



**Päivi Erko**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2019

# **YHTEINEN JÄÄKAAPPI HUONO-OSAISUUTTA EHKÄISEMÄSSÄ**

**Haastattelututkimus asiakkaiden kokemuksista**

---

## TIIVISTELMÄ

Päivi Erkko

Yhteinen jääkaappi huono-osaisuutta ehkäisemässä, haastattelututkimus asiakkaiden kokemuksista

Sivut 45

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkimus

Sosionomi (AMK)

Yhteinen jääkaappi avattiin helmikuussa 2019 Porissa, Yhteisötila Otavassa, osana Satakunnan yhteisöt ry:n Yhteinen keittiö -hanketta. Yhteisestä jääkaapista voi kuka tahansa hakea ruoka-apua omaan tarpeeseen. Lisäksi asiakkaille tarjotaan mahdollisuutta osallistua yhteisölliseen tekemiseen, yhteisiin kahvihetkiin ja erilaisiin ryhmätoimintoihin, joiden tavoitteena on lisätä osallisuutta ja ehkäistä yksinäisyyttä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yhteisen jääkaapin asiakkaiden kokemuksia huono-osaisuudesta, ruoka-apusta ja yhteisöllisyydestä.

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, jossa haastateltiin viittä yhteisellä jääkaapilla asioinutta henkilöä. Tutkimuksen tarkoituksena ja tavoitteena oli tuoda esille ruoka-apua yhteiseltä jääkaapilta hakevien ihmisten ääni ja tulokset analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti. Tulokset toimivat osana Yhteinen keittiö -hankkeen asiakaskartoitusta ja kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden selvittämistä.

Huono-osaisuuden kokemukset ilmenivät niin taloudellisella, terveydellisellä kuin sosiaalisella ulottuvuudella. Osallistumismahdollisuudet yhteiseen tekemiseen ja ajan viettoon sekä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen omana itsenään olivat yhtä tärkeitä kuin konkreettinen ruoka-apu, vaikka ruoka toimi tavoittamisen välineenä. Yhteinen jääkaappi ei ollut pelkkää ruoka-apua tarjoava, vaan kokonaisvaltaisesti osallisuuden tunnetta tukeva ja sosiaalisia suhteita mahdollistava paikka ja palvelu, johon annettiin mielellään kehittämisideoita.

Heikommassa asemassa olevien auttamiseksi tulisi palvelujärjestelmää kehittää sekä lisätä moniammatillista ja monitoimijaista yhteistyötä. Eri toimijoiden välinen yhteistyö on tärkeää, sillä huono-osaisuus on niin moninainen yhteiskunnallinen ilmiö. Yhteinen jääkaappi tavoittaa ihmisiä ja mahdollistaa samalla sosiaali- ja terveystieteiden tuomisen ihmisten luokse, jotka voivat muutoin olla niiden tavoittamattomissa.

Asiasanat: elintarvikeapu, huono-osaisuus, osallisuus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Päivi Erkko

Community fridge preventing deprivation, interview research on customers' experiences

Pages 45

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Community fridge was opened in February 2019 in Pori, at Community house Otava as a part of Yhteinen keittiö (a project called Community kitchen), which was led by the association Satakunnan yhteisöt ry. From the community fridge everyone can take food aid according to their own needs. In addition, customers are offered a possibility to participate in communal activities, drinking coffee together and different kind of group activities which can prevent loneliness and increase participation. The main objective of the research was to find out customers' experiences about deprivation, food aid and community.

The research was implemented as a theme interview, where five community fridge customers were interviewed. The aim of the research was to bring out the experiences of the food aid users and the results were analyzed by theory-driven content analysis. The results were a part of the project Community kitchen's customer survey and clarifying the target groups' needs and desires.

Experiences of deprivation occurred in financial, health and social dimension. The opportunities for participating, being and doing together and to be heard and seen as yourself were as important as food aid, but food was the way to reach the target group. The community fridge was not only offering food aid, it enabled comprehensive participation provided for social relationships. Plenty of development ideas were given to the place and the service.

To help the most vulnerable people, the service system should be developed by increasing multi-professional and multi-agency co-operation. Co-operation of many different professions and offices will be important, because deprivation is such a diverse social problem. The community fridge will reach people and enable social- and health services to be imported to the target group, which can otherwise be out of reach.

Keywords: community, deprivation, food aid, participation

# SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....  | 4  |
| 2 HUONO-OSAISUUS JA ERIARVOISUUS.....                           | 6  |
| 2.1 Sosioekonominen asema ja syrjäytyminen .....                | 6  |
| 2.2 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen ..... | 8  |
| 2.3 Köyhyys määritelmänä ja lukuina.....                        | 8  |
| 2.4 Suomalainen huono-osaisuus kokemuksena.....                 | 10 |
| 3 RUOKA-APU JA LEIPÄJONOT .....                                 | 12 |
| 3.1 Ruoka-apu Suomessa.....                                     | 12 |
| 3.2 Hävikkiruoka .....  | 13 |
| 3.3 Ruoka-avun asiakkaat.....                                   | 14 |
| 4 OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS .....                            | 16 |
| 4.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys vahvistavina tekijöinä .....   | 16 |
| 4.2 Osallistujat yhteisön rakentajina.....                      | 17 |
| 4.3 Haasteita osallisuuden syntymisessä.....                    | 17 |
| 5 YHTEINEN KEITTIÖ.....   | 19 |
| 5.1 Yhteinen keittiö – osallisuutta ja yhdessä tekemistä .....  | 19 |
| 5.2 Yhteinen keittiö Pori .....                                 | 20 |
| 5.3 Yhteinen jääkaappi .....                                    | 21 |
| 6 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .        | 23 |
| 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....                                    | 24 |
| 7.1 Kvalitatiivinen tutkimus teemahaastatteluna .....           | 24 |
| 7.2 Teoriaohjaava sisällönanalyysi .....                        | 25 |
| 7.3 Tutkimuksen eettisyys.....                                  | 26 |
| 8 TULOKSET .....  | 28 |
| 8.1 Huono-osaisuuden kokemus.....                               | 28 |
| 8.2 Ruoka-apu ja yhteisöllinen tekeminen osana arkea .....      | 32 |
| 8.3 Kehittämisehdotukset.....                                   | 34 |
| 9 POHDINTA .....  | 37 |
| 9.1 Johtopäätökset.....   | 37 |
| 9.2 Asiakasymmärryksen lisääntyminen .....                      | 40 |
| LÄHTEET .....   | 43 |

## 1 JOHDANTO

Ruoka-avusta on tullut vakiintunut osa nyky-yhteiskunta, lamavuosien jälkeenkin. Veikko ja Lahja Hurstin Laupeudentyö ry:n järjestämä Hurstin ruokajakelu sekä Myllypuron elintarvikeapu auttavat pääkaupunkiseudulla tuhansia ihmisiä viikoittain. Kuvat pitkistä leipäjonoista ovat symboloineet ruoka-aputoimintaa. Valtakunnallisesti ruoka-apuun liittyvää toimintaa on kuitenkin monilla paikkakunnilla erilaisissa muodoissa, kassijaosta yhteisöllisiin ruokailuihin noin tuhannen eri toimijan järjestämänä. Viime vuosina ruoka-avun kehittäminen on noussut valtakunnallisesti ajankohtaiseksi asiaksi ja erilaiset ruoka-aputoimijat ovat alkaneet enemmän verkostoitua ja kehittää yhdessä paikallista toimintaa. (Juusela 2019.)

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran, Vantaan kaupungin ja evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän ylläpitämä Yhteinen pöytä kehittää verkostomaista, yhteisöllistä ja monipuolista ruoka-aputoimintaa, joka lisää ruoka-avun vastaanottajan ja jakajan toimijuutta ja hyvinvointia. Yhteisen pöydän toiminta ja ruokien kuljetus tapahtuu hävikkiterminaalin kautta, joka synnyttää myös mielekkäitä työtehtäviä. Yhteisen pöydän malli on herättänyt valtakunnallista kiinnostusta ja moni kaupunki on käynnistänyt oman ruoka-aputoiminnan kehittämisen Yhteisen Pöydän hyvien kokemusten myötä. (Yhteinen pöytä.) Helsingin kaupunki pyrkii pääsemään eroon leipäjonoista vuoden 2019 aikana kehittämällä ruoka-apua enemmän yhteisruokailujen ja hävikkiravintoloiden suuntaan. Uuden toimintamallin myötä ruokaa ei enää voi hakea nimettömänä, sillä ruoka-avun hakijat haastatellaan ja he saavat asiakaskortin. Järjestelyllä pyritään varmistamaan se, että ruoka-apu kohdentuu sitä tarvitseville. (Laitinen 2018.)

Ruoka-aputoiminta ehkäisee ruokahävikin syntyä ja on näin myös osa ekologisesti kestävästä kehityksestä. Ihmisten tarve ruoka-avulle kuitenkin kertoo yhteiskunnan syrjivistä ja eriarvoistavista rakenteista. Leipäjonoja tutkineen Maria Ohisalon mukaan ruoka-avun lisäksi on tärkeää pohtia rakenteellisia kysymyksiä, vaikuttaa

huono-osaisuuden syihin yhteiskunnassa, auttaa ihmisiä palvelujen piiriin ja elämässään eteenpäin. (Juusela 2019.)

Tutkimukseni kohteena on Porissa toimiva Yhteisöotalo Otavan yhteinen jääkaappi, josta ruoka-apua on saatavilla arkipäivisin yhteisöotalon aukioloaikoina. Tavoitteenani on kohdata ja haastatella yhteisellä jääkaapilla asioivia henkilöitä ja selvittää heidän kokemuksiaan huono-osaisuudesta: yksinäisyydestä, eriarvoisuudesta, köyhyydestä ja siitä miten yhteinen jääkaappi ruoka-avun ja yhteisöllisen tekemisen avulla vastaa heidän tarpeisiinsa.

Tutkimuspaikkakunnallani Porissa, ruoka-aputoiminnassa on mukana järjestöjä, seurakunnan toimijoita sekä kaupungin organisaatioita, jotka jakavat ruoka-apuna, niin kauppojen hävikkiruokaa kuin koulujen ylijäämäruokaa. Kiinnostus ja tarve toiminnan yhteiskehittämiseen on herännyt myös Porissa ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä ollaan tiivistämässä (Milja Karjalainen, henkilökohtainen tiedonanto 17.5.2019).

Aloitin hankevastaavana yhteistä jääkaappia ylläpitävässä Satakunnan Yhteisöry:n Yhteinen keittiö -hankkeessa vuoden 2019 alussa. Halusin tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka on sekä yhteiskunnallisesti että oman hanketyöni kehittämisen kannalta ajankohtainen. Tutkimuksen avulla halusin tuoda esille palvelua käyttävän ihmisen äänen, hänen kokemuksensa ja tarpeensa sekä lisätä omaa ammatillista asiakasymmärrystäni sosiaalialan ammattilaisena.

## 2 HUONO-OSAISUUS JA ERIARVOISUUS

### 2.1 Sosioekonominen asema ja syrjäytyminen

Syrjäytymisen käsitteellä kuvataan yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja, jotka voivat olla seurausta työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveysongelmista, alkoholisoitumisesta tai ajautumisesta yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle. Kyse voi olla ihmisen elämän kehityskulusta, joka vaikeuttaa tai estää hänen osallistumistaan yhteiskunnan toimintoihin. Erityisesti alttius syrjäytymiselle ilmenee elämän erilaisissa muutosvaiheissa. Lasten osalta riskinä on myös eläminen ympäristössä, jossa arkea kuormittaa monet syrjäytymisen tunnusmerkit. Pelkän sosiaaliturvan varassa elävillä on suuri riski köyhyyteen samoin kuin yksin asuvilla työttömällä, opiskelijoilla tai epätyypillistä työtä tekeville. Lisäksi lapsiperheiden köyhyys on yleistynyt. (STM. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisy.)

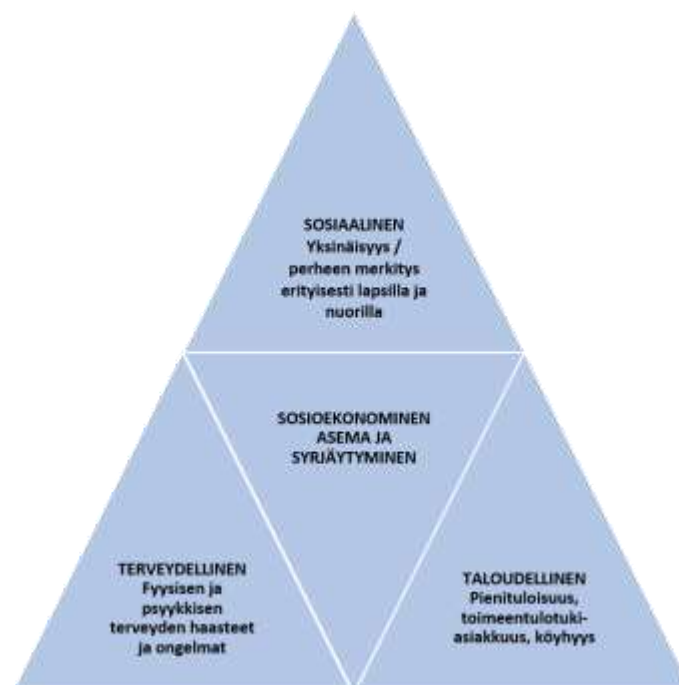
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee sosioekonomisen aseman koostuvan hyvinvoinnin aineellisista voimavaroista ja edellytyksistä, joita tarvitaan niiden hankkimiseen. Taloudelliset tulot, omaisuus ja asumistaso ovat aineellisia voimavaroja, joiden hankkimisen edellytyksenä ovat henkilön koulutus, ammatti tai asema työelämässä. Kouluttautumisen myötä ihmisen taidot ja tiedot kasvavat ja koulutus vaikuttaa hänen arvoihinsa ja ammattiasemaansa työelämässä. Työoloihin ja toimeentuloon vaikuttavat ammatti ja asuinpaikka. Koulutusmahdollisuuksia ja asumisololoja taas määrittää henkilön taloudellinen tilanne. (THL. Web. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus.)

Sosioekonomisella asemalla on suuri merkitys myös ihmisen terveyteen. Sosioekonominen asema voi altistaa terveyttä vaarantaville tai vahvistaville tekijöille, siihen voi liittyä perinteitä, arvoja ja asenteita, jotka vaikuttavat yksilön sosiaalisiin verkostoihin, sosiaali- ja terveystalouden palvelujen käyttöön sekä niistä saatavaan hyötyyn. Koulutuksessa ja työmarkkinoilla menestyvät paremmin ne henkilöt, joiden terveys on hyvä verrattuna erilaisista terveysongelmista kärsiviin henkilöihin,

joilla on sen myötä myös suurempi riski heikkoon sosiaaliseen asemaan. (THL. Web. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus.)

Hyvinvointi- ja terveyseroja voidaan pienentää vaikuttamalla: 1) sosiaaliseen eriarvoisuuteen: koulutukseen, tulonjakoon, työllisyysmahdollisuuksiin ja verotukseen, 2) turvaamalla elinolojen terveellisyys: asumisen, työolojen ja ympäristön osalta, 3) vähentämällä haitallisille aineille: työ- ja ympäristöaltisteille, alkoholille, tupakalle ja epäterveelliselle ravinnolle altistumista, 4) vähentämällä haavoittuvuutta sosiaalisten verkostojen ja haavoittuvassa asemassa olevien erityisellä tukemisella ja 5) ehkäisemällä eriarvoistumisen seurauksia palvelujen saatavuuden ja laadun yhdenvertaisuudella. (THL. Web. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus.)

Huono-osaisuuden käsitettä on tarkasteltu tässä opinnäytetyössä alla kuvatulla tavalla. Kolmion keskellä olevat sosioekonominen asema ja syrjäytyminen kiinnittyvät niin sosiaaliseen, terveydelliseen kuin taloudelliseen huono-osaisuuden osa-alueeseen ja ne voivat kaikki olla yhteydessä toinen toisiinsa.



KUVIO 1. Huono-osaisuus, käsitteen määrittely ja rajausta opinnäytetyössä ”Yhteinen jääkaappi huono-osaisuutta ehkäisemässä, haastattelututkimus asiakkaiden kokemuksista”.

## 2.2 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

Müllerin ja Lehtosen (2016, 85) mukaan yksinäisyys tarkoittaa sosiaalista erillään oloa. Yksinäisyyden kokeminen on subjektiivinen tila, joka voi olla myönteinen tai kielteinen. Ihminen voi kaivata omaa tilaa ja rauhaa, yksinoloa ja rauhoittumista, joka tukee hänen hyvinvointiaan kokematta olevansa yksinäinen. Yksinäisyys, joka ei ole vapaaehtoista aiheuttaa ahdistusta, kärsimystä sekä uhkaa henkistä ja fyysistä terveyttä (Müller, Lehtonen 2016, 91).

Kansanterveyden edistämishankkeen, Pohjois-Karjala -projektin, seurantatutkimukset 1980-luvulla osoittivat, että korkean kuolleisuuden ainoita syitä eivät olleet rasvainen ruoka, suola ja tupakointi, vaan kohonnut riski kuolla tai sairastua sepelvaltimotautiin oli myös niillä miehillä, joilla seurannan alkaessa oli ollut vähiten sosiaalisia kontakteja. Tuohon aikaan ei vielä puhuttu yksinäisyydestä, mutta kyse oli ihmisistä, joilla läheisiä ihmissuhteita oli vähän tai ei ollenkaan. Uudemmissa tutkimuksissa yksinäisyydellä on todettu olevan yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin sekä ikääntyneiden muistisairauksiin, olipa kyse sosiaalisesta eristäytyneisyydestä tai yksinäisyyden tunteesta. (Kauhanen 2016, 101-103.)

Yksinäisyys jättää jäljen ihmisen mieleen ja aivojen muistirakenteisiin. Yksinäinen ihminen rekisteröi herkemmin ympäristön viestejä, joita aiemmin on liittänyt yksinäisyyden kokemuksiin ja aivot ja mieli peilaavat asioita yksinäisyyden aiheuttamien kielteisten tunteiden läpi. Tämä voi johtaa mielialan synkkyyteen, toivottomuuteen sekä masennukseen. Yksinäisyys on merkittävä riski mielen ja aivojen terveydelle sekä yhteisöistä syrjäytymiselle. (Müller, Lehtonen 2016, 94.)

## 2.3 Köyhyys määritelmänä ja lukuina

Äärimmäisellä köyhyydellä (absoluuttinen) tarkoitetaan tilannetta, jossa vähimmäisedellytykset ravinnon, vaatetuksen ja asumisen osalta eivät täyty. Yleisintä se on kehitysmaissa. Maailmanpankki määrittelee absoluuttisen köyhyyden tilaksi, jossa henkilö elää alle 1,90 dollarilla päivässä. Ryhmän tai yksilön huono-

osaisuus verrattuna väestön keskimääräiseen elintason tarkoittaa suhteellista köyhyyttä. Siitä kärsivillä on vaikeuksia pystyä elämään normaalia elämää sekä osallistua taloudellisiin, sosiaalisiin tai kulttuurisiin toimintoihin yhteiskunnassa. Suhteellinen köyhyys vaihtelee maittain, koska köyhyysrajan määrittelyssä käytetään mediaanituloa. (EAPN. Köyhyys. Mitä on köyhyys.) Tilastoissa näkyvä suhteellisen köyhyyden lasku ei siis kerro pelkästään siitä, että pienituloisten tulokehitys olisi ollut myönteistä tai että heidän taloudellinen tilanteensa olisi parantunut (Eskelinen & Sironen 2017, 6).

EU:n laatimassa Eurooppa 2020 -strategiassa köyhyys- tai syrjäytymisriski lasketaan kolmella indikaattorilla: suhteellinen köyhyysriski (pienituloisuus), aineellinen puute ja kotitalouden vajaatyöllisyys. Lisäksi köyhyyttä kuvataan mittareilla, jotka perustuvat tarve-, viite- tai minimibudjettiin. Minimibudjettiköyhyysmittari kuvaa, sellaisten ihmisten osuutta, jotka elävät kotitalouksissa, joiden tulot eivät riitä minimitoimeentuloon. Lisäksi köyhyyttä voidaan mitata ihmisten omien kokemusten perusteella. (EAPN. Köyhyys. Mitä on köyhyys.)

Vuonna 2010 Euroopan neuvostossa on sovittu, että köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien ihmisten joukkoa arvioidessa indikaattoreina käytetään suhteellista köyhyysriskiä, aineellista puutetta ja kotitalouden vajaatyöllisyyttä. Näiden perusteella köyhyys- ja syrjäytymisriski koskettaa 928 000 ihmistä Suomessa. 690 000 henkilöä elää pienituloisissa ja 388 000 henkilöä vajaatyöllisissä talouksissa. Talouksissa, joissa kärsitään aineellisesta puutteesta elää noin 151 000 henkilöä. Pienituloisten ryhmään kuuluvat myös opiskelijat, joilla pienituloisuus voi olla lyhytaikaista ja tilapäistä. Yleisesti pienituloisten ja aineellisesta puutteesta kärsivien määrä on laskenut, mutta niiden kotitalouksien määrä, joissa on vajaatyöllisyyttä, on noussut. Koko väestöstä 8,7 prosenttia oli pitkittyneesti pienituloisia (noin 466 000) vuonna 2013. Se on huomattavasti enemmän kuin 2000-luvun alussa. Vuonna 2014 vahvistetun sosiaalihuoltolain tavoitteena onkin aiempaa tehokkaammin ehkäistä köyhyyden ylisukupolvistumista ja esimerkiksi pitkäaikaista toimeentulotukiasiakkuutta. (Valtiovarainministeriö 2015, 39.)

## 2.4 Suomalainen huono-osaisuus kokemuksena

Suomalaisten yleinen hyvinvoinnin ja terveyden taso on parantunut. Sen sijaan väestön kesken erot hyvinvoinnin ja terveyden jakautumisessa ovat edelleen yhä eriarvoisempia, mikä näkyy sosioekonomisten ryhmien välillä monilla hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilla. (THL. Web. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus.) Huono-osaisuuteen ovat yhteydessä henkilön työmarkkina-asema, työpäivän toimiala, tulotason alhaisuus, koulutustaso, ikä, sukupuoli, terveydentila ja kotitausta. Virallisten määritelmien ja indikaattoreiden lisäksi tarvitaan tutkittua tietoa subjektiivisista huono-osaisuuden kokemuksista, joita 2000-luvulla yhteiskuntapolitiikassa on alettu huomioida aiempaa enemmän. (Kainulainen & Saari 2013.)

Suomalaiseen huono-osaisuuteen perehtynyt professori Juho Saari puhuu syrjäytymisen sijaan notkelmista, joihin kaikkein huono-osaisimmat yhteiskunnan jäsenet ovat päätyneet. Saaren mukaan Suomi pärjää eurooppalaisessa vertailussa monilla sosiaalisilla mittareilla, mutta enemmistön hyvinvointia kuvaavat mittarit kertovat keskiarvoista ja niiden taakse jää hänen kuvaamansa ”notkelmat”, joissa ihmisten hyvinvointi ei ole parantunut muun väestön kaltaisesti, olipa kyse taloudellisesta eriarvoisuudesta, eroista poliittisessa vallassa, koulutuksessa tai terveydessä. Sosiaaliluokat, statuserot ja arjen rakenteet aiheuttavat sekä vahvistavat eroja, jotka lisäävät sosiaalista etäisyyttä ihmisten välillä olipa kyse elintasosta, elämänlaadusta tai elämäntavoista. (Saari 2015.)

Kainulainen ja Saari selvittivät huono-osaisuuskokemuksia työikäisen väestön, ruokajonojen asiakkaiden ja asunnottomien osalta. Tuloksista käy ilmi, että valtaosa väestöstä ei koe itseään huono-osaiseksi. Sen sijaan ulkoisilla mittareilla huono-osaisiksi määritellyistä asunnottomista kolmannes ja ruokajonojen asiakkaista puolet kokee olevansa huono-osaisia. Ulkoisten mittarien ja subjektiivisen kokemuksen ero tulee esille siinä, että asunnottomien joukossa on myös subjektiivisesti itsensä hyväosaiseksi tuntevia. Huomioitavaa onkin, että suoraan taloudellisen tilanteen perusteella ei voi tehdä määritelmää ihmisen hyvinvoinnista ja onnellisuudesta, koska yksilölliset tilanteet, vertailukohteet, ihmisten taipumus yliarvioida oma statuksensa sekä se, että välttämättä ei tavoitella asioita, joiden

tiedetään olevan itseltä ulottumattomissa vaikuttavat myös. (Kainulainen & Saari 2013.)

Huono-osaisuus voi olla myös ylisukupolvista, mikä tarkoittaa vanhempien hyvinvointiongelmien siirtymistä tai jatkumista heidän lapsilleen. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus on vakava yhteiskunnallinen ongelma, joka yksilötasolla muodostuu geneettisten, biologisten, psykososiaalisten ja sosioekonomisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Monissa tutkimuksissa on osoitettu perhetaustan (työttömyys, toimeentulovaikeudet, ongelmat asumisessa, mielenterveydessä, päihdeiden käytössä, terveydessä sekä vanhempien välisten konfliktien, avioeron, väkivallan tai laiminlyöntien) olevan yhteydessä hyvinvointiin ja lapsuuden perheen elämää kuormittaneilla tekijöille olevan pitkään vaikuttavia seurauksia. (THL. Web. Lapset nuoret ja perheet. Työn tueksi. Nuorten syrjäytyminen. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus.)

Lapsuusajan perheen sosiaalinen huono-osaisuus johtaa resurssien matalampaan kokonaistason, mikä näkyy huono-osaisuutena myös toisessa sukupolvessa (Vauhkonen, Kallio & Erola, 2017). Lapsuudessa koettujen sosiaalisten ongelmien tiedetään olevan yhteydessä nuorten aikuisten kokemuksiin terveysongelmiin ja henkiseen kuormittumiseen. Niiden varhainen tunnistaminen ja tarvittavien tukitoimien tarjoaminen, voivat ehkäistä negatiivista kehitystä, joka voisi johtaa huonoon terveyteen, haitalliseen terveyskäyttäytymiseen ja väestöryhmien välisiin terveyseroihin. Erityistä huomiota tulee Kestilän mukaan kiinnittää ongelmallisissa olosuhteissa, päihde- ja yksinhuoltajaperheissä, elävien lasten tarpeisiin. (Kestilä 2008.)

