Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus

EVÄITÄ KOULUTTAMISEEN

Yhdessä mukana -projekti (2013–2016)

Suomen Setlementtiliitto

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

Lisätietoja
Toimialajohtaja Mona Särkelä-Kukko
mona.sarkela-kukko@setlementti.fi
050 342 31258

Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus
Eväitä kouluttamiseen

Teksti Sanna Tuominen
Kommentointi: Yhdessä mukana -projektitiimi

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

Setlementtijulkaisuja 39
ISBN 978-952-7141-08-3

Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutus

EVÄITÄ KOULUTTAMISEEN

Sisältö

Yhdessä mukana -projekti – mikä se oli?	**4**
Kirjoittajan viesti lukijalle	**5**
Koulutusmateriaalin tavoitteista ja käytöstä	**6**
Orientointi	7
Tutustuminen	8
Setlementtityön juuret	9
Yhteisöllinen setlementti	**9**
Suomen Setlementtiliitto	11
Arvopohja	11
Setlementtityön lähtökohdat	12
Setlementtityö on yhteisöllisyyttä	12
Yhteisöllisyys Setlementissä	13
Paikallinen kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoiminta	**14**
Kansalaistoiminta	15
Vapaaehtoistoiminta	15
Vertaistoiminta	16
Paikallinen setlementti	17
Paikallista kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimintaa	17
Yhteisöllinen vertaistoiminta	**18**
Yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä	18
Toiminnan periaatteet	19
Vertaisena toimiminen	21
Kokemuksia toiminnasta	22
Voimavarapuu	22
Vertaistoiminnan mahdollisuudet	23
Ikääntyneen kohtaaminen	**25**
Vanhuus on ihmisoikeus aina	25
Ikääntymisen monet kasvot	26
Jokainen ikääntyy omalla tavallaan!	27
Hyvän ikääntymisen rakennuspalikat	28
Yhteiseen setlementtiin – Sosiaalinen esteettömyys	28
Tunnistatko voimavarasi?	29
Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen	30
Ikääntyneen kohtaaminen	31
Ikääntyminen – Minun tarinani?	32
Yhteenveto – Miten tästä eteenpäin…	34

Yhdessä mukana -projekti – mikä se oli?

Yhdessä mukana -projekti (2013–2016) oli Setlementtiliiton koordinoima Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan *Eloisa ikä* -ohjelmakokonaisuuteen kuulunut valtakunnallinen projekti. Yhdessä mukana -projekti toimi yhteistyössä paikallisten setlementtien kanssa seitsemällä paikkakunnalla: Helsingissä Kalliolan setlementissä, Hämeenlinnassa Hämeen setlementissä, Lahdessa Harjulan setlementissä, Savonlinnassa Linnalan setlementissä, Parkanossa Parkanon Setlementissä, Joensuussa Joensuun setlementissä ja Rovaniemellä Rovalan setlementissä.

Yhdessä mukana -projektissa kehitettiin setlementtityöhön yhteisöllisen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta vertaistoiminnan, setlementtikeskusten kansalaistoiminnan ja paikallisyhteisöjen avulla. Yhdessä mukana -projektissa kehitettiin valtakunnallinen vertaistoiminnan koulutusmalli ja mahdollistettiin monipuolista vertaistoimintaa. Projektissa seniorit, ikäihmiset, olivat vertaistoimijoina ikäisilleen tai ikääntyneemmille. Projektissa luotiin myös mallit vertaistoiminnan ohjaamiseen ja tukemiseen, sosiaalisen esteettömyyden havainnointiin, löytävän toiminnan malleja ja niin edelleen. Yhteisöllisen vertaistoiminnan toimintamallissa ikääntyneet ja setlementit edistävät yhteisöllistä toimintaa setlementtikeskuksissa ja lähiöissä yhteistyössä paikallistoimijoiden kanssa. Vertaistoiminnan avulla kehitetään ikäihmisille psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti esteetöntä elinympäristöä.

