

PAIKKA KOHDATA JA TULLA KOHDATUKSI

Selvitys hyvinvointitupien merkityksestä Keski-Suomen alueella

Veera Koivu
Sosiaalityön opiskelija
Kevät 2018

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TAUSTATIETOA	2
2.1 KOSKE.....	2
2.2 Yhdessä ei olla yksin – hyvinvointiyhteistyöhanke	2
3 HYVINVOINTITUPA – MIKÄ SE ON?	3
3.1 Aiempaa kirjallisuutta hyvinvointituvan merkityksestä.....	3
4 SELVITYS	4
6.1 Selvityksen suunnittelu	5
6.2 Kyselyn laatiminen	5
6.3 Kyselyn toteuttaminen (aineiston keruu).....	7
6.4 Aineiston analyysi	7
5 SELVITYKSEN TULOKSET.....	8
5.1 Ketä siellä käy?.....	9
5.1.1 Kenelle se on suunnattu?	9
5.2 Vapaaehtoiset ja työntekijät	10
5.3 Millainen paikka se on?.....	11
5.3.1 Kävijöiden helppo tulla ja viihtyä	11
5.3.2 Vapaaehtoiset mukana pitkän aikaa.....	12
5.3.3 Hyvinvointituvalla kulkeminen.....	13
5.3.4 Pitääkö palveluista maksaa?.....	14
5.3.5 Kävijöiden päätyminen hyvinvointituvalla	15
5.3.6 Miten vapaaehtoiset ja työntekijät ovat tulleet mukaan?.....	16
5.3.7 Tiedottaminen	17
5.4 Oma osallistuminen hyvinvointituvan toimintaan	17
5.4.1 Hyvinvointituvan kehittäminen.....	19
5.5 Merkitys kävijöille ja hyvinvointituvalla työskenteleville	20
5.5.1 Vaikutukset terveyteen ja mielenterveyteen.....	22
5.5.2 Ainutlaatuinen paikka.....	23
5.6 Vaikutukset yksinäisyyden vähenemiseen	23
5.6.1 Miten kävijät voisivat vähentää muiden yksinäisyyttä?.....	26
6 LOPUKSI.....	27
6.1 Selvityksen rajoitukset	27
6.3 Tulevaisuuden haasteita	28
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Tämän selvityksen tarkoituksena on ollut selvittää hyvinvointitupien, toiselta nimeltään kansalaisten olohuoneiden, merkitystä kävijöille sekä siellä työskenteleville vapaaehtoisille ja palkatuille työntekijöille Keski-Suomen alueella. Selvitykseen on osallistunut kolme keskisuomalaisen kunnan alueella sijaitsevaa hyvinvointitupaa. Nämä ovat Joutsan hyvinvointitupa, Kyyjärven kylätupa sekä Jämsän Hallissa sijaitseva Emppis ry. Alkuperäisen suunnitelman mukaan hyvinvointitupaselvitykseen oli tarkoitus ottaa mukaan viisi Keski-Suomen alueella toimivaa kansalaisten olohuonetta, mutta ajan puutteen vuoksi tämä ei ollut mahdollista.

Aloitan raporttini kertomalla lyhyesti taustatietoa selvityksen taustalla olevasta organisaatiosta, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskesuksesta, sekä sen alaisuudessa toimivasta STEA-rahoitteisesta Yhdessä ei olla yksin -hyvinvointiyhteistyöhankkeesta, johon tekemäni selvitys liittyy.

Kappaleessa kolme avaam tarkemmin sitä mikä on hyvinvointitupa ja siihen läheisesti liittyvien muiden nimikkeiden määritelmiä sekä pohdin hyvinvointitupien merkityksiä, joita on selvitetty muutamalla aiemmalla tutkimuksella. Tässä raportissa tulen selkeyden vuoksi käyttämään nimeä hyvinvointitupa, vaikka kyseisiä paikkoja kutsutaan paikasta riippuen myös monilla muilla eri nimillä.

Varsinaisen selvityksen tarkastelun aloitan kertomalla lyhyesti sen suunnittelu- ja toteutusvaiheista sekä aineiston analyysistä. Näistä päästään siirtymään tuloksiin, joita esittelen osittain erikseen ja osittain yhdessä kävijöiden ja vapaaehtoisten sekä työntekijöiden osalta. Lopuksi käsittelen vielä selvityksen rajoitteita sekä hyvinvointitupien tulevaisuutta yleisesti. Käsittelen myös lyhyesti kyselyn toteuttamiseen liittyviä kohtaamisia yleisemmällä tasolla.

2 TAUSTATIETOA

Hyvinvointitupaselvityksen taustalla on Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, joka on osa laajempaa sosiaalialan osaamiskeskusten verkostoa. Suomessa on yhteensä 9 alueellista sosiaalialan osaamiskeskusta, joiden tehtäviksi on laissa (Laki sosiaalialan osaamiskeskustoiminnasta 2001/1230) määritelty 1) sosiaalialan osaamisen ja asiantuntemuksen kehittäminen 2) peruspalveluiden ja erityisosaamista vaativien erityis- ja asiantuntijapalvelujen kehittäminen 3) perus-, jatko- ja täydennyskoulutuksen ja käytännön työn monipuolisen yhteyden turvaaminen 4) tutkimus-, kokeilu- ja kehittämistoiminnan toteuttaminen sekä 5) yhteistyön ylläpitäminen alueellisten erityis- ja asiantuntijapalveluiden tuottamiseksi.

2.1 KOSKE

Keski-Suomen alueella toimiva sosiaalialan osaamiskeskus on sosiaalialan osaamista vahvistava ja kehittävä maakunnallinen organisaatio. Kosken tavoitteena on tukea sosiaalialan pitkäjänteistä kehittämistyötä ja vahvistaa ammattitaitoa sosiaalialalla. Koskessa kootaan, yhdistetään ja välitetään sosiaalialan tieteellistä ja kokemuksellista tietoa.

Koskessa on tällä hetkellä meneillään seuraavassa kappaleessa esiteltävän Yhdessä ei olla yksin –hyvinvointiyhteistyöhankeen lisäksi myös muita hankkeita, kuten aikuissosiaalityöhön liittyvä PROSOS –hanke sekä romanierityisen työn kehittämiseen tähtäävä ROMKE –hanke. Hanketyön lisäksi Koskesta löytyy myös muunlaista osaamista. Koskessa työskentelee hanketyöntekijöiden lisäksi muun muassa sosiaaliasiamies, kiertävä lastensuojelun erityissosiaalityöntekijä sekä Kansa-koulu –hankkeen aluekoordinaattori.

2.2 Yhdessä ei olla yksin – hyvinvointiyhteistyöhanke

STEAn (entinen RAY) rahoittama 14 keskisuomalaisista kuntaa käsittävä Yhdessä ei olla yksin – hyvinvointiyhteistyöhanke (2017–2019) pyrkii vähentämään yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksia sekä parantamaan asukkaiden osallistumisen mahdollisuuksia Keski-Suomen alueella. Hankeen toiminta-alueeseen kuuluvia kuntia ovat Joutsa, Jyväskylä

lä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Laukaa, Pihtipudas, Saarijärvi, Toivakka, Viitasaari ja Äänekoski.

Tavoitteisiin pyritään kartoittamalla ja ratkaisemalla osallistumisen esteitä, vahvistamalla olemassa olevia mahdollisuuksia osallistua sekä synnyttämällä yhteistyötä jo olemassa olevien eri toimijoiden, kuten kuntien ja järjestöjen, välillä.

3 HYVINVOINTITUPA – MIKÄ SE ON?

Hyvinvointituvalla on luultavasti yhtä monta nimeä kuin on erilaisia paikkoja olemassa. Hyvinvointitupia kutsutaan esimerkiksi nimillä kansalaisten olohuone, päiväkeskus, kylätupa, kylätalo ja kohtaamispaikka.

Nimien lisäksi myös hyvinvointitupien toiminnat vaihtelevat runsaasti. Joissakin hyvinvointituvissa järjestetään tapahtumia, luentoja ja retkiä tai jumpataan yhdessä. Toisissa toiminta keskittyy pääasiallisesti keskustelemiseen ja kahvin juomiseen. Pää-ajatuksena kaikissa näissä paikoissa on kuitenkin se, että ne ovat kansalaisille avoimia paikkoja, jonne voi mennä tapaamaan muita ihmisiä. Hyvinvointitupien tarkoituksena on olla matalan kynnyksen paikkoja kohdata muita ihmisiä ja tulla myös itse kohdatuksi.

Tässä raportissa tulen selkeyden vuoksi käyttämään nimeä hyvinvointitupa, vaikka nimiä ja tapoja toimia on useita ja vaikka selvitykseen osallistuneet hyvinvointituvat eivät kaikki kulje hyvinvointitupa-nimellä.

3.1 Aiempaa kirjallisuutta hyvinvointituvan merkityksestä

Hyvinvointitupien tai sen kaltaisten paikkojen merkitystä on Suomessa tutkittu aiemmin lähinnä Oulun seudun alueella. Keski-Suomessa vastaavia selvityksiä ei ole tehty, mikä oli yksi syy siihen miksi halusin lähteä selvittämään millaisia merkityksiä näillä matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla on niiden kävijöillä ja siellä työskenteleville vapaaehtoisille ja työntekijöille.

