

**OSALLISUUS HYVINVOINNIN TUOTTAJANA**  
Osallisuuden edistämisen toteutuminen Meän Talolla

Syrjälä Marika  
Virkkula Sari

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala  
Sosionomi AMK

2022

Sosiaalialan koulutus  
Sosionomi (AMK)

---

|                                |                                    |       |      |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|------|
| <b>Tekijä</b>                  | Marika Syrjälä, Sari Virkkula      | Vuosi | 2022 |
| <b>Ohjaaja(t)</b>              | Johanna Majala, Timo Marttala      |       |      |
| <b>Toimeksiantaja</b>          | Meän Talo                          |       |      |
| <b>Työn nimi</b>               | Osallisuus hyvinvoinnin tuottajana |       |      |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> | 44 + 10                            |       |      |

---

Opinnäytetyömme tavoitteena on ollut tutkia Meän Talon asiakkaiden osallisuutta ja kuinka sitä voitaisiin vielä edistää. Tavoitteiden edistämiseksi haimme vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen; osallistaako kohtaamispaikka asiakkaita, miten asiakas kokee tullessa kuulluksi sekä kuinka toiminnan järjestäjä voisi edistää osallisuutta? Osallisuus ja sen edistäminen on tärkeä osa sosiaalityötä ja sen merkitys kasvaa koko ajan enemmän. Osallistamalla asiakkaita voidaan vähentää merkittävästi muun muassa syrjäytymistä, huono-osaisuutta, taloudellisia vaikeuksia sekä terveydellisiä haittoja.

Opinnäytetyössämme on käytetty määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa laatu ja tutkittavat asiat analysoidaan numeroita apuna käyttäen ja tämä tutkimusmenetelmä antaa vastauksen kysymyksiin, kuinka usein, kuinka moni sekä kuinka paljon. Laadimme kyselylomakkeen kolmen tutkimuskysymyksemme pohjalta. Tutkimuskysely toteutettiin paperisena kyselynä ja aineistoa kerättiin kesän 2022 aikana. Kohderyhmänä tutkimuksemme oli Meän Talolla arkipäivinä käyvät asiakkaat.

Kyselyvastauksia saimme yhteensä 23. Vastaaajien ikäjakauma oli 20–79-vuotiaita. Naisia vastaajista oli 13 ja miehiä 10 kappaletta. Opinnäytetyömme tulokset osoittivat, että suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä Meän Talon järjestämään toimintaan. He pitivät sitä tärkeänä osana omassa arjessaan ja osallisuuden edistämässä. Älylaitteiden käyttöön toivottiin enemmän opastusta ja ohjausta.

Avainsanat

Osallisuus, hyvinvointi, asiakastyytyväisyys, itsemääräämisoikeus.

Social Services  
Bachelor of Social Services

---

---

|                          |   |      |      |
|--------------------------|---|------|------|
| <b>Author</b>            | Marika Syrjälä, Sari Virkkula             | Year | 2022 |
| <b>Supervisor</b>        | Johanna Majala, Timo Marttala             |      |      |
| <b>Commissioned by</b>   | Meän Talo                                 |      |      |
| <b>Subject of thesis</b> | Participation as a producer of well-being |      |      |
| <b>Number of pages</b>   | 44 + 10                                   |      |      |

---

The goal of our Thesis we have been doing research clients activity of Meän Talon and how we could improve it even more. To promote our goals we search answers for a three questions: Does the meeting place involve clients? How the clients feels have they been heard? How the organizer of the activities could improve the activity of the clients?

Participation and improving it is very important part of social work and meaning of it grows more and more. By involving clients we can low the risk of marginalized, poverty and lack of health wellbeing.

In our thesis we have been using quantitative research extract. In quantitative research quality and investigated things is being analyzed using numbers and that gives us answer for how often, how many and how much. We made questionnaire basis with three main questions. We create research with using questionnaire in paper and all the information were collected during summer 2022. Target group was guest of Meän Talo.

We got total of 23 answers. The age group was between 20-79 years. 13 answers was from women's and 10 was from men's. The research showed that most of who answered the questionnaire was happy for the activities of Meän Talo. They thought that the most important thing was encourage participation in their everyday life. They hoped that they could get more guidance and help with using smart devices.

Key words                      Participation, wellbeing, customercare, self-determination.

## SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1 JOHDANTO .....   | 6  |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUTKIMUSEETTISET VALINNAT .....              | 8  |
| 2.1 Opinnäytetyön taustaa ja tutkimuskysymykset .....                    | 8  |
| 2.2 Aineiston kerääminen .....   | 9  |
| 2.3 Tutkimusetiikka .....  | 10 |
| 3 OSALLISUUS .....   | 12 |
| 3.1 Yleiskäsitys osallisuudesta .....                                    | 12 |
| 3.2 Osallisuuden tyypit.....   | 13 |
| 3.3 Osallisuuteen liittyviä tekijöitä .....                              | 15 |
| 3.4 Syrjäytyminen ja yksinäisyys .....                                   | 21 |
| 3.5 Hyvinvointi käsitteenä .....   | 23 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....   | 27 |
| 4.1 Osallisuuskyselyn tulokset, analysointi ja asiakkaan osallisuus..... | 27 |
| 4.2 Asiakkaan osallisuuden edistäminen .....                             | 30 |
| 4.3 Asiakkaan digiosallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen .....         | 34 |
| 5 JOHTOPÄÄTÖKSET .....   | 38 |
| 6 POHDINTA .....   | 39 |
| LÄHTEET .....  | 41 |
| LIITTEET .....   | 44 |

## ALKUSANAT

Haluamme kiittää opinnäytetyönsuunitelman ja varsinaisen opinnäytetyön laati-  
misessa ohjanneita ja kannustaneita opettajiamme Johanna Majalaa, Leena Vii-  
namäkeä ja Timo Marttalaa. Iso kiitos myös Meän Talolle opinnäytetyön aiheesta  
ja sen mahdollistamisesta.

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, osallistaako Meän Talo asiakkaitaan riittävästi ja kuinka osallisuutta voitaisiin lisätä. Toiminta Meän Talolla on alkanut vuonna 1998, joka on avoin ja matalankynnyksen kohtaamispaikka kaikille Torniolaisille. Talolle voi mennä keskustelemaan, tapaamaan muita ihmisiä, nauttimaan kahvia, lukemaan päivän lehtiä, saada tukea arkielämään ja istuskelemaan olohuoneeseen. Siellä voi halutessaan osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin, esimerkiksi käsityökerhoon, lukutoukkaan, lauluryhmään, saamaan maksutonta opetusta netin käyttöön tai laulamaan karaokea tiettyinä päivinä. Heidän toimintaansa kuuluu myös päivätoiminnan järjestäminen. Tiistaisin ja perjantaisin talolla tehdään ruoka, jolloin asiakkaat voivat ostaa lounaan pientä korvausta vastaan. Toimintaa pyritään järjestämään monipuolisesti. Meän Talo toimii myös vapaaehtois-keskuksena sekä eri järjestöjen kohtaamispaikkana. He kouluttavat ja perehdyttävät vapaaehtoisia sekä ohjaavat heidät tukea tarvitseville. Yhteistyötä tehdään eri järjestöjen kanssa sekä yhdessä he järjestävät erilaisia tapahtumia ja koulutuksia. Meän Talo on auki ma-to klo 8–15 ja perjantaisin klo 8–14. Vapaaehtoiset pitävät taloa auki lauantaisin klo 8–12. Toimintaa rahoittavat sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) sekä Vappu ja Oskari Yli-Perttula säätiö. Talon toiminta perustuu ennaltaehkäisevään työhön sekä kuntoutumista tukevaan toimintaan. Heidän tavoittelema asiakasryhmä on heikommassa asemassa olevat, pitkäaikaistyöttömät, työelämän ulkopuolella olevat, paljon tukea tarvitsevat sekä erilaisia haasteita omaavat ja palveluita käyttävät aikuiset. (Meän Talo 2021.)

Osallisuus on tärkeää kaikille ihmisille ja ihmisten hyvinvoinnille. Osallinen ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja saa tunteen merkityksellisyydestä. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi tarkastella matalankynnyksen kohtaamispaikan (Meän Talo) osallisuutta sekä siihen liittyviä tekijöitä. Toinen meistä työskentelee Meän Talolla opintojen ohessa, joten halusimme tällä opinnäytetyöllämme hyödyntää Meän Taloa ja tarkastella kuinka he osallistavat asiakkaitaan sekä millä tavalla he voisivat osallisuutta lisätä. Selvitimme asiakkaiden tähänastisia koke-

muksia Meän Talon toiminnan tärkeydestä, sekä miten he kokevat talon järjestämisen toiminnan tukevan heidän arkeaan sekä toimintakykyään ja miten sitä voitaisiin lisätä.

Koemme opinnäytetyömme merkitykselliseksi, koska sen avulla Meän Talo saa tärkeää tietoa asiakkaidensa osallistamisesta ja osallisuuden lisäämisestä. He voivat tämän avulla kehittää omaa toimintaansa tulevaisuudessa. Opinnäytetyömme antaa myös kuvauksen siitä, millaiseksi asiakkaat kokevat Meän Talon toiminnan arjessaan ja millaiseen toimintaan he haluaisivat lisää tukea. Samalla lisätään asiakkaiden hyvinvointia ja ennaltaehkäistään syrjäytymistä sekä sairauksien syntymistä.

Opinnäytetyössämme käytimme määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Laadimme kyselylomakkeen, johon jokainen arkipäivisin talolla käynyt asiakas sai vapaaehtoisesti ja anonyymisti vastata. Tarvittaessa olimme apuna kyselylomakkeen täyttämässä. Saimme yhteensä kaksikymmentäkolme vastausta. Kyselyn suoritettuaamme tarkistimme kyselylomakkeet ja aloimme taulukoida vastauksia. Saatuaamme vastaukset taulukoitua aloimme muodostaa niistä pylväskaavioita ja analysoimme niitä moodin ja frekvenssin avulla. Näin pystyimme analysoimaan kyselyn vastaukset mahdollisimman hyvin. Tällä opinnäytetyöllämme haluamme ”auttaa” Meän Taloa ja tarkastella osallisuutta ja siihen liittyviä asioita seuraavassa kohdassa olevien tutkimuskysymysten avulla. Tavoitteena on lisätä Meän Talon asiakkaiden osallisuutta kokonaisvaltaisesti kaikilla elämän osa-alueilla.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUTKIMUSEETTISET VALINNAT

### 2.1 Opinnäytetyön taustaa ja tutkimuskysymykset

Saimme idean opinnäytetyön aiheeseen Meän Talon pyynnöstä tehdä kartoitusta osallisuudesta. Pyyntö perustuu siihen, ettei Meän Talossa ole aikaisemmin tutkittu toiminnan vaikutuksia asiakkaan osallisuuteen. Koska tänä päivänä sosiaalityössä osallisuus ja sen tekijät, sekä vaikutukset ovat tärkeitä tekijöitä syrjäytymisen ehkäisemisessä. Mielestämme seuraavat tutkimuskysymykset joihin ajatuksen pohjalta päädyimme tuovat hyvin esille osallisuuden, sekä henkilökunnan toiminnan osallistajana. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Osallistaako kohtaamispaikka asiakkaita?
2. Miten asiakas kokee tulleen kuulluksi?
3. Kuinka toiminnan järjestäjä voisi edistää osallisuutta?

Kysymyksen 1. tarkoitus oli kartoittaa, kuinka asiakkaan oma osallisuuden tunne tulee kuulluksi ja huomioiduksi Meän Talon toiminnassa ja kuinka sitä voitaisiin edistää? Kysymyksellä 2. oli tarkoitus selvittää, kuinka hyvin asiakas itse pystyy vaikuttamaan ja osallistumaan toiminnan suunnitteluun, sekä toteutukseen Meän Talossa. Kysymyksellä 3. selvitimme kuinka asiakkaan omat toiveet ja mieltymykset otetaan huomioon toiminnan järjestämisessä. Kartoitimme myös kysymysten avulla heidän toiveensa osallisuuden edistämisen parantamiseksi. Annoimme myös joihinkin kysymyksiin vapaasti vastattavia vaihtoehtoja, jotta tarpeiden huomiointi olisi myös yksilöllistä. Tavoitteena opinnäytetyöllämme on osallisuuden lisääminen Meän Talon toiminnassa, jotta he pystyvät tulevaisuudessa paremmin ennaltaehkäisemään syrjäytymistä, yksinäisyyden tunnetta sekä sairauksien syntymistä ja tukemaan kokonaisvaltaisesti yksilöiden hyvinvointia niin yksilönä kuin yhteisön jäsenenä.

Tässä opinnäytetyössä käytimme määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta. Määrällisessä tutkimuksessa laatua ja tutkittavia asioita analysoidaan numeroita

apuna käyttäen. Tämä tutkimusmenetelmä antaa vastauksen kysymyksiin, kuinka usein, kuinka moni sekä kuinka paljon. (Vilka 2007, 14.) Aineiston kolme käsittelyvaihtetta ovat kyselylomakkeiden tarkistus, kerätyn aineiston muuttaminen sellaiseen muotoon, että sitä voidaan numeraalisesti käsitellä ja analysoida. Analysoinnissa käytimme sijaintilukuja, joista keskityimme tarkastelemaan vastausten moodia ja frekvenssiä. Viimeinen vaihe keskittyi tallennetun aineiston tarkistamiseen. (Vilka 2007, 105.)

## 2.2 Aineiston kerääminen

Keräsimme aineistoa ennalta suunnitellulla paperisella kyselylomakkeella, joka on yksi perinteisimmistä aineiston keräystavoista. Erityisenä kyselylomakkeita on pidetty jo 1930-luvulta alkaen. Kysymyksiä laatiessamme noudatimme erityistä huolellisuutta, jotta opinnäytetyömme keskeinen idea onnistuisi. (Aaltola & Valli 2015, 84–85.) Kyselymme tarkoitus oli kartoittaa asiakkaiden osallisuuden toteutumista Meän Talolla tapahtuvassa päivittäisessä toiminnassa. Lisäksi selvitimme kyselyn avulla kuinka osallistavana asiakkaat toimintaa pitävät. Tutkimukseen osallistuvat asiakkaat olivat henkilöitä, jotka käyvät arkipäivinä talolla ja osallistuvat toimintoihin, joita Meän Talo järjestää.

Aineiston kerääminen kyselytutkimukseen voidaan suorittaa esimerkiksi verkkolomakkeilla tai kirjekyselyitä käyttäen (Vehkalahti 2014, 42) joten päädyimme kyselylomakkeen tekemiseen, koska asiakasryhmissä on paljon digipalvelujen ulkopuolella olevia yksilöitä. Yksi tärkeä tapa kyselytutkimuksen hyödyntämisellä on saada selvitettyä erilaisia yhteiskuntaan liittyviä ihmisten mielipiteitä sekä siihen kuuluvista toiminnoista (Vehkalahti 2014, 11) jota käytimme tässä opinnäytetyössämme. Kyselytutkimusta tehtäessä laaditaan kyselylomake, jolla mitataan esimerkiksi ihmisten mielipiteitä tiettyihin ennalta määriteltyihin asioihin (Vehkalahti 2014, 11), joten tässä opinnäytetyössä kyselytutkimuksella tarkastelimme osallisuutta ja hyvinvointia. Saatekirjettä emme laatineet, koska itse olimme paikalla kyselyä suorittaessa. Kerroimme kyselyyn osallistujille suullisesti, mihin tarkoitukseen olemme tätä tekemässä ja mihin näitä tietoja käytetään. Li-

säksi kyselyä tehtäessä opastimme ja täsmensimme tarvittaessa henkilökohtaisesti kyselyyn vastaajia. Näin myös edistimme toiminnallamme osallisuutta. Kyselyä suoritimme Meän Talolla sekä osan Etappituvalla (tuetun asumisen yksikkö), jossa asuu Meän Talon asiakkaita.

Aineiston analysointiin määrällisessä tutkimuksessa käytimme sijaintilukuja, jotka antavat muuttujalle suurimman ja selvästi erottuvimman arvon. Sijaintiluvuista päädyimme analyysin teossa moodiin. Moodilla voidaan tarkastella tietyn arvon suuruutta jossakin annetussa luokassa. Lisäksi analysoimme monivalintakysymyksiä frekvenssin avulla. Frekvenssillä voidaan tarkastella esiintyvyyden suuruutta. (Vilkkä 2007, 121.) Moodi saatiin aineiston keräyksen jälkeen vastaukset laskemalla ja taulukoimalla, taulukoinnin jälkeen teimme pylväskuvion, jolloin moodin havainnointi on helpompaa kuin sen esittäminen pelkästään numeraalisessa muodossa.

### 2.3 Tutkimusetiikka

Jokaisen yksilön arkielämä koostuu etiikasta ja moraalista, jotka antavat miettimisen aiheita liittyen omaan tai muiden ihmisten tekemiin valintoihin. Tutkimusetiikka pystytään rajaamaan, joka koskee ainoastaan tieteeseen sisältyvää asiaa. Tutkimusetiikka määrittää tutkijoiden ammattieettisiä valintoja, joihin luetaan kuuluvaksi hyveet, eettiset periaatteet, normit sekä arvot, joita tutkijan täytyisi noudattaa omassa työssään. Tutkimusetiikan normeiksi katsotaan kuuluvan tiedon luotettavuus sekä totuuden tavoittelu, tutkimukseen osallistuvien sekä toisten tutkijoiden ihmisarvon kunnioittaminen. (Kuula 2011, 21–24.) Opinnäytetyötä tehdessämme hyveet, arvot ja normit olivat tutkimuseettiset periaatteet, joita noudatimme. Toimimme objektiivisesti, jolloin opinnäytetyömme tuloksista tuli meistä riippumaton. (Vilkkä 2007,89).

Meän Talon yhteisö, sekä asiakkaat ovat tuttuja jo entuudestaan työn kautta, joten asiakkaiden luottamus opinnäytetyön tekijään on yksi peruslähtökohdista,

joka toteutui hyvin. Toteuttaessamme kyselyä loimme rauhallisen tunnelman, mikä antoi vastaajille turvallisuuden tunteen. Olemalla itse läsnä kyselyä tehtäessä, pystyimme vastaajille tarkentamaan kyselyn käyttötarkoitusta, sekä tarvittaessa avata kysymyksiä ja opastaa lomakkeen täyttämässä esille tulleissa ongelmissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.) Sosiaalialan ammattieettiset periaatteet ohjasivat jo itsessään opinnäytetyömme tekemisessä, joten kunnioitimme asiakkaiden itsemääräämisoikeutta osallistamalla heitä vastaamaan vapaaehtoisesti oman kiinnostuksen mukaan, edistimme osallisuutta olemalla myös itse mukana kyselylomakkeen täyttämässä, huomioimme vastaajan kokonaisvaltaisesti mukaan lukien hänen voimavaransa sekä kohtelimme kaikkia tasavertaisesti omina yksilöinä. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 180.)

Kunnioitimme kyselyyn osallistujien sukupuolineutraaliutta lisäämällä perinteisten nainen tai mies vaihtoehtojen lisäksi myös muu sukupuoli vaihtoehdon. Tutkimusaineiston avoimuus tulee hyvin esille opinnäytetyössämme. Laitoimme jokaisen kysymyksen vastaukset esille taulukoina ja tekstinä, joten aineisto on kaikkien opinnäytetyötä lukevien ja tarkastelevien saatavana. Kyselyyn vastattiin anonymisti ja osallistuminen oli vapaaehtoista, joten kunnioitimme heidän itsemääräämisoikeuttansa. Tutkimuslupaa emme tarvinneet.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä noudatimme hyviä tieteellisiä tapoja ja käytäntöjä. Hyviin tieteellisiin tapoihin kuuluu muun muassa yleinen huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus niin tutkimusta tehdessä kuin tuloksien tallentamisessa sekä niitä esittäessä. Sovelsimme tiedonhankinnassa, tutkimusmenetelmissä ja arvioinnissa tieteen tutkimuksen kriteereitä ja kestävää etiikkaa. Arvostimme muiden tutkimuksia ja saavutuksia asianmukaisesti huomioimalla ne työtä tehdessämme. Tärkeää oli myös, että noudatimme opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. (Kuula 2011, 34–35.)

### 3 OSALLISUUS

#### 3.1 Yleiskäsitys osallisuudesta

Osallisuus on yksi ihmisen hyvinvoinnin osa. Kun ihminen kokee osallisuutta, hänen hyvinvointinsa ja turvallisuuden tunteensa lisääntyvät, sekä luottamus omiin kykyihinsä ja toivo tulevaisuuteen voimistuvat. Jos ihminen kokee vähemmän osallisuutta, se vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen, työkyvyn alenemiseen sekä altistaa psyykkisille haitoille. (THL 2021a.)

Osallisuus on yksi tärkeimmistä arvoista sekä eettisistä ohjeista sosiaalityössä, jonka nostavat esille lainsäädäntö, erilaiset keskustelut asiakastyössä sekä valtakunnalliset kehittämissuositukset. Osallisuudella pyritään ehkäisemään syrjäytymistä, eriarvoisuutta ja köyhyyttä lisäämällä, tukemalla ja vahvistamalla asiakkaiden osallisuutta. (Rissanen 2021, 137.)

Osallisuus täsmentää ihmisen tunnetta kuulumisesta yhteiskuntaan ja yhteisöön esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan, järjestötoiminnan, harrastusten, työn ja muiden vaikuttamismahdollisuuksien kautta. Osallisena ihminen voi vaikuttaa asioiden etenemiseen ja hän itse ottaa vastuun seurauksista. Olennaisena asiana täytyy muistaa se, että osallistuminen ja osallisuus erotetaan toisistaan. Osallistuminen on toiminto sekä keino edistää sosiaalista osallisuutta. Osallisuuden katsotaan olevan käsitteenä laajempi kokonaisuus, johon ei ketään ihmistä voida määrätä tai pakottaa, mutta sitä voidaan edistää sekä tukea eri keinoin. Osallisuuden tunne on jokaisella ihmisellä henkilökohtainen, joten toinen voi tuntea osallisuutta vähemmällä osallistumisella entä joku toinen ihminen, joka on aktiivisempi osallistuja. Osallisuuden lisääminen katsotaan tärkeäksi varsinkin sellaisten ihmisten kohdalla, jotka ovat yhteiskunnassa heikommassa asemassa, esimerkiksi asun-

nottomat, työttömät ja varsinkin pitkäaikaistyöttömät, vaikeasti työllistyvät ihmiset, maahanmuuttajat, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset. (Raatikainen ym. 2019, 139–140.)

Teoksessa Aikuissosiaalityö, Päivi Rissanen määrittelee asiakasosallisuuden yhdeksi sosiaalityön työtavoista, jolloin asiakas toimii toiminnan subjektina. Tämä voi tarkoittaa myös asiakkaiden tarpeet huomioiden järjestettävien palveluiden kehittämistä ja parantamista, jolloin asiakkaille annetaan mahdollisuus osallistua erilaisten tuotettavien palveluiden toteuttamiseen, arviointiin sekä kehittämiseen. (Rissanen 2021, 137–138.)

Sosiaalinen osallisuus käsite on syntynyt 1980-luvun alkupuolella, kun keskustelun aiheena ovat olleet sosiologia ja sosiaalipolitiikka. Nämä keskustelut kohdentuivat osallistumisen mahdollisuuksien toteutumiseen yhteiskunnassa sekä epätasa-arvoisuuden ehkäisemiseen. Sosiaalinen osallisuus kuvataan yhdeksi keinoksi köyhyyden torjumisessa, syrjäytymisen ehkäisyssä, sekä oikeudenmukaisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisessä. Yhteiskuntaan osallisena kuuluminen antaa ihmisille mahdollisuuden koulutukseen, terveyteen, asuntoon, toimeentuloon sekä sosiaalisiin suhteisiin. Merkittävintä on yhteiskunnan ulkopuolella tai sen reunoilla olevat ihmiset, joiden ohjaaminen palveluiden piiriin on tärkeää. (Raatikainen ym. 2019, 136–137.)

### 3.2 Osallisuuden tyypit

Kaaviossa 1. On esiteltyä osallistujan ja osallistajan eri tyypit pääpiirteittäin. Onnistuneen osallistumisen avain on osallistujan oma mielenkiinto, sekä halukkuus osallistua aktiivisesti toimintaan. Myös osallistajan tulee olla kiinnostunut toimimaan asiakkaan parhaaksi ja edistää kannustamalla, sekä virikkeitä käyttäen osallistumista ja sen mielekkyyttä, unohtamatta dialogista kanssakäymistä asiakastilanteessa. (Siisiäinen 2015.)

|   |              | Edellyttääkö mukana oleminen toimijalta aktiivisuutta  |   |
|---|--------------|--|---|
|   |              | Aktiivinen   | Passiivinen   |
| Motivoiva / kiinnostuksen herättävä tah | Toimija itse | <b>Osallistuminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intressi/kiinnostus</li> <li>• pohdinta, kyseenalaistaminen</li> <li>• aktivistiliikkeet ja yhdistykset</li> <li>• kieltäytyminen osallistumasta</li> <li>• yksilö- tai kollektiivitoimijan itsetuottaminen osallistumalla</li> </ul>         | <b>Mukautuva / suostuva osallisuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suostumus ja piittaamattomuus</li> <li>• konformismi ja symbolisen vallan alaisuus</li> <li>• muoti</li> <li>• piilovaikuttaminen</li> <li>• "ajopuuosallisuus"</li> </ul>                      |
|   | Muu tah      | <b>Osallistaminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osallistaminen "kohteen" myötävaikutuksella</li> <li>• empowerment/voimaannuttaminen</li> <li>• kansalaisuuden teknologiat</li> <li>• osallistamisohjelmat</li> <li>• kohderyhmän toimijuutta tuottavat ja voimistavat yhdistykset</li> </ul> | <b>Pakottaminen / holhoaminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• totaaliset instituutiot ja organisaatiot</li> <li>• pakkojäsenyydet syntymän ym. kautta</li> <li>• manipulointi</li> <li>• symbolinen väkivalta</li> <li>• pakotetut rutiinit, aikataulut</li> </ul> |

Kaavio 1. Osallisuuden tyypit (Siisiäen 2015.)

Aktiivisessa osallistumisessa osallistuja on aktiivinen ja innostunut ottamaan vastaan ohjausta omaan elämäänsä vaikuttavien ongelmien selvittämiseksi. Pohtii aktiivisesti omaa osallisuutta yhteiskuntaan niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. On kuitenkin huomioitava toimijan historiaan perustuvat toiminta- ja ajattelumallit, jotka voivat vaikuttaa negatiivisen ajattelumallin myötä hänen osallisuuteensa ja osallistumiseen toimintaan. (Siisiäen 2015.)

Passiivinen mukautuva/suostuva osallisuus on sitä missä osallistujan aktiivisuus perustuu muiden toiminnan kopioimiseen. Ja osallistuminen ei perustu mielenkiintoon edistää omaa hyvinvointia vaan toimintaa ohjaa periaate "kun muutkin tekevät niin sitten minäkin" Siisiäen käyttääkin artikkelissaan tästä osallisuuden mallista sanaa muodinmukaisuus. (Siisiäen 2015.)

