

Café Social -keskustelukahvilan muistio 23.5.2018

Aihe: Osallisuus sosiaalityön tukena

Keskustelun alustajat: Yhdessä ei olla yksin -hankkeen projektipäällikkö Sirpa Pekkarinen ja sosiaalityöntekijä, yrittäjä, YTM Maritta Jylhänlehto Olohuone Kylin Kypsästä

Kevään viimeisessä keskustelukahvilassa kuultiin millaisia työkaluja, toimintaa ja kohtaamisareenoita maakunnasta löytyy mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyden vähentämiseen.

Tilaisuuden aluksi Marianne Kuorelahti PRO SOS -hankkeesta kertoi miten muutosten maailmassa myös sosiaalityöllä on tarve uudistaa itseään ja etsiä uusia työtapoja. Autetuksi tulemisen kohdat voivat olla jo aivan pieniäkin asioita. Sosiaalityö on liiaksi kaapautunut virastokeskeiseen työhön. Todettiin, että ryhmämuotoista toimintaa on ollut vain vähän. Peräänkuulutettiin yhteisöllisyyden tärkeyttä, ihmisen elää ja kasvaa osana yhteisöä.

Meneillään olevat uudistukset ja muutokset sekä erilaiset osallisuuteen liittyvät hankkeet, ohjelmat ja foorumit (esim. Maakunnallinen osallisuusfoorumi – MOF) herättivät esiin kysymyksen siitä, mitä osallisuus on ja miten se käytännössä toteutuu? Keskustelussa tuotiin esille tärkeänä näkökohtana että ihminen itse ”osallistuu” eikä häntä ”osallisteta”, eli toimintaa ei tulisi toteuttaa ylhäältä käsin. Tähän liittyen esitettiin myös kysymys, että voiko kieltäytyä osallistumasta?

Yhdessä ei olla yksin -hankkeessa on selvitetty keskisuomalaisten yksinäisyyden kokemuksia ja osallisuuden esteitä. Tutkimusten mukaan n. 5 % väestöstä kokee yksinäisyyttä. Varsinkin iäkkäät ja syrjäseutujen asukkaat kokevat osattomuutta ja yksinäisyyttä, mutta myös nuoremmat ihmiset ja isoissa kaupungeissa asuvat. Esimerkiksi muistisairaus ja vaikeudet liikkua voivat johtaa siihen, että ihminen jää kotinsa vangiksi. Hiljaiset ja näkymättömät tarvitsevat puolestapuhujaa ja -toimijaa. Myös erilaiset saavutettavuustekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemusten syntymiseen. Hankkeen

projektipäälliikkö Sirpa Pekkarinen esitteli erilaisia keinoja, joiden avulla yksinäisyyttä voidaan vähentää, esimerkkeinä: Yhteinen keittiö, Neuvokkaat naiset ja Meijän polku.

Yhteinen keittiö

Yhteinen keittiö toteuttaa hallituksen kärkihanketta, jolla pyritään edistämään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentämään eriarvoisuutta. Kirkkohallituksen hallinnoimassa hankkeessa ovat hankekumppaneina mukana myös Ehyt ry, Helsingin Diakonissalaitos, Marttaliitto ja Maa- ja kotitalousnaiset. Toimintamallia ja hyviä käytäntöjä levitetään tänä vuonna ympäri maakuntia. Viisi pilotteina toiminutta paikkakuntaa (Tampere, Lahti, Seinäjoki, Vihti, Porvoo) toimivat tässä vaiheessa muille mentoreina. Yhteinen keittiö luo alueen toimijoille ja erilaisille ihmisryhmille mahdollisuuden yhdessä toimimiseen ja mielekkääseen tekemiseen. Yhteisen keittiön arvomaailmaan kuuluvat mm. reiluus, avoimuus ja yhteisöllisyys. Hanke uudistaa toimintakulttuuria, luo osallisuutta, tarjoaa vertaistukea, vähentää yksinäisyyttä ja kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja esimerkiksi yhteisen ruoan valmistamisen ja aterioinnin sekä ruokahävikin hyötykäytön merkeissä.

