

A photograph of a forest floor covered in vibrant green moss. Several tall, slender tree trunks stand vertically, their bark appearing dark and textured. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the moss and trees. The overall atmosphere is serene and natural.

Järjestöt ja asiakas

Satakunnan yhteisökeskus
julkaisuja 2/2022

Satakunnan yhteisökeskus

Järjestöt ja asiakas

Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 2/2022

Satakunnan yhteisökeskus julkaisusarja

ISSN 2490-2071 (verkkojulkaisu)

© Satakunnan yhteisökeskus ja kirjoittajat

JULKAISIJA

Satakunnan yhteisökeskus

Otavankatu 5

28100 PORI

puh. 044 740 9922

toimisto@yhteisokeskus.fi

www.yhteisokeskus.fi

Julkaisu on saatavilla sähköisenä: www.yhteisokeskus.fi/julkaisu

Joulukuu 2022

Sisällys

Lukijalle.....	4
1. Kukaan ei pelkää kokemusosaajaa.....	5
2. Aina ennenkin on tehty näin.....	15
3. Fructus-hankkeen tutkimusmatka työllistymisen haasteisiin ja työllistymistä edistäviin tekijöihin ...	19
4. Yhdessä toimien kohti unelmia Rauman hyvän mielen talolla	23
5. Minun tarina - Satakunnan Sydänpiirin Minä olen! - hyvinvointia kulttuurin keinoin -hanke osallistujien silmin	29



Lukijalle

Järjestötoiminta lähtee ihmisistä. Sitä ohjaa jäsenistön tahto ja toiveet, tarve kumpuaa kohderyhmästä tai niistä muutoksista, joita toimintaan osallistuvat haluavat saada aikaan. Järjestötoiminta tuo myös esiin ihmisten äänen. Ääni voi olla laajasti koko kohderyhmän tai joskus myös yksittäisen ihmisen, vaikkapa kokemustoimijan. Järjestötoimintaa myös tehdään ihmisille. Ihmisille jotka tarvitsevat apua, haluavat harrastuksen, haluavat vaikuttaa tai tavata muita ja osallistua.

Tämän vuoden 2022 toisen julkaisumme aiheena on Järjestöt ja ihmiset. Olemme halunneet nostaa esiin satakuntalaisten järjestöjen toiminnan parissa olevien ihmisten äänen ja kokemukset järjestötoiminnasta.

Antoisia lukuhetkiä!

Kirsti Santamäki, puheenjohtaja, Satakunnan yhteisökeskus

Milja Karjalainen, toiminnanjohtaja, Satakunnan yhteisökeskus



1. Kukaan ei pelkää kokemusosaajaa

Taru Kuusisto, kuusisto.taru@gmail.com

Koulutettu kokemusasiantuntija

MIKÄ KOKEMUSOSAAJA?

Kokemusosaajalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on kokemusta vaikeasta elämäntilanteesta, sairaudesta tai vammasta, ja joka on saanut koulutuksen tehtävää varten. Kokemus voi olla omakohtainen tai läheisenä koettu. Kokemusosaajan tehtävänä on välittää eteenpäin kokemustietoa, ymmärryksen ja tiedon lisäämiseksi. Kokemustieto tuo ammatillisen ja tieteellisen tiedon rinnalle kokemuspohjaisen näkökulman. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL käyttää käsitteitä kokemusosaaminen ja kokemusosaaja viittaamaan kokemustoimija- ja kokemusasiantuntijatoimintaan, asukas- ja asiakasosallisuuteen, vertaistoimintaan sekä yhteiskehittäjyyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Tässä kirjoituksessa kokemusosaamisen käsitteellä viitataan kokemusasiantuntija- ja kokemustoimintaan.

Kokemustoiminnan ja kokemusasiantuntijatoiminnan juuret ovat järjestöjen vertaistukitoiminnassa (Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 1/2022, 29). Käsitteen valintaan vaikuttavat mm. kokemusosaajan koulutus, tilaajataho ja toimintaympäristö. Järjestölähtöisessä toiminnassa käytetään usein kokemustoimija-käsitettä. Kokemusasiantuntija-käsitettä on käytetty alun perin erityisesti mielenterveys- ja päihdepalvelujen yhteydessä. (Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2022.) Merkittävimmät kokemusosaamisen toimijat Suomessa ovat Kokemustoimintaverkosto ja KoKoA - Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry. Valtakunnallisesti ne ovat kouluttaneet yhteensä yli 1000 kokemusosaajaa. (Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 1/2022, 7.) Satakunnassa on arviolta 120–130 koulutettua kokemusosaajaa, joita ovat kouluttaneet Kokemustoimintaverkoston ja KoKoA:n sekä niiden jäsenjärjestöjen lisäksi esimerkiksi Satasairaala sekä Porin ja Rauman kaupungit (Satakunnan yhteisökeskus 2022).

Suurin osa kokemusosaajista kuuluu johonkin järjestöön tai yhdistykseen, joka tarjoaa tarvittavan tuen toimintaan. Miltei 40 järjestön Kokemustoimintaverkosto toimii kokemustoimijoiden yhteistyöverkostona. Toimintaa rahoitetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella. Kokemustoimintaverkosto on määritellyt kokemustoimijan peruskoulutuksen laajuudeksi 45 tuntia. Kokemustoimintaverkosto määrittelee kokemustoimijan tehtäväksi välittää käytännön kokemustietoa eri alojen ammattilaisille ja

opiskelijoille. Erityisesti kokemustoimijoita on hyödynnetty sosiaali- ja terveyspalvelujen suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa sekä SOTE-alan koulutuksessa. Käytännössä kokemustoimijat voivat olla esimerkiksi mukana erilaisissa työryhmissä ja koulutuksissa tai pitää alustuksia ja puheenvuoroja. Kokemustoimijoiden avulla on mahdollista saada asiakkaan tai kokemuksessa läheisenä olleen näkökulmaa käsiteltävään asiaan. Kun ammattilaisten ymmärrys asiakkaan tai heidän läheisensä kokemuksista paranee, asiakkaiden tarpeet tunnistetaan entistä paremmin. Asiakkaan tai kohderyhmän tarpeiden entistä parempi tunnistaminen ja toiminnan kehittäminen paremmin tarpeita vastaavaksi voivat hyödyttää myös muita kuin sote-alan organisaatioita. (Kokemustoimintaverkosto 2022.)

Käytännön toimintaa ja tapahtumia koordinoivat Kokemustoimintaverkostossa alueelliset ohjausryhmät, joita toimii 18 alueella (Kokemustoimintaverkosto 2022). Satakunnan Kokemustoiminta-ohjausryhmän puheenjohtajana toimii Jaana Tuomela Satakunnan yhteisökeskuksesta. Ohjausryhmässä on mukana kokemustoimijoiden ja kokemusasiantuntijoiden lisäksi edustajia järjestöistä, koulutusorganisaatioista ja sidosryhmistä. (Satakunnan yhteisökeskus 2022.) Koulutettujen kokemusosaajien kokemustiedon hyödyntäminen halutaan Satakunnassa luontevaksi ja pysyväksi osaksi hyvinvointialueen ja kuntien palvelujärjestelmiä. Tätä varten on tehty esitys Satakunnan kokemusosaamisen keskuksista. Keskuksen tehtäväksi esitetään kokemusosaamistoiminnan johtamista ja koordinoimista, eri toimijoiden välisen viestinnän ja yhteistyön organisointia ja toiminnan jatkuvaa kehittämistä. (Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 1/2022, 48.)

Kokemusasiantuntijalla, samoin kuin kokemustoimijalla, on kokemusta sairaudesta, kriisistä tai vammasta, ja hän haluaa hyödyntää kokemustaan eri tehtävissä. Kokemusasiantuntijat välittävät kokemustietoa eri alojen ammattilaisille tai opiskelijoille, muille saman kokeneille tai suurelle yleisölle. Vapaaehtoisorganisaationa toimiva Koulutettujen Kokemusasiantuntijoiden kattojärjestö KoKoA ry on julkaissut koulutussuosituksen koulutuksenjärjestäjille ja määrittelee jäsenehdoikseen vähintään 4 kk kestäneen 50 tunnin koulutuksen tai muulla hallituksen hyväksymällä tavalla kokemusasiantuntijatehtävissä vaadittavan tietotaidon. Yhdistykseen haetaan kokemusasiantuntijajäseniksi hyvinkin erilaisista koulutuksista. Osa kokemusasiantuntijakoulutuksista on huomattavasti laajempia kuin KoKoA:n edellyttämä 50 h/4kk ja niissä voi olla osana kuntouttava tarkoitus. Kokemusasiantuntijakoulutus on mahdollista suorittaa myös osana (laajuus 80 h) Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkintoa. (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2022.)