## 3 RUOKA-APU JA LEIPÄJONOT

### 3.1 Ruoka-apu Suomessa

Ruoka-apu voi olla EU:n elintarvikeapua, jota rahoituskaudella 2014–2020 jaetaan osana vähävaraisille tarkoitettua, EU:n koheesiopolitiikkaan sisältyvää, eurooppalaisen avun rahastoa. Sen päämääränä on lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja lieventää köyhyyden vakavimpia muotoja. Apua jaetaan EU:n jäsenvaltioissa asuville ihmisille, perheille, kotitalouksille tai ihmisryhmille ns. EU-ruokakassin muodossa. (Ruokavirasto 2019.) Vuonna 2016 EU ruoka-avun kumppaniorganisaatiot Suomessa jakoivat lähes 2 miljoonaa kiloa elintarvikkeita 621 jakelupisteessä (Rednet. Punainenristi. Node. 40165).

Suomessa ruoka-apua jakavat useimmiten järjestöt ja seurakunnat. Monissa paikoissa vapaaehtoisten osuus jakotyössä on toiminnan onnistumisen edellytys. Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämien valtionavustusten yhteisiä hakukokonaisuuksia on vuosina 2016-2018 koordinoanut Samaria rf. Heidän laatiman ruoka-apuraportin mukaan yhtä palkattua työntekijää kohden toiminnassa on mukana noin 10 vapaaehtoistyöntekijää. (Valkoniemi 2019.)

Osa valtakunnallista ruoka-aputoiminnan kehittämistä on Kirkkopalvelujen saama STEA:n rahoitus Osallistava yhteisö -hankkeeseen vuosille 2019-2021. Hankkeen tarkoituksena on ruoka-aputoimintaa koordinoimalla ja yhteistyötä lisäämällä parantaa apua saavien tilannetta ruoka-avussa valtakunnallisesti (Valkoniemi 2019.) Hanke avaa myös Ruoka-apu.fi -verkkosivuston tammikuussa 2020, jonne kootaan kaikki ruoka-apua Suomessa jakavat paikat (Ruoka-apu).

Ruoka-apuna jaetaan EU:n elintarvikeavun lisäksi kaupoilta, tukoilta, logistiikka-keskuksilta ja tehtailta saatavaa lahjoitus- ja hävikkiruokaa. Porissa kaupunki jakaa koulujen ylijäämäruokaa päivittäin mm. asukastupien kautta (Pori. Asuminen ja ympäristö. Asuminen. Asukastoiminta.).

### 3.2 Hävikkiruoka

Ruokahävikiksi sanotaan ruokaa, joka päättyy roskiin ja jonka synty olisi voitu välttää ennakoimalla paremmin ruuan kulutusta tai valmistamalla ja säilyttämällä se eri tavalla ennen pilaantumista. Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa. (Hävikkiviikko.)

Ruokavirasto on antanut ruoka-avun toteuttamiseksi kaupallisesta toiminnasta eroavia sääntöjä, mutta elintarviketurvallisuudesta ei kuitenkaan saa tinkiä. Vastuu elintarviketurvallisuuden toteutumisesta on niin ruokaa lahjoittavilla yrityksillä kuin sitä jakavilla toimijoilla. Kaikkien jaettavien elintarvikkeiden tulee soveltua ihmisravinnoksi eivätkä ne saa vaarantaa vastaanottajan terveyttä. Kaikkea ruoka-aputoimintaa ohjaa Ruokaviraston ruoka-apuohjeistus. (Ruokavirasto. Yritykset. Elintarvikeala. Elintarvikealan yhteiset vaatimukset. Hävikkiruoka.)

Hävikkiruuan hyödyntäminen ruoka-aputoiminnassa tukee ekologisesti kestäväää kehitystä. Luonnonvarakeskuksen mukaan hävikkiruokaa syntyy noin 400 miljoonaa kiloa vuodessa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Samaria ry:n koordinoiman ”Leipää, lämpöä ja suolaa” -hankkeen arviointiraportin mukaan olleet 70 eri järjestöä jakoivat yhteensä 7-9 miljoonaa kiloa ruokaa vuodessa. Hankkeen tekemän tutkimuksen mukaan ruoka-aputoimijat kokevat ruoka-avun tarpeen lisääntyneen ja jaettavan ruokamäärän pysyneen ennallaan tai vähentyneen. Ruuan saatavuuden väheneminen ja kysynnän kasvaminen haastavat ruoka-aputoimijoita kehittämään toimintaansa. (Valkoniemi 2019.)

Jaettavaksi päätyvän ruokamäärän vähenemisen taustalla ovat osaltaan uudenlaiset hävikkiruokakaupat, nettikaupat sekä ravintoloiden ylijäämäruokaa annoksina myyvät verkkokaupat. Suuri muutos on tapahtunut myös kauppojen aukioloaikojen vapautumisen myötä, jolloin ruuan myyminen alennetuilla hinnoilla on aiempaa tehokkaampaa. (Valkoniemi 2019.)

### 3.3 Ruoka-avun asiakkaat

Maria Ohisalo (2017) tutki väitöskirjassaan hyväntekeväisyytenä toteutettavaa ruoka-aputoimintaa ja sitä tarvitsevien ihmisten kokemuksia omasta hyvinvoinnista ja huono-osaisuudesta. Tarkastelun kohteena oli Euroopan unionin ruoka-apu ja sen vakiintuminen Suomessa. Tutkimus perustui tapahtumarakennearlyysiin, jossa Ohisalo selvitti 1990-luvun laman, Suomen liittymisen EU:hun ja ruoka-apuohjelmaan sekä sen köyhyyspolitiikan laajenemisen ja 2000-luvun kansainvälisen taloustaantumien merkitystä ruoka-avun vakiintumiselle Suomessa. Tutkimustulosten mukaan ruoka-apuohjelma on vaikuttanut omalta osaltaan polkuriippuvuuden kehittymiseen, sillä sen myötä kolmannen sektorin toimijoille on siirtynyt vastuuta kansalaisten hyvinvoinnista. (Ohisalo 2017.)

Ruoka-apua hakevien hyvinvointikokemuksia suhteessa muihin väestöryhmiin tutkittaessa on käynyt ilmi, että kaikkein heikoimmassa asemassa (hyvinvointi ja niukkuuden eri mittarit) ovat leipäjonoissa asioivat ihmiset. Huono-osaisuuden notkelmien näkökulmasta vertailua tehtäessä selviää kuitenkin, että leipäjonojen asiakkaat eivät olekaan aina yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevia. (Ohisalo 2017.)

Ohisalon mukaan koettu huono-osaisuus kasautuu kahdella viidestä samanaikaisesti niin sosiaaliselle, terveydelliselle kuin taloudelliselle ulottuvuudelle, mikä noudattelee myös väestötason tutkimuksissa saatuja tuloksia. Huono-osaisuus on kolmasosalle taloudellista, mikä ilmenee vaikeuksina selvitä veloista ja tulojen riittämättömyyden kokemuksina. Joka neljännellä huono-osaisuus ei ole kasautunut, mutta koko väestötasoon verrattuna se on syvempää. Sosiaalinen huono-osaisuus puolestaan ilmenee masentuneisuutena, yksinäisyytenä sekä kokemuksena nälästä. Huono-osaisuus terveydellisesti voi olla fyysistä ja psyykkistä sekä liittyä alentuneeseen tyytyväisyyden tasoon omasta elämästä. (Ohisalo 2017.)

EU-tasolla tapahtuva vertailu ruoka-avussa käyvien koetusta hyvinvoinnista eurooppalaisissa pääkaupungeissa Helsingissä, Ateenassa ja Vilnassa osoittaa, että Helsingin ruoka-avussa käyvillä elämään tyytyväisyys on korkeinta. Omaan

elintasoon liittyvä tyytyväisyys on samalla tasolla niin Helsingissä kuin Ateenassa. Tyytyväisyys omaan terveyteen on puolestaan korkeimmalla tasolla Ateenassa ja matalimmalla Vilnassa. (Ohisalo 2017.)

Kolmannen sektorin antamaan ruoka-apuun turvautuu 100 000 – 200 000 suomalaista ja heistä noin 100 000 elää monin mittarein arvioituna erittäin vaikeassa tilanteessa. Tarkkaa ruoka-apua hakevien määrää on vaikea arvioida. (Juusela 2019.) Eskelinen ja Sironen arvioivat leipäjonoissa käyvän viikoittain noin 20 000 ihmistä. Heidän mukaansa leipäjonojen asiakasmäärät ja järjestöille tulevat avunpyynnöt ovat köyhyyden kokonaiskuvassa olennaisia tunnusmerkkejä. (Eskelinen & Sironen 2017, 22.)

## 4 OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS

### 4.1 Osallisuus ja yhteisöllisyys vahvistavina tekijöinä

Suomen hallituksen ja Euroopan unionin keskeinen tavoite syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja köyhyyden torjumiseksi on osallisuuden edistäminen. Osallisuutta edistämällä pyritään vähentämään myös eriarvoisuutta. Osallisuutta pidetään tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisena jossakin yhteisössä, harrastuksessa, työssä tms. Jäsenten välinen arvostus, tasavertaisuus ja luottamus sekä vaikuttamismahdollisuudet ilmentävät osallisuutta yhteisöissä. Osallisena oleminen yhteiskunnallisesti tarkoittaa, että ihmiselle on mahdollista: terveys, koulutus, työ, toimeentulo, asunto ja sosiaaliset suhteet. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot ovat syrjäytymiseltä suojaavia tekijöitä. Raivio ja Karjalainen määrittelevät osallisuuden olevan toimeentulon riittävyyttä ja hyvinvointia, toiminnallista osallisuutta sekä yhteisöihin kuulumista ja niiden jäsenyyttä. Sosioekonomisella asemalla ja koulutuksella on selkeä yhteys osallistumisaktiivisuuteen, sillä korkeammassa ammattiasemassa olevat osallistuvat esimerkiksi yhdistystoimintaan eniten ja työttömät vähiten. (THL. Web. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus.)

Yhteisö-termiä käytetään kuvaamaan jonkinlaista ryhmämuodostelmaa. Yhteisöstä voidaan puhua, kun kyse on muutaman henkilön ryhmästä tai asuinalueen asukkaista tai koko maan tai maapallon laajuisesta kokonaisuudesta. Useimmiten yhteisö-sanalla kuvataan ihmisten välisen vuorovaikutuksen tapaa. Se voi liittyä myös ihmisten väliseen suhteeseen tai siihen mikä tietylle ryhmälle on yhteistä. Yhteisöjä voidaan jaotella niiden tavoitteiden ja vuorovaikutuksen luonteen mukaan. Olennaista on, että yhteisöissä toimiminen on vapaaehtoista ja tavoitteiden tulee olla sen jäsenten hyväksymiä sekä toiminnan tasa-arvoista. (Lehtonen 1990.)

Sitra määrittelee yhteisölähtöisen toimintana, joka nousee paikallisista lähtökohdista ja tarpeista. Tällaisia toimintatapoja hyödyntämällä kansalaiset voivat olla

mukana kehittämässä ratkaisuja nykypäivän sosiaalisiin, ympäristöllisiin ja taloudellisiin haasteisiin. (Sitra. Tulevaisuussanasto. Yhteisölähtöinen.)

#### 4.2 Osallistujat yhteisön rakentajina

Yksilökeskeisen ajattelutavan vastakohtana on yhteisöllisyys ja yhteisötyö sekä niiden edistäminen ja ylläpitäminen. Nykyisin nähdään yhä vahvemmin ihmisten oman toimijuuden merkitys, panostetaan vapaaehtoistyöhön ja erilaisiin osallistumismahdollisuuksiin. Tämä kuvaa suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtuvaa muutosta ja tarvetta löytää uusia tapoja toimia ihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Esimerkiksi Yhteinen pöytä -toiminnan vaikuttavuusarvioinnista käy ilmi, että diakoniatyöntekijät kertoivat yhteisöruokailujen karsineen joissain tapauksissa diakoniapäivystysten asiakkaita, sillä yhteisöruokailujen myötä asiakkaiden keskinäinen vertaistuki oli vähentänyt tarvetta ammattiavulle. Toisaalta se oli hyödyttänyt myös diakoniatyöntekijöitä, koska ruokailujen yhteydessä heillä oli ollut mahdollisuus tavoittaa entistä laajemmin koko kohderyhmää. (Halme, Wiikeri & Ahonen 2018.)

Yhteisen pöydän toimintamallilla oli vaikutuksia ruoka-avun saajien hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja toimijuuden kokemuksiin erityisesti yhteisöruokailujen sosiaalisen merkityksen kautta. Saavutettavat hyödyt toteutuvat vaikuttavuusarvioinnin mukaan vain, mikäli ruoka-avun jako on järjestetty Yhteisen pöydän periaatteiden, esimerkiksi yhteisölounaan tavoin. (Halme, Wiikeri & Ahonen 2018.)