Oulun ammattikorkeakouluun opinnäytetyönsä ikäihmisten olohuoneen toiminnasta ja sen hyvinvointia edistävästä vaikutuksista tekivät Paula Kolari ja Raija Mertaniemi-Kinnunen (2016). Heidän tutkimuksestaan selvisi, että ikäihmisten olohuone -toiminta edistää ikäihmisten hyvinvointia ja tukee heidän kotona asumistaan pidempään. Kolarin ja Mertaniemi-Kinnusen tutkimuksesta selvisi, että ikäihmisten olohuone -toimintaan osallistuvat kokivat terveytensä ja toimintakykynsä parantuneen ja saaneensa sieltä vertaistukea sekä uusia sosiaalisia kontakteja ja siten myös heidän koettu yksinäisyytensä oli vähentynyt.

Toinen aiheesta löytämäni opinnäyte työ oli tehty myös Oulun ammattikorkeakoulussa. Tässä Marja Krekelän, Minna Laurosen ja Heidi Södön (2017) tutkielmassa Ikäihmisten olohuonetoimintaa oli tutkittu positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. He tulivat tutkielmassaan siihen tulokseen, että ikäihmisten olohuoneella käymisellä on positiivista mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. Ilmapiiri, muut ihmiset ja mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen koettiin erityisen tärkeinä tekijöinä positiivisen mielenterveyden säilymisen kannalta. Näiden todettiin myös tukevan ikäihmisten selviytymistä arjessa.

Hyvinvointituvan toimintaan liittyen on julkaistu Sininauhaliiton toimesta myös Yhteinen päiväkeskus -teos, jonka ovat toimittaneet Margit Tepponen, Päivi Strandén ja Hannu Rutanen (2015). Teoksessa päiväkeskukset nähdään muun muassa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistävänä paikkoina, jotka on suunnattu erityisesti yksinäisille ja syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Teoksessa esitellään myös eri tutkijoiden tuloksia päiväkeskustoiminnasta ja erityisesti yksinäisille paikka näyttäytyy henkireikänä ja ainoana pystyssä pitävänä asiana elämässä.

4 SELVITYS

Selvitystä tehtiin yhteensä kolmen kunnan alueella sijaitsevissa hyvinvointituvissa Keski-Suomessa. Näitä hyvinvointitupia ovat Joutsan hyvinvointitupa, Kyyjärven kylätupa sekä Jämsän hallissa sijaitseva Emppis ry. Selvitys toteutettiin maaliskoukuussa 2018.

Alkuperäisessä suunnitelmassa selvitykseen liittyi myös Jyväskylän Keltinmäessä sijaitseva Keltinmäen keidas sekä Jämsän Länkipohjan Symppis ry. Ajanpuutteen vuoksi näitä hyvinvointitupia ei kuitenkaan voitu ottaa selvitykseen mukaan. Selvitystä varten tehtyä kyselyä tullaan kuitenkin

tulevaisuudessa hyödyntämään myös yllä mainittujen, tähän selvitykseen liittymättömien hyvinvointitupien, sekä mahdollisesti muidenkin hyvinvointitupien ja kansalaisten olohuoneiden kehittämisessä.

6.1 Selvityksen suunnittelu

Idea hyvinvointitupaselvityksestä heitettiin ilmoille jo käydessäni haastattelussa tulevaa harjoittelua varten. Silloin en osannut asiaan sen tarkemmin pureutua, kun tietoni hyvinvointituvista olivat puutteelliset eikä minulla oikeastaan ollut tietoa siitä, mitä ne ovat ja mitä kyseisissä paikoissa tehdään.

Harjoitteluni aikana kiinnostus hyvinvointitupia ja niiden merkitystä kohtaan alkoi kuitenkin kasvaa ja halusimme lähteä tarkemmin selvittämään hyvinvointitupien merkityksiä siellä käyvien ihmisten sekä siellä vapaaehtoisina tai palkattuina työntekijöinä työskentelevien ihmisten kannalta. Halusimme ottaa selvitykseen sekä kävijät että vapaaehtoiset ja työntekijät saadaksemme kattavamman ja monipuolisemman kuvan siitä, mitä varten hyvinvointituvat ovat olemassa ja millaisia merkityksiä ja vaikutuksia tällaisilla paikoilla voi olla kuntalaisten elämään.

Selvitystä suunniteltaessa mukana oli viisi Keski-Suomen alueella sijaitsevaa hyvinvointitupaa, joista kaksi putosi kuitenkin pois selvityksestä ajan puutteen vuoksi. Merkityksiä lähdettiin selvittämään tarkemmin kolmen hyvinvointituvan osalta ja tätä varten laadittiin verkkopohjainen kysely, josta tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

6.2 Kyselyn laatiminen

Kysely laadittiin Word-luonnostelun jälkeen internetiin Webropol -kyselypohjalle. Kyselyn kysymyksiä sovellettiin aiemmista tutkimuksista sekä pohtimalla ja hiomalla kysymyksiä yhdessä työkavereiden kanssa. Kyselystä tehtiin testiversio, jota kommentoi ja testasi muutama Koskessa työskentelevä työntekijä ja harjoittelija.

Kyselyä työstettiin myös olemalla yhteyksissä hyvinvointitupien vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa selvittääksemme mikä olisi arvokasta ja tärkeää tietoa juuri heidän hyvinvointitupaansa liittyen. Vapaaehtoisilla ja työntekijöillä oli mahdollisuus vaikuttaa kyselyyn päätyviin kysymyksiin ja kertoa mielipiteensä esimerkiksi siitä, jos jokin kysymys tuntui heidän hyvinvointitupaansa ajatellen tarpeettomalta.

Kaikille kyselyyn osallistuville hyvinvointituville laadittiin oma kysely, sillä hyvinvointituville ei ole mitään yleisessä käytössä olevaa, kaikille tuttua nimeä ja hyvinvointitupanimen käyttäminen olisi voinut aiheuttaa hämmennystä sekä kävijöiden että vapaaehtoisten keskuudessa, jos he ovat tottuneet puhumaan oman kuntansa hyvinvointituvasta jollakin toisella nimellä (esimerkiksi Kylätupa). Selkeyden vuoksi päädyimme tekemään kaikille hyvinvointituville omat, juuri heille räätälöidyt kyselyt, joissa oli kuitenkin suurin piirtein samat kysymykset.

Kyselystä laadittiin kaksi eri versiota, toinen kävijöille ja toinen vapaaehtoisille sekä työntekijöille suunnattu versio. Tähän päädyttiin siksi, että muutama kyselyssä oleva kysymys oli tarkoitettu vain joko kävijöille tai vapaaehtoisille/työntekijöille ja halusimme tehdä kyselystä mahdollisimman selkeän, jotta vastaajien ei tulisi vahingossa vastattua ”väärin” kysymyksiin. Halusimme myös saada tietoa siitä, millaisia erilaisia merkityksiä hyvinvointituvilla voi olla siellä käyville ihmisille ja niille, jotka siellä tekevät töitä vapaaehtoisesti tai palkattuina työntekijöinä.

Kyselyissä oli vaihdellen 35–38 kysymystä riippuen siitä, mikä paikka oli kyseessä ja oliko kysely kävijöille vai vapaaehtoisille/työntekijöille suunnattu. Kysely koostui sekä kvantitatiivisista että kvalitatiivisista avoimista kysymyksistä. Tässä tarkoituksena oli saada erilaisista tietoa esimerkiksi siitä, kuinka monta prosenttia kävijöistä ja vapaaehtoisista sekä työntekijöistä kokee yksinäisyyttä ja laadullista tietoa siitä, millaisia merkityksiä hyvinvointituvalla käymisellä on.

Valmiista kyselystä lähetettiin sähköpostin kautta nettilinkit hyvinvointitupien vapaaehtoisille ja työntekijöille sekä niille Kosken työntekijöille, jotka lähtivät paikan päälle täyttämään kyselyä haastattelumuotoisesti.

6.3 Kyselyn toteuttaminen (aineiston keruu)

Kysely toteutettiin huhti–toukokuussa 2018. Kyselyä täytettiin nettikyselynä, paperiversiona sekä haastattelemalla ihmisiä paikan päällä hyvinvointituvilla. Hyvinvointituvilla vierailtaessa puuttui välillä nettiyhteys, jonka vuoksi kyselyä naputeltiin välillä Word-tiedostoon tietokoneelle ja siirrettiin sieltä myöhemmin Webropoliin nettilinkin kautta.

Kyselyä hyödynnetään tulevaisuudessa myös muihin Yhdessä ei olla yksin –hankkeen alueella sijaitsevien hyvinvointitupien kehittämiseen, vaikka niitä ei osaksi tätä selvitystä pystytty ottamaan.

6.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi pyrki lähtemään liikkeelle mahdollisimman aineistolähtöisesti eli ilman ennako-oletuksia (Eskola & Suoranta 2014, 83). Aiempien tutkimustulosten ja sen perusteella, että olen ollut itse haastatteluja tekemässä, minulle on saattanut muodostua jo jonkinlaisia ennakkokäsityksiä siitä, miten merkittäviä kohtaamispaikkoja hyvinvointituvat voivat parhaimmillaan olla. Pyrin kuitenkin suhtautumaan aineistoon mahdollisimman ennakkoluulottomasti ja katsomaan mitä sieltä alkaa ”nousta esiin”.