Yhdessä mukana -projektin tekivät paikalliset seniorit ja ikäihmiset, paikalliset setlementit yhteyshenkilöineen sekä Setlementtiliiton projektitiimi ja lukuisat yhteistyötahot. Lämmin kiitos kaikille projektiin tavalla tai toisella osallistuneille!

Yhdessä mukana -projektitiimi
Asta Koskinen, projektikoordinaattori Helsinki
Essi Siljoranta, projektikoordinaattori Hämeenlinna
Ismo Pitkänen, projektityöntekijä Helsinki
Jaana Kupulisoja, projektikoordinaattori Rovaniemi (osaprojekti päättyi 1.6.2015), (projektikoordinaattorin sijaisuus) Helsinki
Marjo Karila, projektikoordinaattori Parkano
Mona Särkelä-Kukko, toimialajohtaja, projektipäällikkö (2013–28.1.2016)
Sanna Tuominen, projektikoordinaattori Lahti, projektipäällikkö (29.1.2016–)
Sara Lind, projektikoordinaattori Joensuu (osaprojekti käynnistyi 1.9.2015)
Satu Lintunen, projektikoordinaattori Savonlinna

Kirjoittajan viesti lukijalle

Ennen eväiden alkua on kenties hyvä sanoa muutama sana niiden synnystä. Syksystä 2013 alkaen, eli lähes *Yhdessä mukana* -projektin alusta saakka, projektissa työstettiin yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutusmallia. Pitkään tämä tarkoitti yhteisen valtakunnallisesti käytettävän diasarjan työstämistä ja koulutuskokeiluja diasarjan pohjalta. Syntyi myös vertaistoimijan vihko itseopiskelumateriaaliksi koulutukseen osallistuneille ja toisaalta perehtymisvälineeksi heille, jotka eivät halua osallistua koulutuksiin. Projektin aikana koordinaattorit kouluttivat vertaisia omilla paikkakunnillaan hyvinkin vapaasti sisältöä tuottaen, erilaisia toteutustapoja kokeillen. Kun yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen diasarja alkoi olla valmis syksyllä 2015, sovittiin ”eväitä kouluttamiseen” -taustamateriaalin laatimisesta sisältäen diojen sisältöjen tarkemman avaamisen, sisältöjä pohtimaan herätteleviä kysymyksiä ja kokemuksia kouluttamisesta.

Eväiden kirjoitustyö oli allekirjoittaneella ja otin tehtävän mielelläni vastaan. Pääaineenani olen lukenut aikuiskasvatustiedettä, mikä näkyy ajattelutavoissani ja epäilemättä myös kirjoittamassani tekstissä. Kouluttamisen eväisiin olen koonnut tiedonpalasia ja ottanut inspiraatiota sieltä ja täältä. Olen myös vuodattanut tekstiin paljon omaa ajatteluani, joka on ilahduttavasti kehittynyt Yhdessä mukana -kehittämisprojektin aikana. Herättelevät kysymykset ja kokemukset kouluttamisesta ovat omakohtaisia. Jokainen ihminen on omanlaisensa ja jokaisen ihmisen on kouluttaessaan haettava itselleen toimivia tapoja kouluttaa. Toivonkin, että lukija ei tarkastele tätä taustamateriaalia kuin manuaalia, jonka mukaan tulee edetä, vaan ennemminkin eväinä kouluttamiseen. Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, ettei ole olemassa täydellistä tapaa kouluttaa. On olemassa vain epätäydellisyyttä – ja kenties sittenkin – juuri epätäydellisyys tekee meistä kaikista täydellisiä? Antoisia koulutushetkiä!