#### 4.3 Haasteita osallisuuden syntymisessä

Haasteita osallisuuden lisäämisessä on monia. Kuntatasolla haasteena saattaa olla asukkaiden kiinnostuksen ja käytettävissä olevan ajan puute yhteisiä asioita kohtaan. Lisäksi eri asukasryhmien osallistuminen tasapuolisesti sekä asukkaiden ja luottamushenkilöiden välinen vuorovaikutus edellyttävät kehittämistä. Kunnan sisäisten kehittämisresurssien puute voi myös vaikuttaa, mutta palvelujen yhteiskehittäminen ja asukasraadit ovat jo monissa kunnissa käytössä. Niiden

lisäksi tarvitaan ajattelutapojen muutosta, sillä osallisuuden edistäminen kuuluu kunnissa kaikkien työnkuvaan. (Kurikka & Sallinen 2018.)

Sosiaalisen osallisuuden käsitettä käytetään vastakohtana syrjäytymiselle ja sillä tarkoitetaan mm. köyhyyden torjuntaa. Se on yhdenvertaisia oikeuksia, mahdollisuuksia ja resursseja yhteiskunnan toimintaan osallistumiseen. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015.) Sen edistämisessä keskeistä on palvelujen saatavuus, saavutettavuus ja käytettävät menetelmät. Huono-osaisten osalta palvelujen matala kynnyks ja niihin pääsy lisäävät sosiaalista osallisuutta. Termissä ”matalan kynnyksen palvelut” tarkoitetaan kynnyksellä, joko estettä palveluun hakeutumiseen tai pääsyyn. Matalan kynnyksen palvelujen kautta tavoitetaan yleensä asiakkaita, jotka muuten voisivat jäädä palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Kynnyks voi olla esimerkiksi vaatimus päihteettömyydestä tai palveluun liittyvästä valvonnasta. Kynnyksen mataluus määräytyy asiakasryhmän (työelämän ja opiskelun ulkopuolella olevat, ikääntyneet, päihde- ja mielenterveysongelmaiset, pitkäaikaissairaat jne.) ja palvelutoiminnan sisällön myötä. Kokemus kynnyksen mataluudesta on henkilökohtainen ja se voi olla hyvin erilainen eri asiakkaiden ja asiakasryhmien kesken. (Leemann & Hämäläinen 2016.)

## 5 YHTEINEN KEITTIÖ

### 5.1 Yhteinen keittiö – osallisuutta ja yhdessä tekemistä

Yhteinen keittiö kokoaa eri taustaisia ja erilaisista lähtökohdista tulevia ihmisiä yhteen. Olennaista on yksinäisyyden ehkäiseminen ja yhteisöllisyyden lisääminen yhteisen ruuanlaiton, ruokailujen tai erilaisen kohtaamispaikkatoiminnan avulla. (Alasentie 2019.) Yhteinen keittiö -hanke vuosina 2017-2018 on ollut osa Suomen sosiaali- ja terveysministeriön (STM) rahoittamaa hallituksen ”Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta” -kärkihanketta ja siihen liittyvää ”Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön” -kokonaisuutta. Kirkkohallituksen koordinoima Yhteinen keittiö -hanke on pyrkinyt vastaamaan ihmisten tarpeeseen tulla kuulluksi, kohdatuksi ja osalliseksi hyvästä elämästä. Hankeen toteuttajina olivat Kirkkohallituksen lisäksi, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry, Marttaliitto ry sekä paikallisesti toteutetut pilotit Porvoossa, Tampereella, Seinäjoella ja Lahdessa. (Alasentie 2018.)

Hankeessa kehitettiin ruokaylijäämää hyödyntävien yhteisten keittiöiden ja kohtaamispaikkojen toimintakulttuuria. THL:n sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra ja Kirkkohallitus toteuttivat yhdessä arvioinnin, jossa tutkittiin, miten Yhteiset keittiöt onnistuivat edistämään osallisuuden kokemusta. Tulosten perusteella yhteisöllisyyttä syntyi korttelikeittiöihin, jotka toimivat alueidensa olohuoneina. Ruoka-avun muuttaminen kassijaosta yhteisölliseen tekemiseen ei ollut ongelmantonta. Huomioitavaa oli myös se, että eri ihmiset hyötyivät toiminnasta eri tavoin, esimerkiksi naiset kokivat yhteisöllisyyden lisääntyneen miehiä enemmän. (Nousiainen 2019.)

## 5.2 Yhteinen keittiö Pori

Porissa evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö ja Porin Sininauha käynnistivät, osana omaa työtään ja yhdessä tehden Yhteinen keittiö -toimintaa samanaikaisesti valtakunnallisen hankkeen kanssa. Yhteinen keittiö Pori -verkosto muotoutui ja laajeni, kun mukaan tulivat Porin kaupungin aikuissosiaalityö, asukastuvat, Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry sekä Klubitalo Sarastus. Porissa Yhteisen keittiön tavoitteena on ollut tarjota ihmisille osallistumisen ja yhdessä tekemisen paikkoja hävikkiruuan ympärillä tapahtuvaan ruuanlaittoon ja toimintaan. Porin Sininauhassa on Tartu hetkeen -hankkeen, evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyön ja Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n yhteistyönä toteutettu Sininauhan yhteistä aamiaista vuodesta 2017. (Alasentie 2019.)

Satakunnan yhteisöt ry puolestaan haki ja sai Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskukseen (STEA:n) hankeavustusta omalle Yhteinen keittiö -toiminnalle ja sen kehittämistyölle Porissa ja Yhteisötalo Otavassa syksystä 2018 vuoteen 2021. Hankkeen tavoitteena on: 1) lisätä hyvinvointia ja tukea arjenhallintaa kehittämällä ja juurruttamalla malli sosiaalista kuntoutusta antavasta keittiötoiminnasta, 2) edistää nuorten, aikuisten, ikäihmisten sekä maahanmuuttajien arjen ja elämisentaitoja, 3) tukea maahanmuuttajien kotoutumista, kielenoppimista ja yhteiskuntaan integroitumista ja 4) vähentää yksinäisyyttä ja lisätä sukupolvien välistä keskinäistä tiedonvaihtoa ja oppimista. Yhteinen keittiö -hanke on osa STEA:n Arvokas-avustushjelmaa, jonka tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen. (Satakunnan yhteisöt ry. Avustushakemus 2019.)

Yhteinen keittiö -hankkeen käynnistymisen jälkeen Porin Yhteinen keittiö verkosto on laajentunut entisestään ja mukaan on tullut uusia yhdistyksiä ja toimijoita. Verkosto on ottanut käyttöön myös ruoka-apuna jaettavan lounassetelin, joka käy maksuvälineenä Yhteinen keittiö Porin lounaspaikoissa. Lounassetelien jakajia ovat mm. evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö, perusturvan psykososiaaliset palvelut ja asukastuvat sekä eri järjestöt. (Satakunnan yhteisöt ry. Avustushakemus 2019.)

### 5.3 Yhteinen jääkaappi

Satakunnan yhteisöt ry:n Yhteinen keittiö -hanke on aloittanut yhteinen jääkaappi -toiminnan helmikuussa 2019 Yhteisöotalo Otavassa. Yhteinen jääkaappi on avoinna arkisin yhteisöotalon aukioloaikoina. Jääkaapista voi noutaa omaan tarpeeseen yhteisöotalon oman lounaskahvilan ylijäämäruokaa sekä lähikaupasta saatavaa hävikkiruokaa. Jaossa voi olla myös yksityishenkilöiden lahjoittamia satokauden tuotteita; vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Yhteiseen jääkaappiin ei vastaanoteta yksityishenkilöiltä hävikki- tai ylijäämäruokaa, koska niiden ainesosista ja kylmäketjun säilymisestä ei olisi täyttä varmuutta ja näin elintarviketurvallisuus voisi vaarantua. (Yhteisen jääkaapin toimintaohje 2019.)

Yhteinen jääkaappi sijaitsee yhteisöotalon pohjakerroksessa lounaskahvilan eteisaulassa. Aulatilassa on viihtyisä nurkkaus, johon voi jäädä istumaan ja aikaa viettämään. Paikalla on koko ajan myös työntekijä, joka tervehtii jokaista asiakasta, keskustelee heidän kanssaan ja huolehtii jääkaapin asianmukaisesta käytöstä. Jaossa oleva ruoka on hävikkiruokaa, joten se on tarkoitettu käytettäväksi heti. Keskustelun kautta asiakkaita ohjeistetaan ottamaan vain sen verran ruokaa mitä he itse yhden päivän aikana käyttävät. Näin pyritään varmistamaan se, että asiakkaat eivät säilyttäisi ruokia kotonaan pitkiä aikoja vaan käyttäisivät ne heti. Käytäntö turvaa myös ruuan riittävyyttä useammille tarvitsijoille. (Yhteisen jääkaapin toimintaohje 2019.) Yhteisellä jääkaapilla on asioinut ensimmäisten aukiolokausien aikana päivittäin noin 20-40 henkilöä. Iältään he ovat olleet kaikenikäisiä: nuoria, aikuisia ja ikäihmisiä. (Milja Karjalainen, henkilökohtainen tiedonanto 17.5.2019.)

Ruoka-apua tarjoavalla jääkaapilla tapahtuvat keskustelut ovat luonteva tapa kohdata ja tavoittaa kohderyhmää. Huono-osaisin Suomi -työnimellä kulkeudessa Juho Saaren johtamassa tutkimushankkeessa ruoka-apuun turvautuvien kokemuksia kerättiin ruoka-apupisteissä ja samoja menetelmiä on käytetty myös Maria Ohisalon väitöskirjatutkimuksessa leipäjonoista ja suomalaisesta köyhyydestä (Ohisalo & Saari 2014). Myös yhteinen jääkaappi toimii eräänlaisena kohtaamispaikkana, jossa työntekijä voi keskustella asiakkaiden kanssa ja ohjata

heitä muun toiminnan pariin. Yhteisötalo Otavassa yhteisen jääkaapin kautta asiakkaita ohjataan mukaan mm. talon erilaisiin toimintoihin ja tapahtumiin.

Yhteinen keittiö -hanke järjestää kaikille avointa toimintaa jokaisena arkipäivänä. Toiminta sisältää maksutonta tarjoilua hävikkiruokia hyödyntäen, yhdessäoloa, keskustelua, pelejä, yhteisiä kävelylenkkejä, karaokea ja erilaisia teemoja asiakkaiden toiveiden mukaan terveyteen, talouteen yms. liittyvistä asioista. Kerran viikossa on myös maksuttomat saunavuorot. Lisäksi aloitetaan erilaisia ryhmätöitä ruuanlaiton ja leipomisen ympärillä sekä järjestetään retkiä. (Milja Karjalainen, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2019.)

## 6 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda kuuluviin ruoka-apua yhteiseltä jääkaapilta hakevien ihmisten ääni, heidän kokemuksensa ja avun tarpeensa oman elämäntilanteensa osalta sekä heidän toiveensa ja ehdotuksensa yhteisen jääkaapin toiminnan kehittämiseksi. Tavoitteenani on kohdata yhteisellä jääkaapilla asioivia henkilöitä ja selvittää heidän kokemuksiaan huono-osaisuudesta, yhteisen jääkaapin tarjoaman ruoka-apun sekä sen ympärillä olevien yhteisöllisten toimintojen merkityksestä heille.

Tutkimukseni on osa Satakunnan Yhteisöt ry:n Yhteinen keittiö -hankkeen kehittämisprosessia ja tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään toiminnan kehittämisessä. Tutkimustuloksia voidaan myöhemmin hyödyntää myös hanketyöhön liittyvässä arvioinnissa.

Tutkimuskysymykset:

- Millaista huono-osaisuutta yhteisen jääkaapin asiakkaat kokevat elämässään?
- Miten he kokevat yhteisestä jääkaapista saatavan ruoka-apun ja sen ympärillä olevan yhteisöllisen tekemisen?
- Miten yhteisen jääkaapin toimintaa tulisi kehittää?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Kvalitatiivinen tutkimus teemahaastatteluna

Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jossa tavoitteena on ymmärtää kokonaisvaltaisesti kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. Hermeneuttisessa tutkimuksessa keskeistä on tulkintojen tekeminen ja tutkimuskohteen syvälinen inhimillinen ymmärtäminen. (Koppa. Jyu. Avoimet. Hum. Menetelmäpolkuja. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategia. Hermeneuttinen tutkimus.) Fenomenologinen tutkimus puolestaan painottaa haastateltavien ihmisten kokemusta ja ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa kautta. (Koppa. Jyu. Avoimet. Hum. Menetelmäpolkuja. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Fenomenologinen tutkimus.) Tutkimuksessani on viitteitä sekä hermeneuttisesta että fenomenologisesta tutkimusstrategiasta.

Aineistonkeruumenetelmä on tapa, jolla tutkimuksen aineisto kootaan. Haastattelu sopii aineiston keräämiseen, kun tavoitteena on tuottaa tietoa, joka koskee ihmisten kokemuksia, asenteita, arvoja, käsityksiä, mielipiteitä tai havaintoja. Haastattelutilanteessa tutkija osallistuu vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2011.) Laadullisen tutkimukseni aineistonkeruumenetelmänä käytin henkilökohtaisia haastatteluja, joissa haastattelin viittä Yhteisöotalo Otavan yhteisellä jääkaapilla asioinutta henkilöä. Haastattelut toteutin teemahaastatteluna elo-syyskuun vaihteessa, vuonna 2019.