Aineiston analysointi alkoi sillä, että kaikkien kolmen paikan kävijöiden vastaukset vedettiin yhteen sekä kaikkien kolmen paikan vapaaehtoisten ja työntekijöiden vastaukset vedettiin yhteen. Syynä tähän oli se, että halusin tarkastella kävijöiden ja vapaaehtoisten vastauksia erikseen ja nähdä mitä samankaltaisuuksia ja mitä eroavaisuuksia heidän vastauksiinsa voi olla. Erillisten yhteenvetojen tekeminen onnistui Webropol -kyselytyökalun avulla. Yhteenvedot ladattiin Webropolista Word-tiedostoina tietokoneelle tarkempaa analyysiä varten.

Analyysimenetelmänä käytin koodausta. Koodauksessa tekstiä yksinkertaisesti luetaan useaan kertaan, ja katsotaan mitä sieltä alkaa ”nousta esiin” (Eskola & Suoranta, 2014, 157). Samalla aineistoon merkitään koodein samankaltaisia asioita käsittelevät osat (Eskola & Suoranta 2000, 155). Koodina voi olla esimerkiksi numerot, kirjaimet, lihavointi tai eri

väreillä eri aiheiden merkitseminen. Koodattua aineistoa on helpompi lähteä analysoimaan syvemmin.

Kyselyn kaikista kysymyksistä ei otettu kaikkia vastauksia tarkempaan analyysiin vaan selvityksen tekijän harkintaa käyttäen vastauksista kerättiin harkinnanvaraisia näytteitä. Tilastokeskuksen (Tilastokeskus 2016) määritelmän mukaan harkinnanvaraisella näytteellä tarkoitetaan sellaista otantaa, jossa tutkija omaa harkintaansa käyttäen valitsee tarkasteluun vain tutkittavan aiheen kannalta olennaiset tutkimusyksiköt.

Analyysin tekeminen ja tulosten muodostaminen noudatti pitkälti kyselylomakkeen muotoa, jossa oli yhteensä 5 osiota. Näitä osioita olivat 1) Taustatiedot 2) Yleiset tiedot, jotka sisälsivät kysymyksiä esimerkiksi siitä, kuinka usein hyvinvointituvalla käydään ja kuinka paljon aikaa siellä keskimäärin vietetään 3) Oma osallistuminen hyvinvointituvan toimintaan 4) Hyvinvointituvan merkitys ja 5) Yksinäisyys. Osiot kuitenkin sekoittuivat ja limityivät keskenään analyysin eri vaiheissa, jotta tuloksista pystyttiin muodostamaan järkevä ja selkeä kokonaisuus.

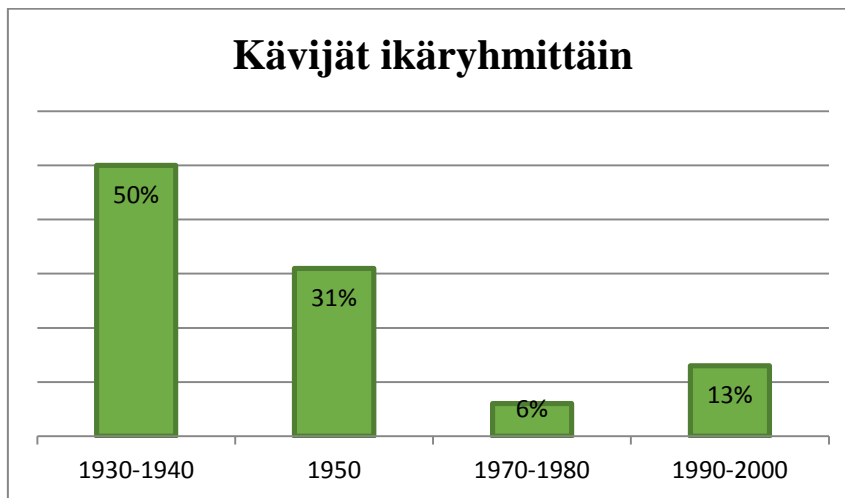
5 SELVITYKSEN TULOKSET

Tässä osiossa esittelen tulokset yhteen vedettynä. Tuloksista on laadittu myös hyvinvointitupakohtaiset koosteet kyselyyn osallistuneille hyvinvointituville. Paikkakohtaisia tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa hyvinvointitupien kehittämiseen ja vaikuttavuuden esiin tuomiseen.

Kyselyyn vastasi yhteensä 33 kävijää ja 19 vapaaehtoista tai työntekijää. Kävijöiden ja vapaaehtoisten/työntekijöiden taustatiedot käsittelen erillisissä kappaleissa, mutta muuten olen pyrkinyt esittämään vastauksia samoissa kappaleissa huomioiden sen, että tuloksista ilmenee onko kyseessä kävijöiden vai vapaaehtoisten ja työntekijöiden antamat vastaukset. Aineistosta poimittujen sitaattien perässä käytän joko K (kävijät) tai V/T (vapaaehtoiset/työntekijät) merkitsemään sitä, kumman ryhmän edustaja on kyseessä.

5.1 Ketä siellä käy?

Kyselyyn vastasi yhteensä 33 hyvinvointitupien kävijää. 61 % heistä on naisia ja 39 % miehiä. Suurin ikäryhmä kävijöissä on 1930–1940-luvulla syntyneet henkilöt ja heitä on yhteensä 50 % kaikista kävijöistä. Toiseksi suurin ikäryhmä on 1950-luvulla syntyneet henkilöt, joita on 31 % vastanneista. 1960-luvulla syntyneitä vastaajissa ei kävijöiden osalta ole yhtäkään. Nuorempaa ikäpolvea edustavat 1970–1980-luvulla syntyneet, joita on 6 % kävijöistä. Loput 13 % kävijöistä ovat syntyneet 1990–2000-luvulla. (Kuvio 1).



Kuvio 1: Kävijät ikäryhmittäin syntymävuosikymmenten mukaan (N=33).

Suurin osa kävijöistä asuu puolison kanssa kotona (64 %). Yksin asuvia kävijöistä on 24 %, joista osalla (3 %) asuu kotona myös lemmikki. Omien lasten kanssa asui 12 % kävijöistä. Suurin osa kävijöistä asuu hyvinvointituvan läheisyydessä, samalla tai läheisellä kylällä. Hyvinvointituvilla piipahtaa kuitenkin joskus myös ihmisiä, jotka ovat ohikulkumatalla monen sadan kilometrin päästä ja pysähtyvät kahvittelemaan hyvinvointituvalle.

5.1.1 Kenelle se on suunnattu?

Suurin osa hyvinvointituvan kävijäkunnasta on eläkeläisiä. Vaikka pääasiallisesti hyvinvointituvalla käy ikäihmisiä ja toiminta on suunnattu pitkälti varttuneemmalle väestölle, niin kävijät kokevat, että paikka on kuitenkin kaikille avoin. Kävijät ajattelevat ainakin aukioloaikojen vaikuttavan siihen, ketä hyvinvointituvalla käy. Hyvinvointituvat ovat

useimmiten auki virka-aikaan klo 8–16, jolloin se rajaa helposti ulkopuolelle työssäkäyvät ja opiskelevat ihmiset.

”Erityisesti ikäihmisille, mutta kaikenikäiset ovat myös tervetulleita.” – K

”Kaikille, mutta työssäkäyvien voi olla vaikea päästä kun tämä on juuri työaikaan auki.” – K

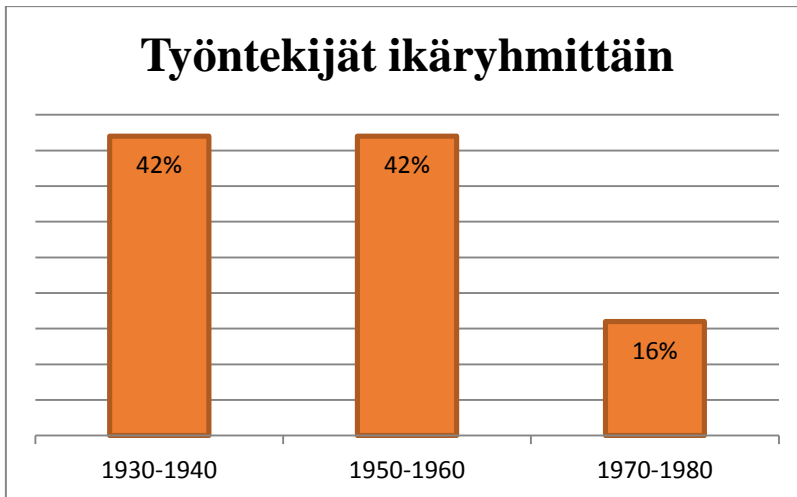
Vapaaehtoiset ja työntekijät ovat myös sitä mieltä, että toiminta on kaikille avointa ja tarkoitettu kaikille alueen asukkaille, mutta lähinnä toiminnassa on tällä hetkellä mukana ikäihmisiä. Erityisesti yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset nähdään tärkeänä kohderyhmänä ja heidän mukaan saamisensa on keskeisenä tavoitteena.