Kokemosasaaja, kokemustoimija tai kokemusasiantuntija eivät ole suojattuja ammattinimikkeitä, joten tilaajan on hyvä varmistaa, että kyseessä on tehtävää varten koulutuksen saanut toimija.

Kokemustoiminta ja/tai kokemusasiantuntijatoiminta saatetaan silloin tällöin sekoittaa vertaistukeen. Molempiin liittyy kokemuspohjainen asiantuntijuus, mutta toiminnoissa on kuitenkin selkeä ero. Siinä missä kokemustoiminnan/kokemusasiantuntijatoiminnan kautta pyritään lisäämään kuulijan (esim. ammattilainen, opiskelija) tietoa ja ymmärrystä esimerkiksi palvelun kehittämiseksi yhä asiakasystävällisemmäksi, vertaistukitoiminnan tarkoituksena on tukea saman kokeneita vertaisia. Sama ihminen voi halutessaan toimia toki niin kokemustoimijana/kokemusasiantuntijana kuin vertaistukijana, mutta koulutus tehtäviin ja tehtävien tarkoitus poikkeavat toisistaan. (Kokemustoimintaverkosto 2022.)

Kokemosasaajan työstä maksettavat palkkiokäytännöt voivat olla hyvinkin vaihtelevia, riippuen tilaajasta ja tehtävästä. Kaikista toimeksiannoista ei makseta ollenkaan palkkiota. Kokemustoimintaverkoston mukaan kokemustoiminta on osa järjestöjen vapaaehtoistyötä, minkä vuoksi verkostolla ei ole varsinaista palkkiosuositusta. Eri organisaatioilla, kuten sairaaloilla tai oppilaitoksilla, on Kokemustoimintaverkoston mukaan omia linjauksia kokemustoimijoille maksettavista palkkioista. (Kokemustoimintaverkosto 2022.) KoKoA ry on laatinut omat palkkiosuosituksensa. Palkkiosuositusten mukaan esimerkiksi tunnin luennosta maksettava korvaus kokemusasiantuntijalle on 50 euroa ja ryhmänohjauksen 30 euroa tunnilta. (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2022.) Satakunnassa ollaan myös luomassa yhteisiä palkkiosuosituksia kokemosasaajille.

Kuten edellä kuvatusta nousee esille, kokemosasaajakenttä on kaikkea muuta kuin yhtenäinen. Jos allekirjoittaneen - koulutettuna kokemusasiantuntijana - on vaikea ymmärtää päällekkäisiä käsitteitä ja epäselviä rajoituksia eri käsitteiden välillä, voin kuvitella, miten hankalaa se on potentiaalisen tilaajan tai tavallisen kansalaisen näkökulmasta. KoKoA ry organisoii kansallista, miltei 50 organisaatiosta (yhdistyksiä, sairaanhoitopiirejä) koostuvaa kokemusasiantuntijatyöryhmää, jonka tavoitteena on yhteistyön lisäämisen ohella selkeyttää toimintaan liittyviä käsitteitä ja käytäntöjä (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2022). Tälle on todella tarvetta.

TÄYTTÄ TARUA – MINUN TARINANI

Kuten usealla kokemososaajalla, itselläniikin idea kouluttautua kokemososaajaksi sai alkunsa sairastumisesta ja sairastamisesta. Sairastuin v. 2018 uupumukseen ja sen jälkeen vaikeaan masennukseen. Jäin vuodenvaihteessa 2019 pois töistä. Luulin, että olen tuossa tuokiossa kunnossa, sainhan nyt levätä kunnolla. Mutta toisin kävin. Kevään edetessä oloni ja mielialani huononi entisestään. Hoitajani psykiatrisella poliklinikalla ehdotti minulle psykiatrasta päiväosastojaksoa. Järkytyin. Minäkö päiväosastolle?! Sulattelin asiaa muutamia päiviä, ja lopulta ymmärsin, että vointini oli sen verran huono, etten meinannut enää selvitä arkisista tekemisistä, kuten ruoanlaitosta. Hampaiden pesu tuntui ylivoimaiselta, vaikka olin siihen asti suhtautunut hampaiden hoitamiseen hyvinkin pikkutarkasti. Pelkkä asennon vaihtaminen tuntui valtavalla työltä. Kävin psykiatrisella päiväosastolla lopulta 10 viikkoa. Toimintakyköni koheni päiväosastojakson aikana huomattavasti. Arkisten asioiden hoitaminen alkoi pikkuhiljaa taas sujua, ja vähitellen jaksoin tavata ystäväniikin. Päiväosastojakson jälkeen vointini pysyi jonkin aikaa kohtalaisena, kunnes se alkoi jälleen huonontua. Kuntoutumiseeni onkin olennaisesti kuulunut voinnin aaltoilu. Vointini on vaihdellut voimakkaastikin, ja erityisesti loppusyky ja kaamosajan pimeys huonontavat mielialaani ja jaksamistani. Onneksi matkan varrella olen oppinut keinoja ylläpitääkseni jaksamistani ja hyvinvointiani. Tämän lisäksi on tärkeää olla tietoinen eri kuntoutumisen mahdollisuuksista ja hakeutua niiden pariin.

Itselleni tärkeitä tukikeinoja kuntoutumisessa ovat olleet psykiatrisen päiväosastojakson lisäksi toimiva lääkärisuhde, psykofyysinen fysioterapia, ryhmämuotoinen kuvataideterapia, mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu Silmu-kuntoutuskurssi sekä Kelan tukema kuntoutuspsykoterapia. Olen myös tietoisesti miettinyt, mitkä asiat tuovat juuri Minulle iloa, sillä hei, elämän pitäisi pääosin olla ihan kivaa! Jälkeenpäin ajateltuna äskeinen lausahdus on yksi toipumisprosessini isoimmista oivalluksista. Kun on koko elämänsä suorittanut, ja kokenut, että mikään, mitä teet ei riitä, ei sitä muuteta aivan hetkessä. Omalla kohdallani tämä tarkoitti, että yhtenä aamuna työpaikalla tietokoneen avattuani aloin itkeä, enkä meinannut saada itkua loppumaan. Tämänkin jälkeen sinnittelin töissä vielä kuukausia osasairauslomalla, vaikka työkuunnosta ei ollut tietoaakaan. Vasta kun työsuhteeni oli loppu, eikä ollut mitään suoritettavaa, alkoi varsinainen toipuminen.

Suorittamisen sijaan aloin pikkuhiljaa lisätä elämääni asioita, jotka ovat minulle oikeasti tärkeitä. Mistä olen aina tykännyt, mikä on minusta kivaa,

mitä haluaisin kokeilla? Löysin uudestaan luonnon, joka on ollut minulle lapsesta asti tärkeä paikka. Rakastan metsiä ja neulaisia pikku polkuja, ja vesistöjä, erityisesti merta. Liikunta auttaa jaksamaan paremmin arjessa, mutta itselleni sen vielä tärkeämpi vaikutus on ennen kaikkea sen positiivinen vaikutus mielialaan. Olen muutamana viime talvena hiihtänyt, pitkän tauon jälkeen. Hiihtolenkkini ovat varsin maltillisen pituisia ja vauhtisia, mutta juuri minulle sopivia, ja ah, mikä fiilis (yleensä, pois lukien muutamat huonosti käyttäytyvät sukset – kokemukset) hiihdon jälkeen valtaa niin kehon kuin mielen. Olen viime vuosina aloittanut myös aivan uuden harrastuksen, nimittäin maalaamisen. Aloitin vesiväreillä. Kuvataideterapiassa uskaltauduin kokeilemaan myös akryylivärejä. Maalaan intuitiivisesti, eli toisin sanoen mitä mieleen tulee. Lähiaikoina olen alkanut leikkiä myös acrylic pouring - eli erilaisten kaatotekniikkojen kanssa. Maalaaminen, ja maalausten näyttäminen edes läheisilleni on ollut minulle iso juttu. En koskaan pitänyt koulun kuvaamataidosta, koska avaruudellinen hahmotuskykyni on heikko enkä ole koskaan oppinut piirtämään kolmiulotteisia esineitä varjostuksineen. Olisin kuvaamataidon tunneilla halunnut vain räiskä värejä paperille ja katsoa, miten ne sekoittuvat toisiinsa. Nyt olen yrittänyt opetella armollisuutta ja nauttia tekemisestä, lopputuloksen sijaan. Pääasia on, että tekeminen on minusta kivaa ja tuottaa minulle iloa.