Haastateltavien valinta tapahtui ilman ennakkotietoja henkilöistä. Päivystin yhden päivän ajan yhteisellä jääkaapilla ja pyysin aina jokaisella alkavalla tunnilla ensimmäisenä paikalle saapunutta kävijää haastateltavaksi. Näin pyrin varmistamaan, että haastatteluun tulisi valituksi tasapuolisesti sekä aamulla, päivällä, että iltapäivällä käyviä asiakkaita. Muutoksen tähän käytäntöön jouduin tekemään, kun paikalle saapuneen maahanmuuttajan kanssa minulla ei ollut yhteistä kieltä, enkä kyennyt hänelle asiaani esittämään. Totesin, että yhteisen kielen omaaminen on edellytys tiedon saamiseksi tutkittavasta aiheesta ja tässä tapauksessa

minulla ei ollut darin-kielistä tulkkia käytettävissä. Lisäksi yksi henkilö kieltäytyi haastatteluun osallistumisesta.

Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan teemahaastattelu ei etene haastattelutilanteena tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan kohdentuu valittuihin ja suunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelujeni pohjana oli aiempiin tutkimuksiin ja työni teoriaosuuteen perustuvat ja valmistellut aihepiirit, jotka olivat muistiinpanoina haastattelutilanteessa mukana. Haastattelutilanteissa teemat ovat kaikille haastateltaville samoja ja haastateltavien vapaalle puheelle annetaan tilaa, mutta ennalta valitut teemat pyritään keskustelemaan kaikkien tutkittavien kanssa (Hirsjärvi & Hurme 2011).

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, joka muistuttaa arkikeskustelua. Tutkimushaastattelulla on kuitenkin tietty tarkoitus ja osallistujaroolit, sillä se on haastattelijan aloittama ja ohjaama. (Ruusuvuori & Tiittula 2017.) Tutkijana minun tuli huomioida, että voin joutua motivoimaan haastateltavaa siihen osallistumiseen ja myös sen aikana ylläpitämään motivaatiota. Tärkeää oli, että kunnioitin haastateltavan oikeutta tietää puhuttavasta asiasta enemmän kuin minä haastattelijana. Vuorovaikutustilanteeseen keskittymisen mahdollistamiseksi nauhoitin haastattelutilanteet myöhempää purkamista ja analysointia varten. Olennaista oli myös haastattelun luottamuksellisuuden korostaminen ja toimintatavoista kertominen haastateltaville. Nämä asiat selitin jokaiselle haastateltavalle, kun pyysin heitä haastateltavaksi sekä vielä uudelleen varsinaisen haastattelutilanteen alussa.

## 7.2 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on laadullisen aineiston analyysi kolmivaiheisena prosessina, joka koostuu aineiston pelkistämisestä (reduointi), ryhmitte-lystä (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luomisesta (abstrahointi) (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla kuten aineistolähtöinenkin sisällönanalyysi. Niiden erona on kuitenkin se, että teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä abstrahointivaiheessa aineisto liitetään

teoreettisiin käsitteisiin, jotka ovat jo aiemmin tiedettyjä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.)

Analyysin aluksi kuuntelin haastattelumateriaalin useaan kertaan läpi ja litteroin aineiston sanatarkasti. Tämän jälkeen luin tekstimuotoon saatetun aineiston huolellisesti ja perehdyin sisältöön. Värikoodausta käyttämällä alleviivasin tekstistä pelkistettyjä ilmauksia ja listasin ne. Tämän jälkeen etsin ilmauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Ryhmittelin ja yhdistin pelkistettyjä ilmauksia ja muodostin niistä alaluokkia. Alaluokkia yhdistämällä muodostin yläluokkia ja niistä pääluokkia, joista muodostuvia käsitteitä peilasin työni teoriaan. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla hain vastauksia tutkimuskysymyksiini ja vastausten esittämisen yhteydessä nostin esille tutkittavien äänen suorien lainausten muodossa.

### 7.3 Tutkimuksen eettisyys

Ruoka-avun hakemiseen saattaa liittyä häpeää ja sen vuoksi kiinnitin erityistä huomiota asiakkaiden kohtaamiseen yhteisellä jääkaapilla. Tervehdin jokaista ystävällisesti ja omaa sosiaalialan osaamista, taitoa kohdata erilaisia ihmisiä, hyödyntäen pyrin siihen, että kohtaaminen jokaisen kanssa on lämmin ja arvostava. Kohtaamistilanteessa tavoitteenani oli synnyttää myös kokemusta siitä, että olen aidosti kiinnostunut jokaisen vastaajan tilanteesta, kokemuksista ja ajatuksista. Kysyessäni heitä haastatteluun valitsin rauhallisen tilanteen, jossa saatoin keskustella heidän kanssaan kahden kesken ja myös näin turvata heidän anonymiteettinsä. Kerroin heille tutkimuksen tarkoituksen, toteutustavan sekä vastaamisen luottamuksellisuudesta. Samalla sovimme vastaajalle sopivan haastatteluajan. Kaikki henkilöt, joiden kanssa sovin haastatteluajan saapuivat paikalle sovitusti.

Toteutin haastattelut Yhteisöotalo Otavassa elo-syyskuun vaihteessa. Haastatelluja varten käytössä oli pieni neuvotteluhuone, jossa ei ollut ulkopuolisia häiriötekijöitä. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja tapahtui nimettömänä. Kerroin jokaiselle vielä uudelleen haastattelun alussa, että vastaaminen

tapahtuu nimettömästi ja ettei vastauksia voi yhdistää yksittäiseen vastaajaan yhteenveto- ja raportointivaiheessa. Jääkaapilla asioivat henkilöt olivat täysi-ikäisiä, joten he itse antoivat luvan haastatteluaineiston käyttämiseen tutkimuksessani.

Tutkimusaiheeni kannalta tiedon kerääminen haastattelemalla oli arvokasta, koska se mahdollisti yksittäisen ihmisen äänen esille tulemisen. Tein opinnäytetyöni omalla työpaikallani, joten selitin osallistujille tarkasti haastattelujen luottamuksellisuudesta. Samalla kerroin heille, että en tule niiden sisältöön myöhemmin palaamaan yhteisissä keskusteluissa, vaikka heitä yhteisötilassa tapaisin. Valmistauduin siihen, että haastateltavat saattavat varoa kertomasta sellaisia henkilökohtaisia asioitaan minulle tutkijana, joita he eivät välttämättä minulle työntekijänä kertoisi. Keskustelut muodostuivat kuitenkin hyvin avoimiksi ja koin, että haastateltavat kertoivat mielellään ja avoimesti omista kokemuksistaan ja toiveistaan.

Tutkijana sitouduin ammatilliseen ja arvostavaan haastateltavien kohtaamiseen, vaitiolovelvollisuuteen ja tutkimuksen tekemisen eettisiin periaatteisiin. Haastattelutilanteissa käytin selkeää ja ymmärrettävää puhekieltä. Haastattelut litteroin itse ja aineiston hävittämisen hoidin asianmukaisella tavalla opinnäytetyöni valmistuttua.

Haastateltavien henkilöllisyys ei tullut missään vaiheessa ulkopuolisten tietoon. Tulosten esittämistavassa päädyin jättämään haastateltavia koskevat tunnistetiedot pois, koska haastateltavia oli vain viisi. Sukupuoli tai aikuisikäisten kyseessä ollessa tarkat ikävuodet eivät tulosten esittämisen kannalta ole olennaisia. Tällä halusin myös varmistaa, että yksittäisen henkilön vastauksia ei pysty tuloksien esittämävaiheessa erottamaan ja profiloimaan henkilöksi. Suorien lainausten esittämisessä häivytyin xx-merkinnällä tarkkoja, yksilöityjä ilmaisuja, jotta vastaajat eivät olisi tunnistettavissa lainauksissa esille tulevien asioiden tai puhe-tyylin perusteella.

## 8 TULOKSET

### 8.1 Huono-osaisuuden kokemus

Teemahaastatteluissa huono-osaisuuden kokemusta selvitin kysymyksillä haastateltavien perustiedoista: ikä, sukupuoli, perhetilanne, asumismuoto, työelämästatus sekä henkilökohtaisista kokemuksista omasta elämäntilanteesta, huono-osaisuudesta, yksinäisyydestä ja ystävistä.

Haastattelin viisi henkilöä, joista osa oli miehiä ja osa naisia. Iältään he olivat 35-68-vuotiaita. Huono-osaisuuden kokemukset vastaajien elämässä nousivat esille taloudellisten ongelmien, sairauksien ja terveydellisten haasteiden sekä yksinäisyyden: menetysten ja haastavien ihmissuhteiden kautta. Haastavaan elämäntilanteeseen liittyi omaan elämään tyytymättömyyttä ja itsearvostuksen puutetta.

Kaikki haastatellut olivat eläkkeellä ja asuivat yksin. Kahdella vastaajalla oli parisuhde, mutta he asuivat kumppaniensa kanssa erillään. Kaikki haastatelluista asuivat kerrostalossa, vuokra-asunnossa.

Yksin mää asun vuokralla...

Me asutaan naiskaverin kanssa erikseen, ollaan pian oltu xx vuotta yhdessä.

Osalla haastatelluista oli aikuisia lapsia ja myös lastenlapsia. Suhteet omaan jälkikasvuun olivat heidän mukaansa kunnossa, mutta yhteydenpito ja yhdessäolo arjessa oli vähäistä. Tätä käsitystä vahvisti myös se, että haastateltavat eivät kerrooneet lapsistaan tai lastenlapsistaan oma aloitteisesti mitään omaa arkea kuvaessaan. Asia tuli esille kysymyksellä, jolla kartoitin haastateltavien perhesuhteita haastattelun alussa ja kuvaus jäi lyhyeksi lausahdukseksi.

Kyl mää olen hyvis väleis, tai olen ny jonkinmoisis väleis hänen kanssas.

Joskus vien vaatteita lastenlapsille kirpputorilta.

Yksinäisyyden kokemukset olivat omakohtaisesti tuttuja kaikille haastatelluille. Ne liittyivät yksin asumiseen ja läheisen ihmissuhteen, puolison tai hyvän ystävän kaipuuseen.

Mulla ei oo sitä miestä, ei mulla oo ketään keneen mä turvaudun.

Yksin mää asun vaan xx (lemmikkieläimen) kans.

Yksinäisyyttä koki myös haastateltu, jolla oli parisuhde.

Mää haluisin enemmän lämpöä. Sydänystävä olis hienoo...

Yksinäisyyden vastapainoksi ystävät olivat voimavara ja tuki, mutta osalla haastatelluista oli myös vaikeuksia ystävyysuhteissaan. Ystävä saattoi olla tärkeä henkilö elämässä, mutta suhde ei välttämättä ollut tasapainoinen ja siihen liittyi esimerkiksi henkistä kuormitusta. Ongelmat ystävyysuhteissa liittyivät erityisesti omien rajojen asettamisen haasteellisuuteen sekä yhteydenpidon määrään ja laatuun.

Mulla on yks semmonen, me ollaan niinko samalla aaltopituudella, toinen soittaa just samaan aikaan toiselle, meillä on niinko samaan aikaan se puhetulva ko yksin hänki asuu.

Se soittaa ja valittaa mulle joka aamu, mää tulen niin ärsyyntyneeks ja mulla menee päivä pilalle. En oo pystyny sanomaan ko hän suuttuu sit.

Kokemus parisuhteen päättymisestä ja erosta tuli haastatteluissa vahvasti esille, vaikka tapahtuneesta olisi ollut jo useita vuosia aikaa. Kertoessaan erostaan haastateltavat kuvasivat sitä kahdella eri tavalla. Osalle ero oli menetys ja tapahtuma, joka oli muuttanut pysyvästi loppuelämän suunnan huonompaan. Eron myötä haastateltavat olivat menettäneet omaisuutta, taloudellinen tilanne oli heikentynyt ja yksinäisyydestä tullut arkipäivää.

Avioero oli täydellinen loppuelämän muutos. Kyl mul auto oli, mut talo meni. Mää maksoin kaikki ja yksin jäin.

Osalle parisuhteen päättymisen ja ero oli tietyllä tapaa helpotus, mahdollisuus päästä pois vaikeasta elämäntilanteesta, mutta siihen liittyi kuitenkin voimakasta

oman epäonnistumisen tai laiminlyödyksi tulemisen kokemusta ja vaikeuksia saada omaa elämää tasapainotettua tapahtuman jälkeen.

Ko mun eka kerran hakattiin, mää olin ihan toistaitone, yksin ja henkist tukee vailla, turvakodist sit eteenpäin...

Läheisen ihmisen kuolemasta olisi hyvä puhua muiden kanssa ja saada tukea omaan suruun. Puhuminen voi kuitenkin olla vaikeaa tai yksin jääneellä kuuntelijaa ei ole. Läheisen kuolema, kuten myös väkivallan uhriksi joutumisen kokemus ovat kriisitilanteita, joihin ammattiavun tai vertaistuen saaminen koettiin tärkeäksi. Mikäli apua oli ollut saatavilla, oli se kannatellut elämässä eteenpäin.

Oon käyny vertaistukiryhmäs vuosia, oon varmaan pisimpään siä käyny, niin hienoo et o semmone ryhmä.

Tuen ja avun puute puolestaan oli johtanut yhä pahempiin ongelmiin.

Mää rupesin ottaa enemmän alkoholi... Vaik ei se mikää syy ol, mut näi monel lähtee ko mul lähti. Sit mää menin xx (asuntolaan) ja olin siel monta vuotta.

Koetun kriisitilanteen jälkeen syntynyt uusi ihmissuhde toi turvaa, mutta ei välttämättä poistanut kaipausta menneeseen.

Mää olen silti murheelline, siis mää haluisin viel ol sillai yhdes, mut ko se ruostuu ni se ruostuu...

Osa haastatelluista kuvasi myös ristiriitaisesti omaa yksinäisyyden kokemustaan tällä hetkellä. Vastaamalla ensin: "Mää oon aina eläny yksin, en mää tarvi siinä semmosta kauheeta laumaa. En koe olevani yksinäine." Myöhemmin haastattelun edetessä, kun puhuttiin yhteisen tekemisen merkityksestä haastateltava vastasi: "Meitä on yksinäisiä niin paljon, niinko minäki."

Terveydelliset ongelmat ja sairaudet liittyvät huono-osaisuuden kokemukseen haastatelluilla. Terveystilan huononeminen, liikuntakyvyn heikkeneminen, erilaiset sairaudet, tapaturmat tai väkivallan kohteeksi joutuminen seurauksineen muuttivat elämää. Ne olivat voineet johtaa jopa eläkkeelle siirtymiseen jo varhaisessa vaiheessa, mikä puolestaan oli vaikuttanut alhaiseen tulotasoon.

Terveydelliset rajoitteet myös harmittavat, turhauttavat ja synnyttävät kokemusta omien toimintamahdollisuuksien rajallisuudesta.

Olen jääny hiukan aikasempaa xx (terveydellinen syy) takii pois töistä.

Terveys o heikko, ennen mää liikuin enemmän.

Mulla on tää xx tämmöne, ni mun on kauheen vaikee nostaa mitään.

Fyysisten vaivojen lisäksi psyykkiset ongelmat, masentuneisuus ja alakuloisuus ovat yhteydessä huono-osaisuuden kokemukseen. Kaikkien haastateltujen kohdalla tuli esille jonkinasteista psyykkistä kuormitusta tai sairautta.

Tulee tuskan hiki, mää jännitän aina ihmisten kans puhumista.

Mulle tuli niitä kuoleman paineita...

Jos mää jään sisälle, ni mää ajattelen paljon asioita. Se on sillai stressaavaa ja siit tulee masennus.

Mua on lapsesta asti lyöty tänne (näyttää kädellä maahan), ei oo mitään kannustusta ollu, mä oon itte saanu kaikki hakee...

Monella osa-alueella koetusta huono-osaisuudesta huolimatta haastattelujen kautta välittyy kuvaa myös positiivisuudesta ja tyytyväisyydestä omaan elämään. Erityisesti ne haastatellut, jotka kuvasivat elämäntilanteensa parantuneen aiemasta joiltakin osin, kertoivat myös tyytyväisyydestä elämään, vaikka elämisen haasteita oli yhä monella osa-alueella. Näytti siltä, että positiivinen kehitys omassa elämässä ja vaikeuksista selviäminen: asunnottomuuden loppuminen, talousvaikeuksien helpottuminen tai ystävän löytäminen vahvistivat tunnetta omasta kyvykkyydestä ja elämässä pärjäämisestä. Asunnottomuudesta selvinnyt osasi olla tyytyväinen elämäänsä omassa vuokra-asunnossa, kyvystään huolehtia laskuistaan ja hankkia ruokansa pienellä budjetilla esimerkiksi yhteistä jääkaappia hyödyntäen. Pahimman yksinelämisen vaiheen ohittanut iloitsi uudelle paikkakunnalle muuttamisesta ja tapaamistaan uusista ihmisistä.

Nyt on jo parempi, kun tässä pari kuukautta sitten muutin tänne paikkakunnalle...

Mää olen tyytyväinen, mä olen päässy sillai, et alkoholi ottaminen on vähentynyt ja se on hyvä asia.

## 8.2 Ruoka-apu ja yhteisöllinen tekeminen osana arkea

Kokemuksia ruoka-avun ja yhteisöllisen tekemisen merkityksestä selvitin haastattelutilanteissa kysymällä yhteisestä jääkaapista saatavan ruoka-avun merkityksestä omassa elämässä, käyntikertojen määrästä, yhteisölliseen toimintaan osallistumisesta sekä syistä miksi asioi juuri yhteisellä jääkaapilla.

Yhteinen jääkaappi Yhteisöotalo Otavassa on avattu helmikuussa 2019. Osa haastatelluista oli asioinut jääkaapilla lähes heti sen avaamisesta lähtien ja osa oli tullut ensimmäisen kerran jääkaapille käymään vasta muutama viikko ennen haastattelua. Haastatellut saattoivat käydä yhteisellä jääkaapilla päivittäin tai ainakin kaksi-kolme kertaa viikossa. Jääkaapilla käyntien määrään vaikutti ensisijaisesti taloudellinen tilanne ja ruoka-avun tarve. Yhteiseltä jääkaapilta saatu ruoka-apu helpotti rahatilannetta, vuokran ja muiden elämisen kulujen maksamista, kun ruokaan ei kulunut niin paljon rahaa. Jääkaapilla ja yhteisen toiminnan kautta syntyvät sosiaaliset suhteet ja osallistumismahdollisuudet koettiin myös tärkeiksi.

Mun ei tarvi koko ajan miettii, et mitä mä syön. Jos mun rahat ei riitä niin mä tuun tänne.

Tää on aina apuu johonkin, leipää ja tommosii ihan pikkusiinki. Eurokin tekee rahaa, oli se sit maitopurkki tai mitä vaa. Nyt oli viikko välii, mut mä kävin yhten viikkon melkein joka päivä, mut kaks-kolme kertaa viikos saatan käydä.

Sillon alussahan tässä oli vielä enemmän, mä kävin melkeen pari kertaa viikossa. Hain vaiks semmosta maitoo, piimää tai jugurtii ja jotain mist saa laittaa ruokaa.

Kyl tää auttaa taloudellisesti, mul on menny lääkäriin ihan hirveesti rahaa nyt. Mää otan, jos mul on tarve, nyt mä otin sämpyläpussin ko mä ajattelin et on viikonloppu edes ja tää talo on kiinni.

Yhteisen jääkaapin avaamisesta on tiedotettu Yhteisen keittiön verkoston, yhteistyökumppanien ja Satakunnan yhteisökeskuksen eri tiedotuskanavien kautta.

Tiedon yhteisen jääkaapin olemassaolosta haastateltavat olivat saaneet monin eri tavoin. He kertoivat omien tuttaviansa kuulleen asiasta, nähneen lehdessä tai sosiaalisessa mediassa ilmoituksen ja kertoneen sitten asiasta heille. Myös ammattilaisten kautta tapahtuva ohjaus ja asiakkaan saattaminen paikan päälle oli tutustuttanut henkilöitä yhteiseen jääkaappiin.

Se oli kuule Helsingis Facebookis nähny sen ja sitte se kerto mulle.

Toi xx (työntekijä) antoi mulle niitä lipukkeita (lounasseteli) ja sit se tuli näyttämään mulle oikeen tämän paikan. Mää tuln siis ekan kerran yhdessä sen kanssa. En olis muuten tiennyt.

Elokuusta 2019 alkaen Yhteisöotalo Otavassa laajentui kaikille avoin toiminta: yhteinen viikon aloitus ja kahvihetket, joita on jokaisena arkipäivänä. Toiminnan tarkoituksena on tarjota yhteisen jääkaapin asiakkaille maanantaista perjantaihin myös muuta toimintaa ja yhdessäolon mahdollisuuksia. Tarjolla on mm. maksuttomat kahvihetket päivittäin ja saunavuoro kerran viikossa. Laajentunut aukiolo oli juuri haastattelujen aikaan alkanut ja se näytti heti vaikuttaneen käyntikertojen määrään ja tyytyväisyyteen.

Olen oikeen onnellinen, tää on täydellinen palvelu ko kaikki samas, saa ruokaa ja seuraa.

Olen käynny sillai säännöllisesti joka viikko, mut nyt mää olen käynny useammin ko muuttu tää kahviaika.

Yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen ja keskustelukumppanin löytäminen koettiin erittäin tarpeellisiksi. Ruoka-avun hakeminen jääkapilta koettiin myös sosiaalisiksi tapahtumaksi, jonka yhteydessä oli mahdollisuus tavata muita ihmisiä. Tärkeänä pidettiin myös työntekijöiden kohtaamista ja läsnäoloa yhteisellä jääkaapilla sekä kahvihetkissä. Keskustelua käytiin myös muiden toimijoiden ruoka-aputoiminnasta ja leipäjonoista. Osalla haastatelluista oli kokemuksia myös niistä.

Tää on hyvä, et tää xx (työntekijä) on täsä mukana, hän on hyvin pidetty. Voi jutella ja kysyy kaikkee...

Tykkään, et on molemmat, kyl mää silti leipäpussin hakisin jos ei kahvihetkiä olis. Mut juu tykkään, se on hienoo et on molemmat. En oo ikinä kuullutkaan ennen et tämmöst olis.

On tullu uusii tuttui näist, jotka täsä kaapilla käy. Mää käyn täs juttelemass mut vois ottaa viel enemmän semmosii aikoi et tulis ihan muuten vaan istumaan ja juttelemaan, just karaokee ja tommosii vois poiketa. Oon käynny tuolla muualla xx (ruokajako) jonottamas kassii monta vuotta, sielläki on tuttui ja siel pääsee kans kontaktii...

Kaikille avoimeen toimintaan osallistuneet haastatellut toivoivat, että yhä useammat jääkaapilla kävijät osallistuisivat esimerkiksi kahvihetkiin, jotta löytyisi itselle keskustelukumppaneita ja mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin. Tarve ja halu oman sosiaalisen verkoston laajentamiseen oli ilmeinen, myös aidosti kohdatuksi tuleminen, mielekäs tekeminen ja ajankuluttaminen olivat tärkeitä syitä osallistumiseen.

Sitten pelattiin se xx (peli), hän haasto minut vielä ja mää sanoin et mää tulen huomenna taas. Se on hyvä peli.

Ko määki tuun tänne ja istun kaks tuntii, se on mun ajankulu ko ei mul oo muutakaa.

Samanaikaisesti esiin nousi kuitenkin kaksi huolta, mikäli osallistujia tulisi enemmän: riittääkö jaettavaa ruokaa itselle tai kuinka kauan ilmaista kahvia tarjotaan, jos menekki kasvaa.

Juttuseura on tärkeä, täsäki o sellasii ko vaan istuu ja lähtee. Olis ny vähä aikaa juttelemas. Mut se on just se tavaran anto, en mää mainost kellee mittää, se on ittel eduks. Väki lisääntyy ni pidot huononee.

### 8.3 Kehittämisehdotukset

Kehittämisehdotukset yhteisen jääkaapin ja Yhteisöotalo Otavan yhteisölliselle toiminnalle sain vastauksina kysymyksiin siitä, millaisen ruoka-avun ja yhteisöllisen tekemisen haastatellut kokivat tukevan ja auttavan heitä itseään. Lisäksi annoin heille mahdollisuuden kertoa asiakaspalautteen tavoin omia kokemuksia ja ajatuksia toiminnan kehittämiseksi.

Yhteisen jääkaapin ylläpitämisen ja yhteisöllisen toiminnan kehittämisen kannalta asiakaspalautteen saaminen toiminnan kehittämiseksi on tarpeen. Palautetta on kerätty aiemmin erilaisilla palautelomakkeilla. Tässä tutkimuksessa asiakkaiden

kokemukset nivoutuivat heidän kertomaansa huono-osaisuuden kokemuksiin, saatavan ruoka-avun ja osallistumismahdollisuuksien merkitykseen, mutta myös konkreettisiin ja käytännönläheisiin ideoihin.

Haastateltavat, jotka olivat hakeneet ruoka-apua myös muilta ruoka-aputoimijoilta, vertasivat puheessaan yhteistä jääkaappia ja sen toimintaperiaatteita omiin kokemuksiinsa leipäjonossa, vaikka sitä ei heiltä erikseen kysytty. Yhteisen jääkaapin eduksi haastatellut nimesivät sen, että ei tarvitse jonottaa, eikä pitää omia puoliaan. Jonossa koettua ruoka-avun hakemiseen liittyvää häpeän tunnetta ei yhteisellä jääkaapilla asiointissa koettu.

Tääl mää en häpee, mut sitä mää häpeen jos mää jonotan tuol ulkona.

Kyl mää joskus mietein, et voinks mää ottaa, mut voim mää ko muutki ottaa.

Oma itsemääräämisoikeus ja omien ruokamieltyymysten mukaisen ruuan ottaminen koettiin yhteisellä jääkaapilla mielekkääksi, kun jääkaapista sai valita sellaista ruokaa mistä itse pitää.

Tääl on semmosii jugurttei, mitä mää syön.

Jääkaapissa tarjolla olevaan ruokavalikoimaan vastaajat kiinnittivät myös huomiota sen monipuolisuuden ja terveellisyyden osalta.