”Kaikille, mutta mielletään helposti vain vanhusten paikaksi.” – V/T

”Kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Eritoten vanhuksille ja syrjäytymässä oleville yksinäisille miehille.” –V/T

5.2 Vapaaehtoiset ja työntekijät

Kyselyyn vastanneita vapaaehtoisia ja työntekijöitä on yhteensä 19. Heistä 89 % on naisia ja 11 % miehiä. Enemmistö hyvinvointituvilla työskentelevistä vapaaehtoisista tai palkatuista henkilöistä on syntynyt vuosina 1930–1960. Heidät on tässä raportissa jaettu vielä ikäryhmittäin siten, että 1930–1940-luvulla syntyneet on niputettu samaan ryhmään ja heitä on 42 % kaikista vastaajista. 1950–1960-luvulla syntyneitä on niin ikään 42 % kyselyyn vastanneista vapaaehtoisista ja työntekijöistä. 1970–1980-luvulla syntyneitä työskentelee hyvinvointituvalla 16 %. Sitä nuorempaa ikäpolvea ei aineistosta löytynyt. Kuvio 2 havainnollistaa vapaaehtoisten ja työntekijöiden ikäjakaumaa vuosikymmenittäin esitettynä.



Kuvio 2: Työntekijät ikäryhmittäin syntymävuosikymmenten mukaan (N=19).

Vapaaehtoisista ja työntekijöistä 59 % asuu yhdessä puolisonsa kanssa. Lastensa kanssa kertoo asuvansa 14 % vastaajista ja yksinasuvia on 14 %. Näiden lisäksi osalla vastaajista asuu kotona lemmikki seurana (13 %). Suurin osa heistä asuu hyvinvointituvan läheisyydessä, mutta osa kulkee työhön toiselta paikkakunnalta ja yli 50-100km matkan päästä.

5.3 Millainen paikka se on?

Tässä osiossa käsittelen lyhyesti sitä, kuinka usein hyvinvointituvalla käydään ja kuinka paljon aikaa siellä keskimäärin vietetään. Tarkastelen myös sitä, miten helppoa hyvinvointituvalla on kulkea ja miten tyytyväisiä tai tyytymättömiä kävijät ja vapaaehtoiset/työntekijät ovat hyvinvointituvan sijaintiin ja aukioloaikoihin. Esittelen myös kävijöiden ja työntekijöiden ajatuksia siitä, pitäisikö hyvinvointituvalla joidenkin palveluiden olla ilmaisia ja mistä palveluista he olisivat valmiita maksamaan.

5.3.1 Kävijöiden helppo tulla ja viihtyä

Suurin osa kävijöistä (N=32) ovat käyneet hyvinvointituvalla jo 1–3 vuoden ajan. Heitä on yhteensä noin 69 % vastaajista. 4–5 vuotta hyvinvointituvalla käyneitä on 16 % ja yli 5 vuotta käyneitä on 6 %. 6–12 kuukautta käyneitä vastaajista on 9 %.

Hyvinvointituvalla käyminen vaihtelee melko paljon. Toiset käyvät siellä monta kertaa viikossa (30 %), toiset useasti kuukaudessa (30 %) mutta eivät aivan viikoittain ja osa saattaa piipahtaa hyvinvointituvalla kerran vuodessa (3 %) tai hyvin satunnaisesti (3 %) nauttimaan kahvia muiden seurassa. Kuviossa 3 on esitetty prosentteina kuinka usein hyvinvointituvalla käydään.



Kuvio 3: Kuinka usein kävijät käyvät hyvinvointituvalla (N=32).

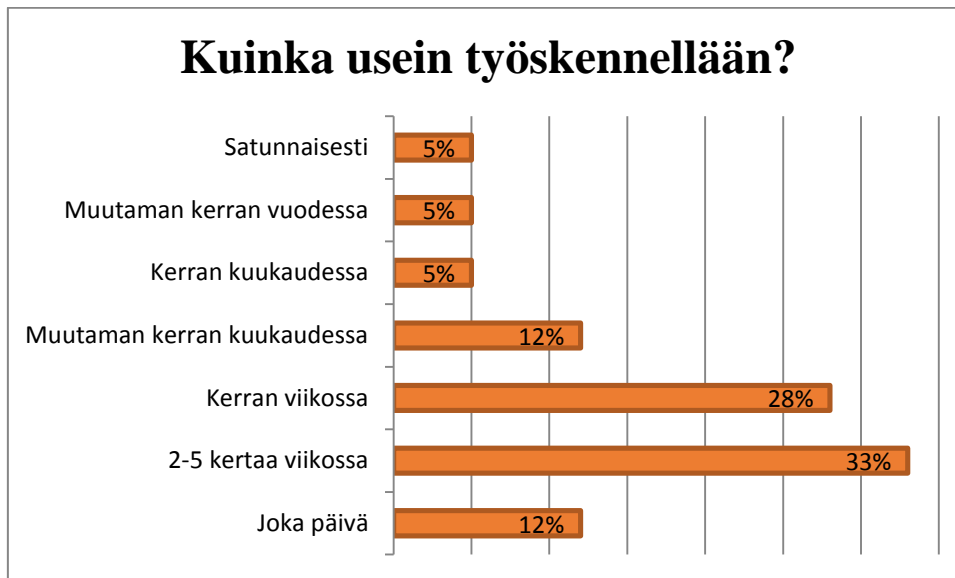
Keskimäärin hyvinvointituvalla vietetään aikaa noin tunti yhdellä kerralla (55 %). 2–3 tuntia vierähtää 39 % kävijöistä ja 6 % viettää hyvinvointituvalla kerrallaan 4 tuntia tai enemmän.

5.3.2 Vapaaehtoiset mukana pitkän aikaa

Vapaaehtoiset ja palkatut työntekijät (N=18) ovat työskennelleet hyvinvointituvalla yleisimmin 1–3 vuotta (39 %). Yli 10 vuotta hyvinvointituvalla työskennelleitä henkilöitä oli vastaajista 28 %. Viisi vuotta tai enemmän työskennelleitä oli 17 % ja 4–5 työskennelleitä 11 %. Vähemmistö (5 %) vastaajista on työskennellyt hyvinvointituvalla 6–12 kuukauden ajan.

Vapaaehtoisilta ja työntekijöiltä kysyttiin kuinka usein he työskentelevät hyvinvointituvalla ja suurin osa kertoo työskentelevänsä siellä noin 2–5 kertaa viikossa (33 %). Toiseksi yleisintä oli työskennellä hyvinvointituvalla kerran viikossa (28 %). 12 % työskentelee hy-

vinvointituvalla joka arkipäivä. Kuvio 4 havainnollistaa sitä, kuinka usein hyvinvointituvalla työskentelevät henkilöt ovat vastuussa toiminnasta.



Kuvio 4: Kuinka usein vapaaehtoiset ja työntekijät työskentelevät hyvinvointituvalla (N=18).

Työskentelyajat vaihtelevat runsaasti. Työtä tehdään yhdestä tunnista kahdeksaan tuntiin ja työtunnit vaihtelevat välillä viikoittain ja tapahtumien mukaan. 31 % vapaaehtoisista ja työntekijöistä työskentelevät keskimäärin 1–2 tuntia hyvinvointituvalla kerrallaan. Niin ikään 3–4 tuntia työskenteleviä on 31 % vastaajista. Loput 38 % työskentelevät vaihdellen 5–8 tunnin ajan kerrallaan.

5.3.3 Hyvinvointituvalle kulkeminen

Hyvinvointituvalle kuljetaan yleensä joko omalla autolla tai kävellen. Pyörällä kulkee noin 25 % kävijöistä ja 41 % vapaaehtoisista ja työntekijöistä. Muilla kulkuneuvoilla, esimerkiksi pyörätuolilla tai sähkömopolla kulkee 3 % kävijöistä. Julkisilla kulkuvälineillä hyvinvointituvalle ei kovin helposti pääse. Monet kävijöistä ja vapaaehtoisista sekä työntekijöistä kertovat, että heidän itsensä kannalta hyvinvointituvan sijainti on hyvä ja sinne on helppo mennä, mutta kantoivat samalla huolta niistä, jotka asuvat syrjäseudulla eivätkä pysty enää terveyden heikentymisen tai muiden syiden takia kulkemaan omalla autolla tai pyörällä. Heidän osallistumisensa mahdollisuudet ovat huomattavasti vähäisemmät.

”Pakko olla oma auto. Julkinen liikenne ei kulje.” – K

*”Ne, jotka terveyden puolesta pääsee.. Ne jotka ei pääse kotoa pois niin heille hankalaa.”
– K*

*”Ainaki lähellä asuvien (helppo kulkea), sivukylällä asuvilla hankalampaa jos ei oo kulku-
neuvoo. Julkiset ei kulje” – V/T*

Suurin osa kävijöistä (91 %) on tyytyväisiä hyvinvointituvan aukioloaikoihin. Hyvinvointituvat ovat auki hieman eri aikoihin, osa on auki päivällä 8–16 ja osassa järjestetään eri järjestöjen ja muiden toimijoiden tapahtumia myös iltaisin. Pääasiassa hyvinvointitupaa ei kävijöillä ole tarvetta päästä käyttämään aukioloaikojen ulkopuolella, vaan koetaan että nykyiset aukioloajat riittävät. Osa käyttäjistä (9 %) haluaa saada tilan käyttöönsä aukioloaikojen ulkopuolella ja aiempien kokemusten mukaan tämä on onnistunut silloin kun tilassa ei ole muuta toimintaa meneillään. Alla esimerkki tällaisesta tilanteesta:

”Järjestämään joitakin kertaluonteisia tilaisuuksia. Asia onnistuu yhteistyössä vastuuhenkilöiden kanssa.” – K

Vapaaehtoisista ja työntekijöistä 94 % on tyytyväisiä aukioloaikoihin. Loput 6 % toivovat, että hyvinvointitupa voisi olla avoinna esimerkiksi iltaisin ja viikonloppuisin, jos resurssit sen sallisivat. Nykyiseen ovien avaamissysteemiin vapaaehtoiset ja työntekijät ovat tyytyväisiä eivätkä kaipaa siihen tällä hetkellä muunlaisia ratkaisuja. Avaimia ei esimerkiksi kaivata useammalle henkilölle, vaan koetaan että on parempi, että avaimet ovat tietyillä vastuuhenkilöillä. Pin-koodilla toimivasta lukitusjärjestelmästä ollaan kiinnostuneita, mutta sen nähdään olevan liian kallis toteutettavaksi.

