



Yhteisöllinen vertaistoiminta

EVÄITÄ VERTAISTOIMIJALLE



Yhteisöllinen vertaistoiminta – eväitä vertaistoimijalle

Suomen Setlementtiliitto
Yhdessä mukana -projekti (2013–2016)
Läntinen Brahenkatu 2, 00510 Helsinki
www.setlementti.fi

Lisätietoja

Projektipäällikkö Mona Särkelä-Kukko
mona.sarkela-kukko@setlementti.fi
p. 050 342 31258
www.yhdessamukana.fi

Teksti Yhdessä mukana -projektitiimi: Karila M., Koskinen A., Kupulisoja J.,
Lind S., Lintunen S., Pitkänen I., Siljoranta E., Särkelä-Kukko M., Tuominen S.

Kuvitus Milla Risku / Eloisa ikä -ohjelman Herra ja Rouva Eloisa -piirroskuvat
Ulkoasu ja taitto Kirsi Lohtander, Tuomas Karppinen

Setlementtijulkaisuja 40
ISBN 978-952-7141-09-0
ISSN 1456-2936



Teemat

- Setlementtityön historia ja nykypäivä
- Setlementtityö on yhteisöllisyyttä
- Yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä
- Vertaisena toimiminen
- Ikääntymisen kohtaaminen





Tervetuloa mukaan yhteisölliseen vertaistoimintaan!

Yhteisöllinen vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elinympäristö, elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset. Se on luottamuksellista toimintaa, jossa jokainen jakaa elämästään ja itsestään sen verran kuin haluaa. Kaikki toiminnassa mukana olevat ovat tasavertaisia, ja heidän ajatuksensa ja kokemuksensa yhtä arvokkaita. Yhteisöllisenä vertaistoimijana voit toimia kuuntelijana, keskustelijana, osallistujana ja ohjaajana.

Kiitos sinulle, että olet lähtenyt mukaan vertaistoimijaksi! Tämä vihko on tarkoitettu avuksi ja tueksi vertaistoimintaan mukaan tuleville. Vihkoon on jätetty tilaa omille pohdinnoillesi ja muistiinpanoillesi.

Käsissäsi olevan vihkon ja yhteisöllisen vertaistoinnin koulutuksen on suunnitellut Suomen Setlementtiliiton seniori- ja vanhustyön Yhdessä mukana -projekti (2013–2016). Projektissa kehitettiin setlementtien seniori- ja vanhustyöhön yhteisöllisen vertaistoinnin koulutus- ja toimintarakenne. Projektin toiminnan rahoitti Raha-automaattiyhdistys osana Eloisa ikä -ohjelmakokonaisuutta.

Setlementtityön historia

Setlementtiliikkeen historia on valistuneiden kansalaisten sekä vuorovaikutteisen sivistys- ja sosiaalisen työn historiaa. Liike syntyi Englannissa 1800-luvun lopussa, kun yliopistojen opiskelijat heräsivät teollistuneen yhteiskunnan lieveilmiöihin – slummiutumiseen, kurjistumiseen ja syrjäytymiseen. He perustivat Lontoon köyhien kortteleihin kansalaiskeskuksia, setlementtejä, joissa tarjottiin rohkaisua, koulutusta ja tukea sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville. Työn lähtökohtana oli, ja on edelleen, luottamus ihmisten ja yhteisöiden omaan kykyyn ratkaista ongelmia.

Ensimmäinen setlementti, Toynbee Hall, perustettiin vuonna 1884 ja se sijaitsee edelleen Lontoon East Endissä. Sen jälkeen setlementtejä alkoi syntyä kaikkialle, sillä setlementti-idea levisi nopeasti Englannissa, USA:ssa, Kanadassa ja kaikkialla Euroopan maissa. Myös Kaukoitään, Japaniin ja Lähi-itään, Libanoniin ja Palestiinaan perustettiin setlementtejä 1900-luvun alkupuoliskolla. Vuonna 1926 perustettiin Kansainvälinen Setlementtiliitto, International Federation of Settlements and Neighbourhood Houses (IFS).