KOKEMUSOSAAJA ESIMERKKINÄ JA TOIVON TUOJANA

YMasennuksen alkaessa pikkuhiljaa hellittää otettaan, silmiini osui nettiä selatessani juttu kokemusosaajasta. Kun sitten törmäsin Facebookissa ilmoitukseen alkavasta koulutuksesta, päätös oli nopea ja helppo. Hakemusta sisään ja sillä tiellä ollaan. Koulutus järjestettiin korona-ajan rajoitusten vuoksi etäkoulutuksena, mikä mahdollisti osallistumisen kurssille kauempaakin, etäyhteyksien avulla.

Tärkein syyni lähteä kokemusosaajakoulutukseen oli puhtaasti halu auttaa. Toivon, että voisin omalla tarinallani ja esimerkilläni auttaa muita vastaavantilaisissa tilanteissa olevia. Kokemusosaajatoiminta on ilmiönä vielä melko nuorta. Olen paljon pohtinut, olisiko kokemusosaajista voinut olla hyötyä minun nuoruudessani. Muistan, kun yläasteella kävi joku puhumassa huumeista ja niiden vaaroista. Siellä sitä istuttiin koko koulu liikuntasalissa kuuntelemaan. Mielenterveysaiheista en luentoja tai puheenvuoroja muista, vaikka lama-ajan Suomessa 90-luvun alussa mielenterveyden häiriöt aivan varmasti lisääntyivät niin nuorilla kuin aikuisilla.

Mitä jos koululle olisi tullut vaikkapa sote-ammattilainen työparinaan koulutettu kokemusosaaja, jolla on kokemusta mielenterveysongelmista ja niistä kuntoutumisesta. Olisiko kokemusosaajan omakohtainen tarina kannustanut minuakin hakemaan apua vanhempieni avioeron jälkeen, kun koin itseni valtavan yksinäiseksi ja hylätyksi, enkä osannut sanoittaa tuntemuksiani enkä puhua kellekään läheiselle? Olisiko luento antanut sen pienen, tarvittavan lisäsysäyksen ujolle ja aralle tytölle puhua omista tuntemuksistaan esimerkiksi koulun terveydenhoitajalle? Tai kun jatko-opintoihin suunnatessani aloin kontrolloida gramman tarkasti syömisiäni ja liikkua pakonomaisesti 6–8 tuntia viikossa, ja samalla eristäydyin muista ja mielialani muuttui yhä apaattisemmaksi. Muistan, että yliopiston infopäivässä kyllä esiteltiin YTHS:n (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) toimintaa. Olisiko esittelyssä voinut olla mukana lyhyt puheenvuoro kokemusosaajalta, joka olisi kertonut opiskelijoille mielenterveyshäiriöistä ja YTHS:n eri tukimahdollisuuksista omien kokemustensa perusteella? Kenties sama kokemusosaaja pitäisi osa-aikaisena työntekijänä matalan kynnyksen vastaanottoa opiskelijoille? Minäkin kyllä sain apua YTHS:stä. Mutta olisiko mielen-terveyspalvelujen käyttö voinut olla niiden käyttäjälle vielä vähemmän häpeää tuottavaa ja helpompaa, ja tavoittaa vielä useamman apua tarvitsevan?

Ajattelen, että mitä varhaisemmassa vaiheessa ihmisen kokemuksiin haasteisiin, liittyvät ne sitten mielenterveyteen, päihteisiin tai muihin elämässä tapahtuneisiin kriiseihin, puututaan, sen parempi. Mikä muu instituutio tavoittaa nuoret paremmin kuin koulu? Meillä on kaikkia lapsia koskeva oppivelvollisuus, joka nykyään koskee peruskouluopintojen lisäksi toisen asteen tutkintoa. Tilastokeskuksen mukaan 99,9 prosenttia peruskoululaisista suorittaa opintonsa koulussa (vrt. kotiopetus). Voisiko eri kokemuspiirien kokemusosaajia hyödyntää vaikkapa elämäntiedon tai terveystiedon tunneilla? Minulla oli yläasteella maantiedossa kymppi, mutta en aina muista, oliko Suomenlahti se Suomen alapuolella oleva vai se Suomen ja Ruotsin välissä sijaitseva vesialue. Mutta muistan yhä sen ajan kokemusosaajan (kyseinen käsite ei ollut silloin vielä käytössä) luennon ydinviestin: Huumeisiin ei kannata sekaantua. Mikään järjestelmä ei tietenkään ole aukoton. Kaikkiin samassa tilaisuudessa olleisiin varoittavat esimerkit eivät tehonneet samanlaisesti kuin minuun. Mutta se, että ”kaikkia ei voida kuitenkaan pelastaa”, ei oikeuta luovuttamaan. Osaa voidaan auttaa. Ja vieläpä melkoisen kustannus-
tehokkaasti. KoKoA:n palkkiosuositus tunnin luennoinnista on 50 euroa. Jos kuuntelemassa on vaikkapa 100 koululaista tai opiskelijaa, kustannus on 50 senttiä opiskelijaa kohden.

Olen saanut apua suomalaiselta hyvinvointijärjestelmältä silloin kun olen sitä rohjennut hakea. Osana kokemusasiantuntijakoulutusta valmisteltiin esitys omasta sairastamisen ja toipumisen polusta, joka sitten esitettiin muille opiskelijoille. Mukaan mahtui tarinoita, kun apua ei valitettavasti ole pyynnöistä huolimatta saanut. Itsellä suurin haaste on ollut suostua näkemään ja hyväksymään oma tilanteensa, ja pyytää siihen apua. Toivon, että kokemusosaajana voisin omia kokemuksiani esimerkkinä käyttäen rohkaista ja kannustaa ihmisiä kertomaan omista haasteistaan läheisilleen ja/tai hakeutumaan hoidon piiriin. Ei kukaan yhdessä yössä toivu. Mutta jokaisen toipuminen alkaa ensimmäisestä askeleesta (tai edes askeleen puolikkaasta!) oikeaan suuntaan.

LOPUKSI

Kirjoituksen alussa on ottamani valokuva uurteisesta ja halkeilleesta kivistä Meri-Porin Herrainpäivien luontopolun kupeesta. Kiven halkeamat muistuttavat vuosirenkaita. En ole aina osannut arvostaa kuvankaltaisten kivien kauneutta ja niiden kertomaa tarinaa. Nuorempana etsin käsiini aina sileitä kiviä, ihaillen niiden virheettömyyttä. Nykyisin käteni hakeutuvat useasti rosoisemmille pinnoille, silittävät railoja ja epäsymmetrisiä reunoja, epätäydellisen täydellisiä muotoja. Ei rosoisuudessa ole mitään pahaa tai hävettävää, oli sitten kysymys kivistä tai ihmisistä. Uniikki rosoisuus voi olla aikamoinen supervoima. Muistetaan kunnioittaa jokaisen Tarinaa.

LÄHTEET

Kokemustoimintaverkosto 2022.

<http://kokemustoimintaverkosto.fi>.

Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2022 (KoKoA ry).

www.kokoa.fi

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2022.

www.ihimiset.fi

Satakunnan yhteisökeskus 2022. www.yhteisokeskus.fi

Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 1/2022.

Satakunnan järjestökysely 2021.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022. www.thl.fi



2. Aina ennenkin on tehty näin

**Matti Henell, Eläkeliiton Kiukaisten yhdistyksen jäsen vuodesta 2004,
Satakunnan vanhusneuvoston varapuheenjohtaja,
Euran vanhusneuvoston puheenjohtaja**

Satakunnassa toimii 71 eläkeläisyhdistystä, jotka kuuluvat Eläkeläisliittojen etujärjestö Eetu Ry:n piirijärjestöihin. Lisäksi toimii useita eläkeläisyhdistyksiä, jotka ovat suurten yritysten työntekijöille tai joidenkin ammattijärjestöjen jäsenille tarkoitettuja.

Syyskuussa julkaistiin Eetu ry:n teettämä, kolmen vuoden välein, vuodesta 2007 alkaen tehtävä laaja valtakunnallinen tutkimus 55–84 -vuotiaille, Huomisen kynnyksellä 2022.

Tutkimuksen perusaineistona on maamme 55–84 vuotta täyttänyttä väestöä edustava 965 henkilön aineisto.

Kaikista tutkimukseen osallistuneista yhdeksän prosenttia kertoi osallistuvansa varmasti (eläkeläisjärjestöjen toimintaan). Mikäli edelliseen liittää mukaan ne, jotka sanovat luultavasti osallistuvansa (23 %), muodostuu kokonaispotentiaaliksi 32 prosenttia. Tulokset kielivät siitä, että eläkeläisjärjestöillä on jonkinlaisia mahdollisuuksia saada lisää ikäihmisiä mukaan toimintaansa. Toisaalta kun tarkastelee tuloksia pitemmällä aikavälillä, havaitsee, kuinka osallistumisaikeet ovat tendenssinomaisesti olleet hiipumaan päin. Varmasti osallistuvien osuus on vähentynyt vuodesta 2007 kahdeksalla prosenttiyksiköllä ja luultavasti osallistuvien kuudella. Ei ole väärin sanoa, että eläkeläisjärjestöjen toimintaan ollaan aikaisempaa vähemmän innokkaita osallistumaan.

MILTÄ ELÄKELÄISYHDISTYS NÄYTTÄÄ ULKOPUOLISEN SILMIN?

Eläkkeelle pian siirtyvät tai juuri siirtyneet ovat enimmäkseen 60-luvulla syntyneitä. Heillä on oma odotus eläkkeellä olemisesta ja omat tavat ja tottumukset. Johonkin järjestöön kuuluminen on ehkä vieraampaa kuin vanhemmilla ikäluokilla. Kaveripiiri on usein järjestöä tärkeämpi. Eläkeläisjärjestöistä vain pieni osa ikäihmisistä on kuullut. Järjestöjen tausta ja toiminta on vierasta.

Kuvitellaanpa, miten juuri eläköitynyt satakuntalainen saattaa toimia.

Eläköityvä väki on tottunut tietokoneen ja älypuhelimien käyttöön ja etsii sieltä tietoa siitä, mitä eläkkeellä voisi tehdä. Niinpä henkilömme kirjoittaa googleen kotikunnan nimen ja ”eläkeläisjärjestöt”. Siinähan ne sitten ovat näytöllä näkyvissä. Mutta mitä ja millaisia ne ovat ja miten ne toimivat? Kun hän hakutulosta tutkii, hän näkee että kaikki kehuvat toimintaansa. On kerhoja, liikuntaa, retkiä, tapahtumia ja ajankohtaista. Muutamalla klikkauksella huomaa, ovatko annetut tiedot ajan tasalla. Jos ajankohtaista-sivulla on viime vuoden menneet tapahtumat ensimmäisinä ja ainoina näkyvissä, hän hylkää koko sivuston. Ei ole hänen juttunsa. Sivuston ylläpitäjä ei näköjään ymmärrä, että nettisivujen selailu ja saatu ensivaikutelma kertoo todella paljon yhdistyksestä ja sen aktiivisuudesta.

Entä sitten some? Kannattaapa vilkaista Facebookiin. Oma järjestöä itselleen etsivä on kuullut, että fb on se somekanava, jota eläkeläiset käyttävät. Nopea haku näyttää, että vain pari kotikunnan monista yhdistyksistä on Facebookissa. Näin karsiutuvat tästä ajasta jälkeenjääneet yhdistykset pois. Jäljelle jääneitä pitää tutkia tarkemmin. Nyt on ratkaisun paikka. Miltä yhdistysten toiminta näyttää. Nettisivut sen kertovat.

Kavereilta kyselemällä tai netistä löytyvät myös järjestöjen taustat: sidonnaisuudet poliittisiin järjestöihin tai muut valintaan liittyvät asiat. Samoin löytyy yhdistyksen kokoontumispaikka, joka kertoo uudelle mahdolliselle jäsenelle paljon yhdistyksestä. Kokoontumispaikka saattaa leimata yhdistyksen paikkaan ja sen toimintaan kuuluvaksi.

Etsijämme saattaa saada tietoa myös paikallislehden seuratoimintapalstalta, lähikaupan ilmoitustaululta, ehkä virkeästä yhdistyksestä kirjoitetusta lehti-jutusta tai tuttujen yhdistyksen jäsenten kautta. Jostakin löytyy varmasti tieto, miten pääsee mukaan. Ja taas nettiin. Mukaan haluavalle pitää olla liittymislinkki yhdistyksen nettisivuilla. Löytyyhän se sieltä. Linkin puuttuminen tai muiden yhteystietojen puutteet voisi olla syy sille, että yhdistys ei saa uutta väkeä mukaan.

Laitanpa linkin kautta tietoni yhdistykselle, päättää etsijämme. Haluan jäseneksi. Hän miettii, että muut paikkakunnan eläkeläisyhdistykset vaikuttivat joko kovin vanhanaikaisilta ja sulkeutuneilta tai niiden toiminta näytti olevan aika vähäistä.

Kun uusi jäsen tulee mukaan toimintaan, on hyvä, jos yhdistyksessä on jo joku tuttu, joka voi ”tuoda” uuden jäsenen johonkin tapahtumaan mukanaan. Uudelle jäsenelle ensimmäinen kerta on todennäköisesti jännittävä. Ensikontakti ratkaisee paljon. Hän odottaa, että hänet huomataan ja otetaan vastaan opastaen ja kuulumisia kysellen ja osoittaen, että hän on tervetullut. Jos häntä ei mitenkään huomioda, voi käydä niin, että ensimmäinen käynti jää ainoaksi. Jos hän kokee olevansa toivottu, hän lakkaa jännittämästä ja hän saattaa saada jotakin pientä tehtävää ja vastuuta yhdistyksessä. Ainakin hänet toivotetaan tervetulleeksi seuraavaan tapahtumaan.

MITÄ YHDISTYSTEN VASTUUHENKILÖIDEN PITÄISI TEHDÄ

Yhdistyksissä tiedostetaan vaikeus saada uusia jäseniä. Mietitään, mistä uutta väkeä yhdistykseen? Vieläkö seudulla olisi joku, jota voisi kysyä? Mistä nimenomaan uutta toimivaa väkeä mukaan? Kehitys ollut se, että ihmiset ovat yhä vähemmän innokkaita osallistumaan. Nousee mukaan uusia ikäluokkia, jotka eivät ole yhtä kiinnostuneita osallistumaan järjestötoimintaan kuin heitä iäkkäämmät ovat olleet. Onko yhdistyksen muututtava?

Yhdistyksen toimijoiden tulee ymmärtää, että tulevaisuus on uusissa jäsenissä. Uudet jäsenet ovat syntyneet enimmäkseen 1960-luvulla ja eläneet nuoruutensa 80–90-luvuilla. Heillä on eri musiikkimaku, erilainen nuoruus, ehkä erilainen maailmankatsomus, eri ihanteet ja eri toimintatavat ja tavoitteet. Saattaa olla, että yhdistyksen vetäjät ovat aivan eri aikakaudelta.

Järjestötoiminnan luonteeseen kuuluu muuttuminen, uudenlaiset toimintatavat ja uuden ja erilaisen toiminnan kokeilu. Yhä useampi kysyy järjestötoimintaan tullessaan, että mitä minä saan, jos liityn yhdistykseenne. Monella nykyisistä pitkään mukana olleista toimijoista saattaa olla menneisyyden kaipuu, joka estää muuttumasta ajan mukana.

Miten yhdistyksen käy, jos se ei muutu? Liian usein kuulee, että aina ennenkin on tehty näin. Uskallan sanoa, että tuo lause on eläkeläisyhdistyksen lopun alkua.



Fructus-hankkeen tutkimusmatka työllistymisen haasteisiin ja työllistymistä edistäviin tekijöihin

Haastateltavana toimintaan osallistuva Patrik Kettunen

Mari Leivo ja Linnea Österman

Kuvat: Jonna Puputti, toimintaan osallistunut

Fructus-toimintaa työelämäorientoituneille on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) sekä Rauman ja Porin kaupunkien rahoittama (TL5) hanke ajalle 1.4.2020-31.3.2023. Hanke on osana Rauman Seudun Katulähetys ry:n monipuolista toimintaa. Fructuksen toimintaa on Raumalla Nuorisotakuutalolla sekä Porissa Satakunnan yhteisökeskuksella. Hankkeessa on kolme työntekijää; vastuukoordinaattori Mari Leivo (Pori), aluekoordinaattori Linnea Österman (Rauma) sekä jalkautuva yksilövalmentaja Tatjana Leppänen (Rauma ja Pori).