5.3.4 Pitääkö palveluista maksaa?

Kävijöiltä kysyttiin myös pitäisikö hyvinvointituvan tarjota joitakin palveluita ilmaiseksi. 47 % vastaajista oli sitä mieltä, että joitakin palveluita pitäisi saada ilmaiseksi ja osa kävijöistä kokee, ettei halua tai pysty maksamaan mistään. Monet kertovat kuitenkin, että useat asiat ovat jo tälläkin hetkellä ilmaisia tai vapaaehtoiseen maksuun perustuvia, kuten esi-

merkiksi kahvit ja kahvileivät. 54 % vapaaehtoisista on sitä mieltä, että hyvinvointituvan on tarjottava joitakin palveluita ilmaiseksi tai vapaaehtoiseen maksuun perustuvasti, esimerkiksi kahvia. He selittävät tätä sillä, että monet kävijöistä ovat vähävaraisia.

”Ei haluaisi maksaa mistään, vanhuksia käy joilla pienet eläkkeet.. veronmaksajia, kunnan annettava jotakin takaisin.” – K

On kuitenkin myös niitä, jotka ajattelevat ettei minkään palvelun tarvitsisi olla hyvinvointituvalla ilmainen ja olisivat valmiita maksamaan palveluista pitääkseen hyvinvointituvan toiminnassa. Erityisesti retkistä, hartiahieronnasta, teknisten laitteiden kanssa avustamisesta ja vaatteiden korjausompelusta oltaisiin valmiita maksamaan.

”Olen valmis maksamaan, että tämä (hyvinvointitupa) pysyy koossa. Eivät asiat heillekään ole ilmaisia, niin ihan ok että on maksuja. Kulut pitää jollakin saada katettua.” – K

”Mielestäni on kohtuullista maksaa esim. kurssien materiaalmaksuja, retkimaksut ”jäsenhintaan”, vapaaehtoinen kahviraha jo käytössä= ok” – V/T

5.3.5 Kävijöiden päätyminen hyvinvointituvalle

Yleisin tapa tulla mukaan hyvinvointituvan toimintaan on ollut ystävien tai tuttavien kutsutuksena. Moni on tiennyt paikan jo pitkään, mutta on lähtenyt mukaan ystävän tai tuttavan kerrottua, että siellä on hyvä ilmapiiri ja mukavaa tekemistä. Osa kävijöistä on ollut myös itse oma-aloitteinen ja mennyt itse hyvinvointituvalle tiedustelemaan mikä paikka on ja mitä siellä tapahtuu. Alta löytyy kaksi otetta haastatteluiden tuloksista.

”Olen tiennyt paikan, yks kaveri pyysi mukaan.” – K

”Tiesin paikan ja tiesin, että täällä järjestetään toimintaa. Tulin tänne ja kyselin omatoimisesti että mitä täällä on ja mitä toimintaa täällä järjestetään” – K

Hyvinvointituvan toiminnassa kiinnostuksen ovat herättäneet erityisesti yhteisöllisyys, hyvä ilmapiiri sekä erilaiset järjestetyt tapahtumat ja luennot ajankohtaisista asioista. Tapah-

tumiin tai luentoja kuuntelemaan voi monen olla helpompaa lähteä kuin vain piipahtaa paikalle ”ilman syytä”. Tapahtumissa voi olla matalampi kynnyks tutustua ihmisiin ja sitten kun hyvinvointituvalta tuntee jo muita ihmisiä, niin siellä on entistä helpompi käydä säännöllisesti.

”Kävin jonkun verran aluksi, ensimmäisenä oli lauluilta, ja sitten kun tutustuin ihmisiin, aloin käydä täällä. Ei ollut muuta paikkaa minne (mennä). Saa olla ihmisten seurassa.” – K

5.3.6 Miten vapaaehtoiset ja työntekijät ovat tulleet mukaan?

Hyvinvointituville työskentelee sekä vapaaehtoisia että palkattuja työntekijöitä. Suurimaksi osaksi palkatut työntekijät ovat hanketyöntekijöitä ja ovat saaneet kyseistä hanketta varten rahoituksen, jolla mahdollistetaan hyvinvointituvan pyörittäminen ja toiminnan organisointi.

Monet vapaaehtoisista ja työntekijöistä ovat tulleet mukaan toimintaan, koska ovat halunneet päiviinsä tekemistä ja sisältöä. Osa nykyisistä vapaaehtoisista on ollut perustamassa hyvinvointitupaa ja tehnyt siellä siitä lähtien aktiivisesti töitä. Osan vapaaehtoisista on houkutelut mukaan joku, joka on jo ollut siellä töissä ja on kertonut mitä siellä tehdään.

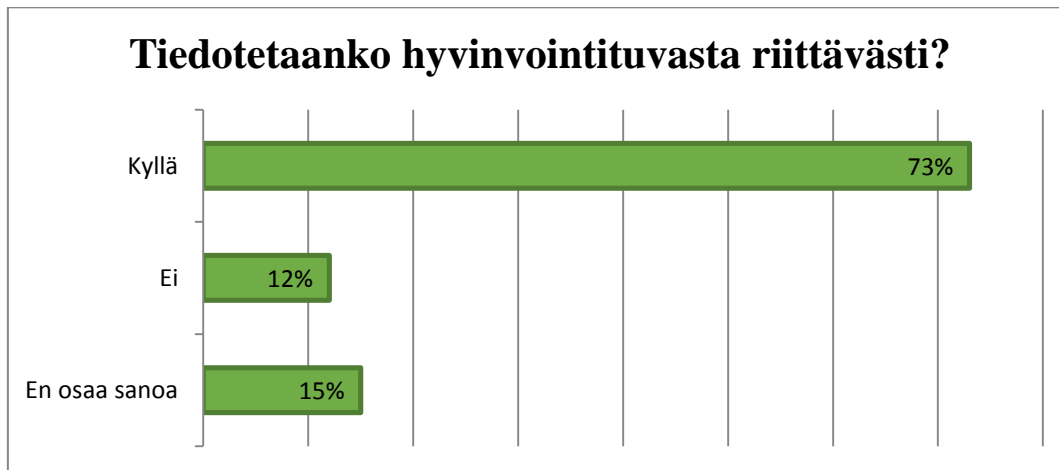
Hyvinvointituvalla työskentely tarjoaa mahdollisuuden kokea itsensä tarpeelliseksi ja tehdä jotain hyvää muille ja samalla saada itselleen tekemistä päiviin. Hyvinvointituvan toiminnan organisoinnin lisäksi työntekijät toimivat kuuntelevana korvana ja tukevana olkapäänä siellä kävijöille ja toisille vapaaehtoisille ja työntekijöille ja ovat tärkeä osa hyvinvointituvan toimintaa. Ilman työntekijöitä ja vapaaehtoisia hyvinvointitupa ei voi toimia.

”Kaipasin jotain tekemistä muiden ihmisten kanssa. Haluaisin tuntea itseni tarpeelliseksi.” – V/T

”Olen yksi perustajajäsenistä, ollut alusta lähtien mukana.” – V/T

5.3.7 Tiedottaminen

Hyvinvointituvista ja niiden toiminnasta tiedotetaan puskaradion kautta, tilan ikkunassa olevilla mainoslehtisillä, netissä kotisivuilla tai facebookissa sekä satunnaisesti myös paikallislehdissä. Osassa hyvinvointituvista kävijät voivat liittyä yhdistykseen, jolloin he saavat jäsentiedotteen mukana tietoa ajankohtaisista tapahtumista. 72 % kävijöistä on sitä mieltä, että tietoa saa riittävästi (Kuvio 5). 12 % kävijöistä kertoo, että tieto ei kulje riittävän hyvin ja toiveita on esimerkiksi siitä, että hyvinvointitupaa voitaisiin mainostaa enemmän paikallislehdissä. Vastaajilla oli myös ideoita siitä, että jokin lehti voisi tehdä hyvinvointituvasta uutisjutun, jonka avulla voitaisiin saada lisää ihmisiä mukaan toimintaan.



Kuvio 5: Tiedottamisen riittävyys kävijöiden kokemana (N=33).

Vapaaehtoisista ja työntekijöistä myös enemmistö (78 %) on sitä mieltä, että tietoa hyvinvointituvasta ja sen toiminnasta saa riittävästi. 17 % ei osaa sanoa tiedotetaanko riittävästi vai ei ja 5 % on sitä mieltä, että ei tiedoteta riittävästi ja ihmisiä pitäisi yrittää tavoittaa enemmän esimerkiksi paikallislehtiin laitettavilla mainoksilla.