Suomen setlementtiliikkeen juuret

Suomeen setlementtiliike tuli 1890-luvulla, kun **Alli Trygg** perusti Helsingin Kallioon Kansankodin. Varsinaisen setlementityön käynnistäjä oli **Sigfrid Sirenus**, jonka toimesta setlementtiliike asettui pysyvästi Suomeen 1918. Samana vuonna perustettiin nykyinen Suomen Setlementtiliitto. Ensimmäinen Lontoon-mallin mukainen setlementtitalo, Kalliola, perustettiin Kallioon vuonna 1919.

Kaiken setlementtitoiminnan lähtökohtana on luottamus ihmisten ja yhteisöjen omaan kykyyn ratkaista ongelmia. Setlementtiliike ei ole hyväntekeväisyysjärjestö, vaan perustaa ideologiansa yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen ja yksilöllisyyden sekä moninaisuuden arvostamiseen kaikessa toiminnassaan. ”Antakaa itsenne, ei rahojanne”, kutsuttiin ihmisiä mukaan toimintaan sata vuotta sitten. Sama kutsu on voimassa yhä. Setlementtityön perustana on sillan rakentaminen ihmisten eri ryhmittymien välille. Arjessa työ on ihmisten kohtaamista.

*Ihmisten keskellä,
ihmisten kesken*

Setlementtityön lähtökohdat ja arvot

Setlementtityön tavoitteena on edistää hyvää elämää, ihmisoikeuksien toteutumista, sosiaalista oikeudenmukaisuutta sekä ihmisten ja yhteisöjen osallistumisen vahvistamista monikulttuurisessa yhteiskunnassa. Setlementtityön perustana on sillan rakentaminen ihmisten eri ryhmittymien välille. Setlementtityössä uskotaan kohtaamisen ja kosketuksen voimaan. Toiminnan lähtökohtana ovat paikalliset tarpeet.

”Antakaa itsenne, älkää rahojanne.”

Setlementtiliikkeen arvopohja

- Rohkeus ja luottamus
- Paikallisuus ja yhteisöllisyys
- Yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus
- Kirkollisesti ja poliittisesti sitoutumaton
- Sosiaalinen oikeudenmukaisuus
- Sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantamiseen



Setlementtiliitto

Suomen Setlementtiliitto on kirkollisesti ja puoluepoliittisesti sitoutumaton sivistys- ja sosiaalisen työn kansalaisjärjestö. Setlementtiliitolla on jäsenenä noin 50 paikallista setlementtiä. Suomen setlementtiliikkeen palveluksessa on noin 4000 ammattilaista ja heidän kanssaan setlementtityötä tekee iso joukko vapaaehtoisia.

Setlementtiliiton toiminnassa on mukana ihmisiä vauvasta vaariin. Toiminta jakaantuu lapsi- ja nuorisotyöhön, kansalaistoimintaan, seniori- ja vanhus-työhön, asumiseen, monikulttuuriseen työhön, opinto- ja kulttuuritoimintaan sekä vaikeisiin elämäntilanteisiin.



Yhdessä mukana -projekti

kehitti yhdessä paikallisten setlementtien kanssa yhteisöllistä vertaistoimintaa yli 60-vuotiaille. Eri puolilla Suomea sijaitsevat setlementtikeskukset ovat yhteisöllisiä kansalaistoiminnan paikkoja, joissa kaikenikäiset ihmiset voivat tavata toisiaan ja osallistua toimintaan. Keskeistä on tila, jossa voi kohdata ja jonne jokainen on tervetullut. Yhteisöllisen vertaistoiminnan sisällöt ja menetelmät muotoutuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.



Yhdessä mukana -projekti toimi Helsingissä, Hämeenlinnassa, Lahdessa, Savonlinnassa, Parkanossa, Joensuussa ja Rovaniemellä. Projektissa luotiin setlementtityöhön yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus- ja toimintarakenne.

Koulutetut vertaistoimijat voivat toimia erilaisten ryhmien vetäjinä, vertaisparina ikääntyneelle tai olla muuten mukana järjestämässä toimintaa, tapahtumia ja tempauksia. Tärkeintä ovat kohtaamiset ihmisten kesken. Monenlaisten kohtaamisten kautta syntyy vertaisuutta, ja aitoa kansalaistoimintaa – tarve vaikuttaa oman elämänsä erityiskysymyksiin sekä lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan asioihin.

Setlementtityö on yhteisöllisyyttä

Yhteisöllisyys kumpuaa omasta kokemuksesta kuulua yhteisöön. Yhteisön voivat muodostaa esimerkiksi perhe, suku, kylä, heimo tai paikallisyhteisö. Yhteisöt ja yhteisöihin kuuluminen on osa kansalaisena olemista ja inhimillistä toimintaa. Yhteisöllisyys on yhteistä vastuuta asioista.

Yhteisöllisyys on siis yhteenkuuluvuutta, yhdessä jaettuja toimintatapoja, normeja ja kokemuksia. Se on osa elämänlaadun ja hyvinvoinnin edellytyksiä. Yhteisöllisyys on myös yhteisiä merkityksiä ja samaistumista.

”Yhdessä olemme enemmän.”

”Minulla on paikka, minne mennä tapaamaan tuttuja.”

Yhteisöllisyys perustuu:

- Tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuteen
- Tasavertaisen, esteettömän osallistumisen mahdollisuuteen
- Monenlaisuuden arvostamiseen

”Yhteinen vastuu asioista, mitä naapurille kuuluu?”

Ensimmäinen keittää kahvit.

Kansalaistoiminta on ihmisten osallistumista ympäröivään yhteiskuntaan. Se on omaehtoista toimintaa, jonka kautta vaikutetaan omaan elämään ja hyvinvointiin, lähiympäristöön tai laajemmin yhteiskuntaan. Keskeistä on kokemus osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Setlementtityössä kansalaistoiminnan tehtävänä on tukea ja mahdollistaa tämä kunnioittaen ihmisten omaa toimijuutta ja rohkaisten yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen. Kansalaistoimintaa toteutetaan kansalaisjärjestöissä, kansanliikkeissä ja muissa vapaamuotoisemmissa ihmisten yhteenliittymissä. Vapaaehtois- ja vertaistoiminta ovat osa kansalaistoimintaa.

Vapaaehtoistoiminta on osallistumista johonkin toimintaan, jonka yksilö kokee itselleen tärkeäksi. Olennaista vapaaehtoistoiminnassa on sen vapaaehtoinen luonne – keston ja sitoutumisen tason määrittelee vapaaehtoinen itse. Jokainen tulee mukaan vapaaehtoistoimintaan omasta halustaan. Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa.

Vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe, elämäkokemukset tai elinympäristö. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen tai erilaisten tietojen ja taitojen jakamiseen. Vertaistoiminta on luottamuksellista toimintaa, jossa jokainen jakaa elämästään ja itsestään sen verran kuin haluaa. Kaikki toiminnassa mukana olevat ovat tasavertaisia ja heidän ajatuksensa ja kokemuksensa yhtä arvokkaita.

Yhteisöllisyys on:

- Sosiaalisia suhteita
- Voimavarojen käyttöä
- Luottamusta ja varmuutta
- Mahdollisuutta esittää oma näkemys
- Osallisuutta
- Vuorovaikutusta ja aitoa kohtaamista
- Moninaisuuden suvaitsemista
- Esteettömän osallistumisen mahdollistamista
- Vastavuoroista jakamista
- Avointa keskustelua

Yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä:



Vertaistoiminnan periaatteet

- Yhdenvertaisuus
- Suvaitsevaisuus
- Vastavuoroisuus
- Kunnioitus
- Luottamuksellisuus
- Vaitiolovelvollisuus
- Vapaaehtoisuus
- Itsemääräämisoikeus
- Voimavarakeskeisyys



Yhteisöllisen vertaistoiminnan lähtökohdat

Vastavuoroisuus – Mitä se on?

Yhdenvertaisuus – Mitä se on?

Kunnioitus – Mitä se on?

Itsemääräämisoikeus – Mitä se on?

Luottamuksellisuus – Miten se käytännössä toimii?

Vaitiolovelvollisuus – Mitä se on?

Muuta – Mitä?

Vapaaehtoinen vertainen

- toimii esimerkiksi toiminnan vetäjänä, keskustelijana ja kuuntelijana, ohjaajana ja tiedon välittäjänä
- tukee kumppanuudellaan omaa ja ikääntyneiden toimijuutta, lieventää yksinäisyyttä, auttaa arjessa tai saattaa ikääntyneet harrastus- ja virkistystoiminnan piiriin
- ei ole ammattihenkilö, vaan setlementin kouluttama vapaaehtoinen, joka omasta sovitusta roolistaan käsin edistää omaa ja muiden ikääntyneiden hyvinvointia kotona sekä lähiyhteisöissä
- on mukana yhteisöllisessä vertaistoiminnassa omaehtoisesti – määrittelee itse vertaistoimintansa muodot, aktiivisuuden ja keston
- on oikeutettu tukeen ja ohjaukseen vapaaehtoistoimintaan liittyen



Vahvuusbongaus

- Millaisista asioista nautit?
- Millainen on hyvä päivä?
- Millainen on paras päivä, jonka muistat?
- Millainen on paras muistosi?
- Millainen on hyvä elinympäristö?
- Millaista on hyvä arki?
- Mitä olet tekemässä, kun elämä tuntuu hyvältä?
- Missä olet erityisen hyvä?
- Mitä osaamistasi haluaisit jakaa?



Mitkä ovat
vahvuuksiasi?

Mistä saat voimaa,
voimavarasi?

Mitä toivot
vapaaehtoistoiminnalta?

The diagram features a central black tree trunk with several branching points. Attached to these branches are 15 empty, rounded rectangular boxes, each with a colored border (green, orange, or yellow). Below the tree, there are two columns of four empty rectangular boxes each, also with colored borders (green and orange).

Mitkä ovat merkittävimmät elämäsi muokanneet kokemukset,
käännekohtat, elämäalueet?

Sosiaalinen esteettömyys

Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan ihmisten yhtäläisiä mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa. Esteettömyys linkittyy ihmisen elinympäristöön: sujuvaan osallistumiseen arjen sosiaalisissa toiminnoissa, osallisuuteen yhteisöissä sekä itseään koskevassa päätöksenteossa.

Ihminen voi parantaa sosiaalista esteettömyyttään havainnoimalla aktiivisesti ympäristöään ja pohtimalla huomaamiaan ongelmia sekä mahdollisuuksia arjessaan. Olennaista on avoimuus uusia asioita ja toimintatapoja kohtaan.

Sosiaaliseen esteettömyyteen vaikuttavat:

- Yksilölliset tekijät (terveydelliset rajoitteet, pelot, syrjintä, arvostuksen puute, ujous, aktiivisuus)
- Ympäristötekijät (portaat, liukkaus, istumapaikat, levottomuus, välimatkat, etäisyydet)
- Yhteiskunnalliset tekijät (asenteet, julkinen liikenne, avustajamahdollisuus)



Tunnistatko **voimavarasi**?

Kyetä

Miten jaksan?
Mihin voimani riittävät?
Jaksanko kävellä
lähimpään kauppaan?

Täytyä

Mikä on
välttämätöntä?

Mitä osaan?
Mitä tiedän?

Osata

Millaisia
mahdollisuuksia
minulla on?
Onko minulla
vaihtoehtoja?

Tuntea

Mitä haluan?
Mihin pyrin ja mitä
elämässäni
tavoittelen?

Voida

Miltä minusta
tuntuu?
Mikä minulle on
tärkeää?

Haluta

Lähde: Jyrki Jyrkämä, modaliteetit

Minä yhteisöllisenä vertaistoimijana

Mitä **sinä**...



...kykenet?

...osaat?

...haluat?

...tunnet?

...voit?

Vanhuus on ihmisoikeus **aina**

Eliniän pitenemisen myötä perinteinen käsitys vanhuudesta on muuttoksessa. Ikääntyminen ei ole suoraviivaista, ja siihen liittyvät erilaiset muutokset toimintakyvyssä, sosiaalistaloudellisessa asemassa, elämäntilanteessa ja osallistumismahdollisuuksissa. Myös sairaat, köyhät, yksinäiset ja syrjäytyneet ikääntyneet ovat oikeutettuja ihmisarvoiseen elämään. Jokaisella ihmisellä on arvo ja merkitys elämänsä kaikissa vaiheissa. Ikääntyneillä on myös iän tuomaa elämäkokemusta ja on tärkeää, että sitä osataan hyödyntää yhteiskunnassa.



Jokainen ikääntyy omalla tavallaan

Hyvän ikääntymisen rakennuspalikat

- Eläminen tässä hetkessä
- Menneisyyden hyväksyminen osana elettyä elämää
- Tulevaisuuden kohtaaminen rauhallisin mielin
- Omat voimavarat ja jaksaminen keskiössä
- Elämäkokemuksen ja viisauden jakaminen nuoremmille sukupolville
- Kiinteä osa yhteiskuntaa - mukana yhteisöissä

Jokainen ikääntyy omalla tavallaan!



Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen

Kunnioitus

- Avoin ja arvostava suhtautuminen
- Myönteinen suhtautuminen
- Sanaton viestintä



Kannustus

- Myönteinen palaute
- Elekieli ja sanaton viestintä
- Ilmapiiiri

Kuunteleminen

- Elävä ote keskusteluun
- Tarkkaavaisuus
- Tilanteen ja tilan rauhoittaminen
- Katsekontakti



Ikääntyneen kohtaaminen

- Taito olla läsnä
- Taito puhua silloin kun puhetta kaivataan
- Herkkyyttä valita ”oikeat” sanat
- Tahdin hidastaminen
- Keskusteluun houkutteleva
- Hiljaisuuden sietäminen
- Kärkkäiden mielipiteenilmaisujen välttäminen

Voimavarat, vahvuudet ja toiveikkuus

Muistoissa
palataan entisiin
aikoihin, eletään uudelleen se, mikä on ollut ja ymmärretään uudella tavalla jokaisen hetken elämäntäyteys.

(Anna Fried)

Kun käsi on hento,
se puhuu myös
hentoja sanoja ja suu
tekee samoin. (Maria

Vaara)

Voimavarat, vahvuudet ja toiveikkuus ovat yhteisöllisen vertaistoiminnan keskiössä. Ihmisen menneisyys on hänen voimavarapakkinsa – kaikkea ei tarvitse parantaa, parsia tai uusia. Jokaisen vertaistoimijan tunteille riittää tilaa. Henkisen tuen ja tilan tarve vaihtelee tarpeiden mukaan.

Älä kysy minulta
eilisen ahdistuksista,
älä vaadi vastausta
huomiseen, mutta tänään
ole minulle läsnä.

(Irja Askola)

Poden koiran
kuolemaa, poden
sitä noidannuolella
ja kilpirauhas-
tulehduksella.

Millaisesta yhteisöllisestä vertaistoiminnasta olen kiinnostunut?

Vertaistoiminnan vetäjänä

Vertaistoimintaan osallistujana



Vapaaehtoisena vertaisena
tarvitsen tukea ja/tai ohjausta
seuraavissa asioissa:

[illegible]

Muistiinpanoja

[illegible]

Paikallisen setlementin yhteystiedot:

**Vapaaehtoisten vertaisten yhteyshenkilö,
yhteystiedot:**



Muistiinpanoja

[illegible]

[illegible]