Neuvokkaat naiset

Neuvokkaat naiset on Miina Sillanpää -säätiön kehittämä ryhmätoimintamalli. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä yksinäisyyttä, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tukea osallistujien myönteistä kokemusta itsestään ja osaamisestaan. Toiminnalla pyritään vahvistamaan varsinkin pienituloisten, yksinäisten ja ikääntyvien naisten hyvinvointia. Ryhmässä on 10 kokoontumiskertaa, joista 7:ään sisältyy jokin tietty teema. Teemat (mielen hyvinvointi, ravitsemus ja ruuanlaitto, pienellä rahalla eläminen, kulttuuri ja taide, kierrätys ja kestävä arki, aktiivinen kansalaisuus sekä liikunta ja ulkoilu) auttavat ohjaamaan keskustelua. Ryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille on julkaistu Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirja.

Meijän polku

Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa on kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake. Se on osa Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän KeHO:n

toimintaa. Keskisuomalaisten hyvinvointia pyritään edistämään neljän teeman: liikunnan, levon, luonnon ja yhteisöllisyyden kautta. Meijän polku esittelee kuukausittain vaihtuvan Kuukauden kunnan tai kaupunginosan ideana tuoda esiin Keski-Suomen eri kolkkia ja kertoa millaisia hyvinvointitekoja voidaan tehdä. Meijän polun somekanavien: Facebookin, Twitterin ja Instagramin kautta voi seurata tapahtumia ja verkkosivujen (www.meijanpolku.fi) kautta voi katsoa mihin kaikkeen voi mennä mukaan osallistumaan, vetämään toimintaa tai vapaaehtoistyöntekijäksi. Lisäksi voi haastaa muita mukaan tai järjestää oman Meijän polku -tapahtuman.

Maritta Jylhänlehto toi keskustelun viritykseksi mukaan yrittäjän näkökulman. Jylhänlehdolla oli parin vuoden ajan, elokuuhun 2017 asti, Jyväskylän Gummeruksenkadulla matalan kynnyksen kohtaamispaikkana ja toiminta-areenana toiminut Olohuone Kyllin Kypsä. Tavoitteena oli tarjota kaikille avoin paikka, johon olisi helppo tulla ja josta löytyisi kullekin sopiva viiteri ja mielekästä tekemistä. Ihmiset itse pääsivät suunnittelemaan toimintaa. Lisäksi erilaisten järjestöjen kanssa tehtiin yhteistyötä, ja sekä ne että myös yksityiset ihmiset pääsivät vuokraamaan tilaa omiin toimintoihinsa. Tärkeimmäksi anniksi tällaisessa toiminnassa Maritta mainitsi ihmisten kohtaamisen sinänsä ja hyvän ilmapiirin, joka tuottaa tulijalle kokemuksen siitä, että on tervetullut ja hyväksytty. Ulkoisilla puitteilla tai organisaatiolla ei ole niin oleellista merkitystä. Toiminta synnytti ystävyysseuroja ja mm. 70–90-vuotiaiden peliryhmä kokoontuu keskenään vakituisesti edelleen.

Keskustelussa tuli esille, että julkisen ja yksityisen sektorin yhdistäminen on vielä alkutekijöissä. Todettiin, että vastaavanlaista toimintaa tarvittaisiin jokaiseen kortteliin ja kaupunginosaan, mutta yhteistyökuviot tulisi saada myös taloudelliselta pohjalta vakaiksi, jotta toiminnalla olisi jatkuvuutta. Keskustelun kuluessa kävi ilmi, että kaikki ihmiset, jotka tällaista matalan kynnyksen toimintaa tarvitsisivat, eivät pääse johonkin tiettyyn keskukseseen. Tarvitaan erilaisia paikkoja, jonne tulla ja monenlaisia toimijoita sinne, missä ihmiset elävät ja liikkuvat. Keskustelun kuluessa tuotiin esille huoli erilaisten hankkeiden jälkeisestä jatkuvuudesta ja siitä, että toimintaa ei voi jättää vain pienen vapaaehtoisjoukon voimavarojen varaan. Jylhänlehto mainitsi käytännön osoittaneen, että ryhmämuotoiset ja uusia toimintatapoja hakevat menetelmät sekä yhdessä

tekeminen ja suunnitteleminen toimivat todella hyvin ja antavat eväitä elämönhallintaan. Henkilökohtainen kokemus siitä, että on tärkeää ja että on paikka johon mennä, on merkityksellistä ihmisen elämän kannalta.

Muistion kirjasi opiskelija Sirkku Porkka-Kivelä