Siel on aika paljon tota pullaa, ei se aina tue terveellisyyttä. Toivoisin enemmän hedelmiä.

Ei tääl o kertaakaan ollut vanhaa ruokaa, leipäkin on ihan tuoretta.

Jaettavaa ruokaa toivottiin olevan myös määrällisesti enemmän, jotta sitä riittäisi enemmän ja useammalle hakijalle. Lahjoittajaksi toivottiin useampia yrityksiä. Yksi haastateltu pohti, että voisiko myös yksityishenkilöt tuoda omia ruokiaan jaettavaksi.

Lisää näitä kauppiaita, jotka antaa tavaraa.

Joka kaupasta vois tuoda jos on myyntipäivä pian menos ohi.

Vois sekin olla hyvä, että ihmiset sais itte tuoda...

Haastatellut korostivat, että he ottavat itse yhteisestä jääkaapista ruokaa vain omaan yhden päivän tarpeeseensa kerralla käytettävän määrän, yhteisen jääkaapin käyttöohjeistuksen mukaisesti. Huolenaiheena oli kuitenkin ruokaa hamsteraavat henkilöt, jotka vievät enemmän kuin itse tarvitsevat. Asian tultua esille pyysin haastateltavia kertomaan ja kuvaamaan tarkemmin tilanteita, joissa he ovat nähneet näin tapahtuvan. Vastausten perusteella osa kokemuksista perustui kuitenkin kuulopuheisiin ja oletuksiin.

Se on mun mielestä väärin ko sit joku ottaa enemmän ko pitäis ja jollain on kassit täynnä ja sit toisille ei jää yhtikäs mitään. Yks muu ihmine sano, että se ryntäs sinne ja vei kaikki.

On semmosii tuttui, jotka on käyny ja sanoo, ettei siellä kannata käydä, et siel on semmosii ihmisii, jotka tyhjentää kaapin. En sit tie pitääkö paikkansa.

Yhteisöllisyys koettiin haastateltujen keskuudessa tärkeäksi ja yhteisen jääkaapin ympärillä olevat osallistumisen mahdollisuudet erilaisiin toimintoihin ja tapahtumiin miellettiin tärkeäksi osaksi palveluun liittyvää kokonaisuutta. Yhteisötalon toimintojen ja talossa vallitsevan yhteishengen ylläpitämistä ja kehittymistä toivottiin edelleen. Työntekijöiltä toivottiin erityisesti läsnäoloa avoimessa toiminnassa, lisää erilaista ohjelmaa ja tekemistä, tiedotusta sekä yhteisen jääkaapin valvontaa. Asiakaskunnasta toivottiin uusia tuttavuuksia, keskustelukumppaneita sekä mukavan henkistä yhdessäoloa ja ajan viettoa.

Niinko nää kahvihetket, siin sais sit ain ol jatkoski joku työntekijä juttelemas ja jääkaapi valvoja o tärkee kans ja ajanvietteohjelmaa sais olla viel enemmän, ihmiset viihtyis.

Että tää kehittyis tää yhteisolo niinko näis maanantais ja sit nää pysyis hyvin nämä kahvihetket.

Miksei tääläki joskus järjestettäis jotain retkiä, mielellään osallistuisin se vähentäis yksinäisyyttä ja sais uusii tuttui.

Tää on ihan kiva talo, tääl on kiva käydä, mut se vaan et mäkään en oikeen tiedä et mitä mä täällä teen ja mihin mä tuun. Tiedotus olis tärkee.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset

Yhteisellä jääkaapilla asioivien henkilöiden huono-osaisuuden kokemukset ilmenivät niin taloudellisella, terveydellisellä kuin sosiaalisella ulottuvuudella. Oman osallisuuden vahvistaminen, sosiaaliset suhteet sekä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen olivat haastattelujen perusteella yhtä tärkeitä kuin konkreettinen ruoka-apu. Yhteinen jääkaappi ei siis ollut haastatelluille pelkkää ruoka-apua tarjoava, vaan kokonaisvaltaisesti heidän osallisuuden tunnettaan tukeva ja sosiaalisia suhteita mahdollistava paikka ja palvelu. Huomioitavaa oli kuitenkin se, että ruoka toimi tavoittamisen välineenä. Ihmiset tulivat hakemaan ensin ruokaa ja sen jälkeen osallistuivat yhteisölliseen tekemiseen. Vuorovaikutuksella, yhdessä olemisella ja tekemisellä oli merkittävä osuus, jonka ylläpitämiseksi ja toiminnan kehittämiseksi haastatellut antoivat paljon konkreettisia kehittämisideoita ja toiveita. Yhteisöllisen toiminnan sisällöllinen kehittäminen, asiakaspalautteen aktiivinen hyödyntäminen ja asiakkaiden kohtaamiseen panostaminen mm. riittävällä henkilöstömäärällä ovat huomioitavia asioita, jotta Yhteisötalo Otava voi toimia aidosti kaikille avoimena yhteisöllisenä tilana erilaisine toimintoineen.

Kainulaisen ja Saaren (2013) mukaan ihmisillä saattaa olla taipumus yliarvioida oma asemansa ja näin he eivät esimerkiksi koe itseään huono-osaisiksi, vaikka ulkoisilla mittareilla määriteltynä nämä kriteerit täytyisivät. Myös yhteisen jääkaappin asiakkaiden keskuudessa huono-osaisuus ilmeni laajasti niin sosiaalisella, taloudellisella kuin terveydellisellä ulottuvuudella, mutta samanaikaisesti haastatellut viestivät myös tyytyväisyydestä omaan elämään. Erityisesti tämä tuli esille niiden haastateltujen kohdalla, joilla elämäntilanne oli parantunut aiemmasta. Pohdittavaksi ja jatkoselvitysten aiheeksi jääkin oliko vastausten taustalla se, että haastatellut eivät edes tavoitelleet asioita, jotka he ajattelivat olevan heidän ulottumattomissaan.

Ruoka-avun toteuttamiseen niin ruuan saatavuuden parantamiseen kuin jaossa olevan ruokamäärän tasapuoliseen jakautumiseen tulee edelleen kehittää

toimivia käytäntöjä. Yhteinen jääkaappi tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden valita siitä mitä tarjolla on. Tulosten mukaan valikoimaa ja ruuan laatua pidettiin hyvänä, mutta toisaalta toivottiin laajempaa valikoimaa erityisesti terveellisistä vaihtoehdoista; kasviksista ja hedelmistä. Ruoka-avussa valinnanvapauden tilalla on usein pakko, sillä on otettava sitä, mitä tarjolla on (Ohisalo 2017, 39). Erityisruokavaliota noudattavien entistä parempi huomioiminen valikoimassa sekä terveys-suositusten mukaisen ruokavalion, enemmän kasviksia ja vähemmän eineksiä tukeminen, tarjolla olevien elintarvikkeiden avulla ovat keinoja, joilla terveellisen ruokavalion toteutumista voidaan tukea. Kansalliset tutkimukset nimittäin osoittavat, että matala koulutus ja tulotaso selittävät vähäisempää kasvien päivittäiskäyttöä (Ohisalo 2017, 35).

Tutkimusten mukaan ruoka-avussa käyvien ihmisten luottamus muita ihmisiä tai viranomaisia kohtaan on vähäisempää kuin suomalaisilla keskimääräisesti. Luottamusta ihmisiin tuntee 47 prosenttia ja viranomaisiin 53 prosenttia ruoka-avussa käyvistä. Väestötasolla vastaavat prosenttiosuudet ovat 64 ja 79. (Kouvo 2014.) Tutkimukseni tuloksissa epäluottamus muita yhteisen jääkaapin asiakkaita kohtaan tuli esille huolena siitä, että kaikki eivät noudata yhteisen jääkaapin sääntöjä. Tähän liittyi kuulopuheet ja tarinat siitä, että joku kävijä tyhjentää koko jääkaapin, vaikka haastatellut itse eivät sellaista olleet nähneet. Toisaalta samoja ihmisiä kohtaan ilmeni kiinnostusta, halua tutustua ja saada seuraa itselleen. Ruoka-apu-toimintaa koskevaa tutkimusta on Suomessa tehty viime vuosina paljon. Nämä tutkimukset ovat tuoneet ihmisten ajatukset, äänen, hädän ja elämisen haasteet esille.

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan sosiaalisen kestävyuden edellytyksinä voidaan pitää: riittävän toimeentulon, riittävien hyvinvointipalvelujen ja turvallisuuden takaamista, resurssien ja toimintamahdollisuuksien oikeudenmukaista jakautumista ja yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä sekä osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. (THL. Web. Hyvinvointi ja terveys-erot. Tavoitteet. Sosiaalisesti kestävä kehitys.) Osallisuuden vahvistaminen on huono-osaisuuden ehkäisemisessä ja siitä aiheutuvien seurausten vähentämisessä merkittävässä roolissa. Ollessaan osallinen ihminen tuntee itsensä merkitykselliseksi ja kuuluvansa johonkin yhteisöön. Tällöin on läsnä myös tunne

vaikutusmahdollisuuksista niin omaan elämään kuin yhteisiin asioihin. Palvelujärjestelmän näkökulmasta tämä tarkoittaa asiakasosallisuutta ja sitä, että omaa elämää koskevia päätöksiä tekee ihminen itse. (Kainulainen, Paananen, Kuvaja-Köllner, Pulliainen & Sauvola 2016.) Ohisalon ja Saaren (2014) mukaan on tärkeää tunnistaa palvelutarpeet ruoka-apuun turvautuvilla, sillä ruoka-avun kautta voidaan tavoittaa sosiaali- ja terveystalouden ulkopuolelle jääneitä.

Asiakkaiden tarvitseman palveluohjauksen kannalta eri toimijoiden välinen yhteistyö on tärkeää, olipa kyse kunnan, seurakunnan tai järjestöjen palveluista. Huono-osaisuus on laaja ja moniulotteinen yhteiskunnallinen ilmiö, joka yksittäisen ihmisen kohdalla on usein monen ongelman muodostama vyyhti. (Kainulainen, Paananen, Kuvaja-Köllner, Pulliainen & Sauvola 2016). Palvelujärjestelmään kohdistuvat kehittämistarpeet sekä monitoimijaisen ja moniammatillisen yhteistyön vahvistaminen heikommassa asemassa olevien auttamiseksi ovat haasteita. Lisäksi konkreettinen kädestä pitäen saattaminen olisi tarpeellista avun saamisen varmistamiseksi.

Tutkimustulokseni toivat myös esille saumattoman yhteistyön merkityksen asiakkaiden ohjauksessa ja tukemisessa. Yhteinen keittiö -toiminta on jo itsessään paikka sektorirajat ylittävälle toiminnalle ja työlle (Yhteinen keittiö. Yhteinen keittiö). Yhteisöotalo Otavan kaikille avoimeen toimintaan on jalkautunut työtä tekemään evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyöntekijöitä, perusturvan palveluneuvojia ja kuntotutustumiskurssien (päihde- ja mielenterveys) ohjaajia. Tutkimustulokset osoittavat tämän olevan tärkeä kehittämiskohde toimintamallin luomisessa Yhteinen keittiö -hankkeen tavoitteiden mukaisesti.

Vuoden 2019 aikana Porissa on käynnistynyt ruoka-aputoimijoiden välinen yhteistyö. Tavoitteena on ollut, että ruoka-apu tavoittaisi sitä tarvitsevia entistä tehokkaammin ja toisaalta, että kaikki jaettavissa oleva ruoka tulisi jaettua. Yhteistyö on liittynyt myös Porin kaupungin avustuskäytäntöjen muuttumiseen ja yhteisten toimintalinjausten laatimiseen. Ruoka-aputoimijat kokoavat syksyllä 2019 Porin kaupungille yhteisen esityksen avustuksen jakamisesta eri toimijoiden kesken. Ruoka-apu on paikka, joka tavoittaa paljon palveluita käyttävää kohderyhmää. Porissa myös kunnan, järjestöjen ja seurakunnan välisen yhteistyön

tehostamiseksi on käynnistetty yhteiskehittämistä, jonka kautta paljon palveluja käyttävät asiakkaat saivat entistä paremmin omiin tarpeisiinsa vastaavia palveluita (Milja Karjalainen, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2019).

Yhteisötalo Otavan yhteinen jääkaappi on pieni toimija jaettavan ruuan kilomäärien osalta ruoka-aputoimijoiden keskuudessa. Tutkimustuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää ruoka-aputoiminnan kehittämisessä, mikäli avataan esimerkiksi uusia yhteisiä jääkaappeja eri puolille kaupunkia tai kehitetään yhteisöllistä toimintaa ruoka-avun rinnalle. Yhteinen jääkaappi toimii tärkeänä kohderyhmän tavoittamisen keinona. Jääkaapilla käytyjen keskustelujen kautta työntekijät voivat luontevasti ohjata asiakkaita kaikille avoimeen yhteisölliseen tekemiseen; kahvihetkiin ja saunavuoroille, mutta myös kohdennetumpaan ryhmämuotoiseen toimintaan ja tapahtumiin. Ruoka-avun lisäksi yhteinen jääkaappi tarjoaa kokemuksen arvokkaasta kahden ihmisen välisestä kohtaamisesta.

## 9.2 Asiakasymmärryksen lisääntyminen

Sosiaalialan ammattilaisena ja ihmisenä, minulle on aina ollut tärkeää ihmisten aito kohtaaminen ja yhdenvertaisuus. Yhteisötalo Otavassa työskennellessäni olen päässyt tapaamaan monia eritaustaisia ihmisiä ja kokemaan erilaisia kohtauksia heidän kanssaan. Tutkijana toteuttamani teemahaastattelut syvensivät tätä kokemusta ja tutkimukseni hermeneuttinen näkökulma tutkimuskohteen syvällisestä inhimillisestä ymmärtämisestä tuli todeksi haastateltavien kanssa käytyjen keskustelujen avulla. Haastattelutilanteissa pääpainotus oli haastateltavien ihmisten omilla kokemuksilla, joita he kertoivat minulle niin huono-osaisuuden kuin yhteisen jääkaapin kehittämisideoiden näkökulmasta. Tutkimuksessani oli näin kyse myös fenomenologisesta lähestymistavasta, jossa haastateltavan omat kokemukset loivat minulle tutkijana ymmärrystä asiasta.

Tutkijana minut yllätti ihmisten avoimuus kertoa omista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja kehittämisideoistaan. Tutkimukseni avulla haastateltavien elämismailmaa aukeni minulle aiempaa työkokemustani syvemmin. Kokemukseni mukaan

haastateltavat puhuivat erittäin avoimesti ja mielellään omista vaikeistakin elämäkokemuksista. Jäin pohtimaan sitä, miten tärkeä hetki tämä haastattelu heille saattoi olla. Olin aidosti kiinnostunut ja kuuntelin heitä – niissä kohtaamisissa oli jotain ainutkertaista ja merkittävää meille molemmille. Haastattelun lopuksi haastateltavat kiittivät minua keskustelusta: ”Kiitos sulle tästä, tää on oikeen hyvä ker- too tämmösii.” Jäin miettimään, mitkä ovat ne arkielämän tilanteet ja hetket, joissa voisimme kohdata ihmisiä yhä enemmän aidosti ja arvostavasti, sillä hyvin pienil- läkin teoilla näytti olevan suuri merkitys. Huono-osaisuuden, turhautumisen ja toi- vottomuuden kokemuksista huolimatta haastatellut toivat esiin myös positiivi- suutta ja iloa niistä asioista, jotka vaikeuksienkin keskellä olivat hyvin.

Tutkimuksen avulla sain syvällistä tietoa yhteisellä jääkaapilla asioivien henkilöi- den kokemuksista, tarpeista ja toiveista. Tutkittu tieto palvelee niin itseäni tutki- jana kuin kehittämisessä sosiaalialan ammattilaisena. Yhteinen keittiö -hankkeen alkuvaiheessa tehty tutkimustyö antaa näkökulmia toiminnan kehittämiseen tule- valle hanketyölle sekä Yhteisöotalo Otavan toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi ke- hittämissuunnitelman alkuvaiheessa kerätty tutkimustieto toimii osaltaan hankkeen ar- viointityön pohjana ja tuloksia voidaan verrata myöhemmin toteutettavien asia- kaskyselyjen ja -palautteiden tuloksiin.

Tutkimusta tehdessäni olen pyrkinyt oman toimintani kriittiseen analysoimiseen eli reflektioon pitämällä koko prosessin ajan päiväkirjaa omasta oppimisestani ja tekemistäni havainnoista. Tekemäni valinnat ja ratkaisut olen avoimesti kuvannut tässä opinnäytetyöraportissa tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden osoitta- miseksi. Tutkimusprosessi kokonaisuudessaan on ollut opettavainen ja innos- tava. Mielenkiintoni ruoka-avun ja yhteisöllisen toiminnan kehittämiseen sekä hei- kommassa asemassa olevan kohderyhmän auttamiseen on kasvanut entises- tään.

Odotan innolla, miten ruoka-aputoiminnan yhteiskehittäminen Porissa etenee ja millaisia valtakunnallisia suuntaviivoja siinä päästään hyödyntämään. Mielenkiin- toisia jatkotutkimusaiheita olen myös prosessin aikana löytänyt monia. Yhteinen keittiö -hankkeen edetessä olisi mielenkiintoista tutkia mitä vaikutuksia yhteisölli- seen toimintaan osallistuminen tuottaa osallistujille. Mielenkiintoista olisi myös

selvittää laajemmin Yhteinen keittiö Pori -verkoston toimintoihin osallistuneiden kokemuksia Yhteinen keittiö -toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä. Ruoka-apuna jaettavien lounassetelien merkitys avustuksen muotona ja vaikutukset lounassetelin saajan hyvinvointiin ja terveyteen ovat myös itseäni tulevaisuudessa kiinnostava tutkimusaihe.

Mää söi aamusti eilise vihannespannarirulla ko mää jääkaapist sai. Nyt mää tuli tänne ja juatii kahvit yhdes. Tää o niinko virta-avain päivään.

## LÄHTEET

- Alasentie, J. (2018). *Yhteinen keittiö -hanke, loppuraportti 2018*. Saatavilla 23.4.2019 <https://www.innokyla.fi/documents/4787870/f05fe8fe-bf96-456c-913f-102bfba9df44>
- Alasentie, J. (2019). *Yhteinen keittiö osallisuutta ja yhdessä tekemistä*. Helsinki: Suomen ev.lut. kirkko.
- EAPN. Köyhyys. Mitä on köyhyys? Saatavilla 6.4.2019 <http://www.eapn.fi/koyhyys/mita-on-koyhyys/>
- Eskelinen, N. & Sironen, J. (2017). *Köyhyys syitä ja seurauksia*. Saatavilla 7.4.2019 <http://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2013/04/Koyhyys-syita-ja-seurauksia-2017.pdf>
- Halme, K., Wiikeri, J. & Ahonen, E. (2018). *Yhteinen pöytä – vaikuttavuusarviointi*. Saatavilla 6.4.2019 <https://bin.yhdistysavain.fi/1592855/aOGkHPELBzbPhU2xszfR0RC5pH/Yhteisen%20p%C3%B6yd%C3%A4n%20vaikuttavuusarviointin%20loppuraportti%202018.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011) *Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hävikkiviikko. Saatavilla 9.9.2019 <https://havikkiviikko.fi/>
- Juusela, P. (12.9.2019). Yli tuhat toimijaa jakaa Suomessa ruoka-apua - sisäministeri Maria Ohisalon mukaan on tärkeää vähentää köyhyyteen liittyvää häpeää. *Kirkko ja kaupunki*. Saatavilla 12.9.2019 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/yli-tuhat-toimijaa-jakaa-suomessa-ruoka-apua-sisaministeri-maria-ohisalon-mukaan-on-tarkeaa-vahentaa-koyhyteen-liittyvaa-stigmaa#fefd3448>
- Kainulainen, S. & Saari, J. (2013). Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa Niemelä, M. & Saari, J. (toim.) *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa* (s. 22-42). Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Kainulainen, S., Paananen, R., Kuvaja-Köllner, V., Pulliainen, M. & Sauvola, R. (27.11.2016) Sokra tutkii ja kehittää: Huono-osaisuus ja osallisuus maakunnissa. *Kuntalehti*. Saatavilla 3.5.2019 <https://kuntalehti.fi/kolumnit/sokra-tutkii-ja-kehittaa-huono-osaisuus-ja-osallisuus-maakunnissa/>
- Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. *Yksinäisten Suomi* (96-113). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Kestilä, L. (2008). *Pathways to health: determinants of health, health behavior and health inequalities in early adulthood*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. A : 23/2008. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193348>
- Koppa. Jyu. Avoimet. Hum. Menetelmäpolkuja. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategia. Hermeneuttinen tutkimus. Saatavilla 4.5.2019 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/hermeneuttinen-tutkimus>
- Koppa. Jyu. Avoimet. Hum. Menetelmäpolkuja. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Fenomenologinen tutkimus. Saatavilla 4.5.2019 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

- Kouvo, A. (2014). Eväitä luottamukseen? Ruoka-avussa käyvien luottamus ihmisiin ja viranomaisiin sekä niitä ennustavat tekijät. Teoksessa Ohisalo, M. & Saari, J. *Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa*. Saatavilla 31.3.2019 <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2014/12/Kuka-seisoo-leip%C3%A4jonossa.pdf>
- Kurikka, P. & Sallinen, S. (9.10.2018) Osallisuuspeli auttaa työtteen ja osallisuuden kehittymisessä. Saatavilla 16.10.2019 <https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2018/osallisuuspeli-auttaa-tyotteen-ja-osaamisen-kehittymisessa>
- Laitinen, J. (15.6.2018). Ruokajonot poistuvat Helsingistä 2019. *Talentia-lehti* Saatavilla 1.4.2019 <https://www.talentia-lehti.fi/ruokajonot-poistuvat-helsingista-2019/>
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Saatavilla 17.10.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605\\_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). *Sosiaalinen osallisuus*. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 17.10.2019 [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600)
- Lehtonen, H. (1990). *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino.
- Müller K. & Lehtonen J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J., *Yksinäisten Suomi* (73-95). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Nousiainen, M. (21.5.2019). Ruoka-avun evoluutio: yhteisöllisyyttä nälkäisille, ruokaa yksinäisille? Saatavilla 14.6.2019 <https://blogi.thl.fi/ruoka-avun-evoluutio-yhteisollisyytta-nalkaisille-ja-ruokaa-yksinaisille/>
- Ohisalo, M. & Saari, J. (2014). *Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa*. Saatavilla 31.3.2019 <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2014/12/Kuka-seisoo-leip%C3%A4jonossa.pdf>
- Ohisalo, M. (2017). *Murusia hyvinvointivaltion pohjalla. Leipäjonot, koettu hyvinvointi ja huono-osaisuus*. Saatavilla 31.3.2019 [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-2517-6/urn\\_isbn\\_978-952-61-2517-6.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2517-6/urn_isbn_978-952-61-2517-6.pdf)
- Pori. Asuminen ja ympäristö. Asuminen. Asukastoiminta. Saatavilla 13.4.2019 <https://www.pori.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/asukastoiminta>
- Rednet. Punainenristi. Node. 40165. Saatavilla 15.10.2019 <https://rednet.punainenristi.fi/node/40165>
- Ruoka-apu. Saatavilla 25.10.2019 <http://ruoka-apu.fi/>
- Ruokavirasto (2019). EU Ruoka-apu, Vähävaraisten avun toimenpideohjelma 2014-2020. Saatavilla 14.9.2019 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yhteisot/tuet-ja-kehittaminen/fead\\_opas\\_kumppaniorganisaatioille.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yhteisot/tuet-ja-kehittaminen/fead_opas_kumppaniorganisaatioille.pdf)
- Ruokavirasto. Yritykset. Elintarvikeala. Elintarvikealan yhteiset vaatimukset. Hävikkiruoka. Saatavilla 14.9.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/havikkiruoka/>

- Ruusuvuori J. & Tiittula L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (46-83). Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Saari, J. (2015). *Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: Gaudeamus.
- Satakunnan yhteisöt ry. Avustushakemus 2019.
- Sitra. Tulevaisuussanasto. Yhteisölähtöinen. Saatavilla 13.4.2019  
<https://www.sitra.fi/tulevaisuussanasto/yhteisolahtoinen/>
- STM. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisy. Saatavilla 13.4.2019  
<https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>
- THL. Web. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Saatavilla 10.4.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- THL. Web. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Saatavilla 1.9.2019  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>
- THL. Web. Hyvinvointi ja terveyserot. Tavoitteet. Sosiaalisesti kestävä kehitys. Saatavilla 1.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>
- THL. Web. Lapset nuoret ja perheet. Työn tueksi. Nuorten syrjäytyminen. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus. Saatavilla 21.5.2019  
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus)
- THL. Web. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Nuorten syrjäytyminen. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus. Saatavilla 21.5.2019  
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valkoniemi, I. (28.5.2019). *Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämän valtionavustuksen vaikutus järjestöjen ruoka-avustustyöhön 2017-2018 Samarian avustuskokonaisuuksissa*. Arviointiraportti 1/2019. Saatavilla 28.9.2019 tietokannasta: Academia.edu.
- Valtiovarainministeriö (2015). *Eurooppa 2020 -strategia Suomen kansallinen ohjelma kevät 2015*, Valtiovarainministeriön julkaisu – 12a/2015. Saatavilla 13.4.2019  
<https://vm.fi/documents/10623/456829/Eurooppa+2020+-strategia,+kev%C3%A4t+2015/08bbca26-cacc-4f60-a125-4d12949ae014/Eurooppa+2020+-strategia,+kev%C3%A4t+2015.pdf?version=1.0>
- Vauhkonen, T., Kallio, J. & Erola, J. (2017). Sosiaalisen huono-osaisuuden ylisukupolvisuus Suomessa. Saatavilla 8.9.2019  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2017102650308>
- Yhteinen keittiö. Yhteinen keittiö. Saatavilla 15.4.2019  
<http://yhteinenkeittio.fi/yhteinen-keittio/>
- Yhteinen pöytä. Saatavilla 24.5.2019 <https://www.yhteinenpoyta.fi/>
- Yhteisen jääkaapin toimintaohje 2019. Työpaperi, julkaisematon.