Ystävällisin terveisin

Sanna Tuominen

Koulutusmateriaalin tavoitteista ja käytöstä

Yhteisöllisen vertaistoiminnan kouluttajan materiaalipankki (koulutusdiat, eväitä kouluttamiseen, vertaistoimijan vihko, ym.) pyrkii tarjoamaan kouluttajalle monipuolisesti materiaalia yhteisölliseen vertaistoimintaan perehdyttämiseen setlementtityön kontekstissa. Samaan aikaan koulutusmateriaalissa on kuitenkin haluttu suunnata koulutettavien huomio vain muutamaan pääteemaan. Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen tarkoitus on ohjata vertaiset mielen maisemaan, jossa kaikki ihmiset nähdään keskenään tasavertaisina riippumatta siitä, mitä, keitä tai millaisia he ovat. Koulutuksen tavoitteena on, että koulutetut kohtaavat muut ihmisenä ihmiselle: asiallisesti, kunnioittavasti, vastavuoroisesti antaen ja saaden.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen sisältöjä voi jokainen käyttää parhaaksi katsomallaan tavalla, järjestystä vaihdellen, jotain pois jättäen, johonkin enemmän aikaa käyttäen. Yhdessä mukana -projektin aikana koulutusta on kokeiltu kahden päivän versiona sekä useina lyhyempinä variaatioina. Esimerkiksi toiminnallisessa yhden päivän kevytkoulutuksessa on käytetty runsaasti aikaa koulutuksen toiminnallisiin osioihin ja käyty teemat läpi lyhyesti keskustellen. Kaiken kaikkiaan koulutusmalliin on kertynyt kehittämistyön aikana niin paljon hyvää materiaalia, että aika koulutuksissa on lähes loppunut kesken. Koulutuksia haluttiin kuitenkin Yhdessä mukana -projektissa toteuttaa mahdollisimman matalalla kynnyksellä eli lyhyinä ja kevyinä osallistua, jotta mahdollisimman monenlaiset ihmiset olisi saatu mukaan. Koulutuksen sisältöjä ja osuuksia voi käyttää muutoinkin kuin vertaisia koulutettaessa, esimerkiksi tuki- ja ohjaustapaamisissa tai sitten voi järjestää niin pitkän koulutuksen, että koko materiaali tulee käsitellyksi koulutuksen aikana. Valinta on vapaa ja kaikenlaiset kokeilut ovat yleensä jollain tavalla antoisia.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan kouluttajan materiaalipankkiin laadittu ”Vertais-

toimijan vihko” täydentää koulutuksessa käsiteltyjä asioita ja tarjoaa koulutettaville mahdollisuuden myös itseopiskeluun itsenäisesti pohdittaviksi laadittujen tehtävien muodossa. Yhdessä mukana -projektin aikana vihkoa on käytetty koulutuksen yhteydessä monin eri tavoin, jopa koulutusmateriaalina diasarjan korvaten. Useimmissa tapauksissa vihko on kuitenkin vain esitelty koulutuksessa, annettu koulutetuille jälkeenpäin itsenäisesti tutustuttavaksi ja pohdittavaksi kertaamaan ja syventämään koulutuksessa opittua. Vihon tehtäviin on joissain tapauksissa palattu myöhemmin ja purettu niitä yhteisesti, esimerkiksi vertaisille koulutuksen jälkeen järjestetyissä tapaamisissa. Vihkoa voi siis hyödyntää monin eri tavoin.

Yhteisöllistä vertaistoiminnan koulutusta toteutettaessa on pohdittu paljon sitä, millaisen roolin kouluttaja ottaa suhteessa koulutettaviin. Seisooko kouluttaja ryhmän edessä, istuuko kouluttaja ryhmän keskuudessa, istutaanko erillään vai istutaanko piirissä kasvot muihin päin. Projektissa suoritettujen koulutuskokeilujen pohjalta on havaittu hyväksi, että jo koulutuksessa mallinnetaan tasavertaista asetelmaa, jonka toivotaan toteutuvan myös vertaistoiminnoissa ja, että koulutus itsessään voisi jo olla koulutettaville vertaistoiminnallinen kokemus. On siis koettu hyväksi, että kouluttaja asemoi itsensä koulutettavien kanssa samalle tasolle, kysyy, kuuntelee, kannustaa koulutettavia vastavuoroiseen jakamiseen asiallisella ja kunnioittavalla tavalla, pyrkii saamaan koulutettavat ääneen ