

IHMISET KUN INNOSTUU, NIITÄ ON VAIKEA PYSÄYTTÄÄ

— Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä

Mona Särkelä-Kukko (toim.)



***Setlementtiliiton Seniori- ja vanhustyön toimialalla
ja Yhdessä mukana -projektin tiimissä työskentelivät
vuosien 2013–2016 välillä:***

Helsinki: Asta Koskinen/ Heidi Jokinen/Jaana Kupulisoja

Hämeenlinna: Kalle Ristikartano/Essi Siljoranta

Joensuu: Sara Lind

Lahti: Sanna Tuominen

Parkano: Marjo Karila

Rovaniemi: Jaana Kupulisoja

Savonlinna: Eveliina Terävä/Satu Lintunen

Setlementtiliiton toimisto: Ismo Pitkänen, Pirkko Ruuskanen-Parrukoski
ja Mona Särkelä-Kukko

Kuvitus, visuaalinen ilme ja taitto:

Salla Vasenius

Paino:

Fram, Vaasa

Kirja on tehty Raha-automaattiyhdistyksen tuella

Setlementtijulkaisuja nro 43

ISBN 978-952-7141-13-7 | ISSN 1456-2936



IHMISET KUN INNOSTUU, NIITÄ ON VAIKEA PYSÄYTTÄÄ

– Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä

Mona Särkelä-Kukko (toim.)

YHDESSÄ MUKANA -PROJEKTI

Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti toimi vuosina 2013–2016 seitsemällä paikkakunnalla. Projektia koordinoitiin Setlementtiliitosta Helsingistä käsin. Projektikoordinaattorit työskentelivät Helsingissä, Hämeenlinnassa, Joensuussa, Lahdessa, Parkanossa, Rovaniemellä ja Savonlinnassa. Projekti toimi osana Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä -ohjelmakokonaisuutta.

Yhdessä mukana -projekti oli ikääntyneiden yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittämisprojekti, jonka tavoitteena oli ikääntyneiden sosiaalisen esteettömyyden ja osallisuuden vahvistaminen yhteisöllisen vertaistoiminnan keinoin. Projektin aikana kehitettiin yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus, vertaistoiminnan tuki- ja ohjausmalli, voimavaraistavia menetelmiä ja lukuisia yhteisöllisen vertaistoiminnan toimintamuotoja toimintapaikkakunnille. Projektin toiminnan päättyessä yhteisöllinen vertaistoiminta jää elämään toimintapaikkakunnille paikallisten setlementtien ja vertaistojien ylläpitämänä. Projektin toiminnan lähtökohtina olivat arvokas vanhuus ja osallisuuden, yhteisöllisyyden ja vertaisuuden vahvistaminen. Mielestämme ikääntyminen on arvokasta, aktiivista ja turvallista silloin, kun ikääntyneet itse ovat mukana toimijoina ja asiantuntijoina heitä koskevissa asioissa ja päätöksenteossa. Tätä periaatetta olemme pyrkineet noudattamaan kaikessa toiminnassamme. Olemme halunneet omalla esimerkillämme edistää sitä, että ikääntyneet voivat kokea olevansa yhteisönsä täysvaltaisia ja arvostettuja jäseniä, joiden läsnäolo, kokemus ja osaaminen ovat tärkeitä voimavarojamme.

Haluamme kiittää kaikkia yhteisölliseen vertaistoimintaan osallistuneita ikääntyneitä, paikkakuntien asukkaita ja työtovereitamme niin Setlementtiliitossa kuin Kalliolan, Hämeen, Harjulan, Joensuun, Parkanon, Rovalan ja Linnalan setlementeissä. Kiitos myös kaikille muille, jotka olivat mukana mahdollistamassa yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittämistä.

www.yhdessamukana.fi



SISÄLLYS

OSA I: KOHTI OSALLISUUTTA JA SOSIAALISTA ESTEETTÖMYYYTÄ

Heta Mulari & Mona Särkelä-Kukko:

Kokemus osallisuudesta vahvistaa toimijuutta ja yhteisöjä s.7

Ikääntyneiden ja kokemusten moninaisuus s.13

Yhteisöt ja sosiokulttuurinen innostaminen s.18

OSA II: TUOKIOKUVIA YHTEISÖLLISESTÄ VERTAISTOIMINNASTA

Ismo Pitkänen & Mona Särkelä-Kukko: Urbaania yhteisöllisyyttä Helsingissä s.25

Essi Siljoranta: Luovat menetelmät lisäävät elämäniloa s.29

Sara Lind: Ikääntyneiden kansalaistoimintaa Joensuussa s.34

Sanna Tuominen: Työotteena omaehtoisen kansalaistoiminnan kehittäminen s.43

Marjo Karila: Kylien toimintapäivät yhdistivät ihmisiä s.50

Mona Särkelä-Kukko: Yhteisöllistä vertaistoimintaa Jokkakalliassa s.58

Satu Lintunen: Mistä syntyi Savonlinnan kiputukiryhmä? s.63

OSA III: YHTEISÖLLINEN VERTAISTOIMINTA LUO KOKEMUKSIA OSALLISUUDESTA

Ismo Pitkänen & Mona Särkelä-Kukko :

Toiminnan merkitys ja vaikutukset osallistujien elämään s.69

Miten minä voin vaikuttaa? s.79

Yksinäisyys ja aktiivisuus s.81

TARINOITA ARJESTA

Essi Siljoranta, Sanna Tuominen, Marjo Karila ja Satu Lintunen:

Sain mielen onnellisuutta s.22

Näitä asioita ei voi muualla tuoda julki s.41

Kavereita kävellen s.56

Kohtaamispaikka toi arkeen hyvää energiaa s.76

Olen ikuisesti kiitollinen, että olen saanut olla mukana s.85



OSA I: KOHTI OSALLISUUTTA JA SOSIAALISTA ESTEETTÖMYYTTÄ

Heta Mulari & Mona Särkelä-Kukko

KOKEMUS OSALLISUUDESTA VAHVISTAA TOIMIJUUTTA JA YHTEISÖJÄ

Jokainen meistä haluaa kokea olevansa tärkeä niin läheisilleen kuin laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuuden kokemus on kuin liima, joka pitää lähiyhteisöjä kasassa ja vahvistaa yhteiskunnallista koheesiota. Osallisuuden kokemuksen rakentumiseen vaikuttavat yhteiskunnalliset rakenteet ja omat voimavaramme. Yhteiskunnan rakenteet voivat parhaimmillaan vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja pahimmillaan olla esteenä osallisuuden kokemuksen syntymiselle tai laajemmin osallisuuden toteutumiselle. Yhteiskunnallisilla rakenteilla on vaikutusta erityisesti ulkopuolisuuden kokemuksen syntyyn (vrt. Bourdieu 1999). Esimerkiksi yhteiskunnassa kulloinkin vallitseva asenneilmapiiri voi vahvistaa yksilön osallisuuden kokemuksia tai heikentää niitä. Ikääntyneisiin suhtautuminen vain yhteiskuntaa kuormittavana kulueränä voi esimerkiksi vaikuttaa negatiivisesti ikääntyneiden kokemukseen itsestään yhteiskunnan täysivaltaisena, arvostettuna jäsenenä.

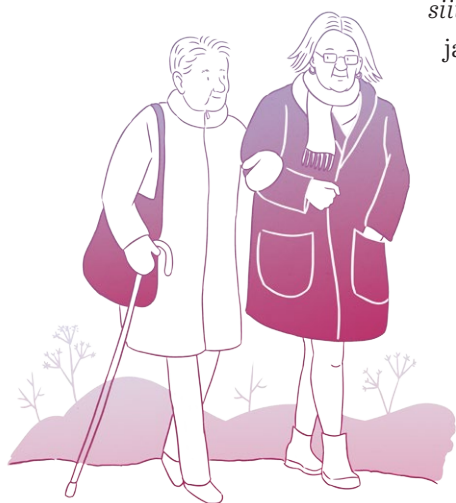
Osallisuus on pitkälti kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta. Kokemus osallisuudesta muodostuu näin monimuotoisessa sosiaalisten suhteiden verkostossa, jossa oman paikan löytäminen ja kuulumisen tunne ovat keskiössä. (vrt. Heinola & Helo 2012, 4–8.) Osallisuus on paitsi kuulumista johonkin, myös mahdollisuuksia osallistua ja tuottaa eritasoista ja sisältöistä toimintaa. Näin osallisuus linkittyy vahvasti itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Osallisuuden kokemuksen rakentuvat pienistä arjen asioista, kuten kuulluksi ja huomioduksi tulemisesta, sosiaalisista verkostoista, omaan elämään ja laajemmin yhteiskunnan asioihin vaikuttamisesta ja eritasoisista kohtaamisista. Osallisuuden kokemukseen vaikuttavat myös yksilön voimavarat. Voimavarat voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan, ja välillä on tilanteita, jolloin yksilöillä ei ole mahdollisuutta, kykyä tai jaksamista hyödyntää voimavarojaan niin, että osallisuuden kokemus pääsisi aidosti syntymään. Jokaisella meistä, elämäntilanteesta riippumatta, on kuitenkin voimavaroja. Välillä tarvitsemme tukea voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen. Yhdessä mukana -projektissa olemme keskittyneet yhdessä ikääntyneiden kanssa voimavarojen tunnistamiseen ja niiden käytön tukemiseen.

Osallisuuden kokemisella voi olla erilaisia ja eritasoisia esteitä. Esteet voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia. Yhteiskuntamme ikääntyy ja niin fyysisen

kuin sosiaalisenkin esteettömyyden kysymykset ovat nousseet sen vuoksi viime vuosina aiempaa enemmän huomion kohteeksi päätöksenteossa, palvelutoiminnassa ja kolmannen sektorin kansalaistoiminnassa. Yhteiskunnallisessa keskustelussa ja sosiaalityössä esteettömyyden käsite jaetaan usein fyysiseen ja sosiaaliseen esteettömyyteen. *Fyysisellä esteettömyydellä* viitataan siihen tavoitetilään, jossa rakenteelliset esteet eivät rajoita ihmisten elämää ja osallistumista erilaiseen toimintaan. Ikääntyneiden fyysistä esteettömyyttä voidaan edistää esimerkiksi apuvälineiden, toimintatapojen, fyysisten järjestelyiden ja toisten ihmisten avulla. *Sosiaalinen esteettömyys* puolestaan tarkoittaa ilmapiiriä ja toimintaympäristöä, jossa jokainen voi olla oma itsensä ilman pelkoa syrjinnästä. Syrjintä voi kohdistua ikääntyneisiin hyvin monella tavalla esimerkiksi iän, sukupuolen, toimintakyvyn, kulttuurisen tai uskonnollisen taustan tai taloudellisen tilanteen vuoksi. Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan myös toimivia sosiaalisia verkostoja ja suhteita, jotka edistävät esteettömyyttä muun muassa luomalla turvallisuuden ja kuulumisen tunnetta.

Fyysinen esteettömyys on perinteisesti ollut keskiössä ikääntyneiden esteettömyydestä puhuttaessa. Esimerkiksi sisäministeriön vuonna 2011 julkaisemassa selvityksessä *Turvallinen elämä ikääntyneille* käsitellään ikääntyneiden turvallisuutta asumisen, tapaturmien, liikkumisen sekä kaltoinkohtelun, väkivallan ja rikosten näkökulmista. Viime vuosien aikana ikäihmisten turvallisuuteen ja esteettömyyteen on kuitenkin alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota myös sosiaalisen esteettömyyden näkökulmasta. On tärkeää huomata, että turvallisuuden tunne kietoutuu monin eri tavoin sosiaalisiin suhteisiin ja verkostoihin ikääntyneen elämässä. Sosiaalisen esteettömyyden ytimessä onkin ikääntyneen turvallisuuden tunne ja kokemus kuulumisesta ja osallisuudesta. Näin ollen sosiaalinen esteettömyys perustuu nimenomaan ikääntyneen *omaan kokemukseen*

siitä, että hän kykenee sosiaalisten suhteidensa ja verkostojensa kautta hallitsemaan itselleen tärkeitä asioita ja omaa elämäänsä. Sosiaalisen esteettömyyden mittaaminen on tästä syystä usein fyysistä esteettömyyttä haastavampaa, ja edellyttää aitoa kohtaamista ikääntyneiden kanssa: keskusteluja, yhteistä suunnittelua ja haastatteluja. Subjekttiivisen näkemyksen ja kokemuksellisuuden nostaminen keskiöön on välttämätöntä, kun halutaan edistää sosiaalista esteettömyyttä. Tähän Yhdessä mukana -projektin eri paikkakunnilla toimivat osaprojektit ovat antaneet erittäin



hyviä mahdollisuuksia, sillä projektien aikana on toimittu suoraan ikääntyneiden kanssa heitä kohdaten.

Sosiaalinen esteettömyyden kehittäminen kietoutuu vahvasti toimijuuden ja osallisuuden tematiikkaan. Tarkoitamme tässä osallisuudella paitsi kokemusta siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä – eli olemaan siinä osallinen – myös aitojen mahdollisuuksien muodostamista siihen, että vaikuttaminen omaan lähiyhteisöön ja sitä kautta myös yhteiskuntaan on mahdollista (vrt. Kiilakoski 2014, 42). Tämän tutkimuksen haastatteluaineistossa näkyy hyvin, kuinka haastatellut seniorit vierastivat poliittista ja yhteiskunnallista vaikuttamista ja sitoutumista. Kansalaistoiminnan kautta vaikuttamisen muodot voivat kuitenkin olla erityyppisiä, moninaisia ja mahdollistaa yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen ilman sitoutumista poliittisiin puolueisiin tai tiettyyn ideologiaan. Vaikuttaminen voi olla vaikuttamista lähiyhteisöön, jonka kautta oman toiminnan tulokset tulevat helpommin näkyviksi.

Turvallinen elämä ikääntyneille -selvitys osoittaa, että yhteistyön vahvistamista viranomaisten, järjestöjen ja ikääntyneiden itsensä välillä tarvitaan, jotta ikääntyneiden turvallisuudentunne vahvistuu. Ikääntyneet toimivat yhteiskunnassa isovanhempina, vapaaehtoistyöntekijöinä, päätöksentekijöinä ja aktiivisina kansalaisina, joiden näkemystä on tärkeää kuunnella ja joiden osallisuutta tulee pyrkiä vahvistamaan. Selvityksessä painottuu, että ikääntyneiden itsensä tulisi olla mukana heitä koskevassa päätöksenteossa ja samalla osallisina omaan elämäänsä huomattavasti vahvemmin kuin nykyisin. Selvityksen näkökulmaa ikääntyneisiin leimaan näin ollen käsitys ikääntyneiden toimijuudesta ja osallisuudesta omaan elämäänsä, yhteisöönsä ja yhteiskuntaan. Kuten myös Kröger, Seppänen ja Karisto toteavat, on välttämätöntä, että ikääntyneiden ajatukset ja näkökulmat nousevat esiin sekä tutkimuksessa että heidän kanssaan tehtävässä työssä. (Kröger, Seppänen & Karisto 2007, 10–12.) Tämä toimijuus voi olla hyvin moninaista ja sen keskiössä on ikääntyneen oma kokemus siitä, että hän kykenee vaikuttamaan omaan elämäänsä liittyviin päätöksiin. Ikääntyneiden toimijuudesta ja osallisuudesta ammentava kansalais- ja vertaistoiminta on myös erityisen tärkeässä asemassa silloin, kun pyritään purkamaan vanhuuteen ja ikääntymiseen kohdistuvaa ylenmääräistä medikalisaatiota.

Toimijuus on noussut yhteiskunta- ja sosiaalitieteissä erityisen suuren huomion kohteeksi 1990-luvulta alkaen. Keskustelut yksilön, rakenteiden ja yhteiskunnallisten lainalaisuuksien välisistä suhteista ovat sinänsä tuttuja jo sosiologian klassikoista lähtien, mutta viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana toimijuudesta on käyty erityisen kiivasta tutkimuksellista keskustelua uuden vanhuustutkimuksen kentällä. Uudessa vanhuustutkimuksessa pyritään dialogiseen ja ikääntyneiden toimijuutta esiin nostaviin tutkimusmenetelmiin ja -asetelmiin, jotka voivat

käsittää muun muassa etnografisen havainnoinnin sekä pitkien teemahaastattelujen kaltaisia menetelmiä.

Jyrki Jyrkämä on havainnollistanut gerontologisen tutkimuksen näkökulman muutosta vertaamalla niin sanottua irtaantumisteoriaa ja sosioemotionaalisen valinnan teoriaa toisiinsa. Siinä missä irtaantumisteoriassa korostetaan, että irtaantuminen ja vetäytyminen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta on väistämätön osa ikääntymistä, sosioemotionaalisen valinnan teoria tuo mukaan toimijuuden näkökulman. Vaikka ihminen usein vanhetessaan vetäytyisikin vuorovaikutuksesta, hän tekee itse valintoja siitä, mihin käyttää voimavaroja ja suuntaa huomionsa – on oman elämänsä aktiivinen toimija. Toimijuus määrittäytyykin ikääntyneen oman motivaation ja hänelle itselleen mielekkään tekemisen kautta – myös vapaaehtoinen ja itsevalittu joutilaisuus on toimijuutta. Näin olleen ikääntyvää ihmistä ei tarkastella tutkimuksessa, sosiaalityössä tai kansalais-toiminnassa kohteena, vaan aktiivisena, valintoja tekevänä yksilönä. (Jyrkämä 2007, 204–205; ks. myös Heinola & Helo 2012, 4) Kuten Jyrkämä tiivistää:

Olennaista on, ettei vanhenevaa ihmistä enää pidetä kohteena, vaan toimivana subjektina silloinkin, kun tämä subjekti on vaikkapa dementoitumisen takia haavoittumassa tai kokonaan murenemassa. (Jyrkämä 2007, 205.)

On kuitenkin huomattava, että toimijuuden painottuminen ei saisi johtaa siihen, että ikääntyneiden tarpeet piiloutuvat toimijuuden käsitteen alle. Toimijuuden ylenmääräisessä korostamisessa on vaarana se, että toimijuuspuhe alkaa lii-

Olennaista on, ettei vanhenevaa ihmistä enää pidetä kohteena, vaan toimivana subjektina silloinkin, kun tämä subjekti on vaikkapa dementoitumisen takia haavoittumassa tai kokonaan murenemassa. (Jyrkämä 2007, 205.)

kaa noudattaa yhteiskunnassamme vallalla olevaa yksilökeskeistä, yksin pärjäämiseen kietoutuvaa puhetta. Kuten totesimme liittyen vanhuusköyhyyteen ja yksinäisyyteen, yksilökeskeisen puheen kyllästävässä ympäristössä avun pyytäminen ei ole aina helppoa. Sosiaalisten ja fyysisten tarpeiden ja toimijuuden tulisikin kulkea aina käsi kädessä, eikä riippuvuus avusta myöskään

hävitä ikääntyneen toimijuutta. Toimijuutta on sen vuoksi tärkeää tarkastella suhteessa psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn, jotka välistämättä vaikuttavat siihen, millaiseksi yksilön toimijuus muodostuu. (Kröger, Karisto & Seppänen 2007, 12–13; Heinola & Helo 2012, 4–5.). Jyrki Jyrkämä on ansiokkaasti

avannut toimijuuden käsitettä toimijuuden modaliteettien kautta. Modaliteeteilla tarkoitetaan viitekehystä, jonka kautta toimijuus määrittyy intersektionaalisesti sekä suhteessa kulloiseenkin paikkaan ja tilaan:

[T]oimijuutta ilmentävät osaamisen ja kykenemisen, täytymisen ja voimisen sekä haluamisen ja tuntemisen modaaliset ulottuvuudet ovat eri tavoin ja eri asioiden suhteen yhteydessä ikään, ajankohtaan, ikäryhmään tai sukupolveen kuulumiseen sekä kulloiseenkin paikkaan ja tilaan. (Jyrkämä 2007, 207.)



Modaliteetit ovat näin ollen tavallaan 'toimijuuden ainesosia', jotka jakautuvat kuuteen erilliseen, mutta toisiinsa tiiviisti kytkeytyvään osaan: osata, kyetä, haluta, täytyä, voida ja tuntea. Toimijuus muodostuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhdistelmänä, niiden keskinäisenä dynamiikkana. Modaliteetit sijoittuvat myös aina joihinkin tiettyihin konteksteihin ja reunaehtoihin: toimijuutta ei voi olla tyhjiössä. Jyrkämä avaa tätä kontekstuaalisuutta neljän eri ulottuvuuden: iän, ajankohdan, ikäryhmän, paikan ja tilan kautta. Toimijuuden lähestyminen modaliteettien kautta tarjoaa kansalais-toiminnalle moniulotteisen näkökulman, jossa pyritään analysoimaan toimijuutta suhteessa erilaisiin ihmisiin, elämänvaiheisiin, tilanteisiin ja toimintavaihtoehtoihin. (Jyrkämä 2007, 200–208.) Kansalaistoiminnassa toimijuuden ymmärtäminen modaliteettien näkökulmasta puolestaan kiinnittää huomion paitsi ikääntyneiden omaan aktiivisuuteen ja osallisuuteen, myös niiden monimuotoisiin ulottuvuuksiin sekä konteksteihin, joissa toimijuus voi mahdollistua tai jotka saattavat estää sitä.



Kuva 1. Modaliteetti-ajatteluun liittyviä kysymyksiä Yhteisöllisen vertaistoimijan oppaasta

Yhdessä mukana -projektissa olemme käyttäneet modaliteetti-ajattelua yhdessä ikääntyneiden kanssa erityisesti heidän unelmiensa, osaamisensa ja mahdollisuuksiensa tunnistamiseen. Olemme käyneet läpi ikääntymiseen tai jokaisen omaan elämäntilanteeseen linkittyviä haasteita ja esteitä, mutta ennen kaikkea keskittyneet puhumaan toiveista ja mahdollisuuksista. Yhdessä olemme pohtineet sitä, millaisia unelmia tai toiveita heillä on, millaisia mahdollisuuksia heillä on, mitä he elämältään toivovat tai mitä tavoittelevat, minkälaista osaamista ja tietoja heillä on sekä miten he voisivat osaamistaan jakaa eteenpäin. Keskustelut ovat tuottaneet monelle ikääntyneelle itselleen ahaa-elämyksiä ja vahvistaneet itsetuntemusta sekä joissain tapauksissa uskallusta toteuttaa itseään. Olemme projektin vuosien aikana myös nähneet mahtavia ikääntyneiden itsensä suunnittelemaa vertaistoimintoja ja tapahtumia.

IKÄÄNTYNEIDEN JA KOKEMUSTEN MONINAISUUS

Sosiaalisen esteettömyyden ytimessä on ajatus siitä, että jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua toimintoihin ja kokea osallisuutta omaan elämään, yhteisöihin ja yhteiskuntaan huolimatta iästä, sukupuolesta, sosiokulttuurisesta taustasta tai toimintakyvystä. Tämä ei kuitenkaan läheskään aina toteudu, eikä ikääntyneiden erilaisia mahdollisuuksia osallistumiseen ja osallisuuteen aina huomioida. Selvityksessä *Turvallinen elämä ikääntyneille* painotetaan, että Suomessa on tällä hetkellä paljon ikääntyneisiin kohdistuvaa vähättelyä, jopa ikäsyrjintää. Ikääntyneitä ja heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään ei kuulla ja kunnioiteta tarpeeksi. Ikäsyrjinnästä voidaan puhua silloin, kun ikääntyneiden mielipiteet ja näkemykset jätetään huomiotta heitä itseään koskevassa päätöksenteossa. Marja Vaaraman (2009) mukaan on oireellista ja jopa ikäsyrjintään viittaavaa, että asiantuntijoiden arviota ikääntyneiden elämäntilanteesta ja avuntarpeista pidetään usein pätevämpänä kuin ikääntyneiden omaa kokemusta. (ks. myös Roivainen, Heinonen & Ylinen 2011, 61). Ikäsyrjinnän ehkäisemisen keskeisenä ratkaisuna on osallisuuden vahvistaminen, jolloin seniorien ja ikääntyneiden omat näkemykset nostetaan keskiöön heitä itseään koskevassa päätöksenteossa, niin pienissä kuin suurissakin asioissa.

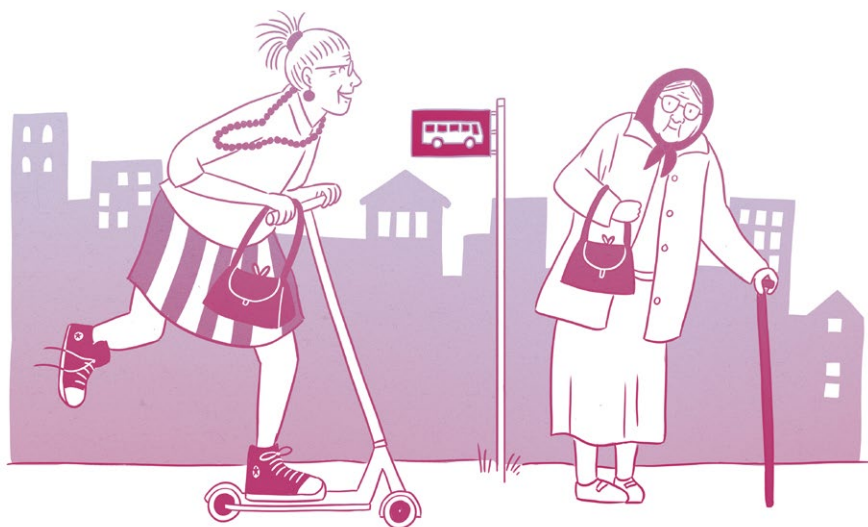
Ikääntyneiden kokema syrjintä ei pelkisty ainoastaan iän perusteella tapahtuvaan syrjintään. Yhteiskuntamme kiristynyt ilmapiiri sekä konservatiivisen ja rasistisen ajattelun voimistuminen kohdentuvat myös seniori-ikäisiin: erityisesti heihin, jotka kuuluvat johonkin kieli- tai kulttuurivähemmistöön. Toisaalta syrjintä voi olla myös tiedostamatonta: yhteiskunnallisessa keskustelussa on edelleen näkyvissä ikäihmisten niputtamista yhteen yhtenäiseksi ryhmäksi, jolla on vain yhdenlaisia tarpeita, toiveita ja näkemyksiä (vrt. Koskinen 2007, 19–21). Vaikka eliniän kasvun myötä länsimaiden väestö on vanhenemassa ja ikääntyneitä on enemmän kuin koskaan ennen, vanhuus on silti pitkään ollut elämänvaiheena näkymättömissä niin yhteiskunnallisessa keskustelussa kuin sosiaalityössä ja sen tutkimuksessakin, mikä on edesauttanut ikävaiheen näyttäytymistä usein harmaana, monoliittisena massana. (Jyrkämä 2001, 267–268.) Kuten Teppo Kröger, Antti Karisto ja Marjaana Seppänen toteavat teoksessa *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä:*

[G]erontologinen sosiaalityö on ollut kaksinkertaisesti marginaalissa: yhtäältä sekä sosiaalityön että gerontologian tieteellinen asema on kyseenalaistettu ja toisaalta vanhuus on myös sosiaalityön sisällä jäänyt marginaaliseen asemaan. (Kröger, Karisto & Seppänen 2007, 8.)

Ikääntyneistä puhuttaessa saatetaan myös helposti viitata ainoastaan vanhimpiin ikäluokkiin, jolloin hyväkuntoiset, vasta eläkkeelle jääneet jäävät huomiotta. Tämä on ryhmä, johon Yhdessä mukana -projekti on erityisesti kiinnittänyt huomiota, ja johon viitataan usein määritteellä kolmas ikä. Kolmas ikä on ikävaihe, joka alkaa eläkkeelle siirryttäessä. Sitä luonnehtii työnjättäminen ja urapaineista luopuminen, lasten lähteminen kotoa, vapauden tunne sekä uusi nautinto itsensä toteuttamisesta harrastusten, opiskelun, kulttuurin ja kuluttamisen kautta. Kolmannen iän jälkee tulevalla neljännellä iällä viitataan elämäntilanteeseen, johon ihminen siirtyy, kun hänen jokapäiväinen riippuvuutensa ympäristöstä ja palveluista kasvaa. Tällöin erilaisten toimintarajoitteiden määrä lisääntyy asteittain. Viidennessä iässä ihminen on riippuvainen muiden tuesta ja avusta eikä enää selviydy itsenäisesti kotonaan. Nämä ikämäärittelyt eivät näin ollen sitoudu kronologiseen ikään, vaan muotoutuvat suhteessa toimintakyvyn muutoksiin, sosiaalis-taloudelliseen asemaan ja siihen, millaiset mahdollisuudet ihmisellä on osallistua erilaisiin toimintoihin. (Heinola & Helo 2012, 3; Vaarama & Ollila 2008.)

Kaikista ikäryhmistä puhuttaessa on hyvä pitää mielessä ikäryhmän sisäinen heterogeenisyys. Kuten Kröger, Karisto ja Seppänen toteavat, ylikorostunut puhe niin sanotusta aktiivisesta kolmannesta iästä ja seniorien toimijuudesta voi toimia itseään vastaan silloin, kun ikääntyneiden tarpeet ja riippuvuus jäävät aktiivisuutta ja omatoimisuutta korostavan toimijuuspuheen alle. (vrt. Jyrkämä 2001, 268–269; Kröger, Karisto & Seppänen 2007, 12–13.) Yksilöllisyyttä painottava puhetapa saat- taa jättää huomiota sen, että kolmannessa iässä koetaan usein myös yksinäisyyden ja luopumisen tunteita, huolta omasta tai puolison ja perheen hyvinvoinnista sekä epävarmuutta siitä, mitä töistä vapautuvalla ajalla tulisi tehdä. Selvityksen haastatteluosiossa painottuivat senioreiden toiveet hyödyksi olemisesta, itsensä tuntemisesta tarpeelliseksi ja siitä, kuinka erityisesti varhaiseläkkeelle jääminen voi tuntua yksinäiseltä ja ”putoamiselta tyhjän päälle”. Kuten haastatteluaineistosta käy ilmi, vapaaehtois- ja vertaistoiminta voi olla tärkeä väylä saavuttaa hyödyksi olemisen ja osallisuuden kokemuksia, jotka myös ehkäisevät yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunteita. Parhaimmillaan kansalaistoiminta voi tarjota osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia ja yhteisöllisyyttä kohdennetusti eri tavoin eri ikä- vaiheissa oleville ihmisille.

Yksilökeskeisen, aktiivista kolmatta ikää painottavan puhetavan monipuolistamiseksi seniorien kansalaistoiminnan kehittämisessä tarvitaan näkökulmaa, joka



huomioi yhtä aikaa toimijuuden, tarvitsevuuden, rakenteet sekä ikääntyneiden väliset erot. Niin sanotun kriittisen sosiaaligerontologisen tutkimuksen myötä 1990-luvun lopulta alkaen on alettu painottaa sitä, että ikääntyneiden ryhmään kuuluu useita eri ikäluokkia, kokemuksia, toimintakykyä ja näkökulmia. Tutkimuksessa on pyritty haastamaan ja kiistämään tietyn iän ylittäneiden ihmisten käsittelemistä 'harmaana massana', mikä ei huomioi ihmisten välisiä merkittäviä eroja. Tämä tutkimuksellinen käänne kytkeytyy intersektionaalisuuden käsitteeseen, joka rantautui humanistiseen ja yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen Suomessa erityisesti 1990-luvulta alkaen. Esimerkiksi naistutkimuksen piirissä alettiin kyseenalaistaa käsitystä kaikille yhtenäisestä naiseuden kokemuksesta, ja nostaa esiin naisten välisiä eroja.

Intersektionaalisuudella viitataan siihen, että yksilön identiteettiin vaikuttavat yhtä aikaa monet sosiaalista paikkaa määrittävät tekijät, kuten yhteiskuntaluokka, ikä, etninen tausta ja seksuaalinen suuntautuminen. Intersektionaalisessa näkökulmassa huomioidaan se, kuinka erilaiset yhteiskunnalliset eronteot vaikuttavat toisiinsa: esimerkiksi ikääntyneenä oleminen on erilaista vähävaraiselle, yksinäiselle, maaseudulla asuvalle miehelle kuin läheisessä perhe- ja sukulaisyhteisössä elävälle keskiluokkaiselle naiselle. (intersektionaalisuudesta ks. esim. Valovirta 2010.) Käytännössä intersektionaalinen näkökulma kannustaa miettimään, kuinka niin tutkimuksessa kuin kansalaistoiminnassakin voidaan huomioida useita sosiaalista paikkaa osoittavia eroja yhtä aikaa ja tarjoamaan osallistumisen ja kohtaamisen paikkoja mahdollisimman monelle taustasta riippumatta (vrt. Nussbaum 2011, 20–22). Näkökulma haastaa miettimään, ovatko yhteisölliset toimintamuodot

avoimia kaikille, vai sulkevatko ne piiloisesti ulos esimerkiksi sosiaaliluokan, toimintakyvyn, uskonnon tai kulttuuritaustan perusteella.

Haluamme myös kiinnittää erityistä huomiota ikääntyneiden eriarvoistumiseen. Suomessa 2000-luvun alusta alkaen tapahtunut taloudellisen eriarvoisuuden lisääntyminen, tuloerojen kasvaminen ja köyhyyden lisääntyminen on ollut poikkeuksellisen suurta kansainvälisestäkin katsottuna. Köyhyydestä tutkimuksissa köyhyyden käsite jaetaan usein absoluuttiseen, suhteelliseen ja subjektiiviseen köyhyyteen. Absoluuttisella köyhyydellä viitataan tilanteeseen, jossa köyhyys uhkaa ihmisen fyysistä olemassaoloa esimerkiksi ruuan tai veden puutteen kautta. Vaikka absoluuttinen köyhyys liitetään usein kehitysmaihin, tutkijat ovat huomauttaneet, että viime vuosina kasvaneet leipäjonot kertovat todellisesta aineellisesta puutteesta myös meillä Suomessa.

Suhteellinen köyhyys kuvaa tilannetta, jossa ihmisellä ei ole pääsyä resursseihin, joita vaaditaan elämiseen yhteiskunnassa vallitsevalla, keskimääräisesti hyväksytyllä tavalla. Toisin sanoen suhteellinen köyhyys määrittyy suhteessa muihin yhteiskunnassa eläviin ihmisiin sekä yhteiskunnassa vallitseviin käsityksiin hyvästä elämästä ja ”riittävän hyvästä” toimeentulosta. Subjektiivisella köyhyydellä viitataan henkilöiden omiin näkemyksiin ja ajatuksiin köyhyydestä. Arvioitaessa subjektiivista köyhyyttä kiinnitetään huomiota rahallisten resurssien lisäksi myös ihmisen toimintakykyyn ja elämänhallintaan liittyviin resursseihin. Taloudellisin mittarein mitattava köyhyys ei välttämättä kulje käsi kädessä köyhyyden kokemuksen kanssa. (Roivainen, Heinonen & Ylinen 2011, 9; Linnanvirta 2014, 19–20.)

2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä pienituloisten suurin ryhmä olivat eläkeläiset. Vaikka onkin huomattava, että eläkkeensaajien joukossa on hyvin eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, pienituloisuus on huomattava yhtenä merkittävänä vanhuuteen vaikuttavana ja sitä muokkaavana sekä ikääntyneiden välisiä eroja vahvistavana tekijänä. Toimeentulon riittävyys muodostaa selviä eroja ikääntyneiden välille. Erityisen vaikeassa asemassa ovat osa kansaneläkkeen ja työkyvyttömyyseläkkeen saajista. (Tuominen ym. 2008; Kautto ym. 2009.) Tutkimukset osoittavat myös, että köyhyys kasaantuu ikääntyneille, naisille ja yksin asuville. Suomalaisen vanhuusköyhyyden kannalta on huomattavaa, että suomalaisten naisten keskuudessa yksin asuminen on yleisempää kuin miesten keskuudessa ja iäkkäämpien keskuudessa yleisempää kuin nuorempien keskuudessa. (Ahonen & Bach-Othman 2010.) Eläkeikäisten naisten köyhyysriski on suurempi kuin eläkeikäisten miesten köyhyysriski. Suomalaisten 75 vuotta täyttäneiden naisten köyhyysriski on erityisen suuri. Näin yksin asuminen ja köyhyys kulkevat helposti käsi kädessä erityisesti ikääntyneiden naisten kohdalla.

Irene Roivaisen, Jari Heinosen ja Satu Ylisen selvityksessä *Köyhä byrokratian rattaissa* käy ilmi erilaiset köyhyyden kanssa pärjäämisen strategiat, joita haasta-

tellut, ikääntyneet ja vähävaraiset naiset sovelsivat arjessaan. Näitä naisia yhdisti samankaltainen elämänkulku, jossa köyhyys määrittä lapsuutta ja nuoruutta sekä vanhuutta, ja johon työelämä ja avioliitto olivat tuoneet väliin hieman paremman toimeentulon kauden. Elämänhallinta oli kuitenkin naisten kertomana varsin erilaista: osa näytti pärjäävän ja sinnittelevän köyhyyden kanssa suhteellisen hyvin myönteisen elämänsentien turvin ja osa näytti kokevan katkeruutta sekä eletyn elämän vuoksi, että yhteiskuntaa kohtaan. Osa haastatelluista kohdalla köyhyys ja niukkuus olivat vaikuttaneet niin, että he tuntuivat menettäneen elämänsentien sekä halun huolehtia itsestään. Kuten Roivainen, Heinonen ja Ylinen tiivistävät, tämä ryhmä ikääntyneistä on ammattilaisten näkökulmasta haasteellisin tavoittaa – ja ehkä samalla myös tärkein (Roivainen, Heinonen & Ylinen 2011, 81–82). Suvi Linnanvirran tutkimuksessa yksin asuvien kansaneläkemiesten taloudellisesta ja sosiaalisesta turvasta painottui toisaalta myös yksin pärjäämisen eetos sekä ylpeys toimeen tulemisesta erittäinkin niukoin resurssien. Linnanvirran havaintojen mukaan osalle miehistä yksin pärjääminen oli kunnia-asia ja avun pyytäminen erittäin vaikeaa. (Linnanvirta 2014, 106–107.)

Köyhyyden kokemukselliset vaikutukset liittyvät usein häpeään, stressiin, ihmissuhdeongelmiin, yksinäisyyteen ja turvattomuuteen (Linnanvirta 2014, 24). Köyhyys ei näin ollen ole ainoastaan taloudellinen ja aineellinen eriarvoistava tekijä, vaan se on syvästi eri tasoilla elettyä kokemuksellisuutta, jolla voi olla erittäin merkittäviä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn ja käsitykseen itsestään. Köyhyys voi olla merkittävä sosiaalinen este, jonka ylittäminen ei ole helppo tehtävä. Onkin tärkeää, että intersektionaalisin silmälasien läpi suunnitellun ja toteutetun seniorien kansalaistoiminnan kautta voidaan kiinnittää huomiota ja puuttua köyhyyden aiheuttamaan sosiaaliseen ja kulttuuriseen eriarvoistumiseen ja yksinäisyyteen. Ilmainen toiminta on yksi merkittävä sosiaalista esteettömyyttä rakentava tekijä, samoin ilmapiirin luominen, jossa jokainen voi kokea osallisuutta taloudellisesta taustasta riippumatta.

Yhdessä mukana -projektissa on alusta asti kiinnitetty huomiota moninaiseen ilmaiseen ja yhteisölliseen vertaistoimintaan, johon voivat osallistua kaikki yli 60-vuotiaat. Projektin alussa kävimme keskustelua myös ikärajasta, sillä muutamalla paikkakunnalla mukaan toimintaan halusi alle 60-vuotiaita. Tällöin päädyimme siihen, että projektin tarkoituksena on luoda vertaisuuden kokemuksia eikä ikä ole ainoa vertaisuutta luova tekijä. Niinpä toimintaan mukaan ovat päässeet kaikki mukaan halunneet, vaikka osa onkin iältään ollut tarkoitettua ikärajaa nuorempia. Pääasiassa projektin toiminnassa mukana olleet ovat olleet 60–90 ikävuoden väliltä.

YHTEISÖT JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Kansalaisjärjestökentällä ja erityisesti setlementtityössä sen yhteisöllisyyttä ja siltojen rakentamista painottavien tausta-arvojen vuoksi on viime vuosina keskusteltu paljon yhteisöllisyydestä ja sen eri merkityksistä nykypäivänä. Yhteiskunnassamme puhutaan yhtäältä yhteisöllisyyden rapautumisesta uusliberalistisen, yksilön itsenäisyyttä ja riippumattomuutta korostavan arvomaailman leimaamana aikana, toisaalta myös uudenlaisen yhteisöllisyyden noususta, josta esimerkkeinä usein mainitaan monenlaiset omaehtoiset kaupunki- ja kortteliliikkeet. On tärkeää pysähtyä miettimään, millainen rooli kansalaisjärjestöille tänä päivänä määrittyy yhteisöllisyyden muodostamisessa ja ylläpitämisessä. Tämän selvityksen osana tehdyissä seniorien haastatteluissa yhteisöllisyys määrittyi ennen kaikkea yksinäisyyden vastakohtana sekä elämään merkittävää lisäarvoa tuovana tekijänä tilanteessa, jossa monet olivat elämänmuutoksen keskellä esimerkiksi eläkkeelle jäämisen, paluumuuttamisen tai uudelle paikkakunnalle muuttamisen vuoksi.

Hanna Uotila on väitöskirjatutkimuksessaan *Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista* tarkastellut ikääntyneiden näkemyksiä yksinäisyydestä ja sen merkityksestä osana elämää. Tutkimuksesta käy ilmi, kuinka ikääntyneet antavat yksinäisyydelle lukuisia erilaisia ja risteäviä merkityksiä ja tulkintoja. Yksinäisyyteen liittyvät kokemukset, kuten muistot kuolleesta läheisestä saattavat olla niin kipeitä, ettei niistä puhuminen ainakaan tutkimustilanteessa ole helppoa. Toisinaan myös yksinäisyyteen liittyvä häpeä voi estää sekä yksinäisyydestä puhumista, että konkreettisia toimia sen helpottamiseksi. Vaikka yksinäisyyden lievittäminen tuntuukin olevan julkisessa keskustelussa pinnalla erityisesti ikääntyneiden kohdalla, ikääntyneet itse eivät tutkimuksen perusteella aina kokeneet sosiaalisten suhteiden lisäämiseen perustuvaa auttamista itselleen mielekkäänä. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä voi lievittää myös kokemus siitä, että on edelleen tärkeä ja arvostettu osa yhteiskuntaa sekä toisaalta sen huomioiminen, että toisinaan yksinäisyys voi olla myös itse valittua. (Uotila 2011, 73–75.)

Yhdessä mukana -projektin toiminta pohjaa useilla paikkakunnilla ajatuksellisesti sosiokulttuuriseen innostamiseen, jossa yhteisö on toiminnan lähtökohtana. Tänä päivänä sosiokulttuurista innostamista sovelletaan erityisesti luovissa menetelmissä. Nykyinen käsitys sosiokulttuurisesta innostamisesta pohjautuu brasilialaissyntyisen kasvatustieteilijän Paulo Freiren teoretisointeihin, joita erityi-

sesti Leena Kurki on Suomessa soveltanut muun muassa seniori- ja vanhustyön sekä vankiloissa tehtävän sosiaalipedagogisen työn kautta. Sosiokulttuurinen innostaminen on pedagoginen liike, joka tähtää siihen, että ihmiset osallistuvat oman elämänsä ja yhteisönsä rakentamiseen omista lähtökohdistaan ja sitä kautta tulevat osaksi laajempaa kansalais- ja yhteiskunnallista toimintaa. Freirelaisessä ajattelussa painottuu dialoginen oppiminen jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja luottamussuhteessa sekä ajatus siitä, että vain ihmisten kanssa toimimalla voi saavuttaa jotakin autenttista (Freire 1970/2005).

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi sekä käsitteenä että toimintana Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen, jolloin yhteiskunnassa kaivattiin uutta elvyttämistä, innostusta ja uudenlaisen yhteisöllisyyden luomista. Sen keskiössä on ihmisten oman sosiaalisen kommunikaation ja toiminnan herättäminen ja kannustaminen, jotta yhteisö voi itse alkaa toimia ja kehittää omaa arkipäiväänsä, yhteisöään ja kulttuuriaan. Sosiokulttuurisessa innostamisessa on kolme ulottuvuutta: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen, jotka nivoutuvat toisiinsa kaikessa toiminnassa. Pedagogisen ulottuvuuden kautta pyritään kannustamaan ihmisen persoonallista kehittymistä, tiedostamista sekä oman vastuun ja motivaation heräämistä. Sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ryhmään ja yhteisöön, jonka kautta ihmiset integroituvat osaksi laajempaa yhteiskuntaa.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa uskotaan, että aito yhteiskunnallinen muutos on mahdollista vain yhteisöjen kautta. Kolmas ulottuvuus on kulttuurinen, jonka kautta pyritään siihen, että kulttuuria ei nähdä vain joidenkin harvojen yksilöiden tai ryhmien etuoikeutena, vaan kaikille kuuluvana asiana: inhimillisen toiminnan rakenteena. Tavoitteena on kehittää ihmisten luovuutta ja monipuolista



ilmaisu heidän omista innostuksen kohteistaan lähtien. (Kurki 2000, 11–14; Kurki 2010, 186–188, passim; ks. myös Lundahl, Hakonen & Suomi 253–257.) Yhdessä mukana -projektissa sosiokulttuurista innostamista on toteutettu esimerkiksi erilaisten luovien menetelmien kautta, kuten graffitityöpajoina ja senioriklovni-toimintana. Näissä toimintamuodoissa tärkeää on, että innostus kokeilla ja kehittää erilaisia kulttuurisia toimintoja on lähtenyt yhteisöstä itsestään. Tällöin omaehtoinen innostus myös palautuu yhteisöön ja kehittää sitä edelleen eteenpäin. Leena Kurki (2010, 198) on kirjassa *Muurien sisällä: Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa* koonnut oivaltavasti tärkeimmät sosiokulttuurista innostamista kuvaavat piirteet pähkinänkuoreen:

1. *Innostaminen on osallistumista*
2. *Sen perustana on osallistava pedagogiikka*
3. *Innostamisessa mennään sinne, missä ihmiset ovat ja elävät, heidän arkipäiväänsä*
4. *Toiminnassa (sen metodologiassa) lähdetään siltä tietoisuuden tasolta, jolla ihmiset kulloinkin ovat (ei mitään hienoa metodia tai muuta, jota kukaan ei ymmärrä).*
5. *Innostaminen perustuu kunnioitukseen: Jokainen ihminen on yhtä arvokas ja ainutlaatuinen persoona riippumatta rodusta, sukupuolesta, uskonnosta, asemasta tai varallisuudesta.*
6. *Innostaminen on erinomainen tuki kulttuurisen identiteetin vahvistamiselle.*

Sosiokulttuurinen innostaminen voi olla avainasemassa silloin, kun pyritään lisäämään ja vahvistamaan sosiaalista esteettömyyttä ikääntyneiden yhteisössä. Sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuva toiminta yhtäältä vaatii olemassa olevan yhteisön toteutuakseen, mutta toisaalta toiminta myös omalta osaltaan rakentaa ja uudistaa yhteisöä. Innostamisen keinoin voidaan niin ikään synnyttää uutta yhteisöä niistä lähtökohdista ja tarpeista, joita mukaan tulevilla ihmisillä on. Omista kiinnostuksen kohteista nouseva sosiaalinen toiminta kiinnittää ihmisiä paitsi toisiinsa, myös fyysiseen tilaan ja paikkaan. Omasta tilasta – niin fyysisestä kuin sosiaalisestakin – huolehtiminen yhdessä lisää turvallisuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että ympäristöön voi vaikuttaa yhdessä muiden kanssa. Yhteinen kokemus omasta tilasta voi näin vähentää turvattomuutta ja sitä kautta lisätä sosiaalista esteettömyyttä. Yhdessä mukana -projektissa kehitetty senioriklovni-toiminta on oivallinen esimerkki sosiokulttuurisen innostamisen toteutumisesta seniorityössä. Senioriklovnitoiminnassa seniori-ikäiset vapaaehtoiset koulutetaan senioriklovneiksi, jotka vierailevat tuomassa iloa yksinäisten ikääntyneiden luona.

Näin toiminta on yhtä aikaa vapaaehtoisuuteen pohjaavaa vertaistoimintaa,

jossa yhdistyvät sosiokulttuurisen innostamisen perusteet: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Pedagogisen ulottuvuuden voi nähdä siinä, kuinka senioriklovnitoiminta kannustaa sekä vapaaehtoisia että vertaistoiminnassa mukana olevia ikääntyneitä persoonalliseen kehittymiseen sosiaalisen toiminnan kautta, tiedostavuuteen sekä ehkä oman motivaation heräämiseen kohti laajempaa muutosta. Sosiaalinen ulottuvuus kietoutuu ensinnäkin vertaistoiminnan kautta muodostuvaan yhteisöön sekä toiseksi kohtaamisiin yksinäisten ikääntyneiden kanssa kotivierailuilla. Sosiaalinen ulottuu näin myös toiminnassa mukana olevien, jo valmiiksi aktiivisten seniorien ohi eteenpäin niiden ikääntyneiden luokse, joita on ehkä kaikkein vaikeinta tavoittaa. Toiminta tavoittaa näin ollen intersektionaalisesti sekä kolmanteen että neljänteen ikään kuuluvia sekä taloudellisesti-sosiaaliselta, kulttuuritaustaltaan ja toimintakyvyltään erilaisia ikääntyneitä. Sosiokulttuurisen innostamisen kulttuurinen ulottuvuus puolestaan näkyy klovnitoiminnassa, joka on luovaa, taiteellista toimintaa parhaimmillaan. Siinä yhdistyy oman luovuuden löytäminen itsestä sekä yhteisöstä sekä erilaisten luovien menetelmien opettelu ja käyttäminen osana oman klovniroolin löytämistä, kehittämistä ja toteuttamista.

SAIN MIELEN ONNELLISUUTTA

Hämeenlinnalainen Risto joutui keväällä 2015 leikkaukseen, jossa hänelle laitettiin tekonivel lonkkaan. Leikkauksen jälkeen hän vietti aikaa kuntoutuksessa Palvelukeskus Hultintuvalla. Kuntoutuksen aikaan hän sai idean mölkkykerhosta, jonka vetovastuussa hän jatkoi myös kuntoutuksesta kotiuduttuaan. Hän löysi vapaaehtois-toiminnasta elämäänsä uutta sisältöä ja iloa. Alkusyksystä Risto kuuli paikallisradiosta senioriklovni-koulutuksesta, johon haettiin yli 60-vuotiaita eläkeläisiä osallistujiksi. Risto tajusi heti, että se on kuin hänelle tehty. Hän oli viettänyt jouluja useamman vuoden joulupukkikeikoilla ja nautti esiintymisestä.

Risto kouluttautui Senioriklovniksi syksyllä 2016. Hän sai koulutuksesta 10 uutta ystävää, vertaista ikänsä, paikkakuntansa ja kiinnostuksenkohteensa kautta. 11 klovnin ryhmästä tuli tiivis ja yhteisöllinen ryhmä. Risto oli aiemmin kokenut olonsa usein yksinäiseksi – hänellä oli paljon tuttuja mutta hän kaipasi ihmisiä, joiden kanssa voi oikeasti jakaa asioita. Oman klovnihahmonsensa kautta hän sai sanoitettua omia tunnelmia ja haaveita paremmin. Risto ei voinut uskoa, että tällainen paikka, klovniryhmä Setlementissä, voi olla olemassa. Hän koki, että oli löytänyt paikan, josta ei tahtoisi koskaan luopua. Risto toimii nyt



klovniporukan moottorina ja ilonpillerinä. Hän huolehtii porukasta ja klovnikeikoista, innostaa muita klovneja ja suunnittelee tulevaa. Hän toimi myös vertaiskouluttajana, kun toiset 10 klovnia koulutettiin helmikuussa 2016. Hän alkaa olla senioriklovnerian ammattilainen ja on hyvin ylpeä siitä, että on osa maailman ensimmäistä senioriklovni-ryhmää.

Risto on eronnut muutaman kerran. Hänellä on lapsia, mutta he ovat muuttaneet kauas Hämeenlinnasta. Klovnihahmon (Jens Olof Gunnar Kateenkorva - alias Jösse) kautta tuli ilmi, että Risto on sinkku ja toivoo löytävänsä kumppanin vierelleen. Hänen ideastaan laitoimme pystyyn Seniorisinkkutoiminnan, jonne ovat tervetulleita kaikki yli 55-vuotiaat yksin elävät. Toiminta kokosi yhteen yli 100 sinkkua ja tällä hetkellä kehitämme toimintaa heidän näköisekseen. Risto on yhdessä Liisa Lotin kanssa Seniorisinkkujen vertaisohjaaja ja järjestää toimintaa työntekijän tuella.

Toiminta on vaikuttanut Riston elämään merkittävästi. Hän kertoo, että nousee aamulla sängystä toimintamme vuoksi. Hän on saanut kymmeniä ystäviä, päiviinsä rytmin, jalkaansa kuntoutusta ja mieleen onnellisuutta. Hän kokee, että hän saa toteuttaa itseään ja oppii uutta ryhmien ohjaamisesta ja retkien järjestämisestä.



OSA II:
TUOKIOKUVIA
YHTEISÖLLISESTÄ
VERTAISTOIMINNASTA

URBAANIA YHTEISÖLLISYYTTÄ HELSINGISSÄ

Ismo Pitkänen & Mona Särkelä-Kukko

Setlementtityön perustana on aina ollut sillan rakentaminen eri ryhmittymien välille. Arkinen työ on ihmisten kohtaamista ruohonjuuritasolla, yhtä paljon oppimista kuin opettamista, saamista kuin antamistakin. Helsingin osaprojektissa kohtamis- ja vuorovaikutustyötä on tehty kolmella alueella, Töölössä, Kalasatamassa ja Itä- ja Länsi-Pasilassa yhdessä ikääntyneiden kanssa.

Projektin aikana on toimittu Helsingin sisällä kolmella eri alueella, joissa toimintaa on aina kehitetty eri alueiden paikallisiin tarpeisiin vastaten. Toiminnan käynnistymisen kannalta tärkeää on ollut ikääntyneiden aito tarve toiminnalle, sopiva tila, jossa toimintaa on voitu järjestää ja työntekijä, joka on mahdollistanut toiminnan käynnistymisen ja tukenut toimintaa tarpeen mukaan. Työntekijä on liikkunut aktiivisesti kolmen alueen väliä, sen sijaan, että jokaiselle alueelle olisi viety työntekijän ylläpitämä pysyvä toimintarakenne. Jotta ikääntyneille on saatu käynnistettyä haluttua toimintaa, on työntekijän aktiivisella vuorovaikutuksella alueen asukkaiden kanssa ollut iso merkitys. Koska Helsingissä toimittiin projektin aikana useassa paikassa, korostui Helsingin kaltaisessa urbaanissa ympäristössä jo valmiiksi toimivien paikallisten toimijoiden ja järjestöjen runsas määrä. Olennaista oli eri toimijoiden yhteistyön rakentaminen ikääntyneiden omaehtois- ta vertaistoimintaa tukevaksi.

Toimintavan muotoutumiseen vaikutti myös se, että helsinkiläiset tai Helsingissä asuvat ovat usein tiukasti kiinnittyneitä omalle asuinalueelleen. Esimerkiksi kantakaupungista ei helposti lähdetä Kehä III:n ulkopuolelle tai idästä länteen tai toisinpäin. Näin ollen ikääntyneet eivät liiku niin paljon vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kaltaisten toimintojen perässä. Suurempien tapahtumien perässä voidaan matkustaa, mutta pienimuotoisemmat ja arkisemmalla tasolla elämänlaatua kohentavat tapahtumat ja toiminnot haetaan usein oman kodin lähistöltä. Ihmiset hyödyntävätkin mielellään omia alueitaan ja toimivat niihin sitoutuen. Keskeiseksi nousee ihmisten paikallisen kiinnittymisen ja kuulumisen näkökulmat. Paikalliset omiksi ja osallisiksi koetut toiminnot ovat suosiossa.

Helsingin osaprojektin toimintaa on järjestetty yhteistyössä Kalliolan Setlementin ja ikääntyneiden kanssa neljällä alueella: Töölössä, Kalasatamassa, Itä-Pasilassa ja Länsi-Pasilassa. Kalliolan setlementin toiminta-ajatuksena on läpi elämän kestävä oppimisen mahdollistaminen, elämänhallinnan edistäminen, ihmisten

välisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä yhteisöllisyyden toteuttaminen. Kalliolan setlementin ikäihmisten palvelut koostuvat liikunnasta, kansalaisopiston kurssitoiminnasta ja tietotupatoiminnasta. Myös Kalliolan kansalaistoiminnassa on paljon ikäihmisille sopivia aktiviteetteja. Kalliolan kansalaisopisto tarjoaa erilaisia ikäihmisille räätälöityjä kursseja. Kalliola on ensimmäinen Lontoon-mallin mukainen Suomeen perustettu setlementitalo.

Alle on avattu muutamia kuvaavia esimerkkejä osaprojektin eri toiminta-alueilla toteutetuista toiminnoista. Olennaista kaikilla alueilla on ollut kuunnella ikäänty-

Olennaista kaikilla alueilla on ollut kuunnella ikääntyneiden toiveita, löytää paikalliset yhteistyökumppanit, innostaa ihmisiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen ja olla tukena toiminnan alkuun saattamisessa.

neiden toiveita, löytää paikalliset yhteistyökumppanit, innostaa ihmisiä osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen ja olla tukena toiminnan alkuun saattamisessa. Uusia vertaistoimijoita koulutettiin vuonna 2014 Töölössä ja Kalasatamassa. Vuonna 2015 ja 2016 koulutus järjestettiin Kalliolan setlementitalossa yhteistyössä Kalliolan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa.

Helsingin osaprojektin vertaistoimintojen kehittäminen aloitettiin Töölössä vuonna 2013. Osaprojekti kiinnittyi Kalliolan Senioritalo Sandellsiin. Kysyttäessä Sandellsin asukkaat toivoivat erityisesti yhteislaulutapahtumien järjestämistä ja tästä kehittyivät yhdessä paikallisen seurakunnan toimijoiden kanssa järjestetyt yhteislaulutapahtumat Kevät- ja Syyslaulajaiset. Tapahtumien tunnelma oli rento, esiintyvän bändin ja esilaulajien madaltaessa kynnystä ja kannustaessa osallistujia osallistumaan laulamiseen. Myös Töölön Matkalla aina tapahtuu – matkamuisteluryhmä lähti paikallisen asukkaan ideasta. Eräällä asukkaista oli intoa pitää pieniä esityksiä ja kertoa matkoista, joilla hän oli käynyt vuosien varrella. Ihmiset kokoontuivat kuulemaan tarinoita ja katsomaan matkoilla otettuja valokuvia. Kaikki pääsivät osallistumaan keskusteluun. Ihmiset kertoivat omia matkakokemuksiaan ja jakoivat tietämystään tai esittivät kysymyksiä aina kyseisestä kohdemaasta. Ryhmästä tuli hyvin osallistava ja yhteisöllisesti toimiva. Matkamuisteluryhmässä nähtiin Sandellsista osallistujia, jotka eivät muuten usein edes poistuneet kodeistaan. Lisää kulttuuria ja aivojumbppaa Töölössä tarjosivat paikallisen asukkaan pyörittämä kirjallisuuspiiri sekä kaikille avoin lautapelikerho. Liikunnallisella puolella asukkaat pääsivät harrastamaan sauvakävelyä ja keppijumbppaa yhteisöllisessä hengessä.

Keväällä 2014 osaprojektin päätoiminta siirtyi Kalasatamaan Capellan kansalaistoiminnan tilaan. Samalla kuitenkin jatkettiin vertaistoimijoiden ja vertaistoiminnan tukemista Töölössä. Kalasatamassa vertaistoimintana käynnistyi erään

asukkaan vetämä englannin kielen kerho, jossa ihmiset pääsivät verestämään käytön puutteessa ruostunutta kielitaitoaan. Kerho tarjosi mahdollisuuden rennolle jutustelulle ja pienten sanastotehtävien ratkomiselle. Samalla toiminta kannusti puhumaan englantia myös toiminnan ulkopuolella ja ottamaan kontaktia muihin ei-suomenkielisiin. Kalasatamassa pyöritettiin myös avointa käsityökerhoa ja Vanhempi-lapsi-isovanhempi -ryhmää, jossa eri sukupolvet kohtasivat toisiaan mukavassa rennossa ympäristössä. Alueella toimi myös asukkaiden pyörittämä kahvi-kerho.

Kalasatamassa toimittiin kiinteästi yhteistyössä Setlementtiasuntojen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Jatkuvien toimintojen lisäksi alueella järjestettiin myös lukuisia yksittäisiä tapahtumia arkea piristämään. Näitä tapahtumia olivat esim. Kalastaman korttelijuhla, Juhannustanssit sekä ikääntyneiden graffitipaja. Siivoustalkoiden kaltaisilla tapahtumilla aluetta kehitettiin entistä miellyttävämpään kuntoon. Erityisenä asukkaiden elämänlaatua parantamaan pyrkivänä tapahtumana maininnan arvoinen on Ikäakatemia. Ikäakatemia oli alueella järjestettävä tilaisuus, jonne kutsuttiin eri alojen asiantuntijoita puhumaan terveyteen ja elämänhallintaan liittyvistä teemoista, joista asukkaat olivat kiinnostuneet. Asukkaille päivä tarjosi hyödyllistä tietoa helposti lähestyttävässä paketissa, ihmiset saivat kysellä juuri itseään koskevia tarkentavia kysymyksiä. Järjestöille tilaisuus tarjosi mahdollisuuden tavoittaa pienillä resursseilla aihepiireistä kiinnostuneen yleisön. Kalasatamassa vertaistoiminnassa kiinnitettiin erityistä huomiota saavutettavuuden ja turvallisuuden teemoihin. Alueella asuminen rakennustöiden keskellä ei aina tuntunut ikääntyneistä helpolta ja epäkohtia ja niiden ratkaisuvaihtoehtoja nostettiin yhdessä esille.



Keväällä 2015 osaprojekti siirtyi toimimaan Itä-Pasilaan asukastalon tiloihin. Siirtymä ei vaikuttanut sen enempää Töölön kuin Kalasataman toimintoihin, vaan niiden toimimista tuettiin tarpeen mukaan. Alussa työntekijä kiersi viikoittain kaikki kolme toimintapaikkaa. Ajan kuluessa käynnit harvenivat tarpeen mukaisesti. Projektin siirtyessä Itä-Pasilan asukastalolle aloitettiin toiminta tukemalla asukastalon Lapatossut -ryhmää ja Pasilan eläkkeensaajien Ikäihmisten muistikerho -ryhmää. Molemmissa ryhmissä keskeistä oli yhdessäolo ja ajan viettäminen. Ikäihmisten muistikerhossa käsiteltiin joka kerta erilaisia ajankohtaisia tai historiallisia aiheita. Muistia viriteltiin esimerkiksi muistelemalla entisiä presidenttejä sekä aiempien vuosikymmenten tapahtumia. Lapatossu-ryhmässä oli tarjolla kerrasta riippuen erilaista virikkeellistä ohjelmaa, kuten opiskelijoiden musiikkiesityksiä, yhteislauluja tai piharetkiä. Lapatossuissa harjoitettiin myös hakevaa toimintaa ja saatettiin kiinnostuneita huonokuntoisia alueen asukkaita kotiovelta asti toimintaan mukaan. Projektin aikana edellä mainittujen kerhojen välille viritettiin yhteistyötä. Yksittäisinä tapahtumina yhteistyössä asukastalon kanssa järjestettiin myös esimerkiksi eri kulttuurien ruokalajeja esitteleviä päivällisiä sekä vuosittaiset Pasilan Naapuruusviikot.

Viimeisimpänä avauksena projekti on lähtenyt kehittämään vertaistoimintaa Länsi-Pasilaan. Länsi-Pasilassa on kaksi vuokrataloa, jotka ovat entisiä palvelutaloja ja joiden asukkaista iso osa tarvitsee apua päivittäisissä toiminnoissaan. Asukkailla ei ole ollut mahdollisuutta osallistua Itä-Pasilan asukastalon toimintaan omien toimintakykyä rajoittavien tekijöiden vuoksi. Yhdessä talojen asukkaiden kanssa ideoitiin Keskiviikkopiiri-toiminnan kehittämistä, jossa käsitellään joka kerta vaihtuvaa yhdessä sovittua teemaa. Piirissä on järjestetty muun muassa paikallisen lastentarhan lasten vierailuja ylisukupolvisen kontaktin luomiseksi. Alueella tehdään myös Lapatossujen tapaan yhteistyötä kaupungin kotihoidon kanssa ja huonokuntoisia asukkaita pyritään hakemaan ja saattamaan mukaan toimintaan. Alueella järjestetään myös sairaanhoitaja-vertaisen vetämä terveysnurkka, jossa käsitellään ikääntymistä ja ihmisten potentiaalisia terveysvaivoja. Terveysnurkka toimii myös Itä-Pasilan puolella. Länsi-Pasilassa on järjestetty asukkaiden kanssa yhteistyössä yksittäisiä tapahtumia, kuten asuinalueen Avoimien ovien päivä, jonne kutsuttiin pihapiirin asukkaat ja muiden paikallisten toimijoiden edustajia tutustumaan toisiinsa.

Helsingin osaprojekti on toimintavuosiensa aikana seurannut tarkasti toimintaympäristön muutoksia ja lähtenyt tukemaan vertaistoiminnan käynnistymistä sinne, missä tarve on ollut kova. Samalla on pidetty huolta siitä, että jo käynnistynyt toiminta ja erityisesti koulutetut vertaistoimijat saavat tarvittavan tuen toimintaansa myös siirtymän jälkeen. Kuten settlementityössä on aina tehty, projekti on mennyt sinne, missä on ollut tarve ja pitänyt huolen siitä, että toiminta tulee

ihmisen lähelle. Osallistujien ei ole tarvinnut matkustaa toimintaan osallistukseen Töölöstä Kalasatamaan tai Kalasatamasta Itä-Pasilaan, elleivät ole itse niin halunneet tehdä. Sen sijaan työntekijä on ollut toiminnan käynnistymisvaiheessa voimakkaasti tukemassa ikääntyneiden vertaistoimijuuden syntymistä ja tarvittaessa reissannut kolmen alueen välillä. Toiminnan käynnistymisen jälkeen, työntekijän siirtyminen intensiivisemmin toiselle alueelle, on antanut vertaistoimijoille tilaa toteuttaa toimintaa omalla tavallaan. Samalla työntekijän tuki on ollut saatavilla ja luonut toiminnalle turvalliset puitteet.

Hyvänä esimerkkinä toiminnan muuttumisesta aidosti ikääntyneiden omaksi toiminnaksi on Itä-Pasilan keskustelukerhon jääminen kesätauolle. Viimeisen sovitun tapaamiskerran lopuksi osallistajat totesivat: No, nähdään sitten ensi viikolla jätskillä tuolla ulkona!

LUOVAT MENETELMÄT LISÄÄVÄT ELÄMÄNILOA

Essi Siljoranta

Hämeenlinnan Yhdessä mukana -osaprojektissa toiminnassa ovat painottuneet luovat menetelmät. Taiteen ja kulttuurin merkitys on näkynyt yhteisöllisessä vertaistoinnassa osallistujien luovuuden tukemisena ja toiminnallisten menetelmien runsaana kirjona. Luovat menetelmät ovat vahvoja ja toimivia vuorovaikutuksen välineitä. Ne tuovat ihmiset lähemmäs toisiaan ja virkistävät monipuolisesti osallistujien arkea.

Taiteella on pitkään tiedetty olevan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Itsensä ilmaiseminen vapauttaa, lisää hyvää fyysistä ja henkistä oloa. Se rentouttaa kohtaamaan toiset arvostavasti ja tasavertaisesti. Taiteen tekemisen ja kokemisen esteetön mahdollistaminen on tuonut Hämeenlinnassa toimintaan satoja osallistujia. Osallistajat, koulutetut vertaistoimijat, ovat saaneet ideoita ja suunnitella toimintamuotoja omista lähtökohdistaan ja toteuttaa toimintaa itsenäisesti työntekijän tuella.

Useimmilla ikääntyneillä on jonkinlaista kokemusta luovista, toiminnallisista menetelmistä. Kokemukset voivat olla inspiroivia tai vastaavasti hyvin kipeitä esimerkiksi lapsuuden kouluympäristöstä. Olemme halunneet mahdollistaa jokaisen osallistumisen omia vahvuuksia hyväksi käyttäen. Toiminta on vapaaehtoista ja sitä kehitetään jatkuvasti, jotta se pysyy osallistujille mielekkäänä. Voimavaroihin

nojaava työskentely on innostanut ja sitouttanut osallistujat toimintaan. Vertaisohjaajavetoinen toiminta, jossa osallistujat ovat tasavertaisia, on laskenut kynnystä tulla mukaan toimintaan. Luovat menetelmät ovat saaneet osallistujat jakamaan elämän haasteita ja onnistumisia yhdessä toisten, samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Luovat menetelmät tulevat ikääntyneiden osallisuuden kokemuksi ja tarjoavat mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen jonkin välineen kautta.

Luovia yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmiä

Vuosina 2013–2016 Hämeenlinnan osaprojektissa koulutettiin 38 yli 60-vuotiaasta vertaistoimijaa ja pilotoitiin 12 eri ryhmätoimintamuotoa. Tämä lisäksi tehtiin useita retkiä ja järjestettiin kulttuuri- ja taidetapahtumia. Suurin osa ryhmätoiminnoista syntyi koulutetun vertaistoimijan haaveesta omien taitojen hyödyntämiseen eläkkeellä, omassa arjessa yhdessä toisten kanssa. Alla avaan muutamia Hämeenlinnassa projektin aikana kehitettyjä menetelmiä.

Kuvat kamerasta -ryhmän vertaisohjaajana on koko projektin ajan toiminut entinen luokanopettaja, jonka valokuvaharrastus on laajentunut kuvakirjojen ja multimediaesitysten valmistamiseen ja tietokoneen käytön opetteluun. Ryhmässä osallistujat ovat opetelleet siirtämään kuvia omasta kamerasta tai puhelimesta kannettavalle tietokoneelle. Kuvat lajiteltiin kansioihin ja niitä dokumentoitiin kirjoiksi ja esityksiksi. Ohjaajan mukaan toiminnassa yhdistyy mukavasti tekniikka ja taide. Osallistujat vaihtuvat ja tarve tämän kaltaiselle toiminnalle on ollut suuri. Tekemisen lomassa on jaettu omia elämäntarinoita kuvien kautta. *Perinnenallekerhossa* yli 60-vuotiaat naiset valmistivat kymmeniä nalleja kierrätyskankaista. Nallet täytettiin ja niille rakennettiin nivelet ja vaatteet. Viimeistellyt nallet saivat nimet ja uuden elämän. Vertaisohjaajavetoisessa ryhmässä naiset ystäväystyivät ja viettävät nyt aikaa keskenään ilman organisoitua toimintaa. Nallekerholaiset ovat löytäneet projektin kautta itsensä myös muihin Setlementin ryhmätoimintoihin.

Keväällä 2016 kaupungilta kuului toive *Seniorisinkkutoiminnasta*. Virkeä joukko

*Moni ei ole kokenut mielekkääksi osallistua esimerkiksi leskien tai yksinäisten vertaistukiryhmiin, vaan he kaipa-
sivat mukavaa, villiä ja iloista yhdessä tekemistä toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.*

eläkeläisiä kertoi, etteivät välttämättä tunnista itseään yksinäisiksi, vaan kokevat olevansa enemmänkin yksineläjiä. Moni ei ole kokenut mielekkääksi osallistua esimerkiksi leskien tai yksinäisten vertaistukiryhmiin, vaan he kaipa-
sivat mukavaa, villiä ja iloista yhdessä tekemistä toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Niinpä järjestimme kaikille kaupunkilaisille yli 55-vuotiaille sinkuille avoimen infotilaisuuden, jossa



suunniteltiin heille sopivaa luovaa toimintaa. Seniorisinkkutoiminnan suosio yllätti, ja nyt toimintamuoto kulkee muun yhteisöllisen vertaistoiminnan rinnalla kohderyhmänään parisuhdestatukseltaan rajatumpi, sinkut. Seniorisinkkutoiminnan alla toteutuu tällä hetkellä perjantaiset peli-iltapäivät puistossa, Sinkkupyöräilijät, yhteiset vapaamuotoiset tapaamiset, luontoretket, terrassiperjantait ja Seniorisuttarit, jossa jokainen tekee taidetta omalla tavallaan.

Valokuvat voimavarana -ryhmämenetelmä toteutettiin poikkeuksellisesti suljettuna pienryhmänä ammattivetoisesti. Ryhmään osallistui kuusi yli 60-vuotaista. Menetelmän tavoitteena oli lisätä osallistujien hyvinvointia ja auttaa heitä tunnistamaan paremmin omia voimavarojaan. Vanhojen valokuviansa kautta osallistujat hahmottivat elämänpolkuaan ja pysähtyivät muistelemaa elämänsä eri vaiheita. Prosessin aikana tutkittiin erityisesti omakuvia ja tarkasteltiin ihmisiä kuvissa. Kuvien avulla muisteltiin tapahtumia, ihmisiä sekä ylä- ja alamäkiä oman elämän varrelta. Ohjatuissa ryhmäkokoontumisissa jokainen osallistuja valmisti Elämäni kuvat -taulun. Taulu toteutettiin luovan askartelun keinoin. Teos sisälsi kuvia ja muistoja elämän eri vaiheilta, lapsuudesta, nuoruudesta, aikuisvuosilta ja tältä päivältä. *Löytävä klovneria* kehitettiin projektin aikana hakevan toiminnan menetelmäksi, jonka avulla tavoitettiin yksinäisiä, kotona asuvia ikääntyneitä. Yli 60-vuotiaat hyväkuntoiset ikääntyneet kävivät Löytävän vanhustyön senioriklovneria-koulutuksen, jossa he saivat opin vapaaehtoistoimintaan, vertaistoimintaan ja senioriklovneriaan. Koulutetut senioriklovnit jalkautuivat yksinäisten ikääntyneiden pariin tehden ensisijaisesti kotivierailuja. Lisäksi klovnit jalkautuivat tapahtumiin ja paikkoihin, joista yksinäisiä ikääntyneitä voi kohdata. Menetelmä herätti paljon kiinnostusta, ja siitä tulikin yksi projektin suosituimmista toimintamuodoista. Senioriklovneja koulutettiin 22 Hämeenlinnaan ja kahdeksan Joensuuhun.

Menetelmän ensimmäisenä kohderyhmänä ovat Senioriklovniksi koulutetut aktiiviset eläkeläiset ja toisena kohderyhmänä kotona yksin asuvat ikääntyneet. Menetelmä on hieno siksi, että sen kaksi kohderyhmää, klovnit ja kotona-asuvat ikääntyneet, pääsevät osalliseksi sellaiseen luovaan ja iloiseen hetkeen, joka ei ole toistettavissa, se on vain heidän välinen, vain asukasta varten toteutettu. Menetelmä on kehitetty henkilökohtaiseen kohtaamiseen ja juuri se saa asukkaan tuntemaan itsensä erityisen arvokkaaksi. Punainen nenä on ihmisiä yhdistävä symboli, ja siksi se synnyttää keskustelua ja hymyä. Klovnen vierailu toimii aivan toisella tavalla, kun jos kotiin menisi vapaaehtoinen omana itsenään. Klovnit etäännyttävät punaisen nenänsä ansiosta tilanteen irti arjesta, huolista ja vaivoista. Se ei kiehdo kaikkia eikä menetelmän tavoitteena ole ollutkaan tavoittaa ja ilahduttaa jokaista yksin asuvaa. Olemme kuitenkin löytäneet suuren joukon yksinäisiä, jotka ovat ottaneet mielellään klovnit kylään ja saaneet ”punaisen nenän taian” ansiosta arkeensa iloa ja luovuutta vielä pitkäksi aikaa vierailun jälkeenkin.

Punainen nenä on ihmisiä yhdistävä symboli, ja siksi se synnyttää keskustelua ja hymyä.

Kahden Ohjaustoiminnan opiskelijan (Artenomi, AMK) ideasta liikkeelle pyörähtänyt MUMMOROPE-ryhmätoiminta vei ikääntyneet seikkailemaan itse kehittämäänsä pöytäroolipeliseikkailuun. Seikkailussa osallistujat loivat omat hahmot (lähtökohtana oma persoona), joille pohtivat luonteenpiirteitä, vahvuuksia ja heikkouksia. Pelaajat pelasivat pelilaudalla yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Osallistujat loivat itse seikkailun maailman, tarinan, hahmot ja ratkaisut. Tavoitteena oli tunnistaa omia voimavaroja ja pohtia miten niitä voi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Ryhmään osallistui 6 naista, jotka rakensivat upean ja voimauttavan kuuden kerran pelikokonaisuuden. Opiskelijat jatkavat menetelmän kehittämistä ja se on toivottavasti tulevaisuudessa kaikkien hyödynnettävissä. Yksi suosituimmista Hämeenlinnan osaprojektin vertaistoiminnan menetelmistä on ollut ÄLYryhmätoiminta. Kuuden ryhmäkerran aikana osallistujat opettelivat älypuhelimien käyttöä pienryhmissä perusteista alkaen. Jokainen osallistuja täytti lähtötasokyselyn, jolla kartoitettiin osaamista ja toiveita. Vertaisopastajat suunnittelivat ryhmäkertojen sisällöt yhdessä työntekijän kanssa. Ryhmäkerrat etenivät osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ajatuksena oli, että kaikki jakavat osaamistaan ja vaihtavat kokemuksia älypuhelimesta. Toiminnan tavoitteena on ollut älypuhelin haltuunoton avulla lisätä osallistujien turvallisuuden tunnetta arjessa. Puhelimen käytön lisääntyminen ja erilaisten sovellusten hallinta pitävät eläkkeelle jääneet kiinni yhteiskunnan ja palvelujen kehityksessä. Hyviä esimerkkejä tästä ovat nettipankin käyttö ja viestien lähettäminen.

Mitä luovuudella on saavutettu?

Luovat menetelmät yhteisöllisessä vertaistoiminnassa ovat houkutelleet toimintaan suuren joukon hämeenlinnalaisia eläkeläisiä. Osallistujat ovat kertoneet, että avoin ja suvaitsevainen ilmapiiri kutsuu mukaan setlementtitoimintaan ja lämmin vastaanotto saa palaamaan aina uudelleen ja uudelleen. Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestötoiminta on matalan kynnyksen kohtaamispaikka-toimintaa, jonne kaikki ovat tervetulleita. Projektin aikana yhteisöllisen vertaistoiminnan malli ja koulutuskokonaisuus on juurrutettu Hämeen Setlementtiin, Hämeenlinnan Kumppanuustalolle. Ryhmätoiminnot pyörivät vertaistoimijoiden vetäminä, työntekijän tuella. Vertaistoimijat tapaavat toisiaan kerran kuukaudessa, jolloin he voivat jakaa kokemuksiaan ryhmätoiminnoista ja saada samalla vinkkejä ja uutta inspiraatiota toiminnan pyörittämiseen. Ryhmätoiminnot ovat vaihdelleet ja käynnissä on ollut samanaikaisesti noin 4-6 ryhmää. Löytävä klovneria -toiminta on jatkuvasti aktiivista. Klovnit tapaavat toisiaan viikoittain ja työstävät uutta materiaalia kotivierailuille ja yhteisiin esiintymishetkiin. Seniorisinkkutoiminta on käynnistymisvaiheessa mutta aktiiviset vertaistoimijat käyvät pian vertaistoiminnan koulutuksen ja sen jälkeen jatkavat ryhmätoiminnan vertaisohjaajina.

Luovat menetelmät ovat Setlementin erityisyys Hämeenlinnan alueen Seniori- ja vanhustyön kentällä. Myös kehittämisenäkökulma, joka näkyy kaikessa toiminnassamme, on piirre, jonka vuoksi toiminta elää ja löytää uusia tapoja tavoittaa yli 60-vuotaita kaupunkilaisia. Luovat menetelmät ovat luonteensa vuoksi sitoutaneet osallistujat aivan eri tavalla kuin muut toiminnalliset ryhmät. Toiminnan ajatuksena on ollut, että luovat menetelmät ovat väline uusien ihmissuhteen syntymiselle ja osallistujien arjen laadun parantamiselle. Näiden tavoitteiden sanoittaminen toiminnassa on saanut osallistujat innostumaan toiminnasta ja kehittämään omaa osaamista ja näin lisäämään hyvinvointiaan. He ovat olleet itse aktiivisia toimijoita ja heitä on tuettu siihen, että he voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa merkittävästi sekä omaan, että toisten hyvinvointiin.

Toiminnan laajuus on ollut yllätys projektille ja paikallisille työntekijöille. Tämän kaltaisen toiminnan tarve on laaja ja osallistujia tulee koko ajan lisää. Tällä hetkellä toiminnassa on aktiivisesti mukana n. 100 eläkeläistä ja heidän kauttaan tavoitetaan n. 300 ikääntynyttä.

Osallistujilta saatu palaute on ollut poikkeuksetta positiivista. Palautetta on kerätty kirjallisilla lomakkeilla, yhteisissä keskustelutilaisuuksissa ja henkilökohtaisissa juttutuokioissa. Osallistujat ovat kertoneet merkittävämmäksi asiaksi sen, että he ovat löytäneet uusia ystäviä, eivätkä koe enää yksinäisyyttä niin usein, jos ollenkaan.

Työntekijänä näen, että toiminnassa mukana olleissa ihmisissä on tapahtunut merkittäviä muutoksia. Heidän olemuksensa on muuttunut virkeäksi, avoimeksi ja

innostuneeksi. He ovat avautuneet ja kertoneet hyvin henkilökoh-
taisia asioita omasta elämästään
ja näin antaneet toisille itsestään
paljon. He ovat innostuneet useista
toimintamuodoista ja kokevat, että
Setlementti on se paikka, jonne

he kuuluvat. Osa on silminnähden puhjennut kukkaan ja kukoistukseen. Arkana,
epävarmana ja yksinäisenä toimintaan tulleet osallistujat nauravat nyt päivittäin
yhdessä toisten, samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Entinen korkeasti
koulutettu toimitusjohtaja hassuttelee nyt punaisen nenän kanssa vuodepotilaan
rinnalla ja pitkän työuran poliisina tehnyt rouva liikuttaa ikätovereitaan musiikin
tahtiin. He poistavat ennakkoluuloja, joita ikääntymiseen kohdistuu - ja he teke-
vät sen siksi, että he nauttivat siitä! Olemme oppineet, että toiminta kukoistaa sil-
loin, kun ihmiset saavat itse vaikuttaa siihen, mitä he tekevät. Yhteisöllinen ver-
taistoiminta vapaaehtoistoiminnan kentällä herättää henkiin uusia innovatiivisia
toimintamuotoja ja houkuttelee kotoa yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet mukaan
kertomaan itsestään ja omista toiveistaan. Osallistujat tulevat kuulluksi, heidän
osaamistaan nostetaan ja toimintaa rakennetaan lähtökohtana jo olemassa olevat
taidot, osaaminen, elämäntilanne ja viisaus!

*Entinen korkeasti koulutettu toimitus-
johtaja hassuttelee nyt punaisen nenän
kanssa vuodepotilaan rinnalla ja pitkän
työuran poliisina tehnyt rouva liikuttaa
ikätovereitaan musiikin tahtiin.*

IKÄÄNTYNEIDEN KANSALAI- TOIMINTAA JOENSUUSSA

Sara Lind

Minkälainen mielikuva sinulle tulee ensimmäisenä mieleen seniorityöstä? Entä
kun puhutaan ikääntyneiden kansalaistoiminnasta? Olen huomannut, että ikään-
tyvien kanssa tehtävä työ mielletään useimmiten hoidolliseksi, jo toimintakyvyyl-
tään heikossa asemassa olevien ikäihmisten kanssa tehtäväksi työksi. Miksi täl-
lainen mielikuva syntyy lähes aina ensimmäisenä? Miksi ihmisten keskuudessa
ikääntyvä ikäluokka nähdään enemmän heikommassa ja passiivisessa asemassa
eikä aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä, voimavarana ja mahdollisuutena? Tässä
artikkelissa avaan ikääntyneiden kansalaistoiminnan käynnistämisen prosessia
Joensuussa, Joensuun Setlementillä, kansalaisjärjestössä, jossa seniorityötä ei
ollut ennen Yhdessä mukana -projektia. Lisäksi pohdin Joensuun osaprojektin

näkökulmasta, mitä mahdollisuuksia kaupunkiyhteistyö toi mukanaan ja mitä yhteistyö käytännön tekemisen tasolla oli.

Yhdessä mukana -projekti käynnistettiin Joensuussa yhteistyössä Joensuun Setlementin kanssa syyskuussa 2015. Joensuun Setlementti on 2009 uudelleen käynnistetty monialajärjestö, jonka toimintakenttää on sosiaalinen nuorisotyö sukupuolensensitiivisellä työotteella, monikulttuurinen työ sekä projektin myötä seniorityö. Joensuun Setlementti on aktiivinen, kehittämisorientoitunut, rohkeita uusia avauksia tekevä kansalaisjärjestö, joka tekee työtä sen eteen, että Joensuu olisi aktiivinen, uudistuva ja hyvinvoiva. Joensuu on noin 75 500 asukkaan kaupunki, jonka erityishaasteina ovat muun muassa pitkät välimatkat, ikääntyvä väestörakenne, sekä palvelujen keskittyminen maakuntakeskukseen.

Toiminnan käynnistäminen Joensuussa

Joensuun Setlementissä on ollut selkeänä ajatus monialajärjestönä toimimisesta. Nuorisotyöllä käynnistetty ja monikulttuurisella työllä laajennettu toiminta sai luonnollisen jatkumon ja uuden kohderyhmän ikäihmisten parista. Ennen kaikkea ikäihmisten parissa tehtävä työ nähtiin Joensuussa tarpeellisenä. Uuden toimintakokonaisuuden aloittaminen on samanaikaisesti kiehtovaa sisältäen valtavasti mahdollisuuksia, mutta omalta osaltaan myös haastavaa. Paikallisesti pie-nehkö järjestötoimija on Joensuussa ikäihmisten keskuudessa ollut jonkin verran tuntematon. Alusta asti oli tärkeää tuoda esille projektin senioritoiminnan lisäksi yleistä tietoutta setlementtitoiminnasta. On selvää, että usein on korkeampi kynnys lähteä itselle tuntemattoman toimijan toimintaan mukaan, varsinkin jos ei tunne tämän historiaa, ideologiaa ja tarkoitusta sekä toimintakentän moninaisuutta. Projekti avasi myös mahdollisuuksia tavoittaa niitä ikäihmisiä, jotka eivät syystä tai toisesta ole löytäneet paikkaansa muista Joensuun alueen toiminnoista.

Ei ole turhaan sanottu, että omassa työssä tulee olla tietoinen toimintaympäristöstä. Tällä en viittaa ainoastaan setlementin toimintaan, vaan Joensuun alueen senioritoimijoihin sekä laaja-alaisesti niihin toimintoihin, mitä kohderyhmälle on tarjolla – ja erityisesti mitä ei ole, mitä alueelle kaivattaisiin ja mitkä toiminnot edusauttaisivat hyvinvointia ja osallisuuden toteutumista. Joensuun osaprojektissa yhteistyö eri toimijoiden kanssa on ollut merkittävässä roolissa projektin käynnistymisestä lähtien. Tässä artikkelissa käsittelen niitä käytännön tason asioita, mitä toteutettiin yhteistyössä kaupungin kanssa. Haluan kuitenkin nostaa esiin myös sen, että yhteistyötä on tehty myös usean muun, kuten kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Yhteistyö kaupungin kanssa on ollut projektin toiminnalle merkityksellistä. Toiminnalle ja yhteistyölle on ollut selkeä tarve. Setlementtityö on nähty ikääntyneiden

parissa mahdollisuutena ja hyvänä lisänä alueen kansalaistoiminnan mahdollisuuksiin. Kaupunki on tarjonnut projektin toimintojen toteuttamiseen tiloja. Tämä on mahdollistanut alueille vietävän toiminnan. On päästy toimimaan sinne missä kohderyhmä ja tarve ovat. Toimitiloina Sinkkolan kotieläinpiha ja nuorisotila Nolja-kassassa sekä nuorisotila Uimaharjussa ovat tarjonneet hyvät lähtökohdat toiminnan käynnistämiseen.

Toinen merkittävä yhteistyön muoto on monipuolinen ja eri näkökulmia tukeva asiantuntijayhteistyö. Eri alueilla ikääntyneiden kanssa toimivat työntekijät ovat kertoneet näkemyksiään alueiden erityispiirteistä, haasteista, tarpeista sekä niistä toiminnoista mitä alueilla jo on, ja mille nähdään tarvetta ja miksi. Myös eri tahojen omissa toiminnoissa markkinointi ja tiedon välittäminen on ollut tärkeää sekä asiakkaiden ohjaus toimintojen piiriin - puolin ja toisin. Käytännön esimerkkinä vastavuoroisesta yhteistyöstä on kaupungin ikäihmisten palveluissa työskentelevän

Toinen merkittävä yhteistyön muoto on monipuolinen ja eri näkökulmia tukeva asiantuntijayhteistyö.

työntekijän pyytämisen kohtaamispaikkatoimintaan kertomaan heidän omasta ennaltaehkäisevän työn toiminnastaan. Tämä on tukenut ikääntyneiden tiedon saantia ja mahdollisesti madaltanut kynnystä palvelujen hyödyntämiseen. Vastavuoroisesti kaupungin työntekijät ovat kertoneet ikääntyneille mahdollisuudesta osallistua settlementin kohtaamispaikan toimintoihin. Uskon vakaasti, että

yhteistyö eri alueiden sekä eri toimijoiden kesken toimii edellytyksenä ja mahdollisuutena saada senioritoiminta vastaamaan aidosti kohderyhmän tarpeisiin. Lisäksi se auttaa settlementin senioritoimintaa löytämään oma paikkansa ikääntyneiden kansalaistoiminnan kokonaisuudesta. On hyvä pysähtyä miettimään, miten saadaan luotua aidosti tasavertainen ja vuorovaikutuksellinen yhteistyö yli sektori- ja toimintarajojen. Mielestäni aito yhteistyö edellyttää vuorovaikutusta, tasa-arvoisuutta sekä toisen toimijan työn kunnioittamista. Oli toimintasektori tai kohderyhmä mikä tahansa, työtä tehdään ihmisille, ihmisten kanssa ja paikallista tarpeista käsin.



Kuva 2. Yhteistyöllä toiminta näkyväksi

Alueelliset kohtaamispaikkatoiminnot

Yhdessä mukana -projektin siirtyessä Joensuuhun, nousi nopeasti esiin haaste toimintojen keskittymisestä Joensuun kantakaupungin, erityisesti ydinkeskustan alueelle. Joensuussa on paljon erilaista toimintaa senioreille, mutta haasteena on ollut tavoittaa niitä, jotka eivät asu ydinkeskustassa. Erityishaasteina ovat myös maaseutalueiden pitkät välimatkat. Maaseutalueilta ovat väestön vähentymisen vuoksi myös palvelut vähentyneet. Haasteena onkin, miten saadaan luotua hyvä ja aktiivinen asuinympäristö niille ikääntyneille, jotka eivät asuinalueiltaan pääse palveluiden tai toimintojen pariin. Näistä haasteista käsin halusin lähteä rakentamaan yhteisöllistä vertaistoimintaa Joensuussa käynnistämällä alueellisia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintoja senioreille.

Joensuun alueelle käynnistettiin kolme kohtaamispaikkaa. Seniorien Sunnuntaiklubi toimii Joensuun ydinkeskustassa Setlementin tiloissa, kaupungin palvelujen välittömässä läheisyydessä. Sunnuntaipäivä on havaittu erinomaiseksi, sillä sunnuntaisin vapaa-ajantoimintamahdollisuuksia ei juurikaan ole. Palautteen mukaan sunnuntai on koettu ikäihmisten keskuudessa usein yksinäisenä päivänä. Sinkkolan Senioritiistait pidetään noin 4 km Joensuun keskustasta kotieläinpihan tiloissa idyllisessä maalaismiljöössä, keskellä Noljakan kaupunginosan lähiöympäristöä. Uimaharjun Senioritorstai puolestaan toimii Uimaharjussa 50 km päässä

kantakaupungista, pienessä liitoskunnassa, jonka asukkaista merkittävä osa on iäkkäitä ja alueen palvelut vähäisiä. Kohtaamispaikat toimivat kerran viikossa kolme tuntia kerrallaan.

Kohtaamispaikkatoiminnot kokoavat yhteen erityisesti kyseisten alueiden ikäihmisiä. Niihin voi tulla kahvittelemaan, pelaamaan pelejä, vaihtamaan kuulumisia, vetämään itse ohjelmaa, kuuntelemaan asiantuntijoiden alustuksia tai ihan vain oleskelemaan. Jokainen määrittää itse, miten haluaa toiminnassa olla mukana. Kohtaamispaikkojen ohjelma rakentuu kävijöiden ideoista, tarpeista ja toiveista käsin. Tämän kaltaisissa avoimissa kohtaamispaikkatoiminnoissa sisältö voi olla moninaista. Se voi olla vertaisohjaajan suunnittelemaa toimintaa (esim. liikuntaa, kokkailua, askartelua, matkavalokuvien ja tarinoiden jakamista), keskustelemaa asiantuntijan alustuksen pohjalta (esim. omaishoitajuudesta, ravinnosta, ikääntyvän terveydestä, ikäihmisten palvelut), tai mitä tahansa yhdessä tekemistä ja olemista. Erityisesti toiminnan käynnistysvaiheessa on tärkeää, että työntekijä saa luotua sellainen ilmapiiri, josta välittyy tunne siitä, että on täysin yhtä arvokasta olla aktiivisemmin sisällön tuottajan roolissa tai puhtaasti osallistujan roolissa.

Työntekijän tehtävänä on tukea toiminnan käynnistymistä, kuunnella ideoita, luoda turvallinen toimintaympäristö ja saattaa toiminta käyntiin. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia ja tukea omien voimavarojen löytämistä, tunnistamista ja käyttöä. Jokaisella toimintaan mukaan tulevalle on mahdollisuus aktiivisempaan osallistumiseen esimerkiksi vertaisohjaajana toimimisen kautta. Toimintojen käynnistyessä työntekijän rooli saattaa olla keskeisempi ja hänellä on hyvä olla tarkkuutta ja aitoa läsnäoloa. Usein, erityisesti toimintojen alkuvaiheessa, ideat ja tarpeet ryhmäkertojen sisällöiksi nousevat esiin kävijöiden keskinäisessä keskustelussa. Siksi on tärkeää, että paikalla oleva työntekijä huomaa keskusteluissa ne teemat, aiheet ja tarpeet joihin tarttua. Työntekijä ei ole näissä ryhmissä ohjaajan, tai ohjelman vetäjän roolissa. Pikemminkin työntekijä on yksi osallistujista sekä ideoiden mahdollistaja, joka kannustaa ja fasilitoi, mutta ei tuputa. Työntekijän tilanneherkkyys ja läsnäolo ovat tärkeitä piirteitä.

Joensuun osaprojektissa mielenkiintoista oli huomata alueellisia kohtaamispaikkatoimintoja käynnistäessä samanlainen valmiiseen



ryhmätoimintoon tulemisen kaava. Osallistujat tulivat niin sanotusti odottaen valmista työntekijän keksimää ohjelmaa. Jokaisen toiminnan kohdalla kesti jonkin aikaa, ennen kuin kävijät sisäistivät toimintaidean ja rohkenivat esittää ideoita toiminnan sisällöksi tai tarjota itsensä toteuttajaksi. Siksi on tärkeää, että alussa työntekijä osaa tarttua tilanteeseen: kannustaa, rohkaista ja ehdottaa itse vetoavastuita. Kohtaamispaikkatoiminnot, joissa osallistujat eivät välttämättä tunne entuudestaan toisiaan, luovat tietynlaisen jännitteen ja kynnyksen ideoiden sekä omien vahvuuksien ja osaamisen esiintuomiseksi. Sen vuoksi onkin ensiarvoisen tärkeää, että työntekijän avulla saadaan alusta asti luotua turvallinen, rento ja ehkä heittäytyväkin ilmapiiri, jossa painotetaan osallistumisen omaehtoisuutta, mutta samalla mahdollistetaan ja kannustetaan omien voimavarojen, taitojen ja ideoiden toteutumista.

On tärkeää, että kävijöille välittyy se ajatus, että toimintoihin on matala kynnys tulla, ja niihin voi osallistua omien voimavarojen, intressien sekä mahdollisuuksien mukaan.

Toiminnoissa ikäihmisiä kannustetaan olemaan aktiivisia toimijoita. On tärkeää, että kävijöille välittyy se ajatus, että toimintoihin on matala kynnys tulla, ja niihin voi osallistua omien voimavarojen, intressien sekä mahdollisuuksien mukaan. Osallistujat kohdataan ihmisenä, joilla on paljon elämäkokemusta, tietoa ja taitoa, myös potentiaalia jakaa omaa osaamistaan muille. Tavoitteena on mahdollistaa muiden ihmisten kohtaaminen ja uusien tuttavuuksien syntyminen, itsensä toteuttaminen ja tunne ryhmään kuulumisesta ja vaikuttavuudesta. Näin syntyy tunne vertaisuudesta. Tämän kaltaisten kohtaamispaikkatoimintojen tarkoituksena on, että toiminnot pyörivät itsestään, työntekijän koordinoimissa, mutta ei ohjatessa toimintaa. Työntekijän on ikään kuin tehtävä itsensä ajan kuluessa tarpeettomaksi ja siinä vaiheessa kun toiminnot näyttävät pyörivän jo osallistujien kesken, työntekijä voi jättäytyä pois. Näin toiminta muuttuu omaehtoiseksi kansalaistoiminnaksi.

Kansalaistoimintaan sitoutuminen ilman sitoutumisen painetta

Yhteisöllisen vertaistoiminnan ajatukseen kuuluu myös vertaistoimijoiden kouluttaminen. Koulutuksen seurauksena on käynnistynyt mm. vertaisen oma Kirjallisuus- ja runopiiri. Olen kuitenkin huomannut osalla osallistujista sitoutumisen pelkoa. Miksi osan ikäihmisten ajatuksissa vapaaehtoistoiminta kansalaisjärjestön parissa mielletään enemmänkin rasitteena eikä innostavana ja aktiivisena tekemisestä? Mielestäni tämä kysymys on hyvä huomioida ikäihmisten kanssa työskennellessä. Miten saamme luotua näille ikääntyneille positiivisemmän miellehytymän

vapaaehtoistoiminnasta? Vapaaehtoistoiminnassa on viime kädessä kyse siitä, että haluamme mahdollistaa jokaisen elämään mielekästä ja aktivoivaa tekemisiä. Asioita, joiden parissa toimiminen on aidosti mukavaa, innostavaa ja hyvinvointia edesauttavaa, ja joiden kautta saadaan merkityksellisyyden sekä minä-pystyvyyden kokemuksia. On ollut merkittävää huomata, miten hyvin kohtaamispaikka-toiminnot ovat tuoneet ihmisiä yhteen ja tila on aidosti ollut tasa-arvoinen kaikille osallistujille huolimatta osallistumisen tavoista. Olen todennut, että painetta sitoutumisesta ei ole syntynyt. Halutessaan osallistuja saa olla isommassa roolissa ja ideoida ja tuottaa sisältöjä siitä aiheesta, minkä kokee itselle tavalla tai toisella merkitykselliseksi.

Mielestäni yhtenä settlementityön erityisyytenä Joensuussa on yli toimialojen toimiminen sekä osallistujan omia voimavaroja tukeva työote kaikessa toiminnassa: mahdollistetaan, innostetaan, nostetaan esiin vahvuuksia ja annetaan tilaa itsensä toteuttamiselle. Joensuun Settlementillä kehitetään ennen kaikkea kansalaistoimintaa. Toimialat ja kohderyhmät ovat moninaiset: nuorisotyö, monikulttuurinen työ sekä seniorityö ovat näkyvimpiä tämän hetken toimialoja. Mielestäni yksi erityisyys ja Joensuun osaprojektin onnistumisen tekijä on se, ettei paikallisen Settlementin toimintoja ole jyrkästi lokeroitu, vaan työntekijät tuovat toiminnot yhteen, jolloin ihmiset eri toiminnoista ovat päässeet toimimaan myös yhdessä. Konkreettisina esimerkkeinä tästä ristikkäin menemisestä on seniorien käynti kulttuurikahvilatoiminnassa, seniorien ja nuorten yhteiset teemapäivät sekä kaikkien vapaaehtoisten yhteiset virkistystapahtumat. Virkistystapahtumassa kaiken ikäiset vapaaehtoiset saavat tutustua ja vaihtaa kokemuksiaan eri vapaaehtois-toiminnan muodoista, haasteista ja onnistumisen kokemuksista. Keskeisenä ajatuksena on saada luotua aitoja kohtaamisia, ihmisten välistä yhteisöllisyyttä, sosiaalisuutta, hyvinvointia sekä houkutella ja nostaa esiin ihmiselle itselleen tärkeät voimavarat, kykeneväisyyden ja taidot. Toiminnoissa ei mennä ikä, haasteet, tausta tai kulttuuri edellä, vaan mahdollistetaan ihmisten kohtaaminen ja vahvuuksien hyödyntäminen omassa elämässä.

Joensuun osaprojekti on ollut toiminnassa alle vuoden tätä artikkelia kirjoitettaessa. Jos näin lyhyessä ajassa on toiminnan avulla tavoitettu iso määrä kohderyhmää Joensuun eri alueilla, saatu sitoutuneita ikäihmisiä toimintaan, edesautettu aitoja kohtaamisia ja ystävyysuhteiden syntyä, lievennetty yksinäisyyttä sekä aktivoitu ikäihmisiä, on mielestäni selvää, että Settlementin senioritoiminnalle on paikkansa Joensuun kansalaistoiminnan kentällä. Aidon yhteistyön merkitys on ollut tulosten syntymisen edesauttaja.

NÄITÄ ASIOITA EI VOI MUUALLA TUODA JULKI

Vuoden 2014 keväällä perustettiin käsityöryhmä kahden aktiivisen naisen aloitteesta. Ryhmä toimi aluksi työntekijälähtöisesti, mutta melko pian ryhmän toimintaperiaate vakiintui niin, että ryhmäläiset ohjasivat ryhmälle ideoitaan ilman työntekijän läsnäoloa. Näin myös työntekijän rooli muuttui passiiviseksi, lähinnä toiminnan mahdollistajaksi sekä tilojen, tarvikkeiden ja aikataulujen järjestelijäksi.

Ryhmään osallistuvan Helmin toimintaa ja asennoitumista ohjasi täydellisyyteen pyrkiminen sekä armottomuus itseään ja tekemisiään kohtaan. Hän oli merkillepantavan pikkutarkka ja itsekritiittinen omia töitään ja tekemisiään kohtaan. Mitään työn kohtaa hän ei voinut tekemään nopeasti, vaan teki aina äärimmäisellä huolellisuudella, jättämättä koskaan mitään kesken tai luovuttamalla vaikeuden edessä, kuten moni muu joutui toisinaan tekemään. Joskus ryhmäläiset yrittivät varovasti ehdotella osittaisia oikaisutapoja, jonkun haastavan työn edessä, mutta hyvin pian tuli ilmi, että Helmi ei pystynyt tekemään kompromisseja. Hänen oli aina pyrittävä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen, riippumatta siihen käytetystä ajasta. Mitään työtä ei hän myöskään voinut jättää kesken, vaan kaikki oli saatettava loppuun.

Juttelimme Helmin kanssa usein. Aihemaailmat liikkuvat laajoilla alueilla, mutta lähinnä yleisellä tasolla, ei niinkään henkilökohtaisten tuntemusten ja kokemusten tasolla. Helmi kuitenkin kertoi, että hänen elämänsä on aina värittänyt täydellisyyteen pyrkiminen. Lähes täydellistä ei ollut olemassa, oli ainoastaan paras ja täydellisin lopputulos. Ajan kuluessa Helmin uskallus kertoa muille itsestään ja omista asioista lisääntyi.

Varsinaisesti muutos ei näkynyt toiminnan muutoksena, vaan syiden kertomisena ja niistä avautumisena. Pikkuhiljaa tuli ilmi, että hänen toimintansa taustalla oli hänen vaativa läheisensä, joka oli odottanut vain parasta suoritusta, ihan kaikessa. Koulunkäynti, pianonsoitto tai muu harrastus olivat kaikki täydelliseen ja virheettömään lopputulokseen pääsemistä. Näistä vaateista oli tullut elämän läpi kulkeva kudelma, johon ei edes äidin kuolema tuonut muutosta, saati armollisempaa ajatusta itseään ja tekemisiään kohtaan.



Helmin kriittiset ja varsin ankarat ajatukset alkoivat näin saada selityksiä ja muiden ymmärrys häntä kohtaan lisääntyi. Näiden taustatekijöiden kertominen tuntui helpottavan häntä ja hän halusi myös sillä luoda itselleen ymmärrystä. – *Ymmärrätte varmaan paremmin miksi olen tällainen ärsyttävyyteen asti pilkunviilaaja*, Helmi kertoi. Tämä tunnustus tuntui tärkeältä hänelle itselleen. Luottamukselliselle ryhmälle pystyi kertomaan aroista ja henkilökohtaisista asioista. Ankarien lapsuuden odotusten kertominen tuntui vapauttavan Helmiä. Hän pyrki edelleenkin parhaaseen lopputulokseen, mutta tuntui kuitenkin haluavan, että muut ymmärtäisivät, miksi hän toimii niin ankarasti itseään kohtaan. Helmi halusi ryhmässä tuoda julki, että ei missään nimessä ajattele, että muiden pitäisi toimia hänen tavallaan. Tämä lisäsi ryhmäläisten keskinäistä luottamusta, koska he kokivat voivansa kertoa muille asioita, joita on ollut lähes mahdoton tuoda muualla julki. Helmi kertoi myös, ettei oikeastaan ole koskaan ollut ryhmässä toimija. Nyt hän oli ollut ryhmässä mukana sen alusta lähtien jo kahden vuoden ajan. Ryhmä tuntui hyväksyvän Helmin juuri sellaisena, kun hän oli ja siksi Helmi tuntui siellä myös viihtyvän.

TYÖOTTEENA OMAEHTOISEN KANSALAISTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Sanna Tuominen

Harjulan settlementillä on vahvat perinteet palvelujen tuottajana. Yhdessä mukana -projektin Lahden osaprojektin lähtötilanteessa oli selkeästi havaittavissa, että palvelun tuottamisen logiikka oli ujuttautunut osaksi myös paikallisen settlementin kansalaistoimintaa. Paikallisesta toimintaympäristöstä ja toimintakulttuurista johtuen projektissa tavoiteltavaksi asetettu kansalaislähtöinen vertaistoiminta ei siis hämöttänyt välittömässä näköpiirissä. Onneksi Harjulan settlementti on iso talo ja toimija ja keskusteluissa paikallisen settlementin yhteyshenkilöiden sekä muiden avainhenkilöiden kanssa muodostui ennen pitkää yhteisymmärrys siitä, että Harjulassa on tilaa monenlaiselle toiminnalle ja toimijoille. Projekti nähtiin mahdollisuutena paitsi kehittää olemassa olevaa toimintaa, tuoda taloon myös jotain aidosti uutta.

Lahden osaprojektin koordinaattorina koin pitkään hakevani niin sanotusti ”parasta tapaa” projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. Mutta näin jälkikäteen arvioituna, kehittämisprosessista viisastuneena huomaan, että prosessi on edennyt alusta saakka johdonmukaisesti kohti omaehtoisen toiminnan mahdollistamista. Matkan varrella ajatus on vain kirkastunut ja jäsentynyt. Halusin keskittyä tässä artikkelissa erityisesti tuon prosessin kuvaamiseen nyt jo jäsentyneessä muodossaan. Halusin antaa painoarvoa, erityisesti omaehtoisen toiminnan mahdollistamiselle silloin, kun omaehtoinen toiminta ei synny oma-aloitteisesti, vaan sen syntyminen edellyttää työntekijän ohjausta ja tukea. Koen nimittäin, että moni ei tule ajatelleksi omaehtoiseen toimintaan ohjaamisen olevan edes mahdollista. Sen oletetaan syntyvän itsestään ja jos ei sitä itsestään synny sen ei koeta olevan mahdollista. Tämän minä haluan osoittaa vääräksi ja kannustaa järjestöammattilaisia ohjaamaan kansalaisia omaehtoiseen toimintaan.

Oma tuntumani on, että sosiaali- ja terveysalalla vallitsee kohtuullisen laajasti jaettu näkemys, että ammattilaisia tarvitaan ja tarvitaan paljon, koska kansalaiset eivät pärjää ilman ammattilaisten apua. Tämä näkemys tuntuisi vallitsevan kohtuullisen vahvana myös järjestöissä, arvioitaessa esimerkiksi vapaaehtoistoimijoiden tarvitseman tuen ja ohjauksen määrää. Tämä näkemys on varmasti joissain tapauksissa perusteltu, mutta en voi olla omien kokemusteni pohjalta pohtimatta, josko näkemystä olisi monissa tapauksissa myös syytä arvioida uudelleen. Onko todella niin, että kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimijat erilaisissa järjestöissä tarvitsevat

runsaasti ammatillista tukea ja ohjausta, vai voisiko olla jopa niin, että koulutautuneisuuden ja ammatillisuuden merkitystä korostavassa yhteiskunnassamme me ammattilaiset olemme tulleet yliarvioineiksi kansalaistoimijoiden tarvitseman tuen ja ohjauksen tarpeen.

Voisiko myös olla niin, että me ammattilaiset olemme alkaneet määrittää liikaa sitä, mitä kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden tulisi järjestöissä tehdä, sen sijaan, että antaisimme kansalaisten toimia järjestöissä siten kuin he itse kokevat itselleen mielekkääksi ja sopivaksi omista lähtökohdistaan käsin. Olemmeko ammatillistaneet esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan muotoja liiaksi, jolloin niistä ei voikaan selviytyä tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, mikä kaiketi kuitenkin on jonkinlainen ihanteemme. Olemmeko me itse aikaansaaneet asetelman, jossa kansalaiset tarvitsevat ammattilaisten ohjausta ja tukea? Olemmeko me itse saaneet aikaiseksi asetelman, jossa kansalaiset kokevat vapaaehtoistoiminnan liian vaativana ja sitovana, itselle epämieluisana? Ovatko järjestöt enää sellaisia paikkoja, joissa kansalaiset voisivat ajaa ja toteuttaa itselleen tärkeitä asioita? Vai ovatko ne vain vapaaehtoistyökeskuksia, joissa järjestöammattilaiset määrittelevät tehtävät, vaativuusasteen, kelpoisuusehdot jne. ja sitten joko rekrytoivat tehtäviin löytyvät vapaaehtoiset tai toteuttavat toimintaa järjestöammattilaisten voimin pätevien vapaaehtois ehdokkaiden puuttuessa?

No, edellä sanottu oli kohtuullisen provosoivaa tekstiä, mutta paljon myös itsekritiittistä pohdintaa. Yhdessä mukana Lahden osaprojektissa halusin lähteä kokeilemaan, ottamaan toden teolla selvää, josko kansalaisista löytyisi sittenkin niitä ”aktiivisia tekijöitä”, joita Lahdenkin alueella lähes kaikki järjestöt tuntuvat kipeästi kaipaavan, mutta vain vaivoin löytävän. Paljon sain kuulla rohkaisevia kommentteja, kuten ”ei aktiivisia tekijöitä tahdo millään löytyä, vaikka mitä tekisi”. En tästä kuitenkaan lannistunut, vaan lähdin liikkeelle hyväksi havaitsemastani perusolettamuksesta. Ihmiset ovat aktiivisia tekijöitä asioissa, jotka kokevat itselleen mielekkäiksi, joista he saavat jatkuvasti mielihyvää. Eikä ihmisten ole mikään ongelma tai rasite sitoutua toimintaan, joka on heille helppoa ja vaivatonta. Sitoutuminen käy silkasta ilosta ja intohimosta, suorastaan huomaamatta. Päädyin siis etsimään aktiivisia tekijöitä mahdollisimman matalalla kynnyksellä ja mahdollistamaan toimintaa kansalaislähtöisesti, ihmisten omista tarpeista ja toiveista käsin, ihmisten omien kykyjen ja osaamisen mukaisesti, eli omaehtoisesti.

Ei kuitenkaan mennyt kauaakaan, kun törmäsin taas haasteeseen. Omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen ei sekään aina ole ihan yksinkertaista. Ei välttämättä riitä, että vain ilmaistaan tai mainostetaan ”hei, tule meille tekemään mitä haluat”. Toki meissä suomalaisissa on niitäkin, jotka ovat niin itsevarmoja ja osaavia, että he tarttuvat tällaiseen tarjoukseen, mutta on myös paljon niitä, jotka ovat vähän epävarmempia ja kenties vaatimattomampia, että vaikka he kokisivat tarjouksen

houkuttelevana, he eivät uskalla tai koe osaavansa tarttua siihen. Yhdessä mukana projektin aikana löysin mielestäni kuitenkin aika toimivan ratkaisun myös tämän haasteen voittamiseksi. Seuraavaksi vähän hahmotelmaa siitä, miten mahdollistin omaehtoista toimintaa niissä tapauksissa, kun kansalaisilla ei ollut tuen tarvetta ja niissä tapauksissa, joissa tuen tarvetta oli.

Omaehtoiset toiminnan mahdollistaminen (kun ei ole tuen tarvetta)

Tarjotaan tiloja, annetaan vastuuta ja valtaa – kansalaiset kukoistavat



Kuva 3. Omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen, ei tuen tarvetta

Omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen on helppoa ja yksinkertaista silloin, kun kansalaisilla ei ole tuen tarvetta. Kun kansalaisilla ei ole tuen tarvetta, heillä on ideoita ja rohkeutta tuoda ideat esiin. Ideat tulevat tällöin oma-aloitteisesti kansalaisilta itseltään. Kun kansalaisilla on itsevarmuutta ja osaamista tehdä itse, he eivät myöskään tarvitse työntekijäapua, ainakaan paljoa. Kun itseluottamus on kohdillaan, jo pelkästään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin pääsee pitkälle. Kun kansalaiset tietävät itse, mikä on heille mieluisaa toimintaa, he eivät tarvitse työntekijän apua mieluisan toiminnan etsimiseksi – löytämiseksi – määrittämiseksi. He ovat valmiita toteuttamaan itsensä näköistä toimintaa saman tien.

Kun ihminen tietää, miten hänen on mieluisaa toimia ja hänellä on itseluottamusta määritellä esimerkiksi, missä määrin hän haluaa sitoutua, kuinka haastavaa tai vaivatonta hän haluaa toiminnan itselleen olevan, ihminen on valmis omaehtoiseen toimintaan. Hän on valmis rakentamaan toiminnasta itselleen sopivaa, määrittämään toiminnan ehtoja. Kun kansalaisilla ei ole tuen tarvetta, omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen edellyttää hyvin vähän työntekijäresursseja. Yleensä riittää, että työntekijä toimii omaehtoisen toiminnan puitteiden mahdollistajan roolissa, eli tarjoaa tilat ja kenties auttaa joissakin käytännön asioissa. Kun omaehtoiseen toimintaan valmiille kansalaisille tarjotaan tiloja ja annetaan vastuuta ja valtaa, kansalaiset saavat tilaa kukoistaa.

Omaehtoiset toiminnan mahdollistaminen (kun on tuen tarve)

Ohjataan/tuetaan omaehtoiseen toimintaan – järjestetään tilat, annetaan sopivasti vastuuta ja valtaa (ettei kansalaisia ”pelota” liikaa) – kansalaiset voimaantuvat



Kuva 4. Omaehtoisien toiminnan mahdollistaminen, tarve tukeen.

Omaehtoisien toiminnan mahdollistaminen muuttuu haastavammaksi heti, kun kansalaisilla on pienikin tuen tarve, koska jo pienikin tarve voi estää sen, että omaehtoiseen toimintaan lähdettäisiin oma-aloitteisesti. Kun kansalaisilla on tuen tarve, he saattavat kyllä tunnistaa tarpeensa ja toiveensa jollain tasolla, mutta heiltä puuttuu esimerkiksi kykyä hahmottaa, ideoida, määritellä, sanoittaa, millainen toiminta voisi vastata heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Tällöin tarvitaan työntekijää kuuntelemaan, mitä kansalaiset kertovat itsestään ja jopa ideomaan puolesta. Kun kansalaiset kokevat, että heiltä puuttuu osaamista, heidän itseluottamuksensa on kenties hakusessa, työntekijä voi auttaa alkuun ja esimerkiksi käynnistää toimintaa, jolle havaitsee tarvetta. Ihmisiä saattavat vaivata myös liika vaatimattomuus, ujous tai niin sanotut ”turhat” suorituspainet. Oletetaan, että pitäisi olla jokin erityisosaaminen tai lahjakkuus.

Kun työntekijä käynnistää toimintaa tarkoituksenaan omaehtoiseen toimintaan ohjaaminen, työntekijän on hyvä puhua tästä päämäärästä toimintaan osallistujille heti alusta alkaen ja hakea yhdessä osallistujien kanssa heille mieluisaa ja sopivaa tapaa toimia. Mieluisalla tavalla toimia tarkoitan sitä, että toiminnan sisältö tuntuu osallistujille mieluisalta, vastaa heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Sopivalla tavalla toimia tarkoitan puolestaan sitä, että osallistujat suoriutuvat itse toiminnan sisällön tuottamisesta, mielellään kohtuullisen helposti ja vaivattomasti, eli että toiminnan vaatavuus tai haastavuus on sopivalla tasolla suhteessa sitä toteuttavien kykyihin ja osaamiseen jo käytännön järjestelyistä alkaen. Haettaessa

– löydettyäessä osallistujille mieluisa ja sopiva tapa toimia, työntekijä tekee prosessissa itsensä tarpeettomaksi ja voi vetäytyä toiminnasta hyvillä mielin.

Toiminnasta vetäytyminen saattaa olla hyvä toteuttaa asteittain. Työntekijän vetäytyessä toiminnasta syntyy yleensä osallistujien joukossa kipuileva täysin luonnollisena osana prosessia. Ihmiset kiintyvät yleensä toinen toisiinsa lyhyessäkin ajassa ja kun joku lähtee ryhmästä, ryhmä kipuilee jonkin aikaa eroprosessin kanssa. On myös täysin luonnollista, että eroprosessissa kipuilevat koettelevat työntekijän vetäytymistä ja koettavat esimerkiksi kääntää työntekijän pään tyyliin – ”miten me nyt pärjätään täällä ilman sinua”. Tässä kohtaa työntekijän on hyvä toimia johdonmukaisesti, eli edetä vetäytymisessä vääjäämättömällä tavalla, perustella vetäytymistään, miksi se on hyvä asia ja kannustaa ryhmää omaehtoisen toiminnan jatkamiseen. Sillä, mikäli toiminta on jo käynnistämisyvaiheessa rakennettu osallistujille mieluisaksi ja sopivaksi, se on jo alun alkaen muotoutunut näyttämään enemmän kansalaisten kuin työntekijän näköiseltä ja omaehtoisen tekemisenkin pitäisi jo olla hyvässä alussa. Tällöin työntekijä kyllä tietää ja voi luottaa paitsi itseensä myös kansalaisiin, että osallistujat eivät todellisuudessa enää tarvitse häntä mihinkään.

Olen kokenut hyväksi perustella vetäytymistä itselleni siten, että jatkossa olisin työntekijänä läsnäolollani vain tiellä omaehtoisen tekemisen todelliselle kukkaan puhkeamiselle. Sillä tosiasia on, että vasta työntekijän poistuessa paikalta, osallistujille vapautuu täysi tila vastuun ja vallan ottoon ja toiminnan muotoutumiseen täysin siihen osallistuvien näköiseksi ja omaehtoiseksi. Ammattilainen, kun ei voi koskaan olla täysin tasavertainen ryhmään osallistuja, muiden ei-ammattilaisten kansalaisten kanssa. Hänellä on ryhmän jäsenenä väistämättä enemmän vastuuta ja valtaa niin kauan kun hän pysyy ryhmässä, vaikka ryhmässä olisikin luotu mahdollisimman tasavertaista asetelmaa. Omaehtoiseen toimintaan kannattaa ohjata, sillä kun kansalaisia ohjataan/tuetaan omaehtoiseen toimintaan – järjestetään tilat, annetaan sopivasti vastuuta ja valtaa (ettei kansalaisia ”pelota” liikaa) – kansalaiset voimaantuvat.

Ja, mikä parasta, voimaantuminen näkyy usein jo lyhyen ajan päästä siitä, kun työntekijä on vetäytynyt toiminnasta. Kun tilaa vapautuu, se otetaan ja kun ammattilaiset vapauttavat tilaa, kansalaiset saavat tilaa hengittää ja tulla esiin.



Omaehtoiseen toimintaan on monta tietä



Kuva 5. Omaehtoiseen toimintaan on monta tietä

Tässä muutama käytännön esimerkki siitä, miten monenlaisin tavoin omaehtoinen toiminta saattaa syntyä tai sen voi saatella alkuun. Nämä tapaukset ovat syntyneet Yhdessä mukana Lahden osaprojektin aikana. ”Puhekuplat” kuvaavat tapauksia, joissa tuen tarve omaehtoiseen toimintaan ryhtymiseen on ollut olematon tai vähäinen. Esimerkiksi ensimmäisen puhekuplan tapauksessa, eräänä kauniina päivänä paikalliseen setlementtiin tuli vapaaehtoiseksi vertaiseksi haluava reipas ja rempeä nainen, jolla oli idea, osaaminen ja valmista materiaalia. Nainen oli matkustellut paljon ja halusi järjestää ”nojatuolimatkoja” erityisesti heille, joiden on itse syystä tai toisesta vaikea lähteä matkustelemaan. Hän kertoi ajatelleensa järjestää matkat valmiiden matkoilta kokoamiensa kuvaesitysten ja kirjoittamiensa matkakertomusten pohjalta. Ajatuksena oli myös jakaa matkakokemuksia nojatuolimatkoille osallistuvien kanssa. Nainen halusi järjestää matkoja satunnaisina tilaisuuksina, silloin kun hänelle sopii. Hän oli siis valmis omaehtoiseen toimintaan heti, joten työntekijänä riitti, että varasin vain tilan ja mainostin tilaisuuksia.

”Ajatuspilvet” kuvaavat puolestaan tapauksia, joissa on ollut enemmän tai

vähemmän tuen tarvetta omaehtoiseen toimintaan ryhtymiseksi. Esimerkiksi kolmannen ajatuspilven tapauksessa koin, että paikallisesta settlementistä puuttuu riittävän matalan kynnyksen kohtaamispaikka, esimerkiksi yksinäisille ikääntyneille tulla tutustumaan muihin, entuudestaan täysin tuntemattomiin ihmisiin. Koin, että tätä varten tarvitaan oma, rauhallinen, turvallinen tila. Aulakahvila ei palvellut tätä tarkoitusta. Mainostin lehdessä ajatusta ja kutsuin kansalaisia ideoimaan yhdessä, millainen olisi hyvä kohtaamispaikka. Käynnistin Seniorisummit kohtaamispaikkatoiminnan virallisesti seuraavalla viikolla, viikoittain samaan aikaan samassa paikassa pyörivänä toimintana. Sumpeille ei lähdetty järjestämään mitään ihmeellistä ohjelmaa, koska osallistujat, eivät sellaista halunneet ryhtyä tuottamaan. Koettiin, että vapaamuotoinen jutustelu siitä, mikä kulloinkin puhuttua on parasta. Rauhallisessa ryhmätilassa oli yksi iso pöytä, jonka ääreen niin tutut kuin tuntemattomat voivat tulla yhteen ja pieni keittiöpiste kahvinkeittomahdollisuudella. Työntekijänä ostin alkuun kahvitarpeet, kertakäyttöastiat ja tarjottavaksi keksejä, jotta tarjoilut olisi mahdollisimman helppo toteuttaa. Tarjottavien täydentämiseksi sumpeilla kerättiin vapaaehtoista 1 € kahvimaksua. Muutaman kerran jälkeen kysyin parilta sumpeille usein osallistuneelta naiselta, josko he voisivat jatkossa emännöidä sumpeja, eli keitellä kahvit ja huolehtia kahvitarpeiden täydentämisestä kahvikassavaroilla. Tähdensin, että he voisivat muutoin jatkaa ihan samanlaisina osallistujina kuin muutkin, eli mitään ohjaajan roolia heidän ei tarvitse ottaa. Tämä sopi molemmille. Tässä tapauksessa vapaaehtoiset vertaiset löytyivät siis toimintaan osallistujien joukosta ja toiminta on pyörinyt sittemmin omaehtoisesti.

Esimerkkejä voisi kertoa enemmänkin, mutta peruskaava käy ilmi varmasti jo edellä kuvattujen tapausten kautta. Eli aktiivisia tekijöitä kyllä löytyy! Se, millainen aktiivinen tekeminen itse kullekin tuntuu mieluisalta ja sopivalta, voi kuitenkin vaihdella todella paljon. Väitänkin, että aktiivisia tekijöitä haettaessa haetaan itseasiassa usein vain tietynlaisia ”aktiivisia tekijöitä”. Edellä kuvaamassani esimerkissä esiintynyt nainen vastaa luultavasti aika hyvin tätä tietynlaista aktiivista tekijää, eli sellaista henkilöä, joka on rohkea, itsevarma, idearikas, tuottelias, osaava ja pärjäävä, eli työntekijänäkökulmasta niin sanotusti ”valmis paketti”. Kapea-alainen määritelmä ”aktiivisista tekijöistä” on luultavasti käytössä melko laajalti, haetaan vapaaehtoisia sitten valmiiksi määriteltuihin tehtäviin, tai tarjottaessa mahdollisuutta omaehtoiseen toimintaan. Odotusarvona ovat tietynlaiset aktiiviset tekijät ja jos heitä ei saada koetaan, ettei aktiivisia tekijöitä ole. Ehdotankin, että laajennamme määritelmäämme ”aktiivisista tekijöistä”. Voisimme esimerkiksi lähteä sellaisesta perusolettamuksesta, että jokainen kansalainen on potentiaalinen aktiivinen tekijä, kunhan vain etsitään ja löydetään jokaiselle se oma mieluisa ja sopiva tapa olla aktiivinen.

KYLIEN TOIMINTAPÄIVÄT YHDISTIVÄT IHMISIÄ

Marjo Karila

Kyläyhteisöön on perinteisesti liitetty paljon hyviä ominaisuuksia. Yhteisöllisessä kylässä naapurit tunnetaan, ja toisista pidetään huolta. Ihmiset voivat luottaa toisiinsa eikä ketään jätetä yksin. Kuitenkin yhteisöllisyyden syntyminen ja sen vahvistaminen vaativat tässä ajassa suunnitelmallista työtä. Tarvitaan herätteilyä ajattelemaan, ettei yhteisöllisyyden tarvitse rajautua omaan perheyhteisöön, oman kylän tai keskustan alueelle. Yhteisöllisessä kylässä tarjoutuu jäsenille erilaisia osallistumisen paikkoja. Sosiaaliset suhteet naapureiden kanssa ehkäisevät arjen yksinäisyyttä. Turvallisuuden tunne kasvaa ja ristiriidat vähenevät toisten tuntemisen myötä. Ristiriitoja opitaan myös ratkaisemaan paremmin etsimällä kompromisseja ja yhteisiä tapoja toimia tuttujen ihmisten kesken. Kylien toimintapäivät on rakennettu yhdessä ikääntyneiden ja laajan yhteistyöverkoston kanssa vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja vähentämään ikääntyneiden turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita. Kylien toimintapäivän ytimenä on ikääntyneiden omien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ja se on hyvä esimerkki vaikuttavasta toiminnasta, jonka ytimenä on ikääntyneiden ja alueen asukkaiden omaehtoisen kansalaistoiminnan vahvistaminen. Tässä artikkelissa kuvaan yhteisöllisyyden rakentumista Parkanon kylissä ja kylien välille kyläkiertä tapahtumasarjan syntymisen kautta.

Parkano on alueena laaja ja välimatkat ovat pitkiä. Parkanossa on noin 6800 asukasta ja vanha kylä-ajattelu edelleen vahvana. Aktiivisia kyliä Parkanon alueella on 12. Parkanon kylistä on keskustan palveluihin matkaa jopa 30 km. Kulkeminen tuokin haasteita varsinkin ikääntyneille, jolla ei välttämättä ole enää omaa kulkuneuvoa. Palvelutaksilla liikkuminen päivästä tulee pitkä ja talviaamuisin ei ennen Parkanon Settlementin Parkanopirtin toiminnan käynnistymistä ollut välttämättä paikkaa missä odotella lämpimässä palveluiden aukeamista. Yleisillä yhteyksillä liikkuminen onnistuu, mutta koulujen loma-aikoina yhteydet jäävät usein tauolle. Tällöin ikääntyneet eivät välttämättä tavoiteta tarvittavia palveluita, eivätkä he pysty osallistuman vapaa-ajan toimintaan. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu. Välimatkojen ja liikkumisen aiheuttamat esteet saattavat jopa syrjäyttää osan ikääntyneistä yhteiskunnan toiminnasta ja palveluista.

Parkanossa peruspalvelut ovat saatavilla ainoastaan keskustassa. Osittain palvelut ovat siirtyneet Parkanosta naapurikuntaan. Tästä esimerkkinä poliisin



lupapalvelut, jotka ovat siirtyneet Ikaalisiin. Tämä tarkoittaa, että ikääntyneiden asiointimatkat ovat pidentyneet ja tulleet entistä haastavammiksi. Ikääntyneiden kanssa keskustellessani ensimmäisenä haasteena osallistumiselle ja peruspalveluiden tavoittamiselle nousi esiin se, miten pääsee edes linja-autopysäkille. Niitä ei maaseudulla ole kovin tiuhassa, ja moni olisi tarvinnut apua jo kotoa pysäkille pääsyyn. Tässä kylälaisten ja etenkin naapurin tuntemisella on suuri merkitys. Naapurilta saattoi saada kyydin lähimmälle linja-autopysäkille tai hyvällä onnella keskustaan asti, jos naapurilla oli itselläänkin keskustaan asiaa. Omatoimisesti tai muiden avulla liikkuminen vahvistaa oman elämän hallinnan tunnetta. Jos ei pääse pois kotoa, jää yksin, vaikka ei aina tahtoisi.

Setlementtikeskus Parkanopirtti on toiminut Parkanossa vuodesta 1991. Pirtistä on muodostunut parkanolaisille keskeinen matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa erityisesti ikääntyneet käyvät viettämässä aikaa. Pirtti tarjoaa seuran, neuvojen ja yhdessäolon lisäksi kävijöilleen myös turvallisuutta. Jos ei hetkeen näy niin tavoitellaan. Yhdessä mukana -projektin ja sen myötä yhteisöllisen vertaistoiminnan käynnistyessä Pirtillä haasteena olikin, miten kaikki halukkaat pääsevät osallistuman matalan kynnyksen toimintaan. Yhdessä Mukana - Parkanon osaprojekti teki alusta asti tiivistä yhteistyötä Parkanon Setlementin kanssa. Parkanon Setlementin toimintaperiaatteena on edistää ihmisten välistä kohtaamista, omien mahdollisuuksien löytämistä ja luoda vapaaehtoistoiminnan avulla toimintamuotoja, joilla tuetaan ihmisten elämänhallintaa ja hyvinvointia. Setlementin toiminta tukee parkanolaisten arjen hyvinvointia: normaalia arkielämää, sosiaalisia verkostoja sekä yhteisöllisyyden rakentumista eli erilaisia osallisuuden kokemuksia. Parkanon osaprojektin toiminnan yksi painopiste painottui haja-asutusalueella asuvien ikääntyneiden osallistumismahdollisuuksien parantamiseen yhteisöllisen vertaistoiminnan keinoin. Lähtökysymyksenä oli, miten ikääntyneet pääsisivät osallistumaan paikallisen yhteisön toimintaan pitkistä ja hankalista välimatkoista huolimatta.

Projektikoordinaattorina aloitin projektisuunnitelman mukaisen toiminnan kehittämisen kutsumalla Parkanon kaupungin hyvinvointikoordinaattorin ja vanhuspalveluohjaajan yhteistapaamiseen syksyllä 2013 Setlementtikeskus Parkanopirtille. Tapaamisessa kartoitettiin kolmannen sektorin ja kaupungin yhteistyön mahdollisuuksia muun muassa tiedottamisessa, tiedon jakamisessa tai erilaisissa koulutuksissa. Tapaamisessa kartoitettiin myös olemassa olevan ikääntyneiden toiminnan laajuus sekä toimintamahdollisuudet. Tämän jälkeen tiedettiin, että toimintaa olisi hyvä toteuttaa laajemmalla alueella, ei vaan ydinkeskustassa Parkanopirtillä. Toimintaa tarvittiin siellä missä myös asutaan eli sivukylillä. Yhteistyötapaamisessa tunnistettiin myös tarve laajamittaisemmalle yhteistyön kehittämiseksi paikkakunnalla. Parkanossa on paljon pieniä kansalaisjärjestötoimijoita, jotka puurtavat yksin. Aktiiviset toimijat väsyvät helposti ja tekijöistä on välillä pulaa. Ajatuksena oli, että yhteistyön avulla saataisiin pienempiä voimavaroja koottua yhteen. Tämä tukisi niin toimintojen toteuttamista, osallistumismahdollisuuksien paranemista kuin kaikkien jaksamista. Päällekkäistä toimintaa oli havaittavissa yllättävän paljon. Kaikkiin tapahtumiin ei riittänyt osallistujia tai osallistujille tuli tarjonnasta ”ähky”. Pienellä paikkakunnalla kun tunnetaan toisensa eikä kehdata kieltäytyä, vaikka ei jaksaisi tai haluaisi osallistua tai osallistumiseen ei olisi varaa.

Yhdessä mukana -projekti, Parkanon kaupunki ja Parkanon Seudun Hengitys-yhdistys kutsuivat kyläyhdistykset, Parkanon seurakunnan sekä muiden paikkakunnalla toimivien yhdistysten yhteyshenkilöt yhteistyötapaamiseen Setlementtikeskus Parkanopirtille keväällä 2014. Tapaaminen haluttiin järjestää keskeisellä paikalla ja ”ei kenenkään maalla” olevassa tilassa. Setlementin kohtaamispaikasta muodostuikin yhteistyötapaamisten kautta monelle neutraali paikka, jossa tavattiin muulloinkin. Kylien toimintapäivien tapahtumasarja on yksi yhteistyötapaamisen tulos. Tapaamisessa esiteltiin idea kylätoiminnasta. Aluksi idea ei saanut vankkaa kannatusta. Epäilijöitä löytyi: ”ei löydy tekijöitä, ei löydy ohjelmaa”. Idean toteuttamiseksi tarvittiin lisää perusteluita toiminnan tärkeydestä ja kannustusta. Tunnetko yksinäisiä iäkkäitä kylällä, ehkä naapurissa? Onko heillä mahdollisuus osallistua tai päästä halutessaan pois kotoa? Kysymysten kautta heränneet keskustelut laittoivat ajattelemaan asioita eri näkökulmasta. Vaikka itse ehkä pääsee kotoa toimintaan mukaan, kaikilla ei tätä mahdollisuutta ollut. Vähitellen todettiin, että tarvitaan yhteistä toimintaa lähellä asukkaita. Idea kylätoiminnan totutuksesta rupesi herättämään kiinnostusta ja tapahtumia ruvettiin välittömästi suunnittelemaan. Tapahtuman pohja-ajatuksiksi muodostui ”Ota naapurin mummo ja vaari mukaan”. Oli hienoa huomata, kuinka innostus tarttui yhdestä toiseen ja suunnitteluryhmässä kannustimme toinen toisiamme. Syntyi yhdessä tekemisen meininki.

Ensimmäisessä yhteistyötapaamisessa suunniteltiin jo toimintapäiviä. Mukaan

ilmoittautui neljä kylää eri ilmansuunnista. Huomattiin, että vaikka olemme kaikki paikkakuntalaisia, emme tienneet silti missä mikään kylätalo tai kylä sijaitsi. Syntyi yhteinen ajatus toimintapäiviä pohjustavasta kyläretkestä. Päivän kyläretki kesti noin kahdeksan tuntia. Lisäksi järjestettiin neljä kylätoimintapäivää ja pääjuhla. Toimintapäivät ja pääjuhla olivat noin kaksi tuntia kestäviä toiminnallisia

Toimintapäivillä haluttiin vahvistaa yhteisöllisemmän kylän syntymistä, jossa naapurit tunnetaan ja heistä pidetään huolta.

tilaisuuksia, joihin kyläläiset itse ideoivat ohjelman ja olivat järjestämävastuussa alusta loppuun. Ajatuksena oli herätellä kyläläisten omaa aktiivisuutta ja luottamusta omaan ja toistensa osaamiseen. Toimintapäivillä haluttiin vahvistaa yhteisöllisemmän kylän syntymistä, jossa naapurit tunnetaan ja heistä pidetään huolta.

Samalla avattiin kylärajoja laajemmalle paikallisyhteisöjen eli kyläyhteisöjen yhteistyölle. Ideana oli, että päivän kyläretkellä tutustutaan paikallisten kylien asiantuntijoiden opastuksella parkanolaisiin kylätaloihin, kylien historiaan sekä paikkakunnan nähtävyyksiin. Vastuun retken opastuksesta ottivat vuorotellen kyläläiset, vastuun ja opastuksen vaihto tapahtui aina kylien rajoilla. Kuka olisi voinut paremmin kertoa kylien historiasta ja nähtävyyksistä kuin paikalliset, kylänsä historiaan ja luontoon perehtyneet asukkaat?

Retkelle osallistuminen maksoi muutaman euron, jolla katettiin kuljetuksesta aiheutuneet kulut. Paikallinen setlementti oli mukana järjestämässä kuljetusta ja otti vastaan ilmoittautumiset sekä retkimaksut. Ilmoitukset retkestä olivat kaupungin, kyläläisten omilla sekä projektin verkkosivuilla. Ajatuksena oli ilmoittaa myös paikallislehdessä, mutta ennen ilmoituksen julkaisemista, retki oli jo täynnä. Päivän aikana oli mahdollisuus ruokailla ja kahvitella kyläläisten pitämässä bufeteista. Retkellä oli useita pysähdyksiä ja retkeläisten huolehti tarpeen mukaan kaksi vastuuhenkilöä.

Retki mahdollisti osalle osallistujista vierailun vanhoille kotikulmille. Tämä oli tärkeää etenkin niille, joilla ei ehkä muuten olisi ollut sitä mahdollisuutta.

– Bussikierros on siitakin hyvä, että minulla ei ole enää ajokorttia. Tuttuihin paikkoihin liittyviä muistoja on mukava jakaa toisten kanssa.

Toisessa yhteistyötapaamisessa käytiin tulevat toimintapäivät, niiden suunnitelmat ja ohjelmasisällöt sekä aikataulut yhdessä läpi. Järjestäjät tukivat ja auttoivat toisiaan. Tarpeen mukaan vaihdettiin tarvikkeita. ”Meiltä löytyy, tuon Pirtille” oli mieltäni lämmittävä sanonta, joka tuon tuostakin kuuli. Luottamus toisiin ja yhdessä tekeminen olivat selkeästi vahvistuneet. Kylien toimintapäivien toteutuksen aikana huomattiin, että jotain puuttui. Tuntui, että toimintapäivät loppuvat kesken.

Tarvittiin jonkinlainen päätös ja näin syntyi toimintapäivien pääjuhla. Pääjuhla oli hyvin lämminhenkinen ja sydämellinen. Tapahtuma järjestettiin Parkanon kaupungintalolla. Kahdella keskustassa sijaitsevalla asukasyhdistyksellä oli juhlan järjestämisestä päävastuu. He kutsuivat kyläläiset kolmanteen yhteistyötapaamiseen, jossa pääjuhlan koostettiin pääjuhlan ohjelma yhdessä niin, että siinä oli sisältöjä kaikista neljän järjestetyn kylätapahtuman ohjelmien sisällöistä. Järjestämisvastuussa olevat asukasyhdistykset hoitivat mm. juhlatilojen varauksen, juonnon, tervetuloitotukset sekä buffetin pitämisen. Kaupunki auttoi tapahtuman ilmoitusten kanssa, tilan kalustamisessa, äänentoistossa ja loppusiivouksessa huolehtimalla aiheutuneista kustannuksista. Tapahtumat olivat ilmaisia ja kaikille avoimia.

– Naapurikylään on nyt helpompi lähteä vierailemaan, kun siellä on vanhoja tuttuja ottamassa vastaan.

Kylätoiminnan tapahtumasarja tuki aktiivista osallistumista kylissä järjestettyihin tapahtumiin sekä vahvisti me-hengen syntymistä. Kaikilla halukkailla pyrittiin järjestämään mahdollisuus osallistua toimintaan. Mukaan tuli niitäkin, jotka eivät yleensä osallistuneet oikein mihinkään. Säännöllinen toiminta kylässä/kyläyhdistyksissä toi kyläläisiä yhteen toimimaan oman asuinpaikkansa yhteiseksi hyväksi. Kylistä tuli tai ainakin ne tuntuivat elävämmiltä. Niistä tuli myös näkyvämpiä. Naapureihin ja alueen asukkaisiin tutustuttiin yhteisen kylätoiminnan kautta helpommin. Syntyneiden tuttavuuksien kautta oli helpompi ja ehkä matalampi kynnys pyytää apua tai vaikka kyytiä keskustan palveluihin. Osallistujien palautteesta kävi ilmi, että tapahtumasarja oli lisännyt myös osallistujien turvallisuuden tunnetta. He tiesivät, etteivät ole ihan yksin, vaan joku alkaisi kaivata, jos *”verhot eivät hetkeen heilu”*. Tapahtumat toivat myös eri kyliä yhteen. Kylät suunnittelivat yhteisiä tempauksia, kylien välisiä leikkimielisiä haasteita. Kylien välillä järjestettiin vierailuja toisten tapahtumiin kimppakyydein. Tapahtumasarjaa on järjestetty vuosittain 2014 alkaen. Tapahtuman järjestämisen tavan tarkoituksena on ollut innostaa kyläläisiä yhteistyöhön ei vain kerran, vaan myös tulevana vuosina.

Kaupungin toimijoiden sitoutuminen tapahtumakokonaisuuden suunnitteluun ja tukemiseen oli toiminnan onnistumisen kannalta todella tärkeää. Kaupunginjohtaja vieraili kylätapahtumissa ja kiitti pääjuhlan avauspuheessaan tapahtumasarjaa paikkakunnan yhteisöllisyyden lisäämisestä ja paikkakuntalaisten kokoamisesta toiminnan kautta yhteen. Kaupunginjohtajan kokemusta tukee myös yhden osallistujan kommentti *”Suuren sukujuhlan tunnusta”*. Toiminta oli yhteisöllisyyden rakentamisessa avainasemassa. Sen kautta oli helppo lähestyä toisia paikkakuntalaisia. Rennon tanssahtelun lomassa vaihdettiin kuulumisia ja keskusteltiin vakavistakin asioista. Luontevan vuoropuhelun kautta kynnys muullekin yhteis-

työlle madaltui ja ilmapiiristä tuli avoimempaa.

Kylien toimintapäivä tapahtumasarjalla haja-asutusalueella asuville Parkanolaisille luotiin mahdollisuus kohdata toisiaan ja toimia yhdessä. Vuonna 2014 kyläkierrokselle, kylien toimintapäiviin ja loppujuhlaan osallistui 350 henkeä ja vuonna 2015 jo 400 henkeä. Kylien toimintapäivien toiminnan sydämenä olivat ihmiset ja yhdessä tekeminen, kyliltä löytyvän osaamisen esiin tuominen, toisille jakamien sekä niistä yhdessä nauttiminen. Väitän, että tapahtumasarjan avulla ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus vahvistuivat ja toimintaa toteuttavat sekä siihen osallistujat löysivät itsestään ja toisistaan uusia voimavaroja. Kyläkierron ja Parkanopirtin toiminta ovat osoitus siitä, että tärkeintä on ikääntyneiden omaehtoisen kansalaistoiminnan tukeminen. Yhdessä ideointi, kannustaminen ja tilan antaminen ikääntyneille ottaa vastuuta toiminnasta synnyttävät aitoa yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyden kokemuksen, joka parhaimmillaan levittyy laajemmin koko alueelle. Kyläkierron on esimerkki toiminnasta, joka tukee ikääntyneiden omien voimavarojen tunnistamista ja käyttöä sekä ylisukupolvisia kohtaamisia. Erityisesti eläkkeelle jääminen on palautteissa nostettu elämän taitekohdaksi, jonka jälkeen osa ikääntyneistä on joutunut rakentamaan täysin uudestaan omat sosiaaliset verkostonsa ja etsimään oman toimijuuden paikkansa alueen ja yhteiskunnallisessa toiminnassa. Kyläkierron on siis paitsi yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja ja turvallisuuden tunnetta vahvistavaa, myös ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kyläkierroksen ideoinnissa, suunnittelussa ja järjestämisessä mukana olleet ikääntyneet ovat kertoneet oppineensa prosessin aikana uutta, tunnistaneensa omia voimavarojaan ja saaneensa itseluottamusta.

Kylien toimintapäivissä yhdistyvät vaikuttavalla tavalla ikääntyneiden omien voimavarojen vahvistaminen sekä vahva järjestö- ja kuntayhteistyö alueen ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Ikääntyneistä puhuttaessa painottuvat usein erilaiset ikääntyneille kehitetyt palvelut ja menetelmät, joilla tuetaan ikääntyneiden toimintakykyä ja arjessa jaksamista. Näkökulma on tärkeä, ja silti rinnalle tulisi entistä voimakkaammin nostaa ikääntyneiden omaehtoisen kansalaistoiminnan näkökulmaa. Ikääntyneillä ja vanhuksilla on valtavasti erilaista osaamista ja voimavaroja, joiden esiin pääsemistä emme välttämättä osaa vielä yhteiskunnassamme tarpeeksi tukea. Ikääntyneet ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita, ja omaehtoista kansalaistoimintaa vahvistavalla työotteella voimme nostaa toiminnan keskiöön ikääntyneiden omat voimavarat entistä paremmin.

Ikääntyneet ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita, ja omaehtoista kansalaistoimintaa vahvistavalla työotteella voimme nostaa toiminnan keskiöön ikääntyneiden omat voimavarat entistä paremmin.

KAVEREITA KÄVELLEN

Eeva oli reiluissa kuusissakymmenissä oleva hyväkuntoinen nainen, kun hän tuli mukaan Yhdessä mukana -projektin toimintaan keväällä 2014 vertaistoiminnan kurssin kautta. Eeva oli kurssilla ujo, hiljainen puoleinen, mutta kuitenkin osaa ottava. Eevassa kiinnitti huomion tietty katse. Sellainen katse, että ihminen tuntuu oikeasti olevan hakemassa jotain ja olevan asian kanssa tosissaan, mutta kuitenkin olemukseltaan epävarmana, josko tästä mitään tulee.

Kurssin jälkeen Eeva osallistui jatkotapaamiseen, jossa työstiin edelleen kurssilla ideoituja vertaistoiminnan muotoja. Kävelyryhmä kiinnosti Eevaa, koska hän on kova kävelijä. Hän kävelee päivittäin sinne tänne harrastuksiin ja asioille, eikä kuulemma viihdy paljoa neljän seinän sisällä. Kukaan, ei Eevakaan, halunnut alkaa vapaaehtoiseksi kävelyryhmän vetäjäksi, niinpä ryhmä käynnistettiin työntekijän toimesta. Kuitenkin jo muutaman kerran jälkeen lähes tyin Eevaa ja kysyin voisiko hän olla ryhmässä se osallistuja, joka on aina paikalla, koska hän oli osallistunut siihen mennessä jokaiselle kerralle. Olin aistunut, että Eeva tuntui vierastavan vapaaehtoisen vetäjän roolia, joten esitin asian niin, että hän voisi toimia roolissaan hyvin matalalla statuksella, osallistujana siinä missä muutkin. Tähän Eeva epävarman oloisena suostui.

Aikaa kului, Eeva oli aina paikalla kävelemässä. Alkuun soittelin usein Eevan kuulumisia, millaista oli ollut ja kuinka monta kävelijää oli kulloinkin ollut matkassa. Jossain kohtaa Eeva otti itse asiakseen kirjata osallistujamäärät ylös ja toimitti ne lapulla minun postilokeroon. Vähensin yhteydenpitoa, koska tuntui, että Eeva pärjäsi hyvin,



eikä tuntunut tarvitsevan ihmeemmin tukea. Sittenmin yhteydenotot ovat tulleet Eevalta päin kauden lopun lähestyessä uuden kauden aikojen sopimiseksi. Silloin tällöin olemme myös törmänneet sattumalta ja vaihtaneet kuulumisia. Ryhmä on toiminut nyt 2,5 vuotta, osallistujia on tullut ja mennyt, Eeva on pysynyt. Nykyään Eeva näyttäytyy minulle toiminnan omistajana. Epävarmuus ja ujouden rippeet ovat tiessään. Hän on itsevarmasti toiminnan vapaaehtoinen vetäjä omalla vaatimattomalla ja maanläheisellä tyylillään. Toiminta on hänelle itselleen niin luontevaa ja mielekästä, ettei hän koe tekevänsä minkäänlaisia uhrauksia, vaan päinvastoin saavansa kaikkea sitä mitä on kaivannut eli juttuseuraa ja itselle mielekästä tekemistä. Eeva on todellinen malliesimerkki siitä, mitä vertaistoiminta voi myös vapaaehtoiselle parhaimmillaan tarkoittaa.

YHTEISÖLLISTÄ VERTAIS- TOIMINTAA JOKKAKALLIOSSA

Mona Särkelä-Kukko

Jokkakallion asumispalvelukeskuksen tarkoituksena on edistää ja tukea vanhus-
ten, vammaisten ja muiden eläkeläisten hyvinvointia ja toimintakykyä tuotta-
malla ja kehittämällä yksilöllisiä palveluasunto-, ryhmäasumis- ja palvelukeskus-
palveluja. Yhdessä mukana -projektin Rovaniemen osaprojekti käynnistyi Rovalan
Setlementin Jokkakallion asumispalvelukeskuksessa syksyllä 2013. Osaprojektin
yhteisöllisen vertaistoiminnan pääpainopisteinä olivat psyykkisen ja sosiaali-
sen hyvinvoinnin edistäminen yli 80-vuotiaiden keskuudessa ja ylisukupolvisen
yhteisöllisyyden vahvistaminen. Myös rovaniemeläisiä aktiivisia eläkeläisiä toivot-
tiin lisää mukaan Jokkakallion asumispalvelukeskuksen vapaaehtoistoimintaan.
Tässä artikkelissa kuvataan osaprojektin toimintojen kehittymistä osaprojektin
päättymiseen asti sekä nykyistä yhteisöllisen vertaistoiminnan tilannetta.

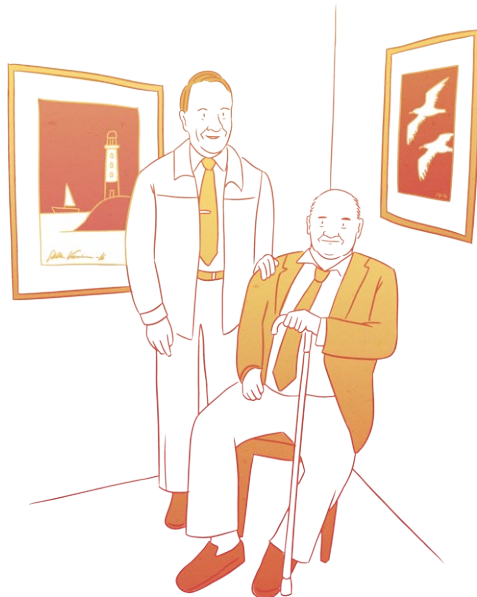
Ensimmäisen syksyn aikana projektin roolia suhteessa Jokkakallion palvelu-
talon toimintaan selkeytettiin ja käynnistettiin yhteisöllinen vertaistoiminta Han-
nalan asukkaiden kanssa. Hannala on tuetun asumisen vuokratalo, joka on otettu
käyttöön marraskuussa 2012. Yhteistyössä asukkaiden ja Rovalan sekä Setlementti-
liiton Uusi paikallisuus -hankkeen kanssa järjestettiin grillijuhla, joka toteutettiin
nyyttikesti-periaatteella. Asukastapaamisia Hannalassa järjestettiin syksyn 2013
aikana viisi kertaa ja vuoden 2014 alusta päätettiin aloittaa kerran kuussa tapahtu-
vat kokoontumiset takkatulen ääressä. Palvelutalon puolella yhteisöllisen vertais-
toiminnan käynnistäminen oli hitaampaa. Jokkakallion asumispalvelukeskuksen
asukkaita osallistettiin toiminnan suunnitteluun yhteisissä tapaamisissa ja kah-
denkeskisissä keskusteluissa. Yhteisöllisyys tuli esiin lähinnä erilaisiin projektin
organisoiimiin yhteisiin tilaisuuksiin osallistumisena. Syksyn 2014 aikana järjes-
tettiin useita tilaisuuksia ja tapahtumia.

Toimintaan saatiin mukaan viisi silloista vapaaehtoista sekä saatiin rekrytoi-
tua kaksi uutta vapaaehtoista. Vapaaehtoiset aloittivat marraskuussa omaehtoisen
lauantaikerhon pitämisen. Jokkakallion miesasukkaiden toivomuksesta joitakin
vuosia aiemmin työntekijävetoisesti toiminut Jokkakallion Ukkokerho käynnistet-
tiin uudelleen vapaaehtoisen vetämänä. Yhteisöllistä vertaistoimintaa ja samalla
ylisukupolvista yhteistyötä toteutettiin Lapin yliopiston sosiaalityön opiskeli-
joiden pitämässä lukupiirissä sekä vapaaehtoistoiminnan keskus Neuvokkaan
kanssa, jonka kautta asumispalvelukeskuksessa toteutti vapaaehtoistyön jaksoaan

IB-lukiolainen. Keskeisenä toimintamuotona yhteisöllisen vertaistoiminnan käynnistämisen alkuvaiheessa olivat yhteiset tapaamiset sekä asukkaiden että vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Toimintaa suunniteltiin ryhmien lisäksi myös keskustelemalla yksittäisten asukkaiden ja vapaaehtoisten kanssa. Alun tutustumisvaiheen jälkeen projektin toimintaa suunnattiin vapaaehtoisilta vertaisilta ja asukkailta tulevien ideoiden mahdollistamiseen ja toteuttamiseen. Vapaaehtoiset lähtivät innolla mukaan toimintaa järjestämään ja aloittivat itsenäisesti Lauantai-kerhon pitämisen jo ennen ensimmäistä vertaistoiminnan koulutusta. Koska valtaosa toimintaan osallistuvista oli yli 80-vuotiaita, oli heillä usein myös joitain osallistumista vaikeuttavia sairauksia, jotka piti huomioida toimintaa suunnitellessa ja järjestettäessä.

Vuoden 2014 aikana Jokkakalliossa toimi jo kahdeksan vertaisryhmää, joista viisi oli vertaisten itsensä vetämiä. Vertaiset käynnistivät mm. boccia-kerhon, joka sai heti mukaan useita osallistujia yhdessä pelaamaan ja seurustelemaan. Kaikki läsnäolijat eivät pelanneet, mutta tulivat mukaan katselemaan. Myös Lauantai-kerho jatkoi onnistunutta taivaltaan. Uutena kokeiluna toteutettiin Voimaneidot ikääntyneille -kurssi ja hakevan toiminnan menetelmän kehittäminen aloitettiin. Voimaneidot ikääntyneille on yli 60-vuotiaille suunnattu voimaannuttava ryhmämenetelmä, joka pohjautuu Mari Lankisen kehittämään Voimaneidot-menetelmään. Voimaneidot ikääntyneille -menetelmä kehitettiin Mari Lankisen ja Yhdessä mukana -projektin yhteistyönä vuosina 2014–2015.

Jokkakallion asukkaille järjestettiin useita erilaisia ryhmätoimintoja ja tapahtumia yhdessä eri toimijoiden kanssa. Jokkakallion henkilökunnan ja vapaaehtoisten kanssa järjestettiin tapahtumia muun muassa Vanhustenviikolla ja jouluun virittäytyttäessä. Rovalan Setlementin ylläpitämän Rovaniemen kansalaisopiston kanssa toteutettiin Iloa ja naurua arkeen -kurssi, jossa kurssille osallistuvat vertaiset huolehtivat Jokkakalliolla asuvat kurssilaiset paikalle ja takaisin koteihin sekä tarvittaessa auttoivat myös kurssin toiminnoissa. Vapaaehtoistyön keskus Neuvokkaan kanssa käynnistettiin kohtaamispaikka Rovalan Setlementtiin kuuluvassa Pohjolankatu 42 vuokratalossa. Talos-



sa asuva vertainen toimi kohtaamispaikan yhteyshenkilönä. Ylisukupolviseen toimintaan osallistui Neuvokkaan kautta opiskelijoita Lyseon puiston lukioista, Lapin yliopistosta ja Rovala-Opistosta. Yhteensä erilaisiin vertaisryhmiin ja -tapahtumiin osallistui vuoden 2014 aikana toista sataa henkilöä, joista n. 70 % oli 80 vuotta täytäneitä. Yksittäisiä käyntikertoja oli yli 2900.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan keskeisenä ideana on ikääntyneiden ja vanhus-ten omien voimavarojen tunnistaminen ja yhteisöllisen toiminnan järjestäminen näitä voimavaroja hyödyntäen. Tästä syystä projektin alusta asti koottiin Jokkakallion asukkaita yhteisiin keskustelutilaisuuksiin ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa. Erityisesti tuetun asumisen, Hannalan, puolella asukkaat olivat aktiivisia. Suuren suosion saavuttivat Hannalan takkatuokiot, joihin kaikki Hannalan asukkaat olivat tervetulleita. Takkatuokioissa oli aina jotain ohjelmaa, ja samalla voitiin tarpeen mukaan tiedottaa ajankohtaisista asioista. Tärkeintä takkatuokioissa oli kuitenkin kiiretön kuulumisten vaihto kahvittelun lomassa.

Ensimmäinen vapaaehtoisille suunnattu yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus järjestettiin keväällä 2014. Koulutus antoi eväitä muun muassa yhteisöllisen toiminnan mahdollistamiseen, omien ja muiden voimavarojen tunnistamiseen ja arvostavaan kohtaamiseen. Koulutuksen jälkeen käynnistyivät vapaaehtoisten vertaisten kuukausittaiset tapaamisen, joissa suunniteltiin tulevaa toimintaa ja vaihdettiin kuulumisia. Tapaamisen jatkuivat koko projektin keston ajan. Vertaisten suunnitelmallisia tuki- ja ohjaustapaamisia oli vuoden aikana 9. Osa vertaisista osallistui myös projektista järjestettyihin valtakunnallisiin koulutuksiin. Lisäksi ohjausta ja tukea oli tarjolla henkilökohtaisesti tai pienemmille ryhmille, erityisesti järjestettyihin ryhmiin ja tapahtumiin liittyen. Vuonna 2014 projektin yhteisöllisen vertaistoiminnan toiminnoissa oli yhteensä noin 1900 käyntikertaa.

Tavoitteena oli vuoden 2015 aikana käynnistää hakeva toiminta Jokkakalliolla ja panostaa toimintojen juurruttamiseen erityisesti vertaisten ohjaus- ja tukitarpeet huomioiden. Hakevaa toimintaa suunniteltiin yhdessä hyvinvointipalvelujen johtajan ja vertaisten kanssa. Sen tavoitteena oli helpottaa uuden asukkaan sopeutumista uuteen ympäristöön vertaisten ja toisten asukkaiden avulla, ja siten ehkäistä syrjäytymistä. Vertaisten ohjaus- ja tukirakenteen juurruttamisessa tavoitteena oli saada käytäntöön toimintamalli, joka vie vähän työntekijäresursseja, mutta innostaa ja motivoi vertaisia jatkamaan toimintaa. Kehitettyjen vertaistoimintojen jatkuminen riippuu Jokkakallion henkilökunnan sitoutumisesta toiminnan ja vertaisten tukemiseen sekä vertaisten innostuksesta. Kevään 2015 aikana Lauantaikerhon toiminta laajeni osittain myös ryhmäkoti Ainolaan, jossa vertaiset kävivät Lauantaikerhon jälkeen laulamassa, keskustelemassa ja kerran myös vohveleita paistamassa. Vertaisten kuukausitapaamisia ehdittiin toteuttaa keväällä kolme. Niissä käytiin läpi ajankohtaisia asioita, suunniteltiin kevään toimintoja

ja vertaiset saivat opastusta muun muassa pyörätuolilla liikkuvan avustamiseen. Keväällä 2015 järjestettiin yhdessä Jokkakallion vastaavan hoitajan kanssa Lapin yliopiston sosiaalityön ja kuvataidekasvatuksen opiskelijoiden ohjauksessa Taidepaja, jossa Jokkakallion asukkaat saivat rakentaa kukin oman näköisensä kodin tai mieluisan paikan. Rakennetut teokset jäivät esille Jokkakallion tiloihin.

Ylisukupolvisen yhteyden rakentuminen

Rovaniemi on vilkas opiskelijakaupunki. Opiskelijoiden suuri määrä ja hyvät yhteistyösuhteet oppilaitoksiin mahdollistivat ylisukupolvisen toiminnan käynnistymisen Jokkakalliolla. Ylisukupolvista toimintaa toteutettiin Neuvokkaan välityksellä IB-lukion opiskelijoiden kanssa. Rovala-Opiston kanssa toimintaa järjestettiin esimerkiksi yhdessä Uusi paikallisuus -hankkeen kanssa. Yhteistyö Lapin yliopiston kanssa toteutettiin yhdessä Jokkakallion henkilökunnan kanssa.

Ylisukupolvinen toiminta piti sisällään ystävätoimintaa, jossa nuoret ja ikään-tyneet tutustuivat toistensa arkeen. Opiskelijat myös avustivat ystävänsä osallistumaan erilaisiin talon tapahtumiin. Nuoria myös kannustettiin ideoimaan uusia ryhmätoimintoja. Ylisukupolvista toimintaa seurattiin ja ohjattiin kuukausittaisissa ohjaustapaamisissa, ja toimintaa varten kehitettiin omat lomakkeet, jotta tieto toiminnasta olisi helposti saatavissa.

Opiskelijoiden lisäksi osa vertaistoimijoista lähti mukaan ystävätoimintaan. Opiskelijoille ja vertaisille sopivat ystävät valittiin yhdessä hoitajien kanssa. Ystävätoiminnan lisäksi opiskelijat järjestivät myös muuta yhteisöllistä toimintaa. Projektin aikana keskiviikkoisin, opiskelijoiden opintojen ajan, osa opiskelijoista kävi lukemassa Laila Hietamiehen romaaneja. Lukutuokiot olivat suosittuja ja tarvittaessa koordinaattori tuurasi opiskelijoita äkillisissä poissaoloissa. Muutama sosiaalityön opiskelija toteutti saattajatoimintaa. Yksi opiskelijaryhmä kokeili luovan kirjoittamisen kerhoa, mutta se osoittautui asukkaille liian vaikeaksi. Opiskelijat toteuttivat myös pelituokion, jossa osallistujat koottiin heidän ystäväistä palvelutalon ja muistiyksikön puolelta. Kaksi sosiaalityön opiskelijaa järjesti opintojensa päätyttyäkin vielä Satutunteja ryhmäkoti Ainolassa. Asukkaat saivat esittää satutoiveita ja opiskelijat etsivät ne ja lukivat sopivasti lyhennettyinä versioina. Toinen opiskelijoista jäi tämän jälkeen mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Vapaaehtoisilta vertaistoimijoilta kerätyn palautteen mukaan toiminta on ollut palkitsevaa ja tuonut mukana uusia ystäviä ja mielekästä tekemistä. Toimintaan on ollut helppo tulla mukaan ja yhtä lukuun ottamatta vertaiset kokivat saaneensa riittävästi perehdytystä toimintaan. Heidän mukaansa yhteisöllisen vertaistoiminnan parhainta antia on ollut erilaisten toimintojen suunnitteleminen yhdessä toisten kanssa ja toimintojen toteuttaminen, varsinkin kun asukkaat ovat antaneet

niistä hyvää palautetta suoraan vertaisille. Projektissa järjestetyt toiminnot saivat asukkaat lähtemään kodeistaan yhteisiin tapaamisiin ja siten lisäsivät liikkumista ja kohtaamisia. Koska toimintaa oli monenlaista, saavutti se useita eri aihepiireistä kiinnostuneita asukkaita.

Yhteisöllinen vertaistoiminta Jokkakalliossa vuonna 2016

Yhdessä mukana -projektin toiminta päättyi Rovaniemellä 1.6.2015. Keväällä 2016 Hannalan takkatuokioita järjestettiin edelleen kuukausittain. Takkatuokioiden sisältöä on hieman muokattu yhdessä tekemisen suuntaan. Tuokioiden aikana on esimerkiksi istutettu ja hoidettu yrttilaatikkoviljelmää ja pidetty yhteisiä pihatalkoita. Ukkokerho toimii säännöllisesti noin 30 hengen ja vetäjän voimin. Lauantaikerhoa ei enää ole toiminnassa. Vapaaehtoiset olisivat tarvinneet toiminnan järjestämiseen enemmän tukea kuin mitä oli mahdollista antaa. Vapaaehtoisen vetämä bocciakerho kokoontuu myös säännöllisesti. Boccia-kerhossa on mukana vapaaehtoisen lisäksi talon henkilökuntaa. Jokkakalliossa on resursoitu työntekijöiden työpanosta ryhmien vetämiseen ja tukemiseen sekä vapaaehtoisten tukemiseen ja ohjaukseen. Vapaaehtoiset kokoontuvat yhteisiin tapaamisiin noin kerran kuukaudessa ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa sekä jakamaan kokemuksiaan.

Tuokioiden aikana on esimerkiksi istutettu ja hoidettu yrttilaatikkoviljelmää ja pidetty yhteisiä pihatalkoita.

Vanhat vapaaehtoiset vertaistoimijat ovat käyneet edelleen suhteellisen oma-toimisesti Jokkakalliossa. Toiminnan suunnittelun lisäksi he ovat olleet mukana erilaisissa tilaisuuksissa järjestelyapuna ja tuottaneet omaa ohjelmaa. Uusia vapaaehtoisia on tullut toimintaan mukaan projektin päättymisen jälkeen. Opiskelijayhteistyö toimii hyvin. Erilaisia taidepajoja on järjestetty useita. Taidepajojen tuotokset ovat ilahduttaneet asukkaita myös valokuvanäyttelyiden merkeissä. Tästä esimerkkinä Onnellinen vanhuus -valokuvanäyttely. Vuosi projektin päättymisen jälkeen voidaan todeta, että projektilla oli paikkansa ja tarve. Tästä puhuvat puolestaan osallistujilta saatu hyvä palaute ja erityisesti se, että osa toiminnoista jatkuu säännöllisesti edelleen. Vanhat vapaaehtoiset ovat saaneet seurakseen uusia. Näyttää siltä, että yhteisöllinen vertaistoiminta on osa Jokkakallion perustoimintaa.

Artikkelin kokoamisessa on hyödynnetty Yhdessä mukana -projektin ja osaprojektin raportteja ja toimintakertomuksia sekä Jokkakallion hyvinvointipalvelujen johtajan Tuija Saarelainen-Starkin haastattelua.

MISTÄ SYNTYI SAVONLINNAN KIPUTUKIRYHMÄ?

Satu Lintunen

Kiputukiryhmä on ryhmä, joka tarjoaa kroonisesta kivusta kärsiville seniori-ikäisille vertaistukea, mahdollistaen elämänlaadun paranemisen sekä hyvinvoinnin lisääntymisen. Ryhmästä saa tukea arjen asioissa, ihmissuhteissa sekä omien tunteiden käsittelyssä. Vertaistukiryhmässä koettu tuki, hyväksytyksi tuleminen sekä yhteenkuuluvuuden tunne vahvistavat itsetuntemusta ja lisäävät usein myös voimavaroja. Yhteiset kokemukset myös lisäävät keskinäistä ymmärrystä. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken parhaimmillaan myös lievittää ikäviä tuntemuksia kuten ahdistuneisuutta. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri koetaan elämänlaatua vahvistavaksi ja jopa voimauttavaksi. Ryhmä on kokoontunut keväästä 2015 lähtien 1-2 viikon välein. Kesälomatauko on ollut kahden kuu-kauden mittainen, juhannuksesta elokuun loppupuolelle. Kokoontumiset ovat olleet keskiviikkoamuisin noin kahden tunnin ajan. Ryhmäkertaan on kuulunut pieni jaloittelutauko, koska monelle pitkään paikalla olo tai istuminen on kivulias-ta tai jopa tuskallista. Tilan valinnassa on myös huomioitu ne, joilla on tarve päästä hetkeksi pitkälleen.

Kivun kokeminen on yksilöllistä ja juuri tästä syystä sen hoitaminen on myös haastavaa. Kipua voidaan pitää moniulotteisena ilmiönä, joten sitä voidaan myös hoitaa monin eri tavoin. Henkilön kivunsietokyky voi vaihdella eri aikoina ja eri tilanteissa. Jokainen ryhmään mukaan tullut, on itse määritellyt vertaistuen tarpeensa. Kivun kokemus on yksilöllinen eikä sitä kukaan ulkopuolinen voi mitata tai määritellä. Jokainen, joka on kokenut ryhmätuen tarpeelliseksi, on ollut ter- vetullut ryhmään mukaan. Yksi ryhmäläinen on omien vähentyneiden kipukoke- muksien seurauksena päätenyt pohtimaan ryhmässä käynnin lopettamista.

Savonlinnan osaprojekti toimi tiiviissä yhteistyössä Linnalan Settlementin kans- sa. Projektin yhtenä erityisenä painopisteenä oli paikkakunnalle muuttaneet yli 60-vuotiaiden yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittäminen. Osa paikkakunnalle muuttaneista oli eläkkeellä kotiseudulle palanneita, jotka saattoivat huomata, ettei paikkakunta ja siellä asuvat ihmiset olleetkaan enää kuin ennen. Jotain oli vuosien mittaan muuttunut, niin ihmisissä itsessään kuin paikkakunnassa.

Lokakuussa 2014, vanhustenviikolla, järjestimme paikkakunnalle muuttaneil- le paneelikeskusteluillan, jossa panelisteina oli neljä seniorinaista. Naisia yhdisti muutto toiselle paikkakunnalle eläkkeelle jäämisen jälkeen. Paneelikeskustelun

keskiössä oli paikkakunnalle muuttaneiden muutto- ja kotoutumiskokemukset. Erityisesti pyrimme tunnistamaan erilaiset muuttamiseen liittyvät haasteet sekä löytämään vinkkejä ja ratkaisumalleja muille uuteen ympäristöön muuttaneille. Tilaisuus keräsi noin 40 aiheesta kiinnostunutta. Kysymyksiä ja kommentteja esitettiin paljon, joista yksi lähti etenemään ja sysäsi liikkeelle tulevan vertaisryhmän perustamisen.

Yleisöstä eräs nainen, joka oli eläkkeelle jäätyään muuttanut puolisonsa kanssa Savonlinnaan, esitti tapahtuman jälkeen järjestäjille kysymyksen. Hän halusi tietää, kuinka tulisi toimia, kun Savonlinnassa ei ole kroonisesta kivusta kärsiville omaa vertaisryhmää ja hän olisi kiinnostunut sellaisen perustamaan. Lähdin selvittämään asiaa. Olin yhteydessä Savonlinnan kipupoliklinikalle, josta toivoin saavani neuvoja ja tietoa, erityisesti sairauskeskeisen vertaistukiryhmän perustamiseen. Työntekijän kiireisyyden vuoksi, etsin tietoa ryhmän perustamisesta itsenäisesti ja samalla kävin keskusteluja ryhmäaloitteen tehneen kanssa. Tietoa sain myös lähikaupungissa toimivasta kiputukiryhmästä, sen pitkäaikaiselta vertaisohjaajalta. Ryhmää ehdottanut lupautui vertaisohjaajaksi, jos löytäisimme hänelle ohjaajaparin. Olimme jo kouluttaneet yhteisöllistä vertaistoimintaa varten vertaisohjaajia. Löysimmekin sopivan parin vertaiskoulutettujen joukosta. Henkilön, joka omasi kokemusta ryhmän vetäjänä ja jolla tiesin myös olevan tarvetta kiputukiryhmälle.

Odotukset ja onnistumiset

Päällimmäiseksi ja tärkeimmäksi ryhmän toiveeksi ja odotukseksi nousi vertaistuen saaminen, ryhmän voimaannuttava vaikutus sekä ryhmään kuulumisen niiden kanssa, joille voi kertoa ja jakaa omia tuntemuksiaan. Todellisen ymmärryksen saaminen ja samansuuntaiset kokemukset olivat ryhmäläisille tärkeitä ja lujitti-

Todellisen ymmärryksen saaminen ja samansuuntaiset kokemukset olivat ryhmäläisille tärkeitä ja lujittivat yhteenkuuluvuutta.

vat yhteenkuuluvuutta. Ryhmän aloitusvaiheessa jaoimme siitä tietoa lähialueen sairaaloihin, lähinnä niille työntekijöille, jotka ovat tekemisissä kivusta kärsivien ihmisten kanssa. Lisäksi levitimme sähköistä mainosta ympäriinsä eri seniori- ja vanhustyön yksiköihin sekä mielenterveyspalvelujen piiriin. Ilmoitimme ryhmästä myös paikallisessa, päivittäin ilmestyvässä sanomalehdessä.

Ryhmään tulleet ovat olleet eri elämäntilanteissa olevia, yli 60-vuotiaita naisia. Naisia yhdistää samansuuntainen huumorintaju sekä sinnikkyys kivun tuomien haasteiden edessä. Ryhmä onnistui luomaan luottamuksellisen ja empaattisen ilmapiirin, joka mahdollisti henkilökohtaisten ja arkojenkin asioiden jakamisen

ryhmäläisten kesken. Ryhmäläiset kokevat vertaistuen tärkeäksi voimavaraksi, joka helpottaa heidän arjessa jaksamistaan.

Ryhmän tilanne nyt

Ryhmä on toiminut avoimena ryhmänä kaikille yli 60-vuotiaille. Siihen on voinut liittyä pitkin vuotta ilmoittautumalla minulle. Ryhmään on tullut vuoden aikana muutama uusi osallistuja. Yksi ryhmäläinen on joutunut olemaan poissa oman kuntoutuksen osuessa juuri samalle päivälle kiputukiryhmän kanssa. Suurin osa osallistujista on kuitenkin ollut alusta saakka mukana. Ryhmässä käy aktiivisesti kahdeksan, 73-83-vuotiasta naista.

Ryhmä on toiminut alkukeväästä 2015 kesään 2016, noin puolitoista vuotta. Loppukevään aikana on ryhmässä keskusteltu sen muuttamisesta suljetuksi ryhmäksi, jolloin siihen ei enää otettaisi uusia jäseniä. Ryhmän vertaisohjaajat kokevat välillä, että ryhmään kyllä mahtuisi pari uutta osallistujaa, mutta toisaalta ennakoivat myös ryhmän kokoon suurenemisesta syntyviä vaikutuksia. Suuri ryhmäkoko saattaisi olla haastava. Hetkittäin vertaisohjaajat ovat jo nyt kokeneet ajankäytön jakamisen tasapuolisesti haastavaksi. Ryhmäläisten erilaiset elämäntilanteet sekä sairauksien ja kipujen ilmenemisen muodot, näkyvät ryhmäläisten erisuuruuksina puhumisen ja tuen tarpeina. Tällöin ryhmässä yhden henkilön kokemuksiin käytettävä aika myös helposti jakautuu epätasapuolisesti. Näissä tilanteissa ohjaajat ajautuvat haasteellisiin ja jopa hankaliin tilanteisiin. Vaikka ryhmäläisten kanssa on sovittu liian pitkän puheen keskeyttämisen säännöt, on se vertaisohjaajalle aina hankala ja jopa epämieluisa tilanne.

Miten toiminta on vaikuttanut osallistuneen arkeen ja hyvinvointiin?

Ryhmäläiset ovat antaneet palautetta ja kertoneet ryhmän vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Kivun kroonistumiseen ja sen fyysisten tekijöiden lisäksi kipuun liittyy myös psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Kroonistunut kipu vaikuttaa ihmisen elämään kokonaisvaltaisesti. Se vaikeuttaa elämistä ja näin myös heikentää elämänlaatua. Kipu myös aiheuttaa sosiaalista haittaa. Kroonisen kivun seurauksena moni on kokenut masentuneisuutta, aloitekyvyttömyyttä ja hermostuneisuutta. Psykkiset ongelmat ovat osa monen kivusta kärsivän arkea. Ryhmään osallistuminen on koettu tärkeäksi myös henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vuoksi. Ryhmäläinen kertoi, että ryhmässä on mahdollista

Ryhmäläinen kertoi, että ryhmässä on mahdollista kertoa asioita niin, että joku aidosti kykenee ymmärtämään, mitä toinen on kokenut.

kertoa asioita niin, että joku aidosti kykenee ymmärtämään, mitä toinen on kokenut. Yksinasuvat taas sanovat, että eivät enää jaksa tai halua rasittaa sukulaisiaan ja ystäviään kipuun liittyvillä puheillaan. Samaa kertovat myös parisuhteessa elävät. He eivät halua rasittaa puolisoaan jatkuvasti.

Vertaistoiminnallinen kiputukiryhmä lähti liikkeelle heti alkujaan vertaisvetäjien voimin. Yhteisöllistä vertaistoimintaa tukeva työntekijänä olin taustavaikuttajan roolissa, lähinnä mahdollistamassa toimintaa ja vastaamassa käytännönjärjestelyistä, kuten lehti-ilmoittelusta ja muusta ryhmän mainostamisesta eri yhteistyötahoille sekä ryhmätilan etsimisestä ja varaamisesta.

Ryhmän vertaisvetäjien kanssa lähdimme aluksi suunnittelemaan ryhmän toimintaa ja ohjausta. Pohdimme tarkoin, mitä toiveita ja odotuksia heillä on ryhmän sisällöistä ja miten pyrimme niitä toteuttamaan. Mietimme myös ennakkoon haasteisiin varautumista; mitä tulevat haasteet mahdollisesti ovat ja miten niihin tulisi reagoida? Liikaksi vältimme ongelmien tai haasteiden ennakointia, koska ajattelimme, että lähdemme puhtaalta pöydältä ja avoimina uuden edessä - reippaasti liikkeelle ja reagoimme haasteisiin vasta, kun jos niitä ilmaantuu. Sovimme kuitenkin, että haastavan tilanteen ilmaantuessa vertaisohjaajat ovat minuun yhteydessä matalan kynnyksen periaatteella, jotta voimme mahdollisimman nopeasti reagoida ja miettiä yhdessä parhaita ongelmanratkaisutapoja.

Toisella tulevista ohjaajista oli kokemusta vastaavan vertaisryhmän vetämisestä asuessaan pääkaupunkiseudulla. Toinen vertaisohjaaja on jo pitkään vastannut Linnalassa toimivasta vapaaehtoisten ryhmästä. Vetäjiä yhdistävänä piirteenä on myös samansuuntainen elämänsenne sekä huumorintaju. Molemmat ovat myös aktiivisia toimijoita monella eri elämän osa-alueella. Vahva kiinnostus ihmisiin ja ihmisten kanssa toimimiseen yhdistää molempia vertaisvetäjiä.

Vertaisohjaajat ovat voineet olla aina tarpeen tullen yhteydessä minuun. Olen myös aktiivisesti kysellyt kuulumisia ja tunnelmia ryhmäkerroista sekä niiden onnistumisista ja haasteista. Muutaman kerran

vertaisohjaajat ovat kokeneet, että he tarvitsivat tukea ryhmänohjaukseen. Tällöin on mietitty yhdessä, miten ongelmakohtiin ja - tilanteisiin voitaisiin vastata.

Ryhmälle laadittiin ”kuinka tullaan hyväksi ryhmäläiseksi” – luento, jossa käytiin tarkasti läpi asioita, joita jokainen ryhmäläinen voi pohtia itsekseen ja joita pohdittiin myös yhdessä ryhmänä. Kävimme läpi kaikki ne asiat,



joista voi ryhmässä puhua, kuten omaa itseä koskevat asiat sekä muistutettiin niistä asioista, mistä ei ole soveliaista puhua ulkopuolisille.

Ryhmässä mukana olleet ovat kuvailleet ryhmän tukea merkittäväksi ja tärkeäksi voimavaraksi arjessa selviämisessä. Arki on monelle raskasta ja haastavaa jatkuvien kipujen kanssa elämisen vuoksi ja kipuihin sopeutumista. Ryhmässä saa kertoa ja jakaa toisten kanssa sen hetkiset päällimmäiset tunteukset ja olotilat, riippumatta siitä ovatko ne hyviä vai huonoja. Ryhmä on näyttänyt tarpeellisuutensa ja voimansa, sillä ryhmästä ei olla pois kuin pakottavan esteen, kuten lääkärissä käynnin tai sairastumisen, vuoksi. Palautteen mukaan ryhmäläiset kokevat saaneensa paikan, jossa kipujen ja sairauksien lomassa on sallittua ja mahdollista iloita ja nauraa. Ryhmäläiset kertovat odottavansa kokoontumisia ja harmistuvat, jos ryhmään ei jostain syystä pääse osallistumaan. He kokevat kuuluvansa ryhmään sekä tuntevat, että se on paikka, jossa aidosti ymmärretään ja välitetään toisista.

Kiputukiryhmä osoittaa, että yhteisöllisen vertaistoiminnan perusajatus, toiminnan rakentaminen ihmisten omista toiveista ja tarpeista, saattaa luoda yllättäviä tai odottamattomia vertaistoiminnan tai vertaistuen muotoja. Kiputukiryhmä on toimintaan osallistuville 8 henkilölle merkityksellinen arjen voimavaroja vahvistava ryhmä. Toivon ryhmän tuovan iloa arkeen ryhmään osallistuville myös jatkossa.

Kiputukiryhmä osoittaa, että yhteisöllisen vertaistoiminnan perusajatus, toiminnan rakentaminen ihmisten omista toiveista ja tarpeista, saattaa luoda yllättäviä tai odottamattomia vertaistoiminnan tai vertaistuen muotoja.



OSA III: YHTEISÖLLINEN VERTAISTOIMINTA LUO KOKEMUKSIA OSALLISUUDESTA

Ismo Pitkänen & Mona Särkelä-Kukko

Yhdessä mukana -projektin aikana toteutettiin seitsemän ryhmäkeskustelua ikääntyneiden sosiaaliseen esteettömyyteen ja osallisuuden kokemuksiin liittyen. Keskusteluissa pohdittiin setlementti- ja vertaistoiminnan merkityksiä omalle hyvinvoinnille ja keskusteltiin osallisuuden, yhteisöllisyyden ja esteettömyyden kokemuksista. Keskusteluissa pohdittiin myös ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnassa. Ryhmäkeskustelut toteutettiin kevään 2015 ja kevään 2016 välisenä aikana. Keskusteluissa oli mukana yhteensä 31 osallistujaa, joista 5 oli miehiä ja 24 naisia. Keskustelijat olivat iältään 56-89 vuotiaita. Suurin osa keskustelijoista oli iältään 70 ikävuoden molemmin puolin. Keskustelijat olivat kahta lukuun ottamatta eläkkeellä. Kaikki keskusteluihin osallistuneet olivat jollain tavalla mukana setlementtien toiminnassa. He osallistuivat erilaisiin ryhmätoimintoihin ja/tai toimivat vertaistojina. Heistä 16 osallistui setlementtien vapaaehtois- ja vertaistoimintaan joko päivittäin tai viikoittain ja 15 muutaman kerran kuussa tai harvemmin.

Ryhmäkeskustelut toteutettiin Helsingissä Itä-Pasilan asukastalossa, Hämeenlinnassa Kumppanuustalolla, Joensuun Setlementin tiloissa, Lahdessa Harjulan Setlementin tiloissa, Parkanossa Setlementti Parkanopirtillä ja Savonlinnassa Linnalan seniorikeskuksessa. Keskusteluissa käytössä olleet kysymykset suunniteltiin ja testattiin yhdessä ikääntyneiden kanssa Parkanossa keväällä 2014.

TOIMINNAN MERKITYS JA VAIKUTUKSET OSALLISTUJIEN ELÄMÄÄN

Kaikki keskustelut aloitettiin pohtimalla setlementtien toiminnan merkitystä osallistujille. Setlementtitoiminnassa mukana olemisella nähtiin olevan suuri merkitys ja vaikutus osallistujien elämään erityisesti sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden sekä hyvän ilmapiirin näkökulmista. Keskustelijat korostivat setlementtitoiminnan merkitystä heidän sosiaalisen elämänsä vahvistajana. Toimintaan mukaan tuleminen koettiin helpoksi ja kaikki kokivat, että heidät otettiin toimintoihin hyvin vastaan. Erityisesti uusien sosiaalisten kontaktien merkitys korostui niiden keskustelijoiden osalta, jotka olivat muuttaneet nykyiselle asuinpaikkakunnalleen muualta. Paikkakunnalla syntyneille tai siellä pidempään asuneille oli jo syntynyt paikallisia verkostoja ja suhteita. Paikkakunnalle vasta muuttaneilla ei ollut valmista sosiaalista verkostoa, vaan he joutuivat eri tavalla näkemään vaivaa uusien sosiaalisten suhteiden luomiseksi.

Tässä settlementtitoimintaan osallistuminen koettiin erityisen hyödylliseksi.

– Ja kyllä mulla on ainakin sillain että kun mää oon tuolta kaukaa kotoisin, ja tavallaan lähtenyt opiskelujen ja työn perässä Helsinkiin, niin niin mää oonkin sanonut että mää oon maassamuuttaja. Ja tavallaan rakennan sitä uutta verkostoa nyt eläkkeelle jäätyäni. (...) Mää oon vasta vajaan kaks vuotta ollut eläkkeellä niin mun mielestä tää on kiva paikka, että tänne voi niin tulla. (...) Tämmönenkin, jolla ei hirveesti oo muuta kuin niitä työkavereita vaan täällä Helsingissä.

Keskustelijoiden puheista nousee esille settlementtitoiminnan yhteisöllisyys ja sen erityinen luonne. Ihmisten elämänpiirissä voi olla paljon erilaisia aktiviteetteja, mutta ne eivät silti täytä sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden kokemisen tarvetta. Yhteisöllisyyden kokemus nähtiin syntyvän tietoisesta yhteisestä vaivannäöstä ja olevan tavoittelun arvoista. Settlementtien toiminta tarjosi keskustelijoille kaivatua kokemusta yhteisöllisyydestä. Erityisesti juhlapyhiin ja muihin teemoihin liittyvät tapahtumat ja juhlat koettiin yhteisöllisiksi. Tärkeää oli juhlien ja toiminnan järjestäminen yhdessä. Monet keskustelijoista kokivat yhteistyön niin toiminnassa mukana olevien kuin toimivien organisaatioiden kesken vahvistavan yhdessä tekemisen kulttuuria ja sitä kautta yhteisöllisyyttä. Yhtenä esimerkkinä yhteisöllisestä toiminnasta kerrottiin se, että yksittäisten suurtenkin tapahtumien kehittyminen on voinut alun perin lähteä käyntiin yksittäisen osallistujan ideasta, josta muut

Syntyneet sosiaaliset suhteet eivät rajoitu vain toiminnan sisälle ja settlementtien tiloihin.

ovat innostuneet. Yhteisöllisyyden kokemuksen lisäksi tämä vaikutti myös kokemuksiin omista vaihtamismahdollisuuksista toiminnan ideointiin ja suunnitteluun. Positiivisena laajemmin yhteisöllisyyden vahvistumista kuvaavana esimerkkinä keskustelijat nostivat esiin settlementtien toimintojen piirissä syntyneiden sosiaalisten suhteiden

laaja-alaisuuden. Syntyneet sosiaaliset suhteet eivät rajoitu vain toiminnan sisälle ja settlementtien tiloihin. Osallistujat tapaavat usein toisiaan toimintojen ulkopuolella, henkilökohtaisesti sopien. Tällä keskustelijat näkivät olevan parhaimmillaan pitkäaikaisia vaikutuksia heidän elämäänsä.

Yhteisöllisyyden kokemukset ja niiden vaikutukset ihmisten elämässä ilmenivät keskusteluissa toimintaan osallistuvien huolenpitona toisistaan. Tämä ilmeni hyvinkin konkreettisenä ja arkipäiväisenä toimintana. Keskustelijat olivat auttaneet toisiaan asiainnissa, esimerkiksi tarjoamalla autokyytejä kauppaan. Huonommassa kunnossa olevia oli autettu lumenluonnissa ja muissa isommissa kodin huoltoaskareissa. Keskustelijoiden mukaan yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että vähän katsotaan toistensa perään. Jos toimintaan osallistuvista tai naapureis-

ta ei hetkeen kuulu mitään, aletaan heidän peräänsä kysellä. Tarkistetaan, että kaikki on varmasti kunnossa.

– Mulle yksi rouva soitti ja sanoi että hänellä ei oo puita. Ja se ei pysty itse hakemaan puita, kun sen on huono kävellä. Ja mietin sitä monta päivää, kun se asuu tuolla, ja mulla ei oo itellä autoa. Mää aattelin, että ketä mää nyt sitten pyydän, ja aattelin, että mennähän sinne puita tuomaan sisälle, niin mennään ja mulla tulee yhtäkkiä mieleen, että ai niin, määpäs tuun tälle (setlementin) puolelle. Vetäjä oli täällä silloin töissä. Mää hänelle siitä puhuin, niin hän oli, että odota ihan hetki, että hän käy ja kysyy muutamalta, muutama mies, jotka voi auttaa. Niin ne meni ja vei sinne puita. (...) Kyllä se sitten kiitti paljon.

Koetun yhteisöllisyyden lisäksi setlementtitoimintaan osallistuminen on tarjonnut ihmisille kokemuksia kuulumisesta, osallisuudesta. Kokemukset ovat olleet palkitsevia ja ne ovat entisestään kannustaneet toimintaan osallistumiseen myös jatkossa. Keskustelijoilla oli vahva kokemus siitä, että he saivat omat mielipiteensä kuuluviin toiminnassa. Jo pelkkä mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen oli tärkeää osallisuuden kokemuksen syntymisen kannalta. Keskustelijat kokivat, että heidän mielipiteensä ja mahdollinen kritiikki setlementtejä tai niiden toimintaa kohtaan otettiin vakavasti ja he tulevat hyvin kuulluiksi. Erilaisia väyliä palauteen antamiseen ja saamiseen oli toiminnoissa hyvin. Toiminnan ilmapiiriä pidettiin avoimena ja sen ansiosta toimintaa pystyi kommentoimaan vapaasti ja suoraan. Setlementeissä myös kysytään aktiivisesti osallistujien mielipiteitä toimintaan liittyen ja kannustetaan antamaan palautetta. Keskustelijat kertoivat, että heidän ehdotusten pohjalta on kehittynyt kokonaan uusia setlementtitoimintoja ja vanhoja on muokattu uudenlaisiksi.

Keskustelijoilla oli vahva kokemus siitä, että he saivat omat mielipiteensä kuuluviin toiminnassa.

Keskustelijat painottivat toiminnassa mukana olevan työntekijän merkitystä mielipiteen kuuluviin saamiselle ja sitä myöten osallisuuden kokemuksen vahvistumiselle. Avoimelle ja tutulle työntekijälle on heidän mielestään helppo antaa palautetta ja ehdotuksia. Keskustelijat kokivat, että vetäjät ovat vieneet heidän toivomiaan asioita kiitettävästi eteenpäin. Erityisesti arvostettiin sitä, ettei ideoiden tarvinnut olla täydellisesti loppuun asti mietittyjä, vaan keskeneräisiä ehdotuksia saa esittää.

– Kyllä minusta tuntuu, että kuullaan oli se sitten positiivista tai negatiivista sanottavaa. Ei se ole niin, että vain positiiviset asiat otettaisiin vastaan ja negatiiviset asiat heitettäisiin...ei siinä sellaista ole.

Ilmapiiri on etenkin tietyissä setlementtien järjestämissä toiminnoissa, kuten vertaistoinnissa, luotettava, turvallinen ja avoin, mikä kannustaa ihmisiä avautumaan henkilökohtaisistakin asioistaan. Tämä tarjoaa yhteisöllisen mahdollisuuden jakaa ja kuulla muiden elämäntarinoita ilman pelkoa nolatuksi tulemisesta. Keskusteluissa nousi esille myös setlementtitoiminnan poliittinen ja uskonnollinen sitoutumattomuus ja sen merkitys toimintaan osallistumiseen. Toiminnassa korostuu se, että kaikenlaiset aatteet ja ajatukset ovat arvokkaita. Tämä edelleen luo ja vahvistaa ilmapiiriä, jossa ihmisten on helpompi avautua ja jakaa itsestään. Osallistujat kokivat pääsevänsä tekemisiin ihmisten kanssa, joita eivät muuten niin helposti tapaisi muualla. Avoimuus ja moniäänisyys tukivat keskustelijoiden mukaan yhteisöllisyyttä ja vallitsevaa tunnelmaa pidetään lämpimänä ja vastaanottavaisena. Tämä näkyy etenkin siinä, kuinka uudet ihmiset otetaan toimintaan mukaan.

– Sillai kun on pienet kurssit, niin ne hitsautuu sellaisiksi tiiviiksi. Se ryhmäytymisenkin meillä siinä kuuden henkilön kurssillakin, kun jokainen kertoi omasta elämästään, me oltiin siellä niin herkillä. Monesti ajattelin sitä mun työkaveria joka oli mukana, kun hän ei ole sellainen tunneihminen, niin ihan ihmettelin kun hänkin oli niin avoin ja kertoi elämästään tällaisia asioita mitä minäkään en tiennyt, vaikka oltiin oltu toistakymmentä vuotta työkavereina.

– Kun tämä ei ole mikään aatteellinen, niin mikään aate ei yhdistä meitä, vaan otetaan aatteet eri suunnista ja hyväksytään. Se on sellaista hyväksyntää, ei tarte täyttää mitään kriteerejä, että voi tulla hyväksytyksi.

Helposti lähestyttävään tunnelmaan vaikuttaa paljon toiminnan fyysinen ympäristö. Parhaina keskustelijat kokivat setlementtien tilat, joihin on helppo tulla ilman erityisempää asiaa vierailemaan. Myös työntekijöiden ystävällisyydellä ja helposti lähestyttävyydellä nähtiin olevan suuri merkitys. Toimintaan osallistumaan kannusti myös se että toimintaa ylipäänsä pidettiin laadukkaana ja hyvin järjestettynä. Tärkeitä osallistumista tukevia tekijöitä olivat osallistumisen helppous, toiminnan maksuttomuus ja toimintaan mukaan tulevien kohtaaminen tervetulleena yksilönä. Yleisemmin haastateltavat kokivat setlementtitoiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä antamalla heille hyödyksi olemisen kokemuksia ja toimintaa, jonka kautta aktivoitua. Toiminta on tarjonnut rutiineja arkeen, älylistä virikettä ja monenlaista fyysistä toimintaa, kuten esimerkiksi yhteisiä liikku-mishetkiä. Osassa vertaistoinnin muodoista osallistujat ovat saaneet ohjatusti käydä omaa elämänhistoriaansa läpi. Tämä on koettu voimaannuttavana. Tällaisia

vertaistoiminnan muotoja ovat olleet esimerkiksi Valokuvat voimavarana -ryhmämenetelmä ja Voimaneidot ikääntyneille -ryhmämenetelmä, joka on kehitetty yhdessä Mari Lankisen kanssa Voimaneidot -ryhmämenetelmästä. Keskustelijat nostivat esille toiminnan vaikutukset heidän itseluottamuksensa kehittymiseen. He kokivat saaneensa lisää itseluottamusta ja rohkeutta toimia myös setlementin ulkopuolella muiden hyväksi. Eräs keskustelija kertoi, että kun on ollut vertaistoituminnassa mukana, uskaltaa helpommin tarjota apua myös tuntemattomille.

– Se on, tosiaan kivaa ja kun on tutustunu täällä monenmoisiin ihmisiin ja sitten, monenmoista toimintaa on ollut niin, että siinä on tullut oikeestaan vähän rohkeemmaksikin kun niitä mummeleita tuol on talutellu ja auttanu. Sillai että, oudompaakin mummoa voi, että siihen voi tutustua ja sillai kivasti.

Osa keskustelijoista nosti esille toiminnan vaikutukset omaan elämään erityisesti eläkkeelle jäämisen jälkeen. Läpi keskustelujen eri teemojen nousi toistuvasti esille eläkkeelle jäämisen suuri merkitys haastateltavien elämän muutoskohtana. Vaikka eläkettä olisikin odotettu, työelämän loppuminen, rutiinin katoaminen ja vapaa-ajan lisääntyminen olivat tuoneet kokemuksia tyhjän päälle putoamisesta. Eläkkeelle jäämisen jälkeen arkeen piti luoda uudet rutiinit. Moni oli pitänyt työelämän aikana syntyneitä sosiaalisia suhteita itsestään selvinä. Sosiaalisissa suhteissa on kuitenkin tapahtunut muutoksia eläkkeelle jäämisen jälkeen ja osa keskustelijoista on joutunut tekemään niiden ylläpitämiseksi tai uusien luomiseksi paljon töitä. Keskusteluissa todettiin, että vaikka töiden kautta syntyneitä ihmiskontakteja voi ylläpitää myös eläkkeelle jäämisen jälkeen, on vuorovaikutussuhde erilainen.

– Sen verran vielä, että minä olin työelämässäni opettajan tehtävissä ja sitten minä jäin eläkkeelle. Siihen tuli sellainen tyhjä aukko, ja tämä täyttää nyt sitä aukkoa. Sosiaalinen ympyrä mitä silloin opettajan tehtävien aikaan, se oli sellainen oma maailmansa, ja eläkkeelle jäätyä se hävisi kokonaan. Ja nyt tässä on jotain sellaista samaa, näiden kurssien myötä.



Tämä kuvastaa hyvin työn ja työssä syntyvien sosiaalisten suhteiden merkitystä yhteiskunnassamme. Työn piiristä löytyvät helposti kaveri- ja ystävyys-suhteita ja työ tai ammatti tulee esille monella tavalla myös vapaa-ajan vietossa. Eläkkeelle jäämisen jälkeen kaveri- ja ystävyys-suhteet voivat kokea muutoksia. Eläkkeelle jääminen koettiin yhtenä elämän muutosvaiheena, jolloin yksinäisyyden kokemusten riski kasvaa. Osa keskustelijoista kertoi, että eläkkeelle jäämiseen sopeutuminen on kestänyt useita vuosia.

– Niin te ootte kun ootte tavallaan ollut pidempään eläkkeellä, niin te ootte niin kun käynyt sen jo läpi, että niitä päiviä, päiviä oli semmosia sitten että ei ollut töitä, niin piti tottua siihen sitten.

– Kyllä.

– Kun ei se aina ole välttämättä niin helppoa se eläkkeelle jääminen vaikka, vaikka sitä odotetaan.

– Eikä tähän ole vielä tottunut. Että kyllä tulee niitä...

– Et sää vieläkään?

– En, en vieläkään. Että tässä tulee nyt viisi vuotta, niin... Että kun aina on ollut menossa, ja aina on hyöriänyt lapset ympärillä, niin kun sen työn puitteissa.

– Kyllä, kyllä se on niin että sillon kun oli töissä, niin se meni eri lailla.

Vaikka eläkkeelle jääminen vaatii sopeutumista, nähdään se kuitenkin mahdollisuutena tehdä haluamiaan asioita, joille ei ole aiemmin ollut kenties tarpeeksi aikaa. Useilla keskustelijoista eläkkeelle jääminen on ollut yksi merkittävä vaikuttaja siinä, että on ylipäänsä lähtenyt mukaan vertaistoimintaan. Keskustelijat nostivat esille, että eläkkeelle jäätyään ihminen voi kokea merkityksensä osana yhteiskuntaa, erityisesti tuottavana jäsenenä, vähentyvän. Osa keskustelijoista kertoi osallistuvansa vapaaehtois- ja vertaistoimintaan sen takia, että haluaa antaa omalla toiminnallaan yhteiskunnalle vielä jotakin. Samalla toiminnasta sai itse. Keskusteluissa pohdittiin eläkkeelle jäämisen iloa ja vaikeutta sekä nostettiin esille tarve kokea olevansa hyödyksi niin laajemmin yhteiskunnassa kuin lähiyhteisössä vielä eläkkeelle jäämisen jälkeen.

Moni koki vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisen täyttävän hyödyksi olemisen tarvettaan.

Moni koki vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisen täyttävän hyödyksi olemisen tarvettaan. Erityisen motivoivana tekijänä vapaaehtois- ja vertaistoimintaan osallistumisessa oli toisten auttaminen. Haastateltavat kokevat tuovansa hyötyä muille ja samalla saavat itse paitsi mukavia myös palkitsevia kokemuksia. Muiden auttamisen koettiin kumpuavan osittain myös suoraan kodista ja omasta kasvatuksesta. Tämä näkökulma nousi esille erityisesti nuorempien keskustelijoi-

den puheissa. He ajattelivat, että auttavat vanhempia tai huonompikuntoisia nyt kun siihen pystyvät, ja toivoivat että samalla tavalla joku auttaisi tulevaisuudessa myös heitä. Toiminnassa ei näin ollen olla mukana vain omaksi iloksi, vaan ajatellaan, että se tuottaa laajemmin yhteistä hyvää. Toimintaan ryhtymiseen motivoi siis paitsi henkilökohtaisen, myös yhteiskunnallisen merkittävyyden kokemus. Keskustelijat arvostivat vapaaehtois- ja vertaistoimintaa ja kokivat sen tekemisen jo itsessään hyvin yhteiskunnallisesti merkittävänä asiana. Vapaaehtoistoiminta nähtiin keskeisesti yhteiskuntaa ja yhteiskunnan vähäosaisempia tukevana toimijana.

– Yleiseen ottaen tämä kaikki vapaaehtoistyö, tehdään se minkä järjestön osalta, niin ajatellaan että mitä se yhteiskunnallisesti säästää, niin onhan se valtava panos.

KOHTAAMISPAIKKA TOI ARKEEN HYVÄÄ ENERGIAA

Marjatta oli reiluissa seitsemissäkymmenissä oleva vaihtelevan kuntoinen nainen, kun hän tuli mukaan projektin toimintaan keväällä 2015 kohtaamispaikkatoiminnan suunnittelu/perustamistilaisuuden kautta. Marjatta oli jo perustamistilaisuudessa ulospäinsuuntautunut. Kertoi reippaasti, miksi oli tullut: paikkakunnalle muutama vuosi sitten muuttaneena, monta kohtaamispaikkaa jo etsineenä ja kokeilleena etsi edelleen uusia tuttavuuksia. Marjatassa kiinnitti huomion vahva motivaatio, tahto taistella ja olla aktiivinen oman elämäntilanteensa parantamiseksi. Puheessa kuuluivat monet pettymykset.

Marjatta oli yksin asuva, yksinäisyyttä vielä kymmenen vuotta miehensä kuoleman jälkeen edelleen kokeva. Osin tämä johtui siitä, että monet muutkin ihmiskontaktit olivat olleet tuttavuuksia miehen kautta ja jäivät miehen kuoltua. Sitten oli muutettava toiseen kaupunkiin, koska tuntui, ettei muuten pääse yli. Ja oli vielä muutettava kaupungin sisällä omakotitalosta kerrostaloon kunnon heikentymisen vuoksi, vaikkei Marjatta yhtään ollut kerrostaloihmisiä. Lisäksi tansseissa käyminen, mitä kautta uudella paikkakunnalla oli muodostunut tuttavuuksia, oli sekin pitänyt kunnon heikennyttyä lopettaa ja nekin tuttavat jäivät. Uuden elämän rakentaminen oli siis ollut sekä fyysisesti että sosiaalisesti haastavaa.

Marjatta alkoi käydä kohtaamispaikkatoiminnassa säännöllisesti. Välillä hän joutui kuitenkin olemaan pois fyysisten vaivojensa vuoksi, jotka vaivaavat välillä enemmän, välillä vähemmän. Toiminta oli Marjatalle alusta alkaen mieluisaa. Hän kiitteli usein, että on tällai-



nen vapaamuotoinen kohtaamispaikka, jonne voi tulla tutustumaan muihin, jos kokee yksinäisyyttä. Hän oli myös hyvin onnellinen siitä, että muutkin olivat löytäneet tämän kohtaamispaikan. Hän oli ehtinyt käydä katsastamassa jo monta sellaista, joissa oli saanut istua kahden työntekijän kanssa, ja toisaalta julkisilla paikoilla kahviloissa ja ostoskeskuksissa kokoontuvat senioriporukat, joita hän oli kaupungissa pistänyt merkille useamman, tuntuivat vaikeilta lähestyä. Tämä johtui osittain siitä, että niissä tuntuivat kokoontuvan pääasiassa seniorimiehet. Marjatta päivittelikin usein, mikseivät naiset kokoontu samalla tavalla.

Alkusyksystä olin jo pistänyt merkille muutaman useasti käyvän, joita ajattelin kysyä emännöimään toimintaa jatkossa. Onneksi kävi niin kivasti, että pari näistä rouvista, toisena heistä Marjatta, ilmoittautui mukaan vertaistoiminnan kurssille. Kurssin jälkeen luontevana jatkumona lähestyin kyseisiä rouvia ja molemmat suostuivat. Loppu oli enää käytännönjärjestelyistä sopimista. Toiminta on pyörinyt omaehtoisesti kahden rouvan emännöimänä kohta vuoden verran. Marjatta on ottanut vetäytymisestääni saakka asiakseen olla itse

minuun päin aktiivisesti yhteydessä kohtaamispaikka-toimintaa ja siihen osallistuvia koskevissa asioissa. Marjatta näyttäytyy minulle kyseisen toiminnan omistajana ja toinen rouva hänen yhteistyökumppaninaan. Marjatta on toiminnan henkinen johtaja, toinen rouva oikea kotihengetär, joka nauttii leipomisesta ja emännöinnistä. Yhdessä he ovat oikea voimakaksikko.

Marjatta on saanut toiminnasta silminnähden hyvää energiaa. Hän on iloisempi, myönteisempi ja kokonaisvaltaisesti aurinkoisempi, kuin toimintaan ryhtyessään. Pettymykset ovat korvautuneet myönteisillä kokemuksilla, ja hän on saanut sumpeilta monta uutta tuttavuutta. Vaikuttaisi siltä, että hän on nyt löytänyt paikkansa. Jonkinlaisesta voimaantumisesta kielinee sekin, että kohtaamispaikkatoimintaan osallistujat tekivät Marjatan johdolla retken luontoon laavulle.

MITEN MINÄ VOIN VAIKUTTA?

Paikkakunnilla keskusteltiin toimintaan osallistumisen merkitysten yhteydessä omista vaikuttamismahdollisuuksista setlementtitoimintaan, esimerkiksi vertais-toiminnan muotoihin. Omista vaikuttamismahdollisuuksista niin paikallisyhteisöissä kuin yhteiskunnassa keskusteltiin myös. Keskustelijat pohtivat paljon omia vaikutusmahdollisuuksiaan. Yleisesti vaikutusmahdollisuudet lähiyhteisöissä nähtiin parempina kuin laajemmin yhteiskunnassa. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen rinnastettiin keskusteluissa helposti puoluepolitiikkaan osallistumiseksi ja sitä keskustelijat tuntuivat karsastavan. Puoluepolitiikkaa kohtaan koettiin selvästi pettymystä ja yleistä epäluuloa. Jo setlementtien vertaistoimintaan osallistumista perusteltiin usein vahvasti nimenomaan sitoutumattomuuden ideaalilla, kuten edellä on tullut jo ilmi.

Osa keskustelijoista koki, että paikallistasolla vaikuttaminen itselleen tärkeisiin asioihin on helpompaa kuin valtakunnan tasolla. Osa puolestaan koki, että vaikuttaminen niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti oli vaikeaa tai jopa mahdotonta. Yhteiskunnallisista vaikutusmahdollisuuksista puhuttaessa monet keskustelijat toteavat, että he eivät harkitsekaan yhteiskunnallisiin asioihin osallistumista. Yhteiskunnallisista asioista puhutaan lähinnä keskenään kahvittelun yms. lomassa. Tärkeintä on päästä purkamaan mieltä ja vertailemaan näkökantoja. Varsinaista intoa asioiden laajempaan ajamiseen ei ole. Tämä johtui siitä, että monet keskustelijoista kokivat oman mielipiteensä esiin saamisen yhteiskunnallisessa keskustelussa vaikeaksi. Monet osallistujat kokivat, ettei tähän ole olemassa väylää.

– *Mielipiteensä voi aina sanoa mutta se, että meneekö se perille niin se on aivan toinen juttu se.*

– *Niin, niin on.*

– *Joo.*

– *Se on ihan totta että, kyllä sen sanoo voi ja, vaikka kirjottaakkin mutta se että, kuinka se noteerataan niin se.*

– *Se on sitten eri asia.*

Useat keskustelijoista kokivat, että yksittäisellä ihmisellä ei ole todellisia vaikutusmahdollisuuksia yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Koko tilanne koetaan turhauttavaksi. Osa keskustelijoista oli yrittänyt vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin, mutta tulleet lopulta siihen tulokseen, että omalla toiminnalla ollut

käytännön merkitystä. Vilkasta keskustelua käytiin erityisesti puoluepolitiikan nykytilasta ja politikkojen suhteesta tavallisiin ihmisiin ja heidän kokemusmaailmaansa. Puoluepolitiikan ei koeta olevan enää vain väline jonka kautta saadaan keskusteltua yhteiskunnan tilanteesta ja ongelmista niitä ratkomaan pyrkien, vaan siitä on tullut itsearvoista ja itseään ruokkivaa toimintaa. Tämä on vähentänyt keskustelijoiden luottamusta yhteiskunnallisiin prosesseihin. Keskusteluissa ei niinkään nostettu esille huonoja tai itselle epämieluisia päätöksiä, vaan pikemminkin puhuttiin siitä, että mitään ei tunnu yksinkertaisesti tapahtuvan. Huolta ja epäluottamusta koettiin etenkin Suomen tulevaisuuden yhteiskunnalliseen tilanteeseen liittyen. Keskustelijat eivät uskoneet, että yhteiskunnallisesti tärkeitä kysymyksiä saataisiin helposti ratkaistua. Samalla keskustelijat totesivat, että vaikeassa yhteiskunnallisessa tilanteessa ei ole helppoja ratkaisuja, kompromisseja joudutaan tekemään ja kaikkia ei voi mitenkään miellyttää. Huolta kannetaan siitä, kuinka hyvin vaikeassa tilanteessa ja ilmapiirissä puolueet pystyvät ylipäänsä yhteistyöhön.

Vaikka keskustelijat kokivatkin omat vaikuttamismahdollisuutensa yhteiskunnallisiin asioihin heikoiksi, äänestämisen nähtiin tärkeänä velvollisuutena. Eriytyisen kuvaava on yksittäisen keskustelijan kertomus siitä, kuinka hän melkein jätti äänestämättä ensimmäistä kertaa elämässään. Asiasta puhumisen vakava sävy kuvastaa, kuinka merkittävänä asiana äänestämistä pidetään. Äänestämättä jättäminen olisi hyvin suuri asia, joten se, että sitä edes harkitaan kuvastaa, kuinka huonosti keskustelija koki asioiden olevan.

– Ensimmäisen kerran olin että jätän äänestämättä, mutta kuitenkin kävin tiistaina äänestämässä, käytin myös auton katsastuksessa, että hoidin kaks semmosta epämiellyttävää asiaa samaan aikaan.

Äänestämisen nähtiin laajasti keskustelijoiden joukossa tärkeänä, vaikka yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen laajemmin koettiin vaikeaksi. Muutama keskustelija nosti esille yhteiskunnalliseen toimintaan osallistumiseen liittyen sen, etteivät koe taitojensa riittävän. Tämä viittaa kokemuksiin, joiden mukaan yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen tai politiikkaan mukaan lähtemiseen tarvitaan hyvin erityisiä taitoja tai tietämystä tasolla, jolle keskustelijat eivät itse koe yltävänsä. Osa myös epäroi vastaamista yhteiskunnallista keskustelua koskeviin kysymyksiin, koska



epäilivät ovatko he ylipäättään päteviä vastaamaan. Toisaalta keskusteluissa todettiin, että yhteiskunnalliset asiat koskettavat kaikkia arkipäiväisesti, joten kaikilla sopii olla mielipiteitä asiasta. Keskustelijat toivoivat, että päätöksenteossa kuultaisiin alueittain paikallisia asukkaita eli heitä, joihin päätökset vaikuttavat. Kiinnostavasti kaikista keskusteluista vain yksittäisessä puheenvuorossa mainitaan, ettei ylipäänsä ole tarvetta osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. Ilmeisesti tarvetta yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttamiselle kuitenkin olisi. Yhteiskunnallista vaikuttamista koskevan mielenkiinnon ja koettujen vaikutusmahdollisuuksien vähäisyydet ovat todennäköisesti suhteessa toisiinsa.

Vaikuttamismahdollisuuksista keskusteltaessa nousi esille myös huoli yhteiskunnallisesta hyvinvoinnista ja pelko tulevasta. Keskustelijat pohtivat tulevaisuutta lähimmäistensä, Suomen kansan ja oman hyvinvointinsa näkökulmista. Keskusteluissa nousivat esille ihmisten hyvinvointiin vaikuttavat katastrofit, sodat ja muut luonnonmullistukset. Oman hyvinvoinnin merkitystä pohdittaessa useat haasteltavat totesivat, että heillä itsellä on hyvä elämä jo takana. Muut ovat nyt tärkeämpiä. Erityistä huolta keskusteluissa koettiin nuoremmista ja tulevista sukupolvista. Huolta aiheuttivat nuorten työllistymisen vaikeus ja syrjäytymisen vaara. Keskustelijoilla oli varsin yksityiskohtaisia ja empaattisia näkemyksiä nuorempien sukupolvien ongelmista ja haasteista. Keskustelijat nostivat esille myös sen, ettei ikääntyneitä nykyisin arvosteta kuten ennen. Vaikka ikääntyneiden huonosta kohtelusta esimerkiksi hoivapalveluissa keskusteltiin, suhtautuminen omaan tulevaisuuteen oli pääasiassa positiivista. Moni keskustelijoista totesikin, että miksi murehtia tulevaa? Tällöin vain pahimmillaan rajoittaa omaa elämäänsä turhaan eikä uskalla pian lähteä edes kotoaan kaikkia mahdollisia uhkia miettiessään.

YKSINÄISYYS JA AKTIIVISUUS

Jokaisella paikkakunnalla nousi keskusteluissa eri teemojen yhteydessä esille yksinäisyyden kokemukset, uhka yksinäisyydestä sekä oman asennoitumisen merkitys elämänhallinnalle ja yksinäisyydelle. Yksinäisyyttä pidettiin läpi keskusteluiden hyvin vakavana uhkana elämänlaadulle ja hyvinvoinnille. Esiin nousi myös yksinäisyyteen tottuminen. Keskustelijoissa todettiin, että joillakin ei ole muuta vaihtoehtoa kuin tottua yksinäisyyteen. Yksinäisyyteen vaikuttaa liittyvän erityisenä uhkakuvana se, että jos päätyy yksinäiseksi, ajan kuluessa olotilasta on yhä vaikeampi päästä eroon ja aktiivisesti toimia sitä vastaan. Siksi yksinäisyyden kokemuksiin pitäisi reagoida varhaisessa vaiheessa, ennen kuin tilanne äityy

vaikeammin korjattavaksi.

Ajan myötä muuttuneen tapakulttuurin koetaan vaikuttaneen yksinäisyyden uhan kasvamiseen. Keskustelijat kokivat, että nykyaikana ei voi enää vierailla niin vapaasti ja spontaanisti tuttavien luona kuin ennen. Muutoksen koetaan osaltaan luovan yksinäisyyden kokemuksia ja heikentävän sosiaalisia kontakteja. Erityisen raskaana ja lamauttavana asiana nostettiin esiin läheisten kuolemien aiheuttama yksinäisyys.



Osallistujat tekivät tässä myös erottelun äkillisten ja ennakoitavien kuolemien välille. Äkilliset kuolemat olivat odottamattomuudessaan erityisen lamauttavia. Osa keskustelijoista pyrki ehkäisemään yksinäisyyttä osallistumalla vertaistoimintaan.

– Mut mitä tuosta vapaaehtoistoiminnan ja yksinäisyyden liittymään, niin ehkä tää on semmonen ennaltaehkäisevä toimi vähän, että, ettei joutuisi... Yllättäen toteamaan että hei, mähän oon jäänyt yksin.

– Niin, nimenomaan.

– Niin, nimenomaan joo.

– Että kun ajoissa hakee vähän verkostoa tässä.

– Niin semmonen alitajuinen varautuminen, ettei tässä vaan kävis niin.

– Mmm. Se voi olla kyllä. Tällanen varatoimenpide.

Yksinäisyyteen todettiin vaikuttavan oma kunto ja asennoituminen. Yksinäisyyden uhasta huolimatta haastattelussa nouseekin pinnalle positiivisena usko yksinäisyydestä ja vastoinikäymisistä selviämisen mahdollisuuksiin ja omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Vastoinikäymisten kohtaamisella ja voittamisella koetaan myös olevan osaltaan vahvistava vaikutus. Raskaiden kokemusten ylittäminen voi antaa perspektiiviä sekä empatiaa muiden ihmisten vaikeuksia kohtaan, mikä kannustaa ja auttaa auttamaan muita. Tämä onkin kannustanut monia vertaistoimintaan mukaan lähtemisessä.

Setlementtitoiminta on antanut ihmisille mahdollisuuksia auttaa useita yksinäisyydestä kärsiviä. Samalla toisten auttamisen kautta on voinut auttaa itseään. Toiminta onkin voinut olla molemmille osapuolille hyvin eheyttävää ja elämää rikastavaa. Toiminta on auttanut yksinäisiä etenkin erityisen vaikeina aikoina elämässä, kun tarve sosiaalisille kontakteille on ollut suuri, mutta samalla kun yksinäisyyden lamauttavan vaikutuksen takia liikkeelle lähteminen ja aktivoituminen on voinut olla erityisen vaikeaa. Näissä tilanteissa usein merkittävänä välikätenä on toiminut yksinäisen

ystävä, joka on aktiivisesti kannustanut ja tuonut vertaistoimintaan mukaan.

- Onks sitten teillä koskaan, että onko ihan kropasta kiinni että jaksaa lähteä?*
- No nimenomaan siitäkin paljon. Että ei pysty aina että on niitäkin päiviä ettei pysty aina lähtemään.*
- Mulla on vaikea reuma. Että se on sen takia sitten, että ei oo niitä hyviä päiviä sitten aina. Mutta laiskuuskin siihen sitten tulee. Että se on turhaa aina vedota siihen sairautteen sitten.*
- Joo, että nyt niin särkee sitten, että ei voi, ei...*
- Että silloin lähdetään ainakin kun särkee. Sitten on pakko lähtee liikkeelle.*
- Juu näin on.*
- Että yrittää että. Mutta turha sitä on ruveta luettelemaan mitä on.*
- No niin, mutta että ei se kaikki sitten ihan sitä pelkkää laiskuutta oo.*
- Joo ei se oo sitäkään pelkästään. Tai onko se sitten sitä että vetoo vaan siihen että mulla on nyt tämä että. Niin että onko joku takaportti.*

Yksinäisyyden kokemusten lisäksi keskusteltiin myös yksin olemisesta. Keskustelijat kokivat tärkeäksi huomauttaa, ettei kaikki yksin oleminen ole automaattisesti huono asia tai kerro yksinäisyydestä. Välillä on erittäin tärkeää saada viettää aikaa yksin ja rauhoittua omissa oloissaan. Kun arki kuormittaa, hiljaisuudessa ja yksinäisyydessä pitää tyhjentää ja ”ladata” itseään. Yksinäisyys jaetaan siis selkeästi toivotuun ja epätoivottuun. Tärkeää erottelussa on kontrollin tunne: onko yksin omasta halustaan ja nauttiiko siitä, vai siksi, ettei seuraa löydy, vaikka haluaisi.

- Mää nousen neljältä-viideltä aamukahveelle, ja mää nautin siitä yhdestä tunnista kun mää saan sitä kahvia juoda kaikessa rauhassa. (...) Niin mää oon ja, sitten mää luen siinä pöydän ääressä sitten, kuunnella sitä hiljaisuutta ja kello raksuttaa. Ja tämmönen näin, niin se on niin pieni asia mikä sen voi tehdä semmosen...*
- Niin hyvän olon.*
- Ja se on aina eri asia olla yksin ja olla yksinäinen*
- Niin juu se oli niin.*
- Joo. Se on aivan eri asia.*
- Ihminen haluaa sitä että saa olla joskus yksin.*

Positiivisen nautinnolliseen yksinäisyyteen liittyen painotetaan haastatteluissa usein kansallisromanttisesti luontoa ja sen tarjoamia kokemuksia, erityisesti pienemmillä paikkakunnilla. Luonto tarjoaa tilaisuuden ja ympäristön hiljentymistä sekä rauhoittumista varten.

Luonnolla, lähiympäristöllä ja kohtaamispaikalla, jonne on koska vain tervetullut, oli suuri merkitys keskustelijoiden hyvinvoinnille. Setlementtitoimintaan, erityisesti vertais- ja vapaaehtoistoimintaan, osallistumisen innoittajana toimi vahva

kokemus yhteenkuuluvuudesta ja yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisyys tuki myös kokemuksia omista vaikuttamismahdollisuuksista toiminnan ideointiin ja suunnitteluun. Keskustelijat arvostivat sitä, että settlementtitoiminta oli aidosti osallistujiensa näköistä. Toimintamuotoja ja tapahtumia rakennettiin osallistujien kanssa yhdessä, heidän ehdotuksiensa pohjalta. Olemassa olevia toimintamuotoja myös kehitettiin osallistujien palautteen pohjalta jatkuvasti. Settlementtitoiminta toi osallistujien arkeen rutiinia, sosiaalisia kontakteja sekä tekemisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Se myös ehkäisi ja vähensi yksinäisyyden kokemuksia. Vapaaehtois- ja vertaistoimintaan osallistuminen tarjosi kokemuksia hyödyksi olemisesta. Erityisesti osalle keskustelijoista kokemus hyödyksi olemisesta oli erityisen tärkeä motiivi toimintaan osallistumiseen. Toisena vahvana motiivina nousi esille halua auttaa ja ilahduttaa muita.

Vapaaehtois- ja vertaistoimintaan osallistuminen tarjosi keskustelijoiden mielestä mahdollisuuksia vaikuttaa lähiympäristön tapahtumiin ja omaan sekä muiden ihmisten hyvinvointiin. Vaikuttaminen ja osallistuminen lähtevätkin usein paikallistasolta, yksilön arkea koskettavista epäkohdista, muutostoiveista ja halusta kehittää paikallista toimintaa tai ympäristöä. Halu vaikuttaa oman lähiympäristönsä asioihin on hyvä pohja laajemmalle yhteiskunnalliselle vaikuttamiselle. Keskusteluissa kävi kuitenkin ilmi, että keskustelijat olivat turhautuneita ja vieraautuneita laajemmasta yhteiskunnallisesta päätöksenteosta. Yhteiskunnallisiin keskusteluihin osallistumista karsastettiin ja päättäjiin suhtauduttiin valitettavan epäillen. Äänestäminen eri vaaleissa pidettiin kuitenkin tärkeänä, suorastaan velvollisuutena. Keskusteluiden tulos todentaa laajemmin pinnalla olleen huolen ihmisten vaikutusmahdollisuuksista omasta näkökulmastaan todeksi. Vaikka vaikuttaminen itselle tärkeisiin asioihin koettaisiin mieluisaksi tai velvollisuudeksi, väyliä vaikuttamiseen ei joko ole tai niitä ei tunnisteta. Tämä haastaa niin eri yhteiskunnan tasolla toimivia päättäjiä kuin kansalaisjärjestötoimijoita tukemaan ihmisten, myös ikääntyneiden, vaikuttamismahdollisuuksia. Settlementtiliitossa vaikuttamismahdollisuuksia pyritään vahvistamaan kehittämällä osallistumista helpottavia deliberatiivisia menetelmiä, kuten world cafe, kehittämiskävelyt ja Kansalaisraadit.

Vaikuttamismahdollisuuksilla ja osallistumismahdollisuuksilla on suuri merkitys ihmisten kiinnittymiseen lähiyhteisöönsä ja sen eri toimintoihin. Erityisesti elämän taitekohtien, kuten eläkkeelle jäämisen jälkeen kohtaamispaikat, sosiaalisia suhteita tukevat toiminnot, kuten vertaistoinnot, saattavat olla merkittävässä roolissa yksinäisyyden ehkäisyssä. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi olla kokemuksena varsin musertava ja vaikuttaa negatiivisesti niin mielenterveyteen kuin laajemmin toimintakykyyn. Keskustelijoiden mukaan settlementtitoiminnalla ehkäistään hyvin yksinäisyyttä. Yhteisölliset toimintatavat vahvistavat mukana olevien sosiaalisia suhteita myös varsinaisten settlementtitoimintojen ulkopuolella ja naapuriapu on lisääntynyt. Parhaimmillaan vapaaehtois- ja vertaistoiminta tukee laajemmin naapuruston yhteisöllisyyttä ja ehkäisee myös tätä kautta yksinäisyyttä.

OLEN IKUISESTI KIITOLLINEN, ETTÄ OLEN SAANUT OLLA MUKANA

Tuulikki:

Mieheni halusi muuttaa synnyinkaupunkiinsa Parkanoon heti, kun jää eläkkeelle. Saimme lainan ja ostimme omakotitalon. Miehellä oli metsästysseura ja kaverit, sukulaiset, tutut, isännät ja lapsuusmaisemat. Hän viihtyi hyvin. Usein asioidessamme kaupungilla kävimme Parkanopirtillä kahvilla. Sen tilassa oli lämmin tunnelma ja henki.

Marjo:

Tutustuin Tuulikkiin jo muutama vuosi ennen Yhdessä mukana -projektin alkamista, setlementin kohtaamispaikan arjen keskellä. Tuttavuus alkoi, kun Tuulikki oli miehensä kanssa keskustassa asioimassa ja he etsivät mukavaa kahvipaikkaa.



Onnellisen sattumalta kautta he poikkesivat setlementtikeskukseen, ja setlementin hyvä henki sai heidät poikkeamaan jatkossakin. Tuulikki oli muuttanut eläkkeelle jäätyään miehensä kanssa miehen synnyinseudulle. Tämän vuoksi paikkakunta ja paikkakuntalaiset olivat vieraita. Hän tunsikin yksinäiseksi, sillä sukulaisetkin asuivat kaukana. Tuulikki oli entisen ammattinsa takia tottunut olemaan ihmisten parissa. Yksin oleminen oli tilanteena uusi.

Tuulikki:

Mutta emme saaneet kahtakaan vuotta uutta yhteistä onnea, vaan mieheni kuoli syöpään. Itse jäin vieraaseen kaupunkiin suuren surun ja velan kanssa isoon taloon yksin. Murheen keskellä kysyin Marjolta, voisiko siunauksen jälkeisen kahvitilaisuuden järjestää Pirtillä. Näin tapahtui.

Marjo:

Tuulikki kertoi minulle hyvin avoimesti tilanteestaan ja tunteistaan. Vahvasta yksinäisyydestä. Tuulikin jäätyä yksin arki oli vaikeaa. Oma sairaus vaikeutti arjen askareita eikä Tuulikilla ollut ajokorttia. Mies oli hoitanut pääasiassa raskaimmat työt ja äkkiä ne kaikki piti hoitaa yksin. Aina Tuulikki ei pystynyt tai jaksanut, joten hänen oli välillä pärjättävä esimerkiksi ilman lämmintä vettä. Palvelut ja asiatoinnit täytyi hoitaa 7 km päässä olevassa keskustassa. Kouluaikoina kulkivat kouluautot, kesällä ei yhteyksiä paljon ollut. Lähimmälle pysäkillä oli toista kilometriä matkaa ja tämä oli Tuulikille välillä mahdoton matka kulkea. Opin tuntemaan Tuulikin hyvin iloisena ja elämänmyönteisenä. Nyt hän oli alakuloinen ja ”luovuttaneen” oloinen. Ajattelin, että Tuulikki piti saada pikaisesti toimintaan mukaan.

Tuulikki:

Sitten eräällä kaupunkimatkalla ja kahvilla poiketessani Marjo kysyi, haluaisinko osallistua käsityökerhoon tai muihin ryhmiin. Vastasin totta kai, mutta kuinkas kuljen? Marjo lupasi järjestää asian ja niin tapahtuikin. Niin muut kävijät kuljettivat ilosta huokailevaa mammaa Neulekahvilaan. Siitä kotoutuminen Parkanoon alkoi. Muuttaessani lähemmäs keskustaa pääsin vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koulutukseen ja sitä kautta vielä tiiviimmin toimintaan mukaan. Nyt kun saan olla mukana hyvin monenlaisessa toiminnassa, eri tilaisuuksissa, vanhainkodilla, kotikäynneillä ja toiminnanohjaajan apuna, on maailmani avartunut ja olen löytänyt paikkani Setlementissä, joka on pelastanut minut elämään. ”Kun sinua kohdellaan rakkaudella, älä vain omi sitä, vaan laita eteenpäin.”

Marjo:

Tuulikki onkin sanonut, että ei varmaan olisi jäänyt paikkakunnalle ilman settlementtitoimintaan mukaan pääsyä ja sen kautta syntyneitä ystävyksiä. Nyt Tuulikki kuuluu myös Setlementtiliiton seniori- ja vanhustyön toimikuntaan ja reissaa Helsinkiin kokouksiin aina säännöllisin väliajoin.



LÄHTEET

Ahonen, Kati & Bach-Othman, Jarna (2010) *Vanhuusköyhyyden jäljillä: kotitalouden rakenteen merkitys sukupuolten välisiin köyhyysriskieroihin kahdeksassa EU-maassa*. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Bourdieu P. (toim.) (1999) *The weight of the world. Social suffering in contemporary society*. Stanford University Press, California.

Freire, Paulo (1970/2005) *Sorrettujen pedagogiikka. (Alkup. Pedagogia do oprimido)*. Suom. Joel Kuortti, toim. Tuukka Tomperi. Tampere: Vastapaino.

Heinola, Reija & Helo, Katja (2012) *Eloisa ikä -ohjelma (2012–2017)*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Jyrkämä, Jyrki (2001) Vanheneminen ja vanhuus, teoksessa Anna Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*, Tampere: Vastapaino, 267–323.

Jyrkämä, Jyrki (2007) Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen, teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*, Jyväskylä: PS-Kustannus, 195–218.

Kautto, Mikko, Palomäki, Liisa-Maria, Rantala, Juha & Tuominen, Eila (2009) Eläkeläisten tulot ja kokemukset toimeentulosta. *Yhteiskuntapolitiikka* 2009: 74: 290–302.

Koskinen, Simo (2007) Gerontologisen sosiaalityön muotoutuminen: kansainvälisiä ja kansallisia linjoja, teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*, Jyväskylä: PS-Kustannus, 19–31.

Kurki, Leena (2000) *Sosiokulttuurinen innostaminen*, Tampere: Vastapaino.

Kurki, Leena, Kurki-Suutarinen, Matleena & Taruvuori, Karoliina (2010) *Muurien sisällä: sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa*, Tampere: Tampere University Press.

Kurki, Leena (2008) *Innostava vanhuus: sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa*, Helsinki: Finn Lectura.

Linnanvirta, Suvi (2014) *Yksin asuvien kansaneläkeläismiesten taloudellinen ja sosiaalinen turva*, Kelan tutkimusosasto, Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimuksia 130.

Lundahl, Raija, Halonen, Sinikka & Suomi, Asta (2007) Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön, teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*, Jyväskylä: PS-Kustannus, 253–270.

Kiilakoski, Tomi (2014) *Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 155. Tampere: Juvenes Print.

Kröger, Teppo, Karisto, Antti & Seppänen, Marjaana (2007) Sosiaalityö vanhuuden edessä, teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*, Jyväskylä: PS-Kustannus, 7–18.

Nussbaum, Martha C. (2011) *Creating Capabilities: The Human Development Approach*, Cambridge & London: The Belknap Press of Harvard University Press.

Roivainen, Irene, Heinonen, Jari & Ylinen, Satu (2011) *Köyhä byrokratian rattaissa*, KAKS: Kunnallisan alan kehittämissäätiö.

Sisäasiainministeriö (2011) *Turvallinen elämä ikääntyneille. Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi*, Sisäasiainministeriön julkaisuja 19/2011.

Tuominen, Eila (toim. 2008) *Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön*. Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4.

Uotila, Hanna (2011) *Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Akta Universitatis Tamperensis 1651. Tampere: Tampereen yliopisto.

Vaarama, Marja & Ollila, Kati (2008) Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, Pasi, Karvonen, Sakari, Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes.

Valovirta, Elina 2010. Ylirajaisten erojen politiikkaa. Teoksessa Tuija Saresma & Leena-Maija Rossi & Tuula Juvonen (toim.) *Käsikirja sukupuoleen*. Tampere: Vastapaino.

Kyliä toimintapäivät, Mummorepe, Iäkkäiden romanien ryhmä, Ladyt leipoo, Prätkäpapat, Äijäsoppaa, Happiliikkujat, Sähköiset Seniorit, Kansalaisparlamentti, Lintuhavaintoja, Nojatuolimatkoja...

Kaikkea ennalta arvaamatonta voi syntyä ja tapahtua, kun ikääntyneille tarjotaan tilat ja mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa omannäköistään toimintaa. *Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää* kertoo yhteisöjen voimasta, ikääntyneiden omaehtoisen kansalaistoiminnan mahdollistamisesta ja osallisuuden kokemuksista.

Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti on tukenut yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittymistä Helsingissä, Hämeenlinnassa, Joensuussa, Lahdessa, Parkanossa, Rovaniemellä ja Savonlinnassa.



Setlementtiliitto

ISBN 978-952-7141-13-7
ISSN 1456-2936