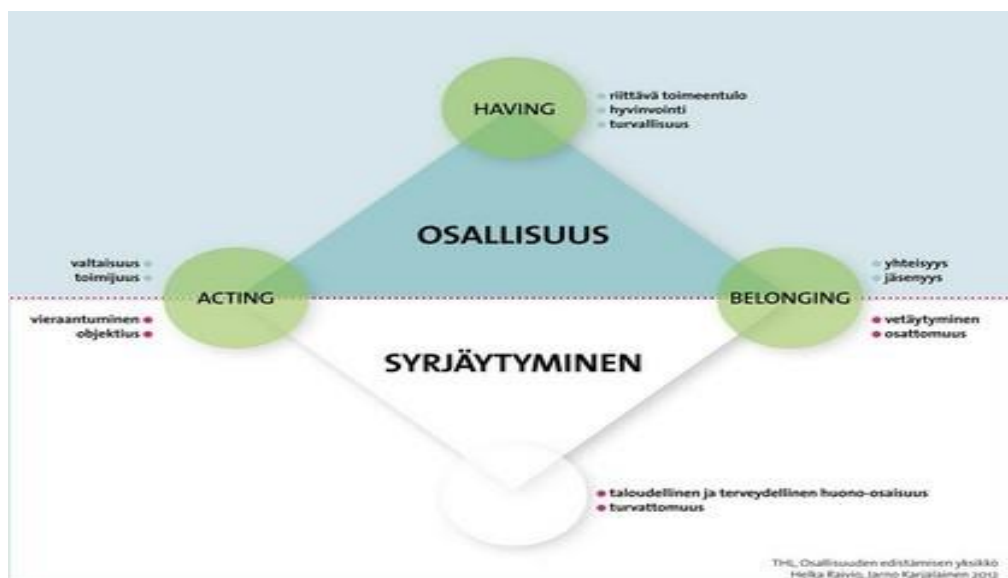
Aktiivisessa osallistamisessa oletetaan osallistajan olevan aktiivinen toiminnassaan osallistujan toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämässä. Tavoitteena toiminnassa on osallistujan aktiivisuuden sekä osallisuuden lisääminen yksilöllisillä

ja myönteisillä toimintamenetelmillä. Tämän lisäksi on tärkeää huomioida osallistujan mielenkiinnonkohteet, joiden kautta löydetään ne keinot millä edistetään toimintaa esimerkiksi yhteiskunnallisesti tärkeissä asioissa ja niiden toteutumisessa niin yhteiskunnallisella kuin yksilön tasolla. (Siisiäinen 2015.)

Passiivisessa osallistamisessa on taas keskitytty enemmän ohjaajan omiin taikka hänen edustamansa organisaation mieltymyksiin, sekä omien toimintamallien esille tuomiseen. Näin ollen toimitaan pakottamalla osallistuja tekemään tietyllä toimintamallilla. Tässä osallisuus tyyppissä osallistujan itsemääräämisoikeus ei toteudu ja osallistuminen ei ole mielekästä, koska hänen omia yksilöllisiä mieltymyksiänsä tai tarpeita ei ole otettu huomioon. (Siisiäinen 2015.)

### 3.3 Osallisuuteen liittyviä tekijöitä

Kaaviossa 2. On määritelty osallisuuteen liittyviä tekijöitä. Acting, Having ja Belonging kuuluvat vahvasti osallisuuteen. Jos jokin osa-alue puuttuu tai on heikko, voi tämä nostaa syrjäytymisen riskiä, mikä luokitellaan osallisuuden vastakohdaksi. Taulukkoon voitaisiin lisätä vielä doing-alue, koska se pitää sisällään ihmisten aktiivisuuden osana hyvinvointia. (Raatikainen ym. 2019, 59).



Kaavio 2. (Raivio 2018, 33).

Having osassa halutaan tuoda esille seuraavaa: Sopivassa määrissä erilaisista voimavaroista koostuva kokonaisuus on ihmiselämän edellytys, yksi niistä on riittävä perustoimeentuloturva. Erityisenä tehtävänä pidetään riittävän taloudellisen turvan kattaminen niille ihmisille, jotka ovat joutuneet työmarkkinoiden ulkopuolelle. Perustuslaki määrittelee pykälässä 19, että sellainen ihminen, joka ei pysty saavuttamaan ihmisarvoista elämää vaativaa turvaa itselleen, on hänellä oikeus tarvittavaan huolenpitoon sekä toimeentuloon. Vuonna 2011 tehdyssä perusturvan riittävyyden arviointiraportista käy ilmi, että perusturvan taso ei ole riittävä, ottaen huomioon elinkustannusten nousun, jotta perusturvan varassa elävien ihmisten ihmisarvoinen elämä voidaan turvata ja varsinkin silloin, jos tuen tarve on pidempiaikainen. Vaikka vuoden 2012 alussa tehdyn perusturvan korotuksen ansiosta työttömien tilanne hiukan parani, silti iso osa heistä joutuu hakeutumaan viimesijaiseksi tarkoitetun toimeentulon piiriin. (Helne, Hirvilammi & Laatu 2012, 88.) Kun tarkastelemme uudempaa arviointiraporttia, vuosilta 2015–2019, voimme huomata, että tilanne on pysynyt samantapaisena. Työttömien perusturvaan ovat heikentävästi vaikuttaneet indeksileikkaukset sekä aktiivimalli, mutta sairaus- ja vanhempainrahan sekä eläkkeen turvin elävien perusturva on pysynyt samansuuruisena. Opiskelijoiden sosiaaliturva on yhä enemmän siirtynyt opintolainan ottamiseen. (THL 2022.)

Toinen kokonaisuus ihmiselämän edellytyksille on hyvinvointipalvelut. Kulttuuri-, luonto-, kirjasto- sekä koulutuspalvelut ovat jokaisen ihmisen ulottuvilla, kuten myös sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut, jotka takaavat ihmisarvoisen elämän toteutumista. Kaikki nämä yhdessä antavat mahdollisuuden elämiseen pienemmillä tuloilla. Kolmanneksi kokonaisuudeksi voidaan määritellä progressiivinen tulo- ja varallisuusverotus. Jotta yhteiskunta voidaan luokitella ekologisesti kestäväksi, täytyy myös yhteiskunnan tulojen sekä varallisuuden jakoa tarkastella uudelleen. Veroprogressiota kiristämällä voidaan hillitä hiilidioksidipäästöjä ja luonnonvarojen kuluttamista, joka vaikuttaa myös tehokkaasti ympäristöön ja luontoon, koska käytännöllisesti katsoen korkea tulotaso tarkoittaa suurempia

päästöjä sekä luonnonvarojen kuluttamista. Yhdeksi keinoksi oikeudenmukaiseen tulonjakoon voidaan luokitella progressiivinen tulo- ja varallisuusvero. (Helne ym. 2012, 88–89.)

Kaikkien ihmisten perusoikeuksiin kuuluu oma turvallinen asunto, koti. Tähän pääsemisen takeena on ihmisten sitouttaminen työntekoon, jotta mahdollisen asuntolainan saanti ja takaisinmaksu olisi turvattu. Sosiaalipolitiikan täytyy pitää huolta kohtuullisen hintaisista asunnoista ja sen kustannuksista kasvattamalla sosiaalisesti tuettua asuntokantaa. Eriarvoisuuden välttämiseksi asuinalueet tulisi olla tasa-arvoisesti kaikkien saatavilla, jolloin vältyttäisiin yhteiskunnan jakautumiselta. Ihmisten toimeentulon perusedellytyksiin rahan lisäksi voidaan luokitella myös riittävät luonnonvarat. Jokaisen yksilön ekologisen kulutuksen pitäminen järkevissä rajoissa takaa luonnonvarojen riittävyyden myös muille sukupolville. Sosiaalipolitiikassa yhdeksi tärkeäksi alueeksi voidaan ajatella kulutuksen ylärajojen selkeyttämisestä kestävästä hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna. (Helne ym. 2012, 91–92.)

Doing osassa halutaan tuoda esille seuraavaa: Jokaisen yksilön päämääränä on tuottaa itselleen hyvä elämä. Ekososiaalinen kriisi koskettaa koko maapalloa ja yksilöiden käyttäytyminen pitäisi kohdistaa yhteiskuntapolitiikkaa hyödyntäen, jotta yhteisöt ja luonnonympäristö olisivat sopusoinnussa keskenään. Yhdeksi esimerkiksi voidaan ottaa päiväkotityöntekijät sekä sairaalan laitoshuoltajat, koska rahat, jotka sijoitetaan näihin töihin, antavat hyötyä jopa kymmenkertaisesti. Toisena esimerkkinä voidaan todeta työajan lyhentäminen. Osallisuutta syntyy myös silloin, kun ei olla kokopäiväisessä ansiotyössä. Työajan lyhentäminen voisi vaikuttaa myös ihmisten kulutusmahdollisuuksiin sekä lisätä työn jakautumista, joka puolestaan vaikuttaa sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Tutkimukset osoittavat, että työajan lyhentämisen ja työn jakautumisen vaikutukset eivät selkeästi vaikuta työttömyyteen, mutta työajan lyhentämisellä voidaan vaikuttaa irtisanoutumisiin. Työnteon vähentämisellä voitaisiin parantaa yksilöiden itsensä toteuttamista erilaisin keinoin sekä sosiaalisia velvollisuuksia, joka puolestaan vaikuttaisi positiivisesti sekä työttömien että ylityöllistettyjen yksilöiden

hyvinvointiin. Jos työt jaettaisiin tasaisemmin, voitaisiin sillä vaikuttaa myös työttömien kansalaisten mahdolliseen häpeään ja syyllisyyden tunteeseen. Doing alueeseen voidaan lisätä myös sosiaaliturvajärjestelmän toimivuus. Jotta kestävä kehityksen tukeminen onnistuu, täytyisi sosiaaliturvajärjestelmää muokata sellaiseksi, että palveluiden ja etuuksien toimeenpano ei aiheuta liikaa ekologisia seurauksia. (Helne ym. 2012, 92–96.)

Loving osuudessa käsitellään seuraavaa: Yhdeksi sosiaalipolitiikan tehtävistä katsotaan yhteenkuulumisen sekä osallisuuden kasvattaminen. Yksilöiden ajan käytön lisääminen perheen, ystävien, suvun sekä erilaisissa yhteisöissä toimimiseen vaatisi kulutustottumusten pienentämistä ja ansiotöiden vähentämistä. Hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna vapaa-ajan lisääntyminen voisi auttaa merkittävästi sellaisia ihmisiä, jotka kamppailevat sosiaalisten ongelmien kanssa esimerkiksi mielenterveysongelmia omaavat lapset ja nuoret, päihdetaustaiset yksin asuvat, yksinäisyyttä kokevat vanhukset sekä työelämässä olevien stressin hallintaan. Parhaimmat lähtökohdat yksilön toimijuuden hoitamiseen ja lisäämiseen yhteiskunnassa ovat lasten päivähoitolla sekä -kodeilla ja kouluilla. Eri hoivapalveluita tuottavat laitokset voisivat lisätä yhteisöllisyyttä, joten se vaatisi työnkuvan uudelleen järjestämistä sekä työvoiman riittävyyden tarkistamista. Yhdeksi Loving osa-alueeksi voidaan luokitella vertaistuotanto, eli lisätään yhteistyötä kuntien ja kolmannen sektorin kesken, joten näin voidaan hyödyntää esimerkiksi vapaaehtoistyötä. Vertaistuotannon katsotaan lujittavan toimijoiden yhdenvertaisuutta. Tarkoituksena on varmistaa sosiaalinen ja ekologinen jatkuvuus lujittamalla yhtenäistä toimijuutta hyvinvointipalveluiden ja yhteisöjen kesken. Vapaaehtoistoiminta on kansantaloudellisesti merkittävää esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden kysynnän osalta. Luontoyhteys on keskeisessä roolissa sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisessa. (Helne ym. 2012, 96–98.)

Luonnosta saatujen hyvinvointiin liittyviä terveysvaikutuksia on tutkittu paljon. Luonto antaa virkistäviä ja rentouttavia elämyksiä sekä kohentaa mielialaa, jolla on myös positiivinen vaikutus stressin sietokykyyn. Maaseudun ja luonnon hyödyntäminen Green Care toiminnassa lisää hyvinvointia ja edistää elämänlaatua.

Green Care koostuu luonnosta, toiminnasta sekä yhteisöstä. Yleisimpiä käytettäviä eläimiä tässä toiminnassa ovat hevoset ja koirat, esimerkiksi ratsastusterapian muodossa sekä sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Koirat ovat hyvä apuväline esimerkiksi vammaisten tai ikäihmisten parissa työskentelyssä. Tavoitteet toiminnalle asetetaan päämäärän mukaan, eli katsotaan, tarvitaanko kuntouttavaa, parantavaa, voimaannuttavaa tai ennaltaehkäisevää vai kasvattavaa työtä. Toimintana voi olla aktiivinen ohjaus, terapeuttinen interventio, itsenäinen toiminta tai vapaaehtoisesti luonnossa liikkuminen. Green Care toiminta hyödyttää useita ihmisiä, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia, vanhuksia, lapsia, lastensuojelun asiakkaita sekä pitkäaikaistyöttömiä. (Raatikainen ym. 2019, 158–159.)

Being osassa halutaan tuoda esille seuraavaa: Jotta mieleemme pysyisi terveenä, tarvitsemme aikaa myös rauhoittumiselle. Koettuun hyvinvointiin vaikuttaa suurelta osin myös elämän tuoma stressi ja kiire. Sosiaalipolitiikan keinoin voitaisiin kannustaa yksilöitä elämäntyylin rauhoittamiseen hillitsemällä kulutusta, joten tärkeimmiksi arvoiksi nousevat oman kulutuksen kriittinen tarkkailu, ympäristöystävälliset arvot sekä yhteisöllisyys. Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa hiljentämällä sekä pelkistämällä omaa elämää, joten voidaan ulkoisesti elää vaatimattomasti, mutta sisällöltään elämä voi olla rikkaampaa. Verkkaisempaa elämäntyyliä noudattamalla ei omaa elämää mitata taloudellisen menestyksen kautta. Voidaankin olettaa, että verkkaisempi elämäntyyli antaa yksilöille paremmat valmiudet huolehtia omasta kehollisesta- sekä mielenterveydestänsä, joka puolestaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi sosiaali- ja terveyspalveluihin. Tukemalla yhteisyyttä sekä yksilöiden mahdollisuutta toteuttaa itseänsä, vähennämme erinäisten muutosten aiheuttamat kriisit, kuten sairastumisesta tai vammautumisesta johtuvat. Hitaampi elämäntyyli vaikuttaa positiivisesti myös erilaisiin katastrofeihin tai liikenneonnettomuuksiin. (Helne ym. 2012, 99.)

Sosiaalipedagogiikka määrittelee belongin (kuulumista) alueeksi, joka luonnehtii ihmisen suhdetta yhteisöön, sekä lujittaa tunnetta osallisuuden kokemuksesta. Kuuluminen kuvataan toimintana, joka antaa ihmiselle tunteen kuuluvuudesta esimerkiksi erilaisiin paikkoihin ja toisiin ihmisiin. Jokainen ihminen kokee sen

yksilöllisesti usein myös tiedostamattaan ja se on myös henkilökohtaista. Sitä kuvataan syvälliseksi kokemukseksi, että ihminen tuntee oman itsensä ja ympäröivän maailman olevan harmoniassa. Kuulumisen tunne antaa tunteen hyväksymisestä, että jokainen yksilö voi olla oma itsensä sellaisena kuin on. Tunne kuulumisesta kehittyy vuorovaikutuksen kautta, jolloin ihminen voi keskustella ja tuoda esille omat näkemyksensä muiden kanssa, johon voidaan liittää myös tunne, että häntä pidetään yhtenä tärkeänä osana yhteisöä. Kuulumisen tunteen (joka johtaa tunteen osallisuudesta) kasvaminen velvoittaa yhteisöä yhdessä oikeanlaiseen tilan luomiseen, jotta osallisuuden tunne voimistuu. Ilmapiiiristä täytyy luoda sellainen, että kaikki yhteisön jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi, arvokkaaksi ja suvaitsevaisiksi sekä vastavuoroiseksi. (Nivala & Ryynänen 2019, 140–141.)

Siirryttäessä verkkaisempaan elämäntyyliin täytyy myös sosiaali- ja terveysturvajärjestelmiin tehdä muutoksia, jotta ne olisivat enemmän joustavampia, selkeämpiä ja helpommin yksilöiden tavoitettavissa. Nykyiset järjestelmät ovat työläämpiä ja sokkeloisempia, mikä vaikuttaa niiden ylläpitämiseen energiaa kuluttavasti. Kela ja kunta vastaavat sosiaaliturvan toteuttamisesta, joten heidän toimintansa pitäisi olla selkeämmin ymmärrettävää ja mutkattomasti lähestyttävää, että yksilöt saisivat helpommin apua, eivätkä tippuisi sosiaaliturvan ulottumattomiin. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 4 § velvoittaa viranomaisen ottamaan huomioon sosiaalihuollon asiakkaan mielipiteet, toiveet, edut, yksilölliset tarpeet sekä hänen kulttuuritaustansa ja äidinkielensä. Samainen laki 8 § velvoittaa viranomaisen myös antamaan asiakkaalle mahdollisuuden osallisuuteen ja vaikuttavuuteen hänen palveluitansa suunniteltaessa sekä toteutettaessa. (Finlex 2022.)

Vuonna 2020 parlamentaarinen komitea on aloittanut sosiaaliturvan uudistamisen. Uudistus koskee ansioturvaa, perusturvaa sekä toimeentulotukea ja näiden yhteyttä toisiinsa. Samalla pyritään yhdistämään ja selkeyttämään rahoitusta ja palveluita etuuksiin. Uudistuksen eri osa-alueet voivat tulla voimaan eri aikal, koska sitä ei pyritä saamaan valmiiksi kerralla (STM 2022.) Vaikka lainsäädäntöön kirjataan asiakaslähtöisyydestä sekä osallisuudesta, kokevat useat avutto-

muutta sekä oman vaikuttavuuden riittämättömyyttä sosiaaliturvajärjestelmän piirissä. Sosiaali- ja terveystalvet luokitellaan tärkeäksi osaksi sosiaalipolitiikkaa, joten niiden toteuttaminen asiakkaita kunnioittavasti kohdellen, molemminpuolisesti kuunnellen sekä erilaisten asiointikykyjen huomioiminen edesauttavat ihmisten hyvinvointia. (Helne ym. 2012, 100–101.)

### 3.4 Syrjäytyminen ja yksinäisyys

Osallisuuden vastakohtaksi voidaan luokitella syrjäytyminen. Syrjäytymisellä tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalisista suhteista sekä työelämästä ulkopuolelle jäämistä. Lähestulkoon aina jo sana syrjäytyminen antaa negatiivisen vaikutuksen, joten tästä käsitteestä olisi hyvä päästä eroon, mutta se on juurtunut mielikuvana ilmaisemaan yhteiskunnan luomaa epäoikeudenmukaisuutta sekä ongelmia. Syrjäytyneeksi voi joutua joko ryhmänä tai yksilönä. Ihmisiä voidaan myös syrjäyttää, jolloin heidän mielipiteensä sekä näkökannat jätetään huomiotta ja kyseenalaistetaan heidän osallisuutensa. Syrjäytyminen voi tapahtua joko vähitellen tai romahduksena elämän välttämättömistä toiminnoista, jolloin syrjäytyneeksi voidaan luokitella sellainen henkilö, jonka heikentynyt tai huonontunut yhteiskunnan asema jää pidempiaikaiseksi tilaksi. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikonen 2010, 11–12.)

Pitkäaikainen köyhyys sekä huono-osaisuus voivat johtaa syrjäytymiseen. Ihmisten elämässä tapahtuvat haasteet kuten esimerkiksi työttömyys, päihteet, asunnottomuus ja luottotietojen menetys heikentävät voimavaroja arjen selviytymisessä ja näistä johtuen ajavat kohti huono-osaisuutta sekä yksinäisyyttä. Tällaiset haasteet vaikuttavat suurelta osin myös terveyteen ja hyvinvointiin. (Saari 2015, 103–104.) Mielenterveydelliset haasteet voivat myös johtaa leimaantumiseen. Omaa sairautta salataan ja sitä voidaan hävetä, joka vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin enemmän kuin sairaus itsessään. Häpeän tunne johtaa eristäytymiseen muista ihmisistä sekä yhteiskunnasta, jolloin syntyy yksinäisyyttä sekä mahdollista syrjäytymistä. (Laine ym. 2010, 13.)

Meän Talon asiakkaiden ikäjakauma on melko laaja, mutta kuitenkin suurin osa on jo iäkkäämpiä henkilöitä. Yksinäisyydestä puhuttaessa, esiin nousee usein iäkkäimmät ihmiset, koska heidän sosiaaliset kontaktinsa ovat vähäisempiä. Joka kolmas iäkkäämpi henkilö kokee toisinaan yksinäisyyden tunnetta ja joka kymmenelle se kuuluu jokapäiväiseen elämään. Yksinäisyyttä kuvataankin suomalaisten uudeksi kansantaudiksi. Elisa Tiilikainen nostaa artikkelissaan esille iäkkäämpien ihmisten yksinäisyyden kokemisen syyksi eriarvoisuuden tunteen suhteessa nuorempiin ihmisiin. Iäkkäämmät voivat kokea häpeää omasta toimintakyvyn heikkenemisestä sekä sairastumisesta ja sen myötä tulleesta pelosta. (Ikäinstituutti 2016.) Myös nuoremmat kokevat yksinäisyyttä, joka korostuu 20–29 vuoden ikäisten nuorten aikuisten elämässä. Heidän yksinäisyytensä kokemiseen voivat vaikuttaa elämänmuutokset, sosiaalisten tilanteiden ahdistus, ujous ja lisääntyvässä määrin oleva nuorten mielenterveydelliset haasteet. (Suomen Punainen Risti 2022.) Meän Talo antaa vertaistukea ja yhteisöllisyyttä myös yksinäisyydestä ja syrjäytymisen tunteesta kokeville. Vapaaehtoisia koulutetaan, jonka jälkeen he voivat toimia tarvittaessa esimerkiksi tukihenkilöinä tai ystävänä, joka on mielestämme tärkeä asia.

Alla olevasta kuvasta (kuva 1.) voidaan nähdä joitakin syrjäytymisen yhteiskuntapoliittisia riskitekijöitä ja kuinka tulisi toimia riskien pienentämiseksi.

| Syrjäytymisen riskitekijä                               | Syrjäytymisen riskin pienentäminen          |
|---|---|
| Taloudellinen syrjäytyminen (köyhyys, velkaantuneisuus) | Toimeentuloturvasta huolehtiminen           |
| Terveydelliset ongelmat (terveyden heikkeneminen)       | Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen       |
| Työmarkkinoilta syrjäytyminen (työttömyys)              | Työmarkkinoille pääsyn helpottaminen        |
| Asuntomarkkinoilta syrjäytyminen (asunnottomuus)        | Asuntomarkkinoiden toimivuuden parantaminen |
| Koulutuksesta syrjäytyminen (riittämätön koulutus)      | Riittävän koulutuksen turvaaminen           |
| Muu syrjäytyminen (poikkeava käyttäytyminen)            | Selviytymisen tukeminen                     |

Kuva 1. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 253.)

### 3.5 Hyvinvointi käsitteenä

Suomalaisten hyvinvointi kukoistaa, mutta väestöryhmien väliset erot eivät ole lähentyneet toisiaan. Eroja voidaan nähdä kaikissa hyvinvoinnin ulottuvuuksissa, joita ovat koulutustausta, ammatti sekä tulotaso. Nämä kaikki kolme tekijää määrittelevät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Joihinkin tiettyihin väestöryhmiin pahoinvointia sekä huono-osaisuutta voi kerääntyä enemmän, joten seurauksena on yhä suurempi yhteiskunnallinen jaottelu. Hyvinvointi jaotellaan perinteisesti kolmeen eri alueeseen, joka koostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista, elämänlaadusta. Hyvinvointia voidaan tarkastella yhteisön ja yksilön näkökulmasta. Yhteisön näkökulmasta katsottuna hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi toimeentulo, ympäristö ja asuinolot sekä työlöt ja työllisyys. Kun tarkastellaan hyvinvointia yksilön näkökulmasta, siihen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisten sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen sekä sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia määrittää elämänlaatu, johon vaikuttavia tekijöitä ovat ihmissuhteet, hyvän elämän tavoittelemisen, materiaallinen hyvinvointi, oma terveys, itsetunto sekä merkityksellinen tekeminen. (THL 2021b.)

Kunnat ovat suuressa asemassa kuntalaistensa hyvinvoinnin edistäjinä. Hyvinvointia velvoittavia lakeja ovat esimerkiksi sosiaalihuoltolaki, kuntalaki, kansanterveyslaki ja terveydenhuoltolaki. Lait velvoittavat kuntia myös lisäämään kuntalaisten toimintakykyä, sosiaalista turvallisuutta sekä terveyttä. Jotta hyvinvoinnin edistäminen onnistuu ja on lain vaatimusten mukaista kuntalaisten keskuudessa, täytyy kunnilla olla toimivat käytännöt ja rakenteet sitä varten. Onnistuneen hyvinvoinnin edistämiseen vaaditaan kunnilta myös ajantasainen ja monipuolinen tieto hyvinvoinnista, moniammatillista yhteistyötä lujittavat johtamisen keinot sekä sellaista toimintakulttuuria, joka edistää ja tukee kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Kuntastrateginen linjaus katsotaan eduksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. (Journal 2021, 52.)

Yhdeksi hyvinvoinnin tuottajaksi voidaan lisätä myös kolmannella sektorilla toimivat järjestöt. Järjestöt toimivat asiakkaidensa puolestapuhujina, sekä tuovat näkyväksi huono-osaisten ongelmat, joita julkisen sektorin palveluissa on hankala huomata. Yksi järjestöjen suurimmista voimavaroista on kokemusasiantuntijuus, mikä mahdollistaa tasa-arvoisen avun saannin ilman auktoriteettista asemaa, joka on yleistä viranomais- työssä. Järjestöt tuovat näkyviksi erilaiset palvelutarpeet usein tuottamalla niitä itse, jotta asiakas voisi toimia yhteiskunnan tai yhteisön täysivaltaisena jäsenenä. Järjestöt toimivat vahvistamalla asiakkaan osallisuutta ja oman elämäntilanteen hallintaa esimerkiksi vapaaehtoistyön voimin. (Niemelä 2019, 15.)

Vapaaehtoistyö liittyy vahvasti järjestötoimintaan. Vapaaehtoistoiminnassa ihminen toimii hyödyntämällä omaa tietotaitoa tai erityisosaamistaan eri elämän osa-alueilla. Vapaaehtoisuus määritellään hyödyttämään sekä toimijaa että asiakasta, sillä vapaaehtoinen saa usein tunteen voimaantumisesta tehdyn vapaaehtoistyön kautta esimerkiksi oppimalla uusia taitoja, tuntemalla iloa sekä tutustumalla uusiin ihmisiin. Vapaaehtoistoiminnalla edistetään asiakkaan hyvinvointia ehkäisemällä esimerkiksi syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä lisäämällä osallisuutta. (Kansalaisareena.)

Tärkeänä osana hyvinvointia on Itsemääräämisoikeus, mikä merkitsee jokaisen ihmisen oikeutta päättää omista asioistaan sekä omasta elämästään. Jokaisella ihmisellä on oikeus vapauteen, koskemattomuuteen sekä yhdenvertaisuuteen. Ihmisiä kohdellaan kunnioittavasti eikä ketään loukata fyysisesti tai psyykkisesti. Jokaisen ihmisen on saatava päättää omista asioistaan omien kykyjensä mukaisesti sekä tarvittaessa saada tukea päätöksentekoon (Vernerinet 2021.) Sosiaalialan työtä tehtäessä nousee usein esille asiakaslähtöisyys, joka täsmentää asiakkaan itsemääräämisoikeuden mukaista toimintaa. Jotta itsemääräämisoikeus toteutuu asiakkaan näkökulmasta katsottuna, täytyy hänelle antaa erilaisia valinnan mahdollisuuksia. Käytännössä ei ole aina mahdollista tehdä asiakkaan halua ja toiveita noudattamalla, mutta jokaisen sosiaalialan ammattilaisen tulee sitä tavoitella. (Raatikainen ym. 2019, 182.)

Itsemäärääminen nousee sosiaalialan tärkeimmiksi arvoiksi, sekä sen kunnioittaminen, jonka katsotaan olevan yksi sosiaalisen toiminnan tärkeä normi. Immanuel Kant (filosofi) nostaa esille, että kun olemme toisten ihmisten kanssa tekemisissä, emme saa käyttää heitä hyväksi vain omien tavoitteidemme saavuttamiseen, vaan kohtelemme heitä itsemääräämiseen soveliaina henkilöinä ottaen huomioon heidän näkökantansa, sekä tahtonsa. Sellainen henkilö, joka voi itsemääräämistä toteuttaa, on hän myös vastuussa omista tekemisistään. (Haaki, Kotiranta & Niemi 2011, 169–170.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 8§ määrittelee itsemääräämisoikeutta seuraavasti: *”Sosiaalihuoltoa toteutettaessa on ensisijaisesti otettava huomioon asiakkaan toivomukset ja mielipide ja muutoinkin kunnioitettava hänen itsemääräämisoikeuttaan. Asiakkaalle on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Asiakasta koskeva asia on käsiteltävä ja ratkaistava siten, että ensisijaisesti otetaan huomioon asiakkaan etu ”.* (Finlex 2021.)

Sosiaalinen osuus ja sen edistäminen on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Yksi ydinosa sosiaalista osuutta on palveluiden saaminen sekä niiden piiriin pääsy. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään täyttämään kyseinen epäkohta ja luomaan asiakkaalle helpommin lähestyttävä ja tavoitettava omien tarpeiden huomioon ottava toimintamalli. Monen asiakkaan kohdalla palvelut jäävät käyttämättä esimerkiksi eettisen leimaantumisen, psyykkisen tai fyysisen esteen vuoksi tai siksi, ettei palvelusta ole saatavilla tarpeeksi informaatiota. Monet matalan kynnyksen toimipaikan asiakkaista ovat moniongelmaisia ja huono-osaisia, jotka ovat olleet avun tavoittamattomissa jo liian kauan ja näin ollen ongelmat ovat kasaantuneet ja kynnyksen hakeutua avun piiriin on noussut liian korkeaksi. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Matalan kynnyksen palvelut tuottavat erilaisten palvelujen, toimintojen sekä harrastusten kautta asiakkailleen mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä edistää näin ollen yksilön osallisuutta yhteiskuntaan ja omaan elämään. Keskeinen toimenpide onkin asiakkaan oma-aloitteisuus ja sen edistäminen,

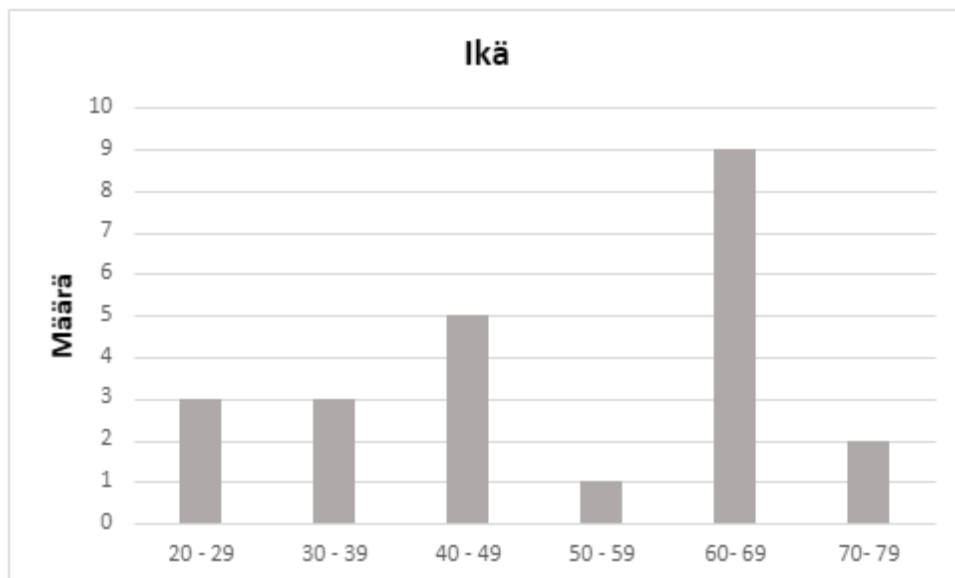
sekä voimaantumisen ja aktivoitumisen tunteen aikaansaaminen. Matalan kynnyksen toimintaa voidaan pitää yhtenä sosiaali- ja työllisyyspolitiikan aktivointikannustimena, sillä se pyrkii esteettömään ja kaikkien ulottuvilla olevaan toimintamalliin järjestäessään asiakkaille palveluita. Mielestämme voidaankin puhua hyvinvoinnin edistämisestä laaja-alaisesti, kun puhutaan matalan kynnyksen toimipaikkojen toiminnasta asiakkaan kannalta miettien etenkin sosiaalista osallisuutta. Asiakkaalla on mahdollisuus asioida ilman ajanvarausta, jolloin hän voi omien voimavarojensa mukaisesti käyttää palveluita, sekä tulla kohdelluksi omana itsenään tai vaikka anonymisti, jos niin tahdotaan. Opastus ja ohjaus on moniammatillista yhteistyötä sosiaali- ja terveystalvelujen välillä, tukea ja opastusta annetaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti ja apua saa pieniinkin arjen ongelmiin eikä se ole maksullista. Erilainen toiminta tapahtuu usein ryhmissä, jolloin asiakas saa kokea olevansa osa yhteisöä. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Yhteisöllisyys voidaan katsoa yhdeksi sosiaalipedagogisen työtteen erityispiirteeksi. Tavoitteena on suhteiden luominen ihmisten kesken sekä heidän auttamisensa liittymään ja palaamaan ympärillä oleviin yhteisöihin. Sosiaalipedagogiikan työtettä voidaan kutsua myös yhteisökasvatukselliseksi, joka tarkoittaa yhteisöissä tapahtuvaa kasvatusta, joka tavoittelee yhteisöllisyyden vahvistamista. Sosiaalipedagogiikkaan liittyvää yhteisökasvatuksellista sekä yhteisöllistä työn suorittamistapaa voidaan tarkastella myös sosiokulttuurisen innostamisen perspektiivistä. Sosiokulttuurista innostamista kutsutaan yhteisölliseksi ja kasvatukselliseksi työtteeksi, jonka tavoitteena on mahdollistaa hyvinvoinnin vahvistaminen yhteiskunnassa ja yhteisöissä edistämällä ihmisten aloitteellisuutta ja osallistumista sekä tukea myös kokonaisvaltaisesti henkilökohtaisen, että sosiaalisen kasvun prosesseja. Innostamisen tarkoituksena on kehittää yhteisöjä, jonka keskiössä on mahdollisuuksien luominen, jotta saadaan ihmiset liittymään yhteen. Osallistavat ja rohkaisevat toimintatavat auttavat ihmisiä esimerkiksi tutustumaan, antamaan paremmat mahdollisuudet vuorovaikutukselle ja omien ajatusten esille tuomiseen sekä avoimen ja välittävän ilmapiirin kehittämiseen. (Nivala & Ryyänen 2019, 204–206.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 4.1 Osallisuuskyselyn tulokset, analysointi ja asiakkaan osallisuus

Haastatteluun osallistui 23 henkilöä, jotka valikoituivat satunnaisesti Meän Talon toimintaan osallistuneiden kesken. Heistä naisia oli 13 ja miehiä 10. Vastaajien ikähaarukka oli laaja mikä asettui 20–79 vuoden välille. Eri ikäluokkien osallistujamäärät näkyvät alla olevasta taulukosta (kuvio 1).



Kuvio 1.

Kyselylomaketta tehdessämme numeroimme kysymykset ja lisäsimme myös vastausvaihtoehtoja, jotta vastaukset olisivat tarkkoja ja saatiin paras mahdollinen lopputulos. Kaikkiin kyselylomakkeessa oleviin kysymyksiin vastaajat vastasivat selvästi, joten meillä ei ollut vaikeuksia tulkita niitä, eikä yhtään lomaketta tai vastausta jätetty pois. (Valli 2018, 262.) Taulukoihin kokosimme jokaiseen kysymykseen saadut vastaukset numeraalisesti, minkä jälkeen kokosimme kaaviot.

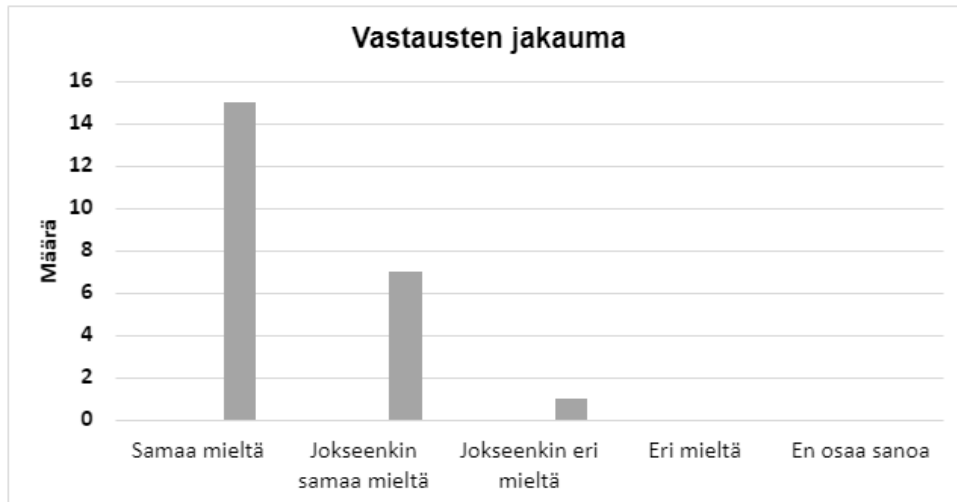
Analysoinnissa käytimme tunnuslukuja ja niistä valitsimme sijaintiluvut. Sijaintiluvuista keskityimme tarkastelemaan vastauksia moodin ja frekvenssin näkökulmasta, jolloin saatiin tietää vastausten lukumäärän huippu sekä jakauma. Moodi

saatiin luokittelemalla ja ryhmittelemällä vastaukset taulukoihin ja sen jälkeen kaavioihin. Kaavion moodi määrittyy siitä vastaus vaihtoehdosta, jolla on suurin arvo. Frekvenssillä pystyimme tarkastelemaan monivalintakysymysten esiintymistiheyttä kuviossa ja saatujen vastausten määrää. (Vilka 2007, 121.)

Kysymyksessä 1 (liite 1 1(5) suurin osa vastaajista (15 henkilöä) kokivat, että toiminta on heille tärkeää. Jokseenkin samaa mieltä vastasi seitsemän henkilöä ja eri mieltä vastauksia tuli vain yksi. Eri mieltä ja en osaa sanoa vaihtoehtoihin emme saaneet yhtään vastausta. Kuviossa moodi asettuu vastaukselle samaa mieltä, näin ollen voidaan päätellä asiakkaiden kokevan toiminnan olevan heidän elämälleen tärkeää (kuvio 2).

Halusimme saada selville kuinka tärkeänä asiakkaat pitävät Meän Talon toimintaa heidän elämässään. Asiakkailta täytyy löytyä itsessään jo motivaatiota, että he lähtevät talolle ja osallistuvat sen toimintaan. Sisäisen motivaation syntyyn tarvitaan toimintakykyä, omaehtoisuutta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (THL 2017,15.) Osallisuuden katsotaan toteutuvan silloin, kun ihminen on yksi osa, joka toimii yhtenä aktiivisena osana ja saa tunteen kuuluvuudesta johonkin yhteisöön. Suhteen katsotaan muodostuvan kolmesta osasta, eli kuuluvuuden tunteesta johonkin, omasta osallistumisesta sekä kuuluvuuden tunteesta tavalla, että osallisuuden toteutumiseen liittyvät nämä kaikki kolme yhdessä. (Nivala & Ryyänen 2019, 138.)

Meän Talo edistää yhteisöllisyyttä ja asiakkaan yhteiskunnallista osallisuutta järjestämällä asiakkaillensa toimintaa ryhmässä. Näin asiakas tuntee kuuluvansa yhteisöön ja kokee olevansa osa ryhmää yksilönä. Samalla voimme päätellä Meän Talon olevan pääsääntöisesti aktiivinen osallistaja, koska asiakkaat tuntevat toiminnan tärkeäksi osallisuuden edistämisen kannalta.

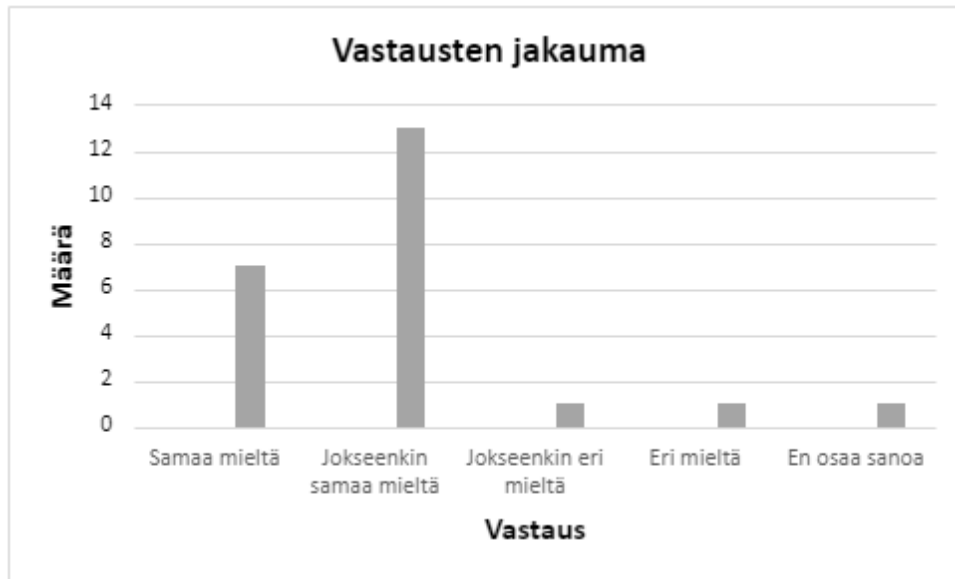


Kuvio 2.

Kysymyksessä 2 (liite 1 1(5)) moodi kohdistuu vastaukseen jokseenkin samaa mieltä (13 henkilöä). Täysin samaa mieltä vaihtoehtoon vastauksia saatiin seitsemän. Loput kolme vastausta jakautui jokseenkin eri mieltä, eri mieltä ja en osaa sanoa vastausten kesken (kuvio 3). Kysymyksellä halusimme selvittää kuinka suuri merkitys Meän Talolla on osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Sosiaalipedagogiikassa osallisuus määritellään suhteeksi. Sillä pyritään tunnistamaan yhteisöjen ja ihmisten keskinäistä suhdetta. Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta katsottuna osallisuus koostuu lähtökohtaisesti sosiaalisista suhteista, joka antaa tunteen kuulumisesta johonkin yhteisöön, eli osallisuuden toteutumisen tapahtuu osallistumisen ja kuulumisen kautta. (Nivala & Rynnänen 2019, 138–139.)

Vastausten mediaania tarkastellen on asiakkaan yksilöllisen osallisuuden huomiointi myös tärkeää. Meän Talo voisi kartoittaa kuinka moni haluaisi suunnitella toimintaa omien mieltymysten mukaiseksi esimerkiksi osallistamalla toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Näin myös Meän Talo saisi uusia ideoita, joita ei välttämättä tule aina otettua huomioon yksilötasolla, kun toimitaan ryhmässä. Näin molemmat osapuolet toimisivat dialogisesti yhdessä ja asiakas kokisi hyvänolon tunnetta tullessaan kuulluksi.



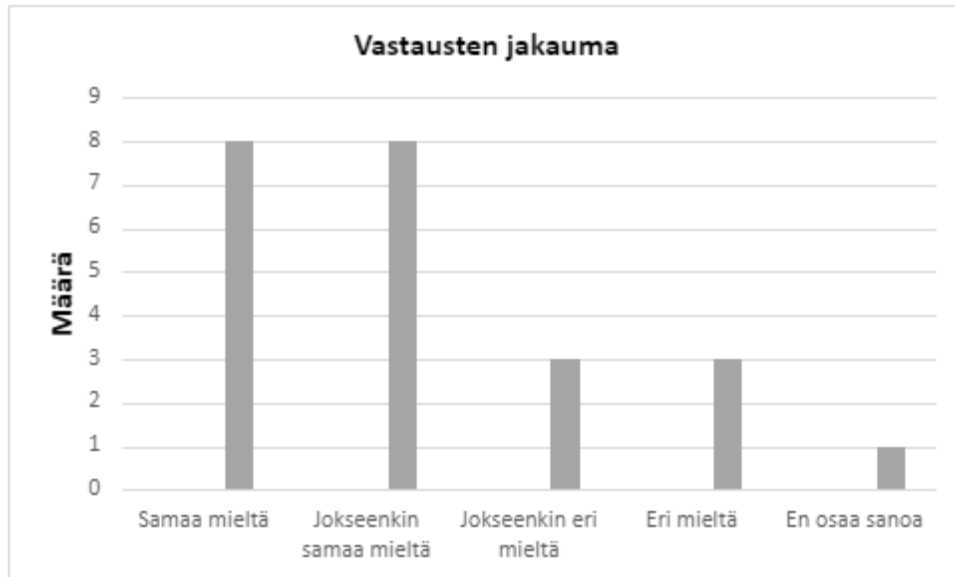
Kuvio 3.

#### 4.2 Asiakkaan osallisuuden edistäminen

Alla olevasta taulukosta voi havainnoida kysymyksen 3 (liite 1 2(5)) vastausten jakaumat (kuvio 4). Vastauksilla kysymykseen halusimme tietää kuinka osallistavaa Meän Talon toiminta on ja kuinka paljon asiakas pystyy itse vaikuttamaan omaan osallisuuteensa toiminnan järjestämisessä, ohjaamisessa ja suunnittelussa. Osallisuutta edistävissä toiminnoissa huomio kiinnitetään osallistumiseen ja kuulumiseen, joten tavoitteina on lisätä yhteisöön kuuluvien jäsenten rohkeutta, lisätä halukkuutta yhteiseen toimintaan sekä vuorovaikutukseen ja antaa osallistumiselle erilaisia ympäristöjä sekä kehittää puitteet osallistua kaikenlaiseen toimintaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 138–139.)

Kuviossa moodi on jakautunut kahdelle vastaus vaihtoehdolle, samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä. Tämän kysymyksen analysointiin voisimme käyttää samoja saatesanoja kuin kysymyksen 2 kohdalla, mutta haluamme tuoda kummin-kin esille yksilöllisen tarpeen toiminnan toteutuksessa ja järjestämisessä. Useimmat vastaajista haluaisi vaikuttaa Meän Talon toimintaan ja sen suunnitteluun. Moodin jokseenkin erimieltä kohdasta voimme päätellä, ettei asiakas joko omien

sosiaalisten taitojen tai tiedon puutteen vuoksi uskalla vastata samaa mieltä vaihtoehtoon. Näin ollen Meän Talon tuleekin jatkossa kannustaa asiakkaitaan tuomaan enemmän mielipiteitänsä toimintaan liittyen.

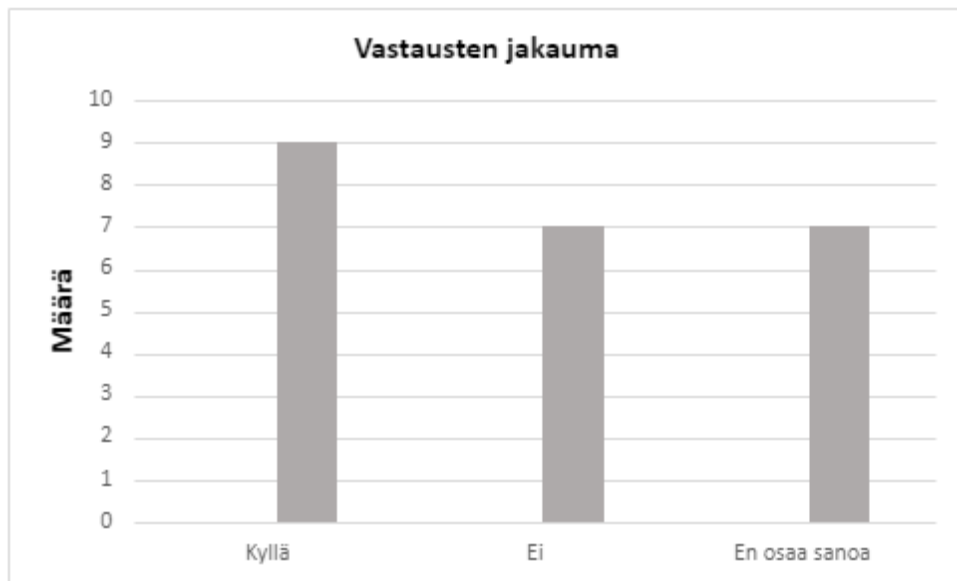


Kuvio 4.

Kysymys neljä (liite 1 2(5): Alla olevan kuvion mukaisesti (kuvio 5) voidaan huomata, että useampi haluaisi olla enemmän mukana vaikuttamassa toimintaan. Kuviossa moodi sijoittuu kyllä vaihtoehtoon. Lisäksi kysymyksen yhteydessä sai vapaasti vastata miten haluaisi vaikuttaa. Vapaaamuotoisissa vastauksissa esille tuli muun muassa vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ja toiminnan suunnitteluun vaikuttaminen. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa asiakkaiden halukkuus osallistua Meän Talon toimintaan yksilönä. Osallistumisella tarkoitetaan ihmisten aktiivista läsnäoloa. Yhteisön toimintaan osallistumalla saadaan aikaan sosiaalisia vuorovaikutussuhteita sekä mahdollisuuden olla osana toimintaa. Osallistuminen on tärkeä osa osallisuuden toteutumisessa. (Nivala & Ryyänen 2019, 138–139.)

Toisten ihmisten auttaminen luo usealle henkilölle hyvinvoinnin tunnetta, joten osallistumalla Meän Talon järjestämälle vapaaehtoistyön kurssille, antaa se hyvinvoinnin vaikutuksia sekä itse vapaaehtoiselle että myös tukea tarvitsevalle.

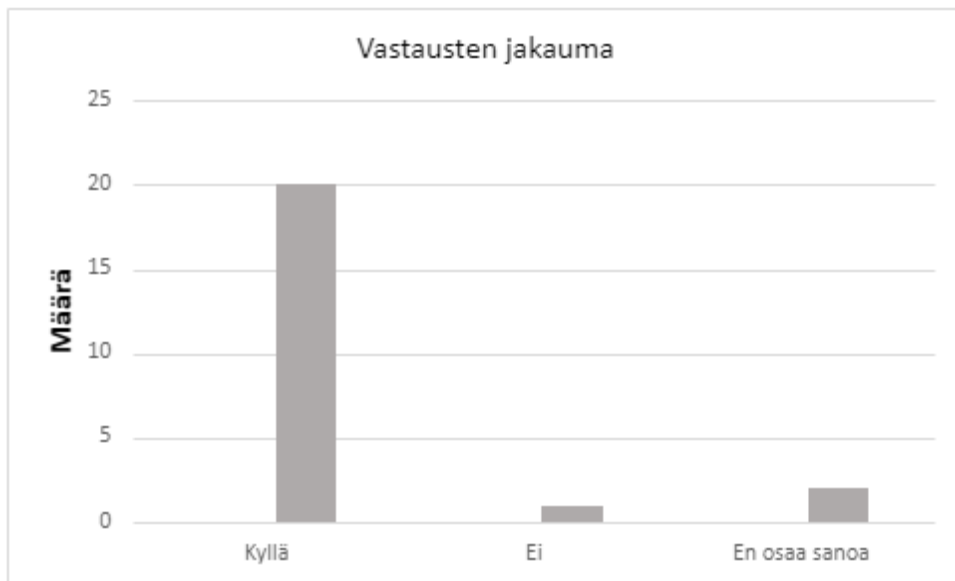
Joten onko Meän Talolla mahdollista kartoittaa ennen kurssin alkua se, että haluaako talon toimintaan asiakkaina osallistuvat suorittaa vapaaehtoistyön kurssin, koska kyselyn perusteella siihen olisi halukkaita. Jotkin vapaamuotoiset vastaukset liittyivät joihinkin tiettyihin kulttuurillisiin tapahtumiin ja niihin osallistumiseen. Tulisiko tapahtumiin osallistua enemmän ryhmänä jollei asiakas ole kykenevä suoriutumaan siitä yksilönä? Näin ollen Meän Talo voisi järjestää enemmän kulttuuritapahtumiin osallistumista ryhmille, jolloin rohkeus osallistua niihin myös yksilönä karttuisi ja samalla tuettaisiin osallisuutta ja sosiaalisuutta.



Kuvio 5.

Viides kysymys (liite 1 2(5) Moodi sijoittuu kyllä vaihtoehdon kohdalle. Ei ja en osaa sanoa vastauksia saatiin yhteensä kolme. Alla taulukko vastausten jakaumasta (kuvio 6). Tämän kysymyksen tarkoitus on kartoittaa kuinka Meän Talo tukee osallisuuden edistämistä asiakkaidensa kohdalla. Sosiaalipedagogiikassa osallisuuden edistäminen katsotaan toiminnaksi ihmisten kasvun tukemisessa yhtenä osana yhteisön jäsenenä. (Nivala & Ryyänen 2019, 139). Vaikka tähän alueeseen saatiin kyllä vastauksia eniten, voimme edellisten kysymysten sekä ei vastausten määrän perusteella päätellä, että aukkoja osallisuuden tukemisessa Meän Talon toiminnassa löytyy.

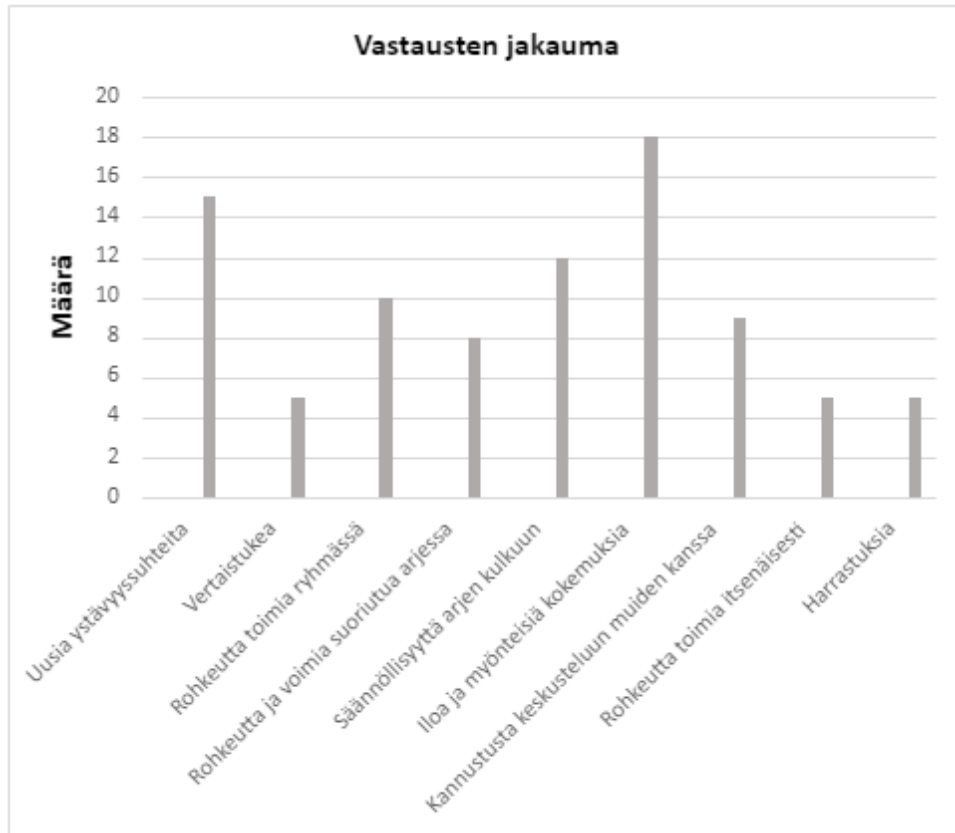
Osallisuuden edistäminen ryhmässä voi saada asiakkaan käyttäytymään muun ryhmän kanssa samalla tavalla, vaikka yksilölliset tarpeet osallisuuden edistämiseksi voisivat olla muuta kuten Siisiäinen on kirjoittanut teoksessaan osallisuus ja osallistuminen. (Siisiäinen 2015). Tulisikin varmistaa ryhmätoiminnan lisäksi asiakkaiden yksilölliset tarpeet ja otettaisiin niitä enemmän huomioon. Näin voitaisiin huomata asiakkaan omat voimavarat osallisuuden edistämiseksi paremmin. Huolehtia eettisesti oikea lähestymistapa, sekä asiakkaan ja ohjaajan välinen dialogisuus on erittäin tärkeä osa osallisuuden edistämistä.



Kuvio 6.

Kuudennen kysymyksen (liite 1 3(5)) moodi oli vaikeampi selvittää, koska vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon, joten tarkastelimme tulosta frekvenssin näkökulmasta. Suurin osa vastaajista koki, että he olivat saaneet Meän Talolta iloa ja myönteisiä kokemuksia. Vastaajista viisitoista olivat saaneet uusia ystävyssuhteita. Tärkeäksi asiaksi nousi myös vastaajien keskuudessa Meän Talon toiminnan tuoma säännöllisyys arjen kulkuun (kuvio 7). Vapaasti valittavaan vastaus vaihtoehtoon osa haastateltavista kokivat saavansa myös uskoa tulevaan, uusia tuttavuuksia ja erilaisia virikkeitä Meän Talolta. Jossakin vastauksessa nousi esille halu mahdolliseen tuen saamiseen työelämän pelisääntöihin sekä halu osallistua vapaaehtois tehtäviin lauantaisin. Kysymyksellä saimme tietoa,

kuinka Meän Talo tukee osallisuutta elämän eri osa-alueilla, joita annoimme heille jo valmiiksi vastausehdoiksi.

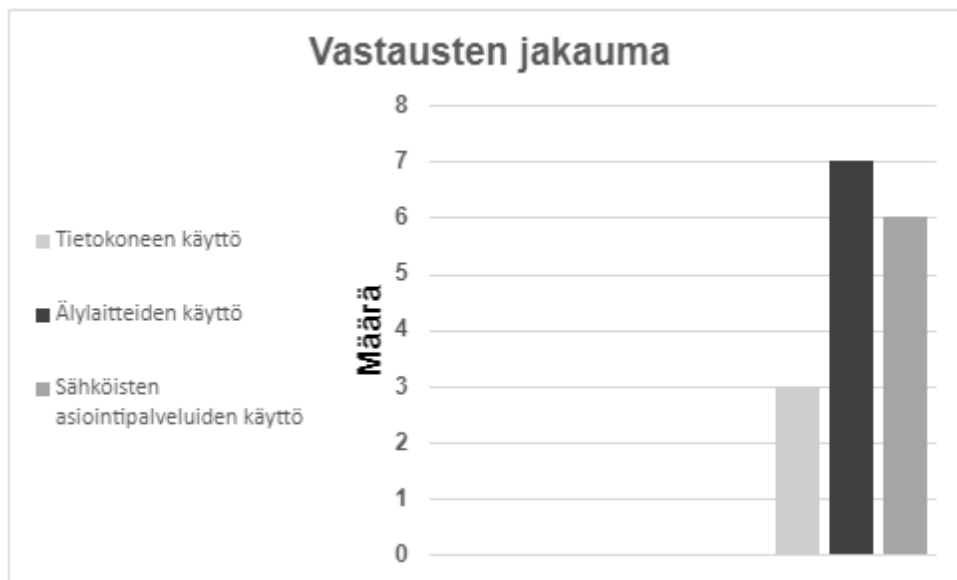


Kuvio 7.

#### 4.3 Asiakkaan digiosallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen

Seitsemännessä kysymyksessä oli kolme osaa, joista ensimmäinen osio (liite 1 4(5) koskee digiosallisuutta. Vastausvaihtoehtoja kaikissa osioissa oli useampi, joten tarkastelimme tulosta frekvenssin näkökulmasta. Suurimman tuen tarpeen vastaajat kokivat älylaitteiden käyttämiseen. Toiseksi tärkeimpänä asiana he kokivat haluavansa tukea myös tietokoneiden käyttöön (kuvio 8). Vastausten täsmennys kohtaan tuli yksi toive saada lisää tukea tabletin käyttöön. Nykypäivänä digiosallisuus on tärkeä osa-alue ihmisen hyvinvointia muun muassa sähköisten palveluiden yleistymisen vuoksi, joten halusimme ottaa sen omaksi kysymykseksi tutkimuksessamme. Eriarvoisuuden välttämiseksi koemme, että myös asiointi tiettyissä toimipaikoissa täytyisi pystyä säilyttämään.

Digi- ja väestötietovirasto on tehnyt digitaito kartoitusta, jossa nousi esiin ihmisten tarve saada opastusta digilaitteiden, että palveluiden käyttöön matalla kynnyksellä ja sen tulisi olla maksutonta. (Digi- ja väestötietovirasto). Mielestämme Meän Talo voisi järjestää digiopastusta ryhmässä, koska sähköiset palvelut ja niissä asiointi ovat yleistyneet huimaa vauhtia teknologian kehityksen myötä ja ovat lisääntyneessä määrin osana tulevaisuuden näkymää. Lisäämällä Meän Talolle yleisöpäätteen he saisivat mahdollisesti enemmän asiakkaita, jotka voisivat samalla myös tutustua Meän Talon toimintaan mikä lisäisi talon näkyvyyttä ja tietoisuutta sen toiminnasta.



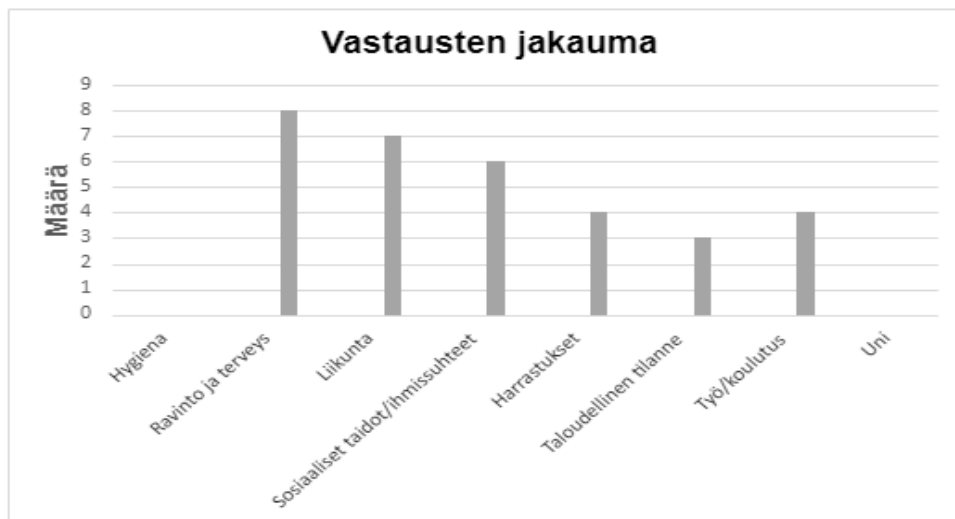
Kuvio 8.

Toinen osio (liite 1 4(5) koskee arjessa selviytymistä. Haastateltavat halusivat saada lisää tukea ravintoon ja terveyteen, sekä liikuntaan, että sosiaaliin taitoihin liittyen. Yksi vastaajista toivoi Meän Talon järjestävän ravinto- ja painonhallinta ryhmää. Harrastukset ja työ/koulutus saivat yhtä paljon vastauksia. Taloudelliseen tilanteeseen he kokivat tarvitsevansa vähiten tukea, kun taas uni ja hygienia ei saanut yhtään vastaus osumaa (kuvio 9).

Sosiaalinen kestävyys on yksi kestävä kehityksen osa-alueista. Tavoitteena sosiaalisella kestävyydellä on sukupolvelta toiselle siirtyvä ihmisten mahdollisuus

hyvinvointiin. Maailmanlaajuisesti tarkastellen sosiaalisen kestävyiden haasteiksi voidaan luokitella köyhyys, väestönkasvu, epätasa-arvo sukupuolten välillä, ruoka- ja terveydenhuolto sekä koulutus. Nämä haasteet vaikuttavat suurelta osin taloudelliseen sekä ekologiseen kestävyteen. Valtiot ja kansainväliset yhteisöt ovat suuressa roolissa haasteiden ratkaisemisessa. Talous ja muu yhteiskunnan kehitys edistää ihmisten hyvinvointia, joka on tärkeää kestävä kehityksen kannalta. Ekologisen kestävyden edistys ja yhteiskunnallinen hyväksyttävyys tarvitsee onnistuakseen ihmisten perushyvinvointia. (Ympäristöministeriö.)

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeä osa osallisuutta sillä esimerkiksi taloudellisen tilanteen ollessa huono voi se pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen. Huonot ihmissuhdetaidot aiheuttavat helposti yksinäisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta, jolloin sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisen kynnys nousee. Kyselyn vastausten perusteella myös terveydellisten asioiden ääressä tarvittaisiin ohjausta. Meän Talo voisikin järjestää toimintaa, joissa käsitellään kyseisiä terveyttä ja hyvinvointia koskevia tekijöitä.

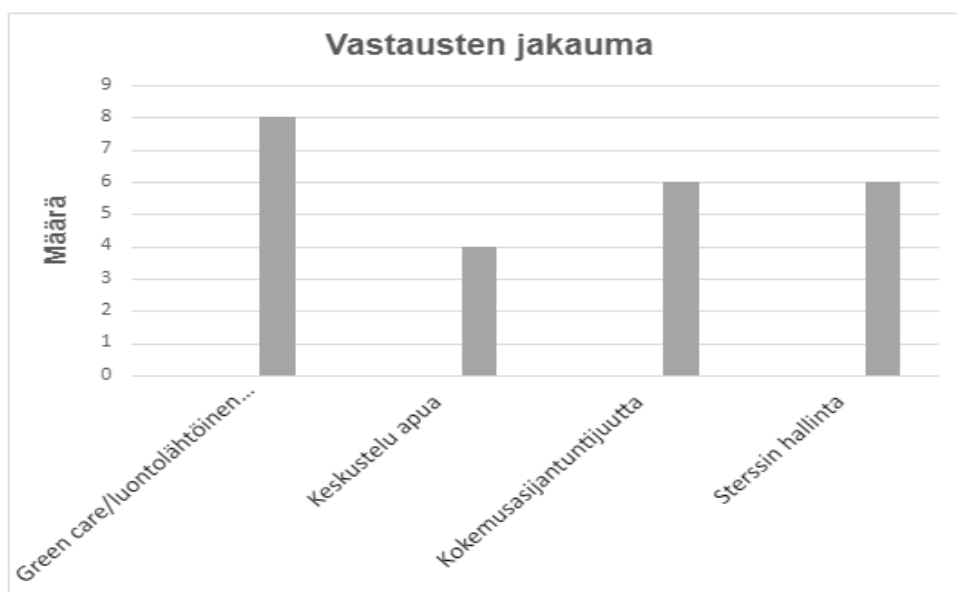


Kuvio 9.

Kolmas osio (liite 1 5(5)) liittyy mielen hyvinvointiin. Green Care/luontolähtöinen toiminta sai suurimman vastaus määrän. Kuusi haastateltavaa halusi saada itselleen tukea kokemusasintuntijuudesta sekä stressinhallintaan liittyvistä keinoista

(kuvio 10). Yksi mielenterveyteen liittyvistä asioista on resilienssi. Sillä tarkoitetaan joustavuutta sekä psyykkistä selviytymistä, joka näkyy ihmisten arkielämässä ongelmien ja haasteiden kanssa pärjäämisinä. Resilienssin olennaisena osana pidetään muiden auttamista ja avun vastaanottamista sen hetkisen elämäntilanteen tuomissa haasteissa. Resilienssi ei syrjäytä elämän tuomia psyykkisiä ja fyysisiä tunteita ongelmatilanteissa. Resilientit yhteisöt sekä yhteiskunta, että palvelurakenteet ja niiden tuottama tuki ovat tärkeitä tekijöitä yksilön ja yhteisön resilienssin muodostumisessa. (Mieli 2022.)

Mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet yhteiskunnassamme, joihin suurelta osin vaikuttaa myös nykyinen maailman tilanne. Ihmisten hyvinvointia tukevia toimintoja täytyy lisätä, jotta kokonaisvaltainen hyvinvointi pysyisi tasapainossa. Luonto antaa usealle tunteen rauhallisuudesta, joka lisää mielen hyvinvointia ja auttaa myös hallitsemaan stressiä. Samalla kun asiakas saa luontolähtöisestä toiminnasta itselleen mielen voimavaroja on ohjaajalla valtavan monipuoliset käyttömahdollisuudet, kun ajattelemme luonnonvaroja ja niiden monipuolisuutta. Kehitysehdotuksemme on, että Meän Talo lisäisi luontolähtöistä toimintaa. Kokemusasiantuntijuuteen löytyisi todennäköisesti vapaaehtoisia myös Meän Talon oman asiakaskunnan keskuudesta, näin ollen ehdotamme kokemusasiantuntija koulutusta järjestettäväksi mahdollisuuksien mukaan.



Kuvio 10.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä olemme kartoittaneet Meän Talon osallisuutta, miten Meän Talo osallistaa asiakkaitaan. Olemme hakeneet asiakaskyselyllä vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Osallistaako kohtaamispaikka asiakkaita?
2. Miten asiakas kokee tulleen kuulluksi?
3. Kuinka toiminnan järjestäjä voisi edistää osallisuutta?

Näiden tutkimuskysymysten pohjalta rakensimme asiakkaille kyselylomakkeen. Saatekirjettä tai erillistä ohjeistusta kyselyn toteuttamisesta emme laatineet, koska olimme läsnä kyselyä toteutettaessa, jolloin pystyimme opastamaan kyselyyn vastaajaa yksilöllisesti. Jätimme kyselyn toteutuksesta myös netin käyttömahdollisuuden pois, koska kaikilla ei ole siihen mahdollisuutta.

Kyselyn vastauksia tarkastellessa voimme todeta sen vastaavan kattavasti asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Tuloksia tarkastellessa voi jo tehdä johtopäätöksen siitä, että asiakkaat, jotka vastasivat kyselyyn, ovat tyytyväisiä Meän Talon toimintaan osallisuutta tarkasteltaessa. Kehittämistarve osallistamisen suhteen Meän Talolle oli ehdotuksia, joista voisi helposti päätellä asiakkaiden haluavan enemmän osallistua itse ja vaikuttaa toimintaan talossa tätä kautta enemmän. Eli asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden ja halun toimia yhteisössä tulisi olla paremmin huomioituna Meän Talon toiminnassa, eli osallistetaan asiakkaita aktivoimalla heitä esimerkiksi karaoken järjestämiseen yhdessä ohjaajan kanssa.

Kyselyn vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin oli hankalaa, koska osallisuutta ei ollut Meän Talossa vielä ennen tätä tarkasteltu, mutta opinnäytetyötä tehdessämme löysimme tutkimuksen mikä käsittelee osallisuutta ja osallistumisen tärkeyttä Elokolot nimisessä matalankynnyksen kohtaamispaikassa. Tutkimus on valmistunut 1/2017. Sen on tehnyt Tuuli Pitkänen FT vanhempi tutkija A-klinikkasäätiö, Suvi Jokelainen YTM tutkija A-klinikkasäätiö, Jiri Sironen YTM järjestöpäällikkö EHYT ry ja Timo Glad, suunnittelija EHYT ry.

Mielestämme heidän käyttämässä Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman (MIPA) hyvinvointikyselyssä on paljon samankaltaisia kysymyksiä, joita mekin esitimme omassa kyselyssämme osallisuuteen liittyen. Opinnäytetyötämme ja tehtyä tutkimusta yhdistää myös, että molemmat niin Meän Talo kuin Elokolo ovat matalan kynnyksen toimintapaikkoja (Tietopuu 2017.) Yhtäläisyyksiä löytyi esimerkiksi, että kummassakin niin opinnäytetyössämme kuin tutkimuksessa nousi esille toiminnan tärkeys, sekä se, miten asiakkaat arvostavat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Verrattaessa tekemäämme opinnäytetyöhön myös Elokolon asiakkaat ovat saaneet toiminnan kautta sosiaalisia suhteita, harrastuksia, ystäviä sekä tukea arjessa selviytymiseen.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tekeminen on ollut mielenkiintoista ja opettavaista sekä paljon erilaisia ajatuksia herättävä kokemus. Meille molemmille tämä oli ensimmäinen opinnäytetyömme mikä toi myös omat haasteensa sen tekemiseen eli olimme ihan uuden asian äärellä. Opinnäytetyömme aloitimme miettimällä vaihtoehtoja kohderyhmien osalta. Meidän molempien tarkoituksena on työskennellä aikuisosiaalialalla opintojemme päätyttyä, joten päätös oli kuitenkin loppujen lopuksi helppo. Koimme itsellemme mielekkääksi tehdä opinnäytetyön osalta yhteistyötä jonkin järjestön tai sosiaalialan toimijan kanssa, joten olimme yhteydessä Meän Talon toiminnanjohtajaan ja kysyimme, olisiko heillä tarvetta kartoittaa jotakin tiettyä aihetta. Meän Talo koki tarpeelliseksi tarkastella heidän toimintansa tuottamaa osallisuutta, sekä heidän toimintaansa osallistajana.

Seuraavaksi aloimme miettiä tutkimuskysymyksiä, jotka antaisivat vastauksia Meän Talon pyytämään kartoitukseen osallisuutta koskien. Opinnäytetyönsuunnitelmaa tehdessämme loimme pohjaksi keskeisiä käsitteitä osallisuudesta mihin myös teorian tietoutemme perustuu. Tältä pohjalta rakensimme kolme tutkimuskysymystä, joiden perusteella rakensimme kysymyslomakkeen. Lomakkeen kysymykset käsittelevät Meän Talon asiakkaiden kokemuksia osallisuudesta ja osal-

listamisesta elämän eri osa-alueilla niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta. Samalla täydensimme opinnäytetyömme teoriaosuutta oppien lisää osallisuudesta ja osallistamisesta sekä niiden vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Työn edessä olemme tulleet tietoisiksi siitä kuinka tärkeää osallisuus, ja sen tuoma hyvinvointi on meille jokaiselle.

Kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastattiin anonymisti, näin ollen pidimme työtämme luotettavana. Vastaajat olivat halukkaita osallistumaan kyselyymme sekä saivat tarvittaessa apua meiltä sitä täyttäessään, joten se oli myös esteetöntä. Omasta mielestämme vastaukset ovat näiden tekijöiden ansiosta luotettavia. Vastausprosentiksi kyselyyn näin toimiessamme saimme 100 %.

Mielestämme olemme onnistuneet saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin ja selvittämään Meän Talon osallistavuutta ja asiakkaiden osallisuutta. Olemme myös onnistuneet tuomaan esille teoriaosuuden käsitellen osallisuutta, osallistajuutta ja hyvinvointia. Opinnäytetyöllämme toimme hyvin tietoa Meän Talolle siitä, kuinka se toimii osallistajana sekä siitä, kuinka asiakkaat kokevat osallisuutta toiminnan myötä. Opinnäytetyön kyselyn tuloksia tarkastellessamme mieleemme tuli, että olisimme voineet tehdä oman kyselyn osallistamisesta myös toiminnan ohjaajille näin ollen heidän osuutensa olisi tutkimuksessa ollut vielä tarkempi. Jatkotutkimusta aiheesta voisi mielestämme tehdä myös asiakkaiden ohjaamiseen osallistuville työntekijöille, muun muassa siitä kuinka he osallistavat asiakkaitaan ja kuinka he edistävät asiakkaiden osallisuutta.

Tutkimuksemme tuloksista pystyimme päättämään kuinka tärkeää Meän Talon toiminta on osallisuuden osalta siellä käyville asiakkaille. Meän Talo tukee asiakkaiden osallisuutta kokonaisvaltaisesti vastaajien elämässä. Toiminta on asiakkaille merkityksellistä sekä tärkeää. Lopuksi haluamme todeta kuinka tärkeitä palveluja ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikat, kolmannen sektorin toimijat ja ennaltaehkäisevä työ ihmisten osallisuuden edistämässä sekä ylläpitämisessä.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: Bookwell Oy.
- Digi- ja väestötietovirasto. Viitattu 18.11.2022 [https://dvv.fi/-/suomalaisien-digi-  
taidot-ovat-suurimmaksi-osaksi-hyvalla-tasolla](https://dvv.fi/-/suomalaisien-digi-<br/>taidot-ovat-suurimmaksi-osaksi-hyvalla-tasolla)
- Finlex 2021. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 20.11.2021 [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-  
tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20  
sosiaalihuollon%20asiakkaan%20asemasta%20ja%20oikeuksista](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-<br/>tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20<br/>sosiaalihuollon%20asiakkaan%20asemasta%20ja%20oikeuksista)
- Finlex 2022. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 17.5.2022 [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-  
tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20  
sosiaalihuollon%20asiakkaan%20asemasta%20ja%20oikeuksista](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-<br/>tasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20<br/>sosiaalihuollon%20asiakkaan%20asemasta%20ja%20oikeuksista)
- Haaki, R., Kotiranta, T. & Niemi, P. 2011. Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Helene, T., Hirvilampi, T. & Laatu, M. 2012. Sosiaalipolitiikkaa rajallisella maapallolla. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Ikäinstituutti 2016. Yksinäisiä vai yksinäistettyjä. Viitattu 7.11.2022 <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/yksinaisia-vai-yksinaistettyja/>
- Journal 2021. Strategiatyöllä hyvinvointia? Strategiakäytäntöjen kehittyneisyys kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Viitattu 10.11.2021 <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98078/56026?acceptCookies=1>
- Julkari 2020. Koronasta aiheutuva palveluvaje työikäisten sosiaalipalveluissa. Viitattu 12.10.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140492/URN\\_ISBN\\_978-952-343-553-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140492/URN_ISBN_978-952-343-553-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu painos. Tallinna:Printon.
- Kansalaisareena. Viitattu 16.11.2021 <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen, uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika-Latvia: Tammi.
- Leemann, L & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Viitattu 30.10.2022 [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf)

Meän Talo 2021. Viitattu 9.11.2021 <https://www.xn--mentalo-6wa.fi/>

Mieli 2022. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 17.11.2022  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Niemelä, J. 2019. Järjestöt sote-Suomea rakentamassa. Viitattu 23.11.2021  
[https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/05/niemela\\_jarjestot-sote-suomea-rakentamassa.pdf](https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/05/niemela_jarjestot-sote-suomea-rakentamassa.pdf)

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 3. painos. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Raivio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta. Viitattu 23.11.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rissanen, P. 2021. 137–138. Teoksessa A-L. Matthies, A-R. Svenlin & K. Turtainen. Aikuissosiaalityö. Tallinna: Printon Trükikoda. 137–140.

Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Suomen Punainen Risti 2022. Yksinäisyys koskettaa monia. Viitattu 7.11.2022  
<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksinaisyyteen/mita-yksinaisyyden-on/>

Siisiäinen, M. 2015. Osallisuus ja osallistuminen. Viitattu 24.11.2021.  
<https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/ajankohtaista/osallisuus-ja-osallistuminen/#468f9c7d>

STM 2022. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.10.2022 [Sosiaaliturvauudistus - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi/)

THL 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Viitattu 17.11.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf)

THL 2021a. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Viitattu 13.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL 2021b. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 25.10.2021  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL 2022. Perusturvan riittävyyden arviointiraportti 2015–2019. Viitattu 4.5.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137711/URN\\_ISBN\\_978-952-343-296-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137711/URN_ISBN_978-952-343-296-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2017. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat edistävät hyvinvointia. Viitattu 30.10.2022 [https://tiedostot.a-klinikkasaa-tio.fi/Tietopuu\\_katsauksia\\_ja\\_nakokulmia\\_%201\\_2017\\_Elokolo.pdf](https://tiedostot.a-klinikkasaa-tio.fi/Tietopuu_katsauksia_ja_nakokulmia_%201_2017_Elokolo.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Viitattu 13.10.2022 [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kimmo Vehkalahti ja Oy Finn Lectura Ab.

Vernerinet 2021. Itsemääräämisoikeus. Viitattu 24.10.2021 <https://vernerinet.net/yleis/itsemaaraamisoikeus>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys? Viitattu 17.11.2022 <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Valokuvia Meän Talon toiminnasta

## Liite 1 1(5)

**Osallisuuskysely****TAUSTATIEDOT:****SUKUPUOLI:**

Nainen

Mies

Muu

  
  
**IKÄ:**

1. Koen Meän Talon toiminnan itselleni tärkeäksi?

Samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Eri mieltä

En osaa sanoa

2. Koetko olevasi tärkeä osa Meän Talon toimintaa?

Samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

## Liite 1 2(5)

Jokseenkin eri mieltä

Eri mieltä

En osaa sanoa

3. Koetko pystyväsi vaikuttamaan Meän Talossa järjestettävään toimintaan?

Samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Eri mieltä

En osaa sanoa

5. Haluaisitko vaikuttaa enemmän Meän Talon toimintaan?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Jos vastasit kyllä, niin miten haluaisit vaikuttaa?

---

---

---

### Liite 1 3(5)

6. Koetko saavasi tarpeeksi tukea Meän Talolta osallisuutesi edistämiseksi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

7. Meän Talon toiminta on antanut minulle: (voit valita useamman vaihtoehdon)

Uusia ystävyysuhteita

Vertaistukea

Rohkeutta toimia ryhmässä

Rohkeutta ja voimia suoriutua arjessa

Säännöllisyyttä arjen kulkuun

Iloa ja myönteisiä kokemuksia

Kannustusta keskusteluun muiden kanssa

Rohkeutta toimia itsenäisesti

Harrastuksia

Jotain muuta, mitä?

---



---

## Liite1 4(5)

8. Millä elämän osa-alueilla toivoisit saavasi lisää tukea Meän Talolta?

## Digiosallisuus

Tietokoneen käyttö

Älylaitteiden käyttö

Sähköisten asiointipalveluiden käyttö

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Voit täsmentää vastaustasi tähän

---



---



---



---

## Arjessa selviytyminen

Hygienia

Ravinto ja terveys

Liikunta

Sosiaaliset taidot/ihmissuhteet

Harrastukset

Taloudellinen tilanne

Työ/koulutus

Uni

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Voit täsmentää vastaustasi tähän

---



---



---



---

## Liite1 5(5)

Mielen hyvinvointi

Green care/luontolähtöinen toiminta

Keskustelu apua

Kokemusasiantuntijuutta

Stressinhallinta

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Jotain muuta, mitä?

---

---

---

Voit täsmentää vastaustasi tähän

---

---

---

---

---

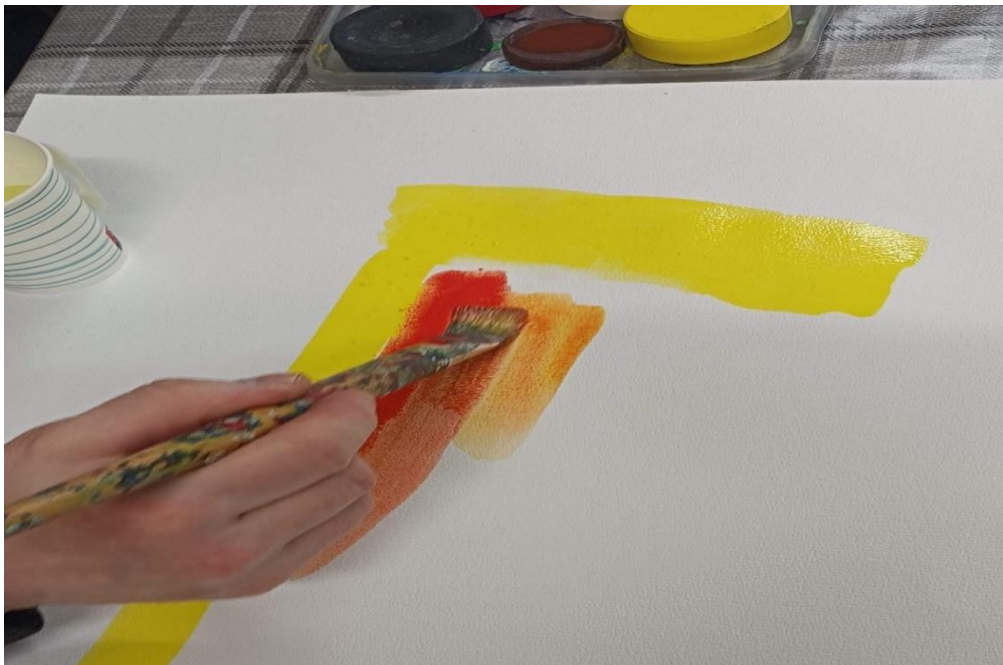
Liite 2 1(4)

Huovutusta



Kuva 1

Taidetta



Kuva 2.

Liite 2 2(4)

Akvarelli maalausta



Kuva 3.

Valmiita töitä



Kuva 4.

Liite 2 3(4)

Luovuutta eri materiaaleista



Kuva 5.

Jäätaidetta



Kuva 6.

Liite 2 4(4)

Pääsiäisaskartelua



Kuva 7.

Pääsiäisaskartelua



Kuva 8.