Hankkeen tavoitteena on toimintaan osallistuvien työttömien henkilöiden työllistymisen haasteiden selvittäminen ja jatkokoulun löytäminen. Hankkeen toteuttamat palvelut kohderyhmälle ovat pääsääntöisesti ryhmämuotoista kuntouttavaa työtoimintaa, matalan kynnyksen työtehtäviä sekä asiakasta tukevaa ohjauksellista yksilövalmennusta. Toiminnan sisältö on yksilöllisesti räätälöitävissä jokaisen tarpeen mukaan ja toiminnan suunnittelu tapahtuu yhdessä osallistujan kanssa.

Hankkeen toimintaa ohjaa tutkimuksellinen ote, joka kulkee asiakasprosessin ajan eteenpäinohjauksen tukena. Erilaisia arviointityökaluja ja -mittareita hyödyntämällä tehostetaan osallistujan eteenpäinohjausta työelämään ja/tai muihin työllistymistä edistävään palvelujärjestelmään. Mittareilla saatu tieto auttaa asiakasta tunnistamaan omaa tilannettaan ja muutosta siinä. Mittarit toimivat myös hyvinä keskustelun pohjina.

Fructus-hanke julkaisee loppuvuodesta 2022 tutkimuksen, jossa toimintaan osallistuvien ääni ja kokemukset tulevat kuuluville. Toimintaan osallistuvilta on kerätty kokemuksia ja tietoa heidän työllistymisen haasteista ja niistä tekijöistä, jotka ovat edesauttaneet etenemään omalla työllistymisen polulla. Tutkimukseen on liitetty arviointityökalujen ja -mittareiden tuottama tieto. Tutkimuksessa on tarkoituksena myös tuottaa ratkaisu- ja toimintamalleja kohderyhmän työllistymisen tueksi. Tutkimuksen tekoa ohjaa

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohankkeen Sokran tutkimuspäällikkö Anna-Maria Isola.

Tutkimukseen kerättiin tietoa haastatteleamalla toimintaan osallistuvia ryhmä- ja yksilöhaastatteluissa. Tietoa keräsi hankkeen henkilökunta apunaan psykologi Orvokki Julkunen. Ryhmähaastatteluissa käytettiin toiminnallisia menetelmiä sekä ohjattuja ryhmäkeskusteluja. Yksilöhaastatteluiden kulkua ohjasi haastateltava itse. Haastatteluja toteutettiin lisäksi myös Pienet onnistumistarinat-työkalun avulla, joka perustuu Sokra-hankkeessa tehtyyn osallisuusvaikutuksia selvittävään arviointitutkimukseen. Pienissä onnistumistarinoissa tunnistetaan pieniä onnistumistarinoita eli yksittäisiä osallisuutta vahvistaneita kokemuksia. Tutkimusta tehdessä pyrittiin varmistamaan, että työllistymisen haasteiden kartoittaminen voitiin tehdä osallistujia voimauttavalla tavalla ja tavoitteena oli tukea osallistujien voimavaroja ja vahvuuksia.

Yksi Fructus-hankkeen toimintaan ja tutkimukseen osallistuva on Patrik Kettunen. Hän on tullut mukaan Rauman Seudun Katulähettyksen toimintoihin noin kaksi vuotta sitten. Näin Patrik kertoo omista kokemuksistaan: "toimintaan osallistuminen pari vuotta takaisin tuntui kovin jännittävältä" ja hän kertoi kärsineensä tuolloin vielä sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä ahdistuksesta. Nyt haastattelussa vastapäättä istuu reipas ja puhelias kaveri, joka rohkaisee myös muita keskusteluihin mukaan. Hän kertoo, että tärkeintä on ollut se kun on voinut olla oma itsensä, eikä kukaan ole painostanut vaan on saanut edetä omaan tahtiinsa. Patrik on kahden vuoden aikana osallistunut niin pajatoimintaan, hankkeisiin kuin vapaa-ajan toimintoihin. Tällä hetkellä Fructuksen lisäksi hän osallistuu yhdistyksen nuorille aikuisille suunnattuihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Vapaa-ajan aktiviteeteissä Patrik kertoo olevan mukavan rento meininki sekä saavansa siitä lisää sisältöä päiviin.

Fructus-hankkeen osallistujana hän on ollut noin vuoden verran. Hankkeen toiminnassa hän on päässyt osallistumaan niin ryhmätoimintaan kuin yksilövalmennukseen sekä hankkeen toteuttamaan tutkimukseen. Patrik kertoo osallistumisen Fructukseen auttaneen häntä rakentamaan hyvän pohjan arkirytmille, antanut valmiuksia työelämään sekä tiimityö- ja työelämätaimoihin. Tutkimukseen osallistuminen oli hänen mielestään mukavaa eikä ilmapiiri ollut painostava vaan rento ja ymmärtävä. Tutkimuksen aikana

Haastattelun lopuksi halusimme tietää miten Patrik kehittäisi Rauman Seudun Katulähetyksen ja/tai hankkeen toimintoja. Hänen mielestään palvelut ovat monipuoliset, mutta hän toivoisi entistä enemmän ns. seinätöntä toimintaa liikkumisen sekä ulkoilun muodossa. Tästä toiveesta aikoo hankkeen henkilökunta ottaa koppia ja Patrikin kanssa yhdessä alkaa suunnittelemaan lisää tämän kaltaista toimintaa.





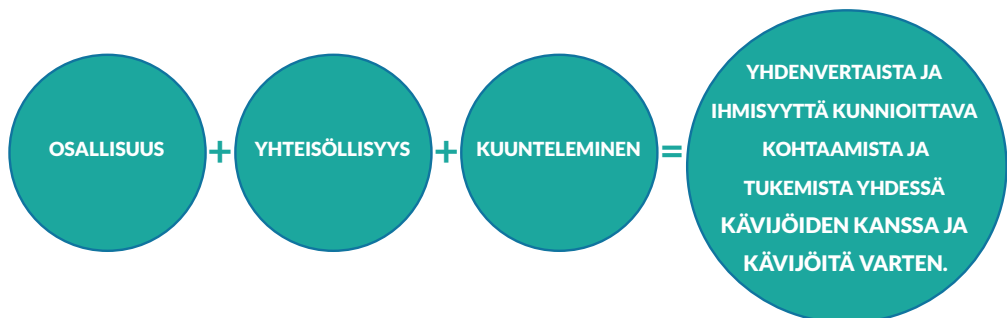
4. Yhdessä toimien kohti unelmia Rauman hyvän mielen talolla

Päivi Lavonius, toiminnanjohtaja, Rauman MTY Friski Tuult ry

Jokainen ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija ja vain hän tietää miltä hänestä tuntuu ja mitä hän haluaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus turvalliseen elämään, jossa häntä kuunnellaan ja arvostetaan tasa-arvoisena ihmisenä.

Rauman keskustassa Eteläkatu 7 sijaitsee Rauman Hyvän Mielen talo. Kiinteistön omistaa Y-säätiö ja siinä on yhdistyksen päihteen kohtamispaikka sekä yhdeksän asuntoa mielenterveyskuntoutujille, joiden asumisen tukeminen perustuu vapaaehtoiseen vertaistukeen, joka käytännössä on arjen apua ja rinnalla kulkemista. Vapaaehtoinen vertaistukihenkilö hyödyntää omaa kokemusasiantuntijuutta ja omalla esimerkillään näyttää toisille, että kuntoutuminen on kaikille mahdollista. Kaikki tekeminen on aina yhdessä tekemistä ja tuki räätälöidään jokaisen henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Kaikilla asukkailla on hoitosuhde terveydenhuollon ammattilaisiin, eikä yhdistyksestä saa mitään ammattilaisten tarjoamia palveluja vaan on toiminnallaan täydentämässä niitä.

Rauman Hyvän Mielen talolla on ollut lähes 20 vuotta asukkaita ja tämän kokemuksen perusteella voidaan sanoa että tätä toimintaa voimme suositella lämpimästi myös muille toimijoille.



POTILASYHDISTYS, KOKEMUSASIAINTUNTIJUUS JA VERTAISTUKI



Rauman Hyvän Mielen asunnot kotina:

- asutaan itsenäisesti
- asukkaalla vertaisukihenkilö ja koko yhteisön apu ja tuki
- Arjen apu ja tuki

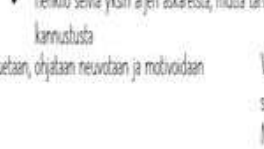


- Vertaistuki
- Luottamus
- Kunnioitus ja aito kohtaaminen
- Itsemääräämisoikeus
- Tasa-arvoisuus (jokaisen tapoja, uskomuksia kunnioitetaan)
- Osallisuus
- Tuki näytetään jokaisen tarpeiden mukaan



Kuntoutuminen lähtee jokaisesta henkilöstä itsestään eikä toisen puolesta voi kuntoutua / voimaantua

Turvallinen, hyvä mielekäs asunto. Yhteisö johon kuuluu, jossa saa vaikuttaa ja toimia



✓ Parjaa itsenäisemmin -> itsetunto ja omanarvontunto nousee -> haluaa kokeilla "supiaan" tekemällä

✓ Henkilö selviää yksin arjen askareista, mutta tarvitsee niihin kannustusta

✓ Kannustetaan, tuetaan, ohjataan neuvotaan ja motivoidaan

✓ Arjen apu



Vertaistuki ei aina riitä, etsitään asukkaalle asunto joka vastaa hänen tarpeitaan

Vertaistuen, keskustelujen ja esimerkkien kautta tuetaan henkilöä, jotta hänelle syntyy halu kuntoutua.

Miksi joku asia tulee tehdä, miksi tulee siivota, syödä tai käydä suihkussa

-> "palautetaan" jokuhujaa toimintakykyä, sillä elämäntilanne ja siihen liittyvät taidot ja kyky tehdä niitä on usein "hukassa"

Kuntoutuminen ja voimaantuminen vaatii joskus vuosien työtä ja toistoa

Rauman Hyvän Mielen talon kävijöiltä kysyttiin haastattelemalla heidän ajatuksiaan talon kohtaamispaikasta.

-Tällä on kiva käydä ja täältä on saanut ystäviä ja kavereita. Eläköitymisestä huolimatta on paikka jossa voi käydä, olla ja vaikuttaa, mutta saa myös vain olla jollei halua tai jaksa tehdä mitään. Kaikki kertoivat, että jollei paikkaa olisi, viettäisivät he aikaa vain kotona, lisäksi yksi kertoi, että hänellä menisi varmaan kaikki päivät nukkuessa. Tärkeimmäksi asiaksi nousivat toisten seura, kahvittelu ja hyvä ruoka.

TALON ASUKKAIDEN KOKEMUKSIA TALOLLA ASUMISESTA

Talon asukkaat kertoivat, että ovat viihtyneet talolla hyvin ja kokeneet sen turvalliseksi.

Talon asukas Pekka kertoi elämästään ennen kuin hän oli muuttanut Rauman Hyvän Mielen talolla: Asuin yksin ja olin hyvin yksinäinen. Päivät luin ja opiskelin omatoimisesti minua kiinnostavia asioita. Ainut sosiaalinen suhteeni oli kun kävin velipojan kanssa kerran kuukaudessa kahvilla bensa-asemalla. Vieraita minulla ei käynyt moniin vuosiin.

Muuttaessani Rauman Hyvän Mielen talolle olin hyvin ennakkoluuloinen paikkaa, naapureita ja muita talolla kävijöitä kohtaan, mutta ne kuitenkin karisivat muutamassa viikossa. Nyt elämäni on muuttunut täysin, iltaisin keitellään kahvia naapureiden kanssa, katsellaan elokuvia tai vietetään muuten vain iltaa yhdessä. Nykysin touhuan kaikenlaista ja istun yhdistyksen hallituksessa, jossa saan toimia ja vaikuttaa. Retkiä, matkoja ja tapahtumat ovat elävöittäneet elämäni ja minulle aukesi kokonaan uusi maailma kun muutin talolle, sillä en tiennyt että elämä voisi olla tällaista. Olen saanut henkilökunnalta ja vapaaehtoisilta aina apua kun olen sitä tarvinnut. Muuttoa en missään nimessä kadu ja voinakin sanoa että tämä on parasta mitä minulle on elämässäni sattunut. Haluan vielä kertoa että vapaaehtoistyö on todella antoisaa, kun onnistuu auttamaan toisia sillä siinä tuntee itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

Kertoisitko taustoja kun mielesi sairastui?

Vuonna 1997 isoäiti kuoli ja seuraava vuosi oli minulle hyvin raskas vuosi. Opiskelin silloin Mikkeliissä. Muistan kun oli pimeä ilta ja olin jouluostoksilla, kävelin kesken ostosten itse terveystakeskuksen luukulle ja sanoin että minulla

on huono olo ja tarvitsen apua. Pääsin mielisairaallaan ja olin siellä reilu puolivuotta, josta muutin kuntoutuskotiin ja siellä opettelini arjen eri juttuja. Silloin tuli kännykät ja kaikki rahani menivät teksti tv:n chat palveluihin ja jouduin edunvalvontaan, jossa olen vieläkin. Olen kuitenkin ajanut ajokortin ja minulla on oma auto, jolla pääsen auttamaan äitiäni.

Milloin olet muuttanut Rauman Hyvän Mielen talolle?

Olen asunut talolla kolme eri kertaa ja asun talolla taas. Olen kahdenkymmen vuoden aikana muutamia kertoja muuttanut pois Rauman Hyvän Mielen talolta, sillä olen lähtenyt opiskelemaan toiselle paikkakunnalle. Opiskelu ei ole kuitenkaan johtanut pääsyä takaisin työelämään ja aina olen palannut takaisin Raumalle. Koulutukseltani olen maatalouslomittaja ja puutarhuri, mutta näitä töitä en ole kovinkaan paljon tehnyt ja olenkin ollut jo vuosia eläkkeellä. Moni on ihmetellyt miksi olen aina palanut talon asukkaaksi, mutta olen aina halunnut sitä itse, sillä tiedän millaista talolla on asua ja se hyvällä sijainnilla Rauman keskustassa. Toisella kerralla kun asuin täällä en oikein tykännyt, sillä seurustelin naapurin kanssa ja meille tuli ero, eikä eron jälkeen ollut kivaa asua ex:n kanssa naapureina. Lähdinkin siitä sitten opiskelemaan toiselle paikkakunnalle, mutta asuminen ja elämäni siellä oli hyvin yksinäistä aikaa betonitalossa.

Oletko saanut apua talolla asuessasi?

Olen saanut apua ja tukea. Tukihenkilö on auttanut minua erilaisissa virasto asioinneissa, käyty urheilemassa yhdessä ja tietysti kannustamassa Rauman Lukko voittoon. Olemme myös siivonneet yhdessä ja keskusteltu. Tukihenkilön esimerkki on ollut minulle tärkeä, sillä olen huomannut että kuntoutuminen on kaikille mahdollista.

Millaista talolla on asua?

Naapureilla on oma elämäntyylinsä ja iltaisin juttelen jonkun verran naapureiden kanssa. Talolla saan olla oma itseni eikä minua ole kiusattu.

Mitä haluaisit muuttaa talon talolla, mikä ei mielestäsi toimi?

Haluaisin, että rakennettaisiin uusi talo, jossa olisi enemmän asukkaita.

Onko sinua kuunneltu yhdistyksessä?

Olen ideoinut yhdistykselle muutamia ryhmiä, joita on myös toteutettu kuten Itsenäiset asujat ryhmä, jossa keskusteltiin asumiseen liittyvistä asioista ja pohdittiin yhdessä mahdollisiin ongelmiin ratkaisuja.

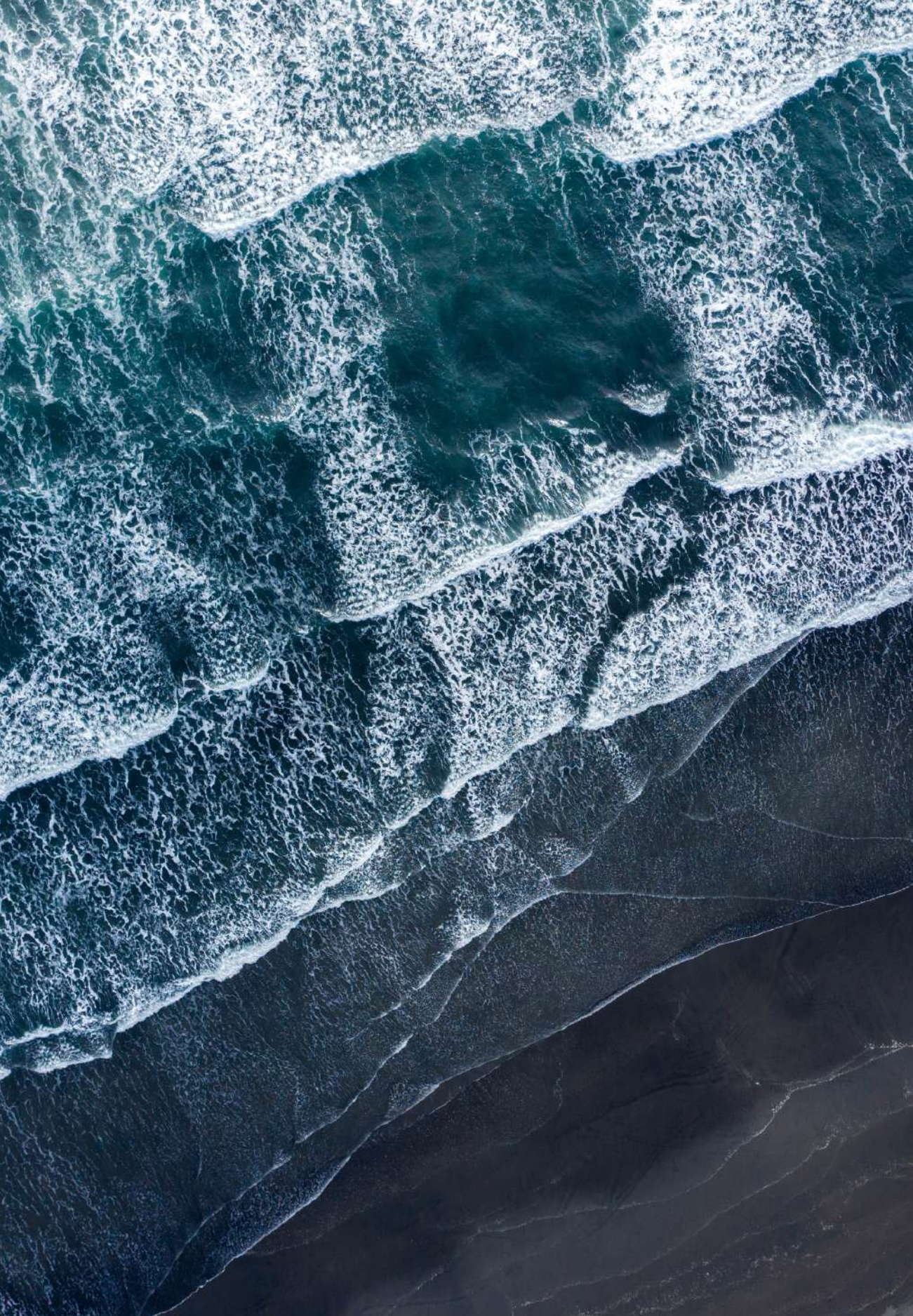
MISTÄ UNELMOIT?

Täytän puolentoista vuoden päästä 50 vuotta ja unelmoin Amerikan matkasta ja toivoisin saavani tällaisen matkan syntymäpäivälahjaksi. Kaipaisin rinnalleni naista ja haluaisin mennä naimisiin ja perustaa perheen. Vuosikokouksessa aion asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen ja toivon että minut tulee valituksi, sillä minulla on kokemus asiantuntijuutta niin kävijänä kuin asukkaanakin.

MITÄ MUUTA HALUAT KERTOA?

Tiedän talon toimintatavat ja saan toimia vapaaehtoisena toisille. Olen myös tarkkaileva henkilö hyvällä tavalla ja pidämme naapureiden kanssa yhtä ja talolla toimiikin naapuriapu.

Vertaistuki on pientä apua ja rinnalla kulkemista, enkä koe olevani yksinäinen, kun voin jutella toisen kanssa. Aina aamusin pääsen kohtaamispaikkaan aamupuurolle ja kahville. Silloin kuin asuin muualla lähteminen oli vaikeaa. Tämä on turvallinen ja hyvä paikka asua ja olla ja saan vaikuttaa asioihin.



5. Minun tarina - Satakunnan Sydänpiirin Minä olen! – hyvinvointia kulttuurin keinoin -hanke osallistujien silmin

Kirsi Järvinen, projektisuunnittelija,
Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin, Satakunnan Sydänpiiri ry

Satakunnan Sydänpiiri ry:n Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin -hankkeen kohderyhmänä ovat noin 30–55 -vuotiaat työttömät Satakunnassa. Kolmevuotisen hankkeen tavoitteena on edistää osallisuutta sekä hyvinvointia kulttuurin ja taiteen keinoin. Tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä muuttaa asenteita työttömyyttä kohtaan myönteisemmiksi.

Minä olen! -ryhmiä on järjestetty helmikuusta 2022 Kokemäellä, Porissa, Ulvilassa ja Nakkilassa. Ryhmissä osallistujat pääsevät tutustumaan eri kulttuuri- muotoihin, osallistumaan taidetyöpajoihin ja tuomaan esille oman tarinansa.

Kävellessäsi kadulla, et pysty tunnistamaan vastaan tulleesta henkilöstä, onko hän työssäkäyvä vai työtön ihminen. Muuttuneessa maailmassa on todennäköistä, että yhä useampi kokee, jossain elämänsä vaiheessa, työttömyyttä. Polku takaisin työelämään ei ole kaikille helppoa. Jokaisella työttömällä onkin oma tarinansa kerrottavanaan eikä häntä tule leimata kuuluvaksi työtä vieroksuvaan massaan.

Ihmisen arvoa ei tule mitata työstäpuksen tai materiaalsen omaisuuden mukaan. Usein työttömän henkilön kuitenkin katsotaan olevan jotenkin alempiarvoinen ja epäonnistunut. Se on väärin. Kukaan meistä ei tiedä eikä tunne hänen koko tarinaansa, syitä siihen, miksi esimerkiksi hänen työttömyytensä on pitkittynyt. Työttömyys ei tee hänestä yhtään huonompaa ihmistä, päinvastoin.

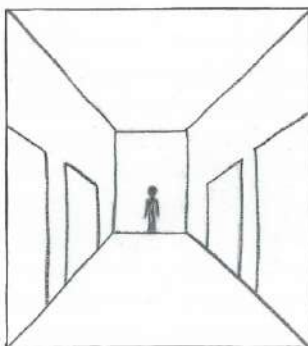
Kun ohjaan ryhmiäni, näen jokaisen osallistujan samanarvoisena, usein itseäni älykkäämpänä ja osaavampana. Minulla on siis käynyt tuuri, että olen itse työssäkäyvä, palkkaa saava ihminen. Voi kunpa jokaiselle ryhmäläiselleni avautuisi mahdollisuus hyödyntää vahvuuksiaan sekä osaamistaan, olisi se sitten työssä, osa-aikatyössä, eläkkeellä, vapaaehtoistoiminnassa tai harrastuksena.

Olen kiitollinen saadessani jakaa kulttuurihyvinvointia ryhmäläisilleni ja nähdä avoimin sydämin osallistumista sekä onnistumisen iloa. Jo pienilläkin kulttuuriyryillä saa voimaa ja hyvinvointia arjen keskelle. Kotoa poistuminen luovuuden äärelle, yhdessä muiden osallistujien kanssa, tuo päivään rytmiä ja mielekästä tekemistä.

Ryhmäläisten antamien palautteiden mukaan toiminnan sisältö vastaa heidän toiveitaan sekä tarpeitaan ja se vaikuttaa positiivisesti osallistujien elämänlaatuun sekä hyvinvointiin. Positiivisesti toiminta vaikuttaa mm. seuraaviin osa-alueisiin: arjessa jaksaminen, mielialan paraneminen, itseilmaisu-keinojen lisääntyminen, omien vahvuuksien löytyminen/lisääntyminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, ystävyysuhteiden solmiminen sekä nähdäksi ja kuulluksi tuleminen.

