin kaksi marjastus- sekä sienestysretkeä. Marjastus ja sienestys retkillä käytiin Helvetinjärven kansallispuistossa ja Pikku-Ahvenistolla. Keskikesällä, kun muu hankkeen toiminta oli hiljaisempaa, toteutettiin yksi retki Mattilan miesten kanssa Raumalle. Siellä tutustuttiin Rauman nähtävyyksiin ja tehtiin irtiotto arjesta. Yritysvierailut toteutuivat hankkeen viimeisten kuukausien aikana. Työpaikkavierailu hissi-firma OTIS Oy: n toimintaan tutustuen oli mielenkiintoinen. Myös Yleisradion studiot tulivat tutuksi, kun vierailtiin Villikortti-ohjelman kuvauksissa.

VAIKUTTAMINEN

Vaikutusmahdollisuuksia miehet saivat säännöllisissä Mieslähtöisyyttä monialaisesti -verkoston työpajoissa. Niissä käsiteltiin työttömille suunnattujen palvelujen toteuttamista ja niihin liittyviä uudistuksia. Työpajoissa oli osallistujia sosiaali- ja terveys palveluista sekä kolmannelta sektorilta. Työpajoihin oli kutsuttuna keskustelun alustajia eri sektoreilta. Miehillä oli mahdollisuus osallistua keskusteluun tasavertaisesti viranhaltijoiden kanssa ja kertoa mielipiteitä esimerkiksi palvelujen uudistuksia käsittelevässä keskustelussa.

MITEN ARKINEN TEKEMINEN TUKEE TYÖ- JA TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISTÄ

Työssä käyminen vaatii kuntoa. Se vaatii sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä fyysistä jaksamista. Hoitotyössä puhutaan ihmisen psyko -fyysis - sosiaalisesta kokonaisuudesta. Kaikki hankkeessa toteutuneet toiminnot ja tapahtumat tukivat ihmisen kokonaisuutta. Olen joskus opetustilanteissa pyöritellyt opiskelijoiden kanssa ajatusta siitä, että ihmisen kokonaisuudessa jokainen osa-alue vaikuttaa toisiinsa. Esimerkiksi fyysisten toimintojen pettäessä, sillä saattaa olla vaikutusta psyykeeseen ja edelleen sosiaalisiin suhteisiin. Psykeen horjuessa vaikutukset saattavat yltää niin ikään sosiaalisiin ja fyysisiin osa-alueisiin. Myös sosiaalisen osa-alueen vaikutukset voivat heijastaa kahteen muuhun kokonaisuuden osa-alueeseen. Hankkeeseen osallistuneiden miesten toiveista lähteneistä toteutuneista tapahtumista ja toiminnoista voidaan todeta, että ne olivat hyvin ihmisen kokonaisuuden huoltamiseen liittyviä arkisia asioita. Miesten puheiden ja toteamusten perustella toiminnot toivat rakennetta heidän arkeen ja auttoi pitämään yllä toiminnallisuutta ja sosiaalisia suhteita. ///

LÄHTEET

Mielenterveystalo.fi. Arjen perusteet -Arjen mielekäs tekeminen. HUS. Terveyskylä.fi. Luettu 1.2.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Peda.net. Maslowin tarvehierarkia. Luettu 1.2.2018. <https://peda.net/jyvaskyla/pok/koulutusseminaareja2/mt>

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11