5.4 Oma osallistuminen hyvinvointituvan toimintaan

Hyvinvointituvalla järjestetään monenlaista toimintaa ja paikasta riippuen tehdään käsitöitä, jumpataan yhdessä, tehdään aivoterveysharjoituksia, opetellaan älypuhelimien käyttöä, pelataan kortti- ja lautapelejä ja tehdään yhteisretkiä museoihin ja luontoon sekä juodaan

kahvia muiden seurassa. Hyvinvointitupa toimii myös eri järjestöjen kokoontumispaikkana ja kävijöillä on mahdollisuus tulla joskus kuuntelemaan myös luentoja ajankohtaisista aiheista. Kävijät kokevat, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä hyvinvointituvalla tehdään.

Suuri osa kävijöistä (47 %) on tyytyväisiä siihen, miten tapahtumien ja toiminnan organisointi tapahtuu ja miten vastuut jakautuvat hyvinvointituvalla eivätkä haluaisi itse osallistua nykyistä enempää hyvinvointituvan pyörittämiseen. 12 % haluaisi ottaa enemmän vastuuta ja 41 % ei osaa sanoa haluaisiko osallistua enemmän hyvinvointituvan pyörittämiseen vai ei.

Kävijöiltä ja vapaaehtoisilta sekä työntekijöiltä kysyttiin myös mitä sellaista osaamista heillä on, mitä he voisivat mahdollisesti käyttää hyvinvointituvalla. Taulukossa 1 on tiivistetty esitetty ne taidot ja osaamisen alueet, joita vastaajat toivat useimmiten esiin.

Taulukko 1. Oman osaamisen hyödyntäminen hyvinvointituvalla

Vertaistuki	Kuunteleminen
	Läsnäolo
	Omat kokemukset
Oman asiantuntijuuden jakaminen	Ammatin tuoma asiantuntijuus
	Kokemusasiantuntijuus
	Tieto tietyistä aiheista
Käsityöt	Muiden auttaminen
	Muiden opettaminen
	Ilahduttaminen
Ruuanlaitto	Monikulttuurista ruokaa
	Muiden opettaminen
	Ilahduttaminen

Moni kokee, että heillä on taito olla läsnä ja kuunnella muita ihmisiä ja samalla jakaa myös omia kokemuksiaan vertaistuellisessa merkityksessä. Hyvinvointituvalla käy paljon ihmisiä, jotka ovat käyneet läpi samankaltaisia tapahtumia elämänsä aikana, joista haluaisivat päästä keskustelemaan ja auttamaan muita samanlaisten asioiden kanssa painiskelevia ihmisiä.

Jotkut ovat halukkaita kertomaan oman ammattinsa tuomasta asiantuntijuudesta. Moni on tehnyt pitkän työuran tietyn alan parissa ja kokee, että hänellä voisi sitä kautta olla annettavaa ja kerrottavaa muille. Toisilla tietoa on karttunut esimerkiksi tietyn kulttuurin historiasta tai eri rooleissa, esimerkiksi adoptio- tai sijaisvanhemman roolissa sekä omaishoitajana toimimisesta.

Myös ruuanlaitossa ja käsitöissä monet kokevat, että heillä olisi annettavaa muille. Joku haluaisi opettaa muita tekemään omalle kulttuurilleen tyypillistä ruokaa tai ilahduttaa muita leipomalla hyvinvointituvalle omia suosikkileivonnaisiaan. Myös käsitöitä hyvin osaavat kävijät ajattelivat, että voisivat joko opettaa tai auttaa muita esimerkiksi neulomisessa, virkkaamisessa tai askartelussa.

”Olen melko hyvä askartelemaan. Voisin pitää esim. rentoutusryhmää tms. Voisin jopa auttaa jossain toimistotöissä tms.” – V/T

Kaikki eivät oman osaamisen tuomista hyvinvointituvalle näe tarpeellisena, vaan kokevat että tällä hetkellä omasta jaksamisesta, elämäntilanteesta tai muusta syystä johtuen heidän on parempi olla mukana toiminnassa muilla tavoilla.

”On osaamista, mut en haluu enää lähteä tekemään kun ikää on ja on tullut touhuttua niin paljon.” – K

5.4.1 Hyvinvointituvan kehittäminen

Kävijöiltä ja vapaaehtoisilta sekä työntekijöiltä kysyttiin myös hyvinvointituvan kehittämisestä. Yli puolet kävijöistä (59 %) on tyytyväisiä hyvinvointituvan toimintaan ja tiloihin tällä hetkellä. Kehittämistä vaativia kohteita ovat heidän mielestään yhteisten tilojen siisteydestä ja kunnosta huolehtiminen paremmin, lapsi- ja nuorisoystävällisen toiminnan lisääminen, tietokoneen ja internetyhteyden saaminen kävijöiden käyttöön (jos sellaisia ei jo ole). Osassa hyvinvointituvista WC-tilat eivät pääasiallisesti ole asiakaskäytössä, mikä rajoittaa luonnollisesti kävijöiden viettämää aikaa hyvinvointituvalla. Kävijät toivoivatkin,

että WC-tilat voisivat olla entistä paremmin myös heidän käytössään. Alla on kaksi aineistosta poimittua esimerkkiä kehittämisehdotuksista.

”Käyttäjien huolettomuus. Tämä on yhteinen tila täällä (ei) voi toimia kuin lastentarhassa.” – K

”WC-tila voisi olla paremmin myös yleisön käytössä.” – K

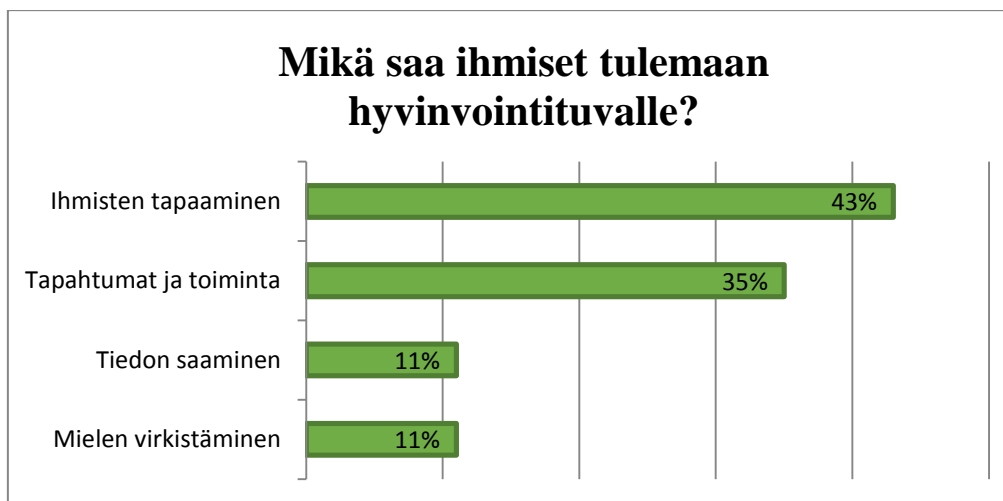
Aineistosta nousi esiin myös koettu eriarvoisuus, johon toivottiin muutosta hyvinvointituvalla. Suurin osa kokee, että ilmapiiri hyvinvointituvalla on hyvä ja he ovat sinne tervetulleita, mutta löytyy myös niitä, jotka kokevat, että ihmisten keskinäisessä kanssakäymisessä voisi olla kehitettävää.

”Ihmisten keskinäinen eriarvoisuus, joku luulee olevansa parempi kuin muut.” – K

5.5 Merkitys kävijöille ja hyvinvointituvalla työskenteleville

Hyvinvointitupa voi parhaimmillaan olla paikka, jossa voi tulla kuulluksi ja nähdyksi ja saa kokea olevansa osa porukkaa. 91 % hyvinvointituvan kävijöistä kokee itsensä aina tervetulleeksi mukaan. 9 % kokee olevansa tervetullut useimmiten (N=33). Vapaaehtoisista ja työntekijöistä 93 % kokee itsensä aina tervetulleeksi ja loput 7 % kokevat itsensä useimmiten tervetulleeksi toimintaan mukaan.

Hyvinvointituvalla tullaan hieman eri syistä, mutta suurin syy kävijöillä on se, että pääsee tapaamaan muita ihmisiä, sekä kävijöitä että työntekijöitä, ja juttelemaan (43 %) Muita yleisiä syitä sille, mikä saa ihmiset liikkeelle ovat erilaiset tapahtumat ja kerhokokoukset (35 %), tiedon saaminen (11 %) sekä mielen virkistäminen (11 %). Havainnollistava kuva löytyy kuviosta 6.



Kuvio 6: Kävijöiden syitä hyvinvointituvalle käymiselle (N=30).

Kyselyssä kysyttiin myös mikä hyvinvointituvalle on parasta. Kävijöiden mielestä parhaaksi asiaksi nousi selvästi siellä olevat ihmiset, sekä muut kävijät että siellä työskentelevät vapaaehtoiset ja työntekijät. Alle on poimittu muutama havainnollistava esimerkkiote aineistosta.

”Kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. Huolten ja murheiden jakaminen ja niistä keskusteleminen. Osa sanoo et tää on niinku tonen koti” – K

”Rento tunnelma. Mukava tulla ja koen olevani tervetullut. Rauhallinen paikka” – K

Hyvinvointituvan merkityksestä kävijöille ja vapaaehtoisille sekä työntekijöille kysyttiin epäsuorempien kysymyksien lisäksi myös suoraan. Vastauksia oli yhtä monta erilaista kuin vastaajiakin, mutta paikan tärkeys ja merkityksellisyys paistaa jokaisesta vastauksesta läpi. Alta löytyy muutama esimerkki kävijöiden vastauksista.