Kerään ryhmäläisiltä anonyymeja Minun tarina -tekstejä, joissa osallistujat saavat avata omin sanoin muun muassa elämäänsä ja työttömyyttä sekä toisaalta kulttuurista saatavaa hyötyä. Alla otteita teksteistä sekä kuvia ryhmäläisten toteuttamista sarjakuvista, joiden kolme ruutua ovat aiheiltaan: minä, arki ja tulevaisuus.

MINÄ OLEN!



KUKA MINÄ OLEN?

20 vuotta asetin työn ykkössijalle, se oli helppoa koska olinhan luonut itselleni täydellisesti sopivan, erittäin mielenkiintoisen ja monipuolisen UNELMATYÖN ja saanut käsittämättömän ihanan työyhteisön, jonka yhteistyöllä rakensimme uskomattoman upean työympäristön!

Niinpä työ määritteli identiteettini enkä tiennyt OLLENKAAN mitä olen ilman työtä - tai olenko mitään.

Työpainotteisesta elämäntavasta irtautuminen tapahtui vasta pakon edessä, terveyden menettämiseen havahtuen juuri viime hetkillä.

Sairastelun pitkittyessä tunsin olevani täysin pohjalla, jumissa siinä tunteessa, etten ole koskaan tuntenut itseäni niin turhakkeeksi. Olinhan täysi nolla.

Hämärästi ymmärsin kuitenkin, että tästä on vain yksi suunta - ja se on ylöspäin - > vaan mistä löytyisi voimaa kiivetä?

Ja pitää löytää itsensä; kuka minä olen?

Minä olen -kulttuurihanke on antanut hirmuisen paljon uutta virtaa, on saatu nähdä uskomattoman hienoja paikkoja ja tavattu upeita taiteilijoita. Epämukavuus-alueellekin on lempeästi tuupattu kokeilemaan uusia kädentaitoja ja rohkaistu luottamaan itseensä, tuloksena iloisia yllätyksiä ja uusia taitoja... ja aitoa riemua, että vielä tässäkin iässä voi oppia jotain uutta!

Minä olen- ryhmäläisten tuki on antanut valtavan paljon uutta näkemystä ja voimaa!

Syvälliset keskustelut ja vaikeiden elämäntilanteiden jakaminen on ollut helppoa alusta asti. Tästä ryhmästä olen saanut paljon uskoa itseeni ja taitoihini.

UUPUMUS

Koetan pitää jonkinlaista päivärytmiä yllä, joskus onnistuu, mutta useimmiten ei. Olen työtön pääosin masennuksen ja keskittymishäiriön takia.

Masennussaa väsyneeksi ja keskittymishäiriö saa kaikki vähänkin keskittymistä vaativat jutut tuntumaan ylivoimaiselta. Asioiden hoitamisesta, itsestään ja

SUPERIHMISET

Arki sujuu metsässä polttopuita tehden. Välillä kohdalle osuu mukava tuulenskaato tai väänkyrä, josta voi suunnitella pöytää tai penkkiä. Koira kulkee mukana, jos vaan paikka on rauhallinen.

Porin kaltaisessa teollisuuskaupungissa puusepälle ei ole enää töitä ja ikä-rasismi alkaa jo ennen 50:tä ikävuotta. Uusi työnhakumalli iäkkäämmille lähinnä vitsi.

Avoinna lähinnä ylikellotettuja hötky/multitasking virkoja superihmisille. Ihmiskunnan CV: planeetan tuho muutaman sukupolven aikana. Tavoittelemisen arvoista?

Minä olen! -ryhmään liittyminen parantanut olennaisesti hyvinvointia ja elämänlaatua. Estää erakoitumasta täysin. Käyty kohteissa, joihin ei olisi yksin tullut lähdettyä. Kokeiltu uusia materiaaleja ja tutustuttu mielenkiintoisiin ihmisiin. Ehdottomasti jatkoon!

PELASTUS

Lapsuuteni olen asunut hyvin köyhissä oloissa, meitä oli viisi sisarusta, olen vanhin. Kotitöitä on opittu tekemään, kesälomalla lomailtiin ja matkustettiin junalla kotimaassa.

Kolmen lapsen yksinhuoltajana olen saanut penniä venyttää. Sukulaiset ja sisarukset ovat olleet tukena.

Viisi lastenlasta tuovat vipinää elämään, tällä hetkellä nuorimmat 10 kk ja 2 vuotta, vanhin 17 vuotta.

Olen asunut kerrostalossa suurimman osan elämästäni, kaipaen ”mummon-mökkiä” jossa asuin pari vuotta.

Arkeen kuuluu huonoja sekä hyviä päiviä. Masennun helposti pienemmistäkin asioista, siinä voi mennä päivä tai pari, kun en saa mitään aikaiseksi. Lapset ja ystävät voivat pelastaa tällaiset päivät!

Työelämässä olen ollut viimeksi yli 30 vuotta sitten. Kursseja, työkokeilua ja kuntouttavaa työtoimintaa on ollut monia. Sairaslomalla varmaankin yli viisi vuotta tästä ajasta.

Kuntouttava työtoiminta on tällä hetkellä mun pelastus, jaksan paljon paremmin arjen asioita. Eläkeikään on aikaa 2,5 vuotta.

Minä olen -ryhmä parasta terapiaa!

KADOTIN ITSENI

16-vuotiaana pääsin kesätoista suoraan jatkamaan vakituksena työntekijänä ja tein koulun ohella töitä, kunnes jossain vaiheessa tuli loppuun palaminen ja päätin keskittyä koulunkäyntiin, mutta koska en päässyt koulussa jatkamaan siihen suuntaan kuin halusin, palasin töiden tekoon, joita sitten jatkoin siihen asti, kun huomasin 22-vuotiaana olevani raskaana. Synnytyksen jälkeen jäin kotiin hoitamaan lasta ja koska niitä lapsia syntyi sitten enemmänkin, huomasin, että olin ollut kotiäitinä 20 vuotta ja sen vuoksi ulkona kaikista työjutuista.

Lapsiperhearjen ja parisuhteessa olevien ongelmien vuoksi mulle puhkesi masennus, jota lisäsi yhden lapsen sairastuminen vakavasti. Olin kadottanut itseni perhe-elämän ja parisuhteen viidakkoon ja itsetunto oli nollassa, enkä ollut työkykyinen ja muutenkin pitkän kotiäitiyden jälkeen työelämään palaaminen oli vaikeaa. Erinäisten vaiheiden jälkeen tuli ero pitkästä avoliitosta ja samalla musta tuli etävanhempi.

MINÄ OLEN!



Aloin saamaan ammattiapua masennukseen ja aloin löytämään itseäni uudestaan. Pääsin työkkärin kautta kuntouttavaan työtoimintaan ja jaksaminen parantui ja arkeen tuli sisältöä. Muutaman yksin eletyn vuoden jälkeen elämään tuli uusi rakkaus ja suuri elämänmuutos, kun muutin Nakkilaan ja pääsin aloittamaan elämän uudelta pohjalta. Myös Nakkilassa pääsin kuntouttavaan työtoimintaan, ensin erään koulun keittiölle, mutta koska jalat ei kestänyt keittiötoitaa, siirryin Nakkilan työpajalle, joka onkin ollut yksi suurimpia arjen jaksamiseen vaikuttavista asioista avopuolison lisäksi.

Työpajan kautta pääsin mukaan myös Minä olen -hankkeen ryhmään, joka on tuonut elämään uusia näkökulmia luovuuden kautta. Olen nauttinut joka kerrasta ja oppinut katsomaan itseäni uusin silmin. Olen huomannut, etten olekaan se luuseri, jollaisena olen itseäni pitänyt ja jollaisena työttömät yhteiskunnassa usein nähdään.

Masennus on edelleen ja tulee myös jatkossa olemaan osa elämääni ja tulee vaikuttamaan myös jatkossa työnsaantiin, mutta olen saanut keinoja, joilla itsetunto paranee ja joilla helpottaa omaa oloa. Jatkossa haluaisin mennä opiskelemaan jotain luovaa alaa ja esim. sometyö kiinnostaa. Some on jo nyt iso osa elämääni.



**Yhteisökeskus on satakuntalaisen
järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tuki- ja
kehittämisen organisaatio. Tarjoamme asian-
tuntijuutta, koordinoivia ja tiloja järjestö-
ja vapaaehtoistoimintaan.
www.yhteisokeskus.fi**