”Tämä on minulle tärkeä. Todella tärkeä.” – K

”kylän sydän” – K

”Keskipiste missä pystyy jutella. Monet vanhukset saadaan kerrostaloista ulos ihmisten kanssa juttelemaan.” – K

Hyvinvointituvalla on merkitystä myös siellä työskenteleville ihmisille. Työntekijät tuovat esiin sitä, että he saavat kokea olonsa tärkeäksi ja tarpeelliseksi kun voivat käyttää osaamistaan muiden auttamiseen ja tehdä jotakin hyödyllistä.

”Tunnen oloni hyväksi kun pääsen tänne. Päivän päätyttyä olo on onnistunut.” – V/T

”Tämä on minulle erittäin tärkeää. On henkireikä. On lähdettävä johonkin ja minua tarvitaan johonkin.” – V/T

5.5.1 Vaikutukset terveyteen ja mielenterveyteen

Hyvinvointituvalla käymisellä voi olla positiivisia vaikutuksia sekä kävijöiden että vapaaehtoisten ja työntekijöiden fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Hyvinvointituvalla lähdettäessä on pakko lähteä ulos kotoaan, mikä jo itsessään ylläpitää fyysistä toimintakykyä kun ei vain vietä aikaa neljän seinän sisällä. Vaikutukset fyysiselle terveydelle näkyivät myös aineistossa, mutta eniten mainintoja tuli psyykkiseen terveyteen liittyen. Hyvinvointituvalla käyminen koetaan virkistävänä ja psyykkistä terveyttä ylläpitävänä asiana. Siellä käyminen lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saa kokea olevansa osa porukkaa.

”Vaikuttaa kyllä. Virkistää. Kun olen viettänyt täällä aikaa, olen paremmalla mielellä täältä lähtiessä.” – K

”Tekee minut iloiseksi ja antaa tunteen että kuulun johonkin porukkaan.” – K

”Tulee lähdettyä kotoa toisten ihmisten joukkoon eli mielenvirkistystä. Kuljen kävellen tai pyörällä joten saan siinä myöskin kuntoilua.” – V/T

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä sekä fyysisen että psyykkisen terveyden kannalta. Hyvinvointitupa tarjoaa paikan, jossa näitä sosiaalisia suhteita voi ylläpitää ja rakentaa myös uusia tuttavuus- ja ystävyys-suhteita. Monelle hyvinvointitupa on omalla paikkakunnalla ainoa paikka, jossa muita ihmisiä voi tavata.

”Entuudestaan tuttuja, pysyy ystävyys-suhteet kunnossa.” – K

”Olen saanut paljon uusia ystäviä. Olen tullut tuntemaan sellaisia ihmisiä paremmin joita olen ennen tuntenut vain ulkonäöltä.” – V/T

5.5.2 Ainutlaatuinen paikka

Kävijöiltä ja vapaaehtoisilta sekä työntekijöiltä kysyttiin myös voiko paikkakunnalla tavata muita ihmisiä jossain muualla ja vastaukset olivat melko yksimielisiä. Ei ole olemassa mitään muuta paikkaa, joka voisi tarjota samat palvelut ja ilmapiirin kuin hyvinvointitupa. Tapaamispaikkoja kyllä löytyy, mutta niitä ei koeta kaikenlaisille ihmisille sopiviksi. Mainintoja tuli ravintoloista, kirkoista ja kaupoista, mutta samaan hengenvetoon kerrottiin, että esimerkiksi seurakunnan tilaisuuksiin kaikki eivät halua mennä eikä kaupassa ehdi sen syvällisemmistä asioista keskustella. Myös ravintolaan menemisen moni koki epämukavaksi eikä kokenut, että voisi siellä tuntea olonsa yhtä kotoisaksi kuin hyvinvointituvalla. Hyvinvointitupa koetaan ainoana paikkana, jossa voi käydä rauhassa istahtamassa ja juttelemassa muiden ihmisten kanssa.

Kyselyyn vastaajat laitettiin myös ajattelemaan sitä mahdollisuutta, että jos hyvinvointitupa ei olisi niin minne he menisivät. Moni ajatteli jäävänsä vain kotiin, toiset ajattelivat että sitten täytyisi keksiä jotain muuta ja tavata ystäviä esimerkiksi kotona. Tätä ei koettu kuitenkaan samanlaisena kuin hyvinvointituvalla meneminen, jossa tapaa omien vanhojen ystävien lisäksi myös muita ihmisiä ja saa keskustella erilaisten ihmisten kanssa.

”En menisi minnekään, olisin kotona ja harrastaisin. Kävisin välillä (kauempana) kaupassa. Ei muu paikka vois tarjota samaa.” – K

”Voin käydä toisten kodissa, mutta se ei ole sama asia.” – K

5.6 Vaikutukset yksinäisyyden vähenemiseen

Suurin osa (72 %) hyvinvointituvalla kävijöistä ei koe itseään yksinäiseksi. Omalla tavallaan hyvinvointitupa voi toimia yksinäisyyttä ehkäisevänä tekijänä, kun tapaa muita ihmi-

siä ja voi kokea kuuluvansa porukkaan. Myös mielekäs tekeminen yhdessä ja yksin voi vaikuttaa siihen, että suurin osa kävijöistä ei koe itseään yksinäiseksi. Tietenkin yksinäisyyden kokemuksiin voivat vaikuttaa myös monet muut tekijät, kuten henkilökohtaiset kokemukset ja elämäntilanne, mutta niitä ei tässä selvityksessä lähdetty selvittämään.

Kävijöistä (N=32) kuitenkin 22 % kokee yksinäisyyden tunteita satunnaisesti ja 3 % kokee yksinäisyyttä usein (Kuvio 7). Myös ne, jotka kertoivat kokevansa satunnaisesti tai usein yksinäisyyden tunteita ilmaisivat, että hyvinvointituvalla käymisellä on vaikutusta heidän yksinäisyytensä kokemuksiin. He kokevat, että heidän yksinäisyyttään vähentäisi parhaiten uusien ystävien saaminen tai se, että voi kertoa luottamuksellisesti asioitaan jollekin.

”On auttanut, ihmiset täällä auttavat.” – K

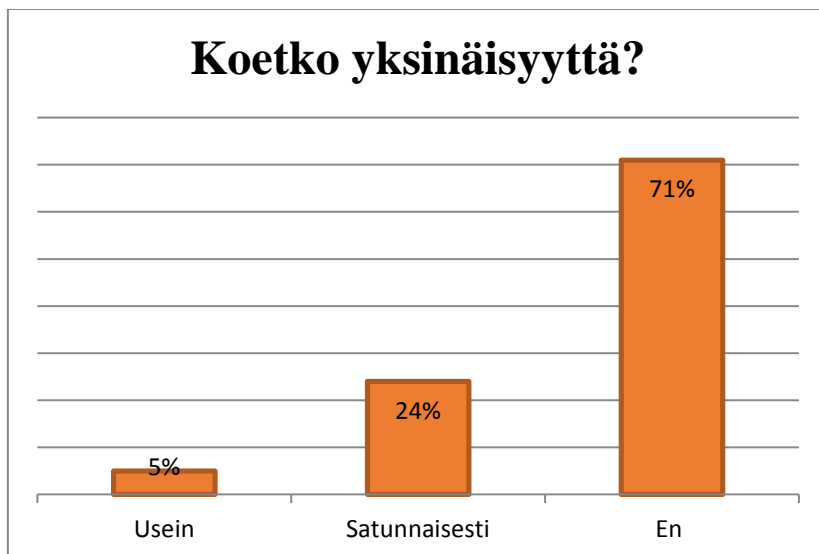
”Täällä saa puhua toisille.” – K



Kuvio 7: Kävijöiden yksinäisyyden kokeminen prosentteina (N=32).

Myös vapaaehtoiset ja työntekijät kokevat joskus yksinäisyyttä. 24 % sanoo kokevansa yksinäisyyden tunteita satunnaisesti ja 5 % usein. Kävijöiden tavoin vapaaehtoisista ja työntekijöistä enemmistö (71 %) ei kuitenkaan koe yksinäisyyttä (N=17). Havainnollistava jakauma löytyy kuviosta 8. Myös hyvinvointituvalla työskentelevät ihmiset ovat sitä mieltä, että hyvinvointituvalla käyminen vähentää yksinäisyyttä ja tuo sisältöä elämään.

”Viikkooni on tullut säännöllisyyttä. Sen myötä tunnen kuuluvani johonkin. Ennen oli työelämä, jonka myötä katosi paljon kontakteja ulkomaailmaan. Helposti jäisin kotiin yksin jos ei olisi tätä toimintaa.” – V/T



Kuvio 8: Vapaaehtoisten ja työntekijöiden yksinäisyyden kokeminen prosentteina (N=17).

Ne, jotka vastasivat että eivät itse koe olevansa yksinäisiä ajattelevat kuitenkin, että hyvinvointituvalla käyminen voi mahdollisesti vähentää yksinäisyyttä. Osa heistä tuntee tai tietää jonkun yksinäisen, joka käy hyvinvointituvalla ja osa toivoo, että voisi saada jonkun yksinäisen tuttunsa tulemaan hyvinvointituvan toimintaan mukaan.

”Tunnen ja osa käy. Käyminen vähentää yksinäisyydentunnetta ja antaa sisältöä elämään.” – V/T

”Tunnen (yksinäisiä), jospa heistä moni ryhtyisikin käymään!” – K

Muiden mukaan saaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa eikä pelkkä mukaan pyytäminen välttämättä johda siihen, että yksinäinen tulee hyvinvointituvalle. Mukaan pyytäminen ei välttämättä mahdollista toimintaan osallistumista, vaan vaaditaan konkreettisia keinoja.

”(Yksinäisyys) iso ongelma Suomessa. Monet eivät uskalla ottaa yhteyttä, tunnen paljon sellaisia vanhuksia joilla ei ole ketään eivätkä he pysty ajamaan autoa niin eivät voi mennä minnekään.” – K

5.6.1 Miten kävijät voisivat vähentää muiden yksinäisyyttä?

Kyselyn vastaajilta tiedusteltiin miten he voisivat vaikuttaa muiden ihmisten yksinäisyyden kokemusten vähentämiseen. Yksi ratkaisu muiden yksinäisyyden vähentämiseen voisi olla se, että lisätään yksinäisten ihmisten osallistumisen mahdollisuuksia. Moni kertoo aineistossa, että kantaa huolta ikäihmisistä ja liikuntarajoitteisista ihmisistä, jotka eivät pääse pois kotoaan ilman apua. Tällöin he eivät myöskään pääse hyvinvointituvalle tapaamaan muita ihmisiä ja jäävät helposti yksin kotiin. Yhtenä ratkaisuna tähän voisi olla kimppeykkyt ja monet vastaajat kertoivatkin kускаavansa liikuntarajoitteisia ihmisiä esimerkiksi kauppaan ja muita asioita hoitamaan. Tätä voisi olla mahdollisesti hyvä laajentaa myös hyvinvointituvalle kuljettamiseen.

”Pyytää mukaan toimintaan, jos kerran saa lähtemään nii näkee tykkääkö vai ei. Kuljettaa ihmisiä mukaan toimintaan autolla.” – K

”Hakemalla heitä toisten seuraan tai jos eivät halua lähteä kotoa niin käymällä heidän luonaan.” – V/T

Myös kuunteleminen, läsnäolo ja yksinäisten ihmisten luona käyminen nähdään hyvinä keinoina yksinäisyyden vähentämiseen. Yksinäisyyden vähentämisen keinojen ei välttämättä tarvitse olla suuria, vaan joskus vain toisen tervehtiminen voi olla toisen päivän piristys ja voi parhaimmillaan johtaa myöhemmin ystävyiden syntymiseen.

”Aloitetaan tervehtimisestä ja huomioidaan toinen. Naapuriavulla.” – K

Joku on sanonut, että kun käy naapurissa, ei tule tyhempänä takaisin. Otetaan kaveri mukaan vaikka metsälenkille. – V/T

Kävijöiden ja vapaaehtoisten sekä työntekijöiden vastauksista käy ilmi se, että yksinäisiä on vaikeaa tavoittaa ja on vaikea tietää kuka on yksinäinen ja kuka ei. Monesti yksinäiset viettävät aikaa omissa oloissaan ja jäävät muilta huomaamatta. Yleisemmällä tasolla yksinäisyyttä voisi kävijöiden mielestä vähentää sillä, että ihmiset alkaisivat välittää enemmän toisistaan ja huomaisivat toisensa. Huomaisivat, että tuossa on toinen aivan samanlainen ihminen kuin minäkin ja hänellä saattaa myös olla asioita, joista haluaisi puhua muiden kanssa. Hänkin haluaisi tulla nähdyksi ja kuulluksi. Muutos lähtee meistä ihmisistä.

”Ihmisten pitäisi enemmän välittää toisistaan ja antaa aikaa.” – K

6 LOPUKSI

Tässä selvityksessä haluttiin selvittää hyvinvointitupien merkityksiä kävijöille ja siellä työskenteleville henkilöille. Keskeisenä teimana merkityksen lisäksi oli myös yksinäisyyden kokemukset ja niiden väheneminen erityisesti hyvinvointitupatoiminnan avulla.

Tuloksista voidaan nähdä, että hyvinvointitupa on tärkeä paikka sekä siellä käyville että siellä työskenteleville ihmisille ja se on usein ainoa paikka, jonne voi mennä vaan oleilemaan ja keskustelemaan toisten ihmisten kanssa. Hyvinvointitupien toiminnalla voi olla myös vaikutuksia alueen asukkaiden yksinäisyyden vähentymiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja sitä kautta se ylläpitää myös terveyttä ja toimintakykyä.

6.1 Selvityksen rajoitukset

Selvityksen tekemistä rajoittivat eniten ajan puute ja nettiyhteyksien puuttuminen joissakin hyvinvointituvissa. Minun harjoitteluni puitteissa ei kovin paljon laajempaa selvitystä olisi pystynyt olemassa olevilla resursseilla toteuttamaan. Kaksi kuukautta on lyhyt aika selvittää jonkin asian merkitystä, mutta koen kuitenkin että saimme paljon tietorunsasta aineistoa kasaan lyhyestä ajasta huolimatta.

Suuri osa kyselyistä toteutettiin henkilökohtaisina haastatteluina sekä internet-kyselynä. Muutamia vastauksia tuli myös paperiversioina. Vastaamista rajoitti mahdollisesti se, että

hyvinvointituvilla ei ollut ollenkaan tai juuri sillä hetkellä käytössä tietokonetta tai internettyhteyttä, mikä vaikeutti sitä että kyselyä ei päästy täyttämään omatoimisesti.

Haastattelujen tekeminen vei paljon aikaa eikä kaikkia halukkaita ehditty haastattelemaan. Haastatteluissa keskustelu alkoi usein rönsyillä ja ihmisillä oli tarve puhua ja saada äänensä kuuluviin, joten haastatteluvuoroa seuraavana odottaneet eivät aina jaksaneet odottaa niin pitkiä aikoja.

Haastattelujen tekeminen oli kuitenkin joidenkin ihmisten kohdalla välttämätöntä. Suuri osa vastaajista oli varttuneempaa ikäpolvea, jotka eivät ole yhtä tottuneita käyttämään tietokonetta tai vastaamaan verkkopohjaiseen kyselyyn ja saattavat helposti väsyä, jos joutuvat itsekseen täyttämään kyselylomaketta. Tämän huomasi myös internet-kyselyn vastauksista, joista joihinkin oli jätetty vastaamatta ja vastaajien määrä väheni loppua kohden, mikä ehkä oli merkki siitä että kysely oli liian pitkä eikä sitä jaksettu yksin täyttää kokonaan. Haastattelussa kysymyksiä pystyi myös avaamaan, jos jokin kysymys tuntui epäselvältä.

6.3 Tulevaisuuden haasteita

Tulevaisuudessa hyvinvointitupatoiminnan haasteiksi nousi aineistosta erityisesti se, miten voitaisiin entistä paremmin saada toimintaan mukaan yksinäisiä ihmisiä sekä nuorempien ikäluokkien edustajia. Hyvinvointituvilla käy tällä hetkellä lähinnä ikäihmisiä, vaikka ne on tarkoitettu kaikille alueen asukkaille matalan kynnyksen kohtaamispaikoiksi.

Tulevaisuudessa on tärkeää myös tuoda hyvinvointitupien merkitystä esiin myös kuntien ja kaupunkien päättäjille. Hyvinvointituvat ovat tärkeitä paikkoja sekä kävijöille että siellä työskenteleville henkilöille ja niiden olemassa olosta ei voida tinkiä, jos halutaan satsata asukkaiden hyvinvointiin.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää niiden kuntien tilanteita, joissa on aikaisemmin toiminut hyvinvointitupa, mutta tällä hetkellä ei esimerkiksi ole tiloja toimia tai ketään koordinoimassa toimintaa. Miten tällaisissa paikoissa ihmiset voivat ja miten aiemman hyvinvointituvan toiminnan loppuminen on vaikuttanut asukkaiden elämään ja hyvinvointiin?

LÄHTEET

Eskola, Jari & Suoranta, Juha. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Eskola, Jari. & Suoranta, Juha. (2000). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino

Kolari, Paula & Mertaniemi-Kinnunen, Raija. (2016). Ikäihmisten olohuone -toiminta ikääntyneiden arjen hyvinvointia lisäämässä. Kotona asuvien oululaisten kokemuksia toiminnasta. Oulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Saatavilla <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115638/Ikaihmisten%20olohuone-toiminta.pdf?sequence=1>> Katsottu 17.5.2018.

Krekelä, Marja., Lauronen, Minna., & Södö, Heidi. (2017). Ikäihmisten olohuone ja positiivinen mielenterveys - Kävijöiden kokemuksia siitä, miten olohuoneella käyminen edistää positiivista mielenterveyttä. Oulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Saatavilla <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122508/Krekelä_Marja_ym.pdf;jsessionid=4AF391D4CBD2D240836187276C56A859?sequence=1> Katsottu 13.5.2018.

Laki sosiaalialan osaamiskeskustoiminnasta 2001/1230. Annettu Helsingissä 13.12.2001. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011230>> Katsottu 12.5.2018.

Tepponen, Margit., Strandén, Päivi., & Rutanen, Hannu (Toim.). (2015). Yhteinen päiväkeskus – apua arkeen, tukea kuntoutumiseen ja askeleita yhteisöllisyyteen. Sininauhaliitto.

Tilastokeskus. (2016). Harkinnanvarainen näyte. Internetsivu. Saatavilla <http://www.stat.fi/meta/kas/hark_var_nayte.html> katsottu 17.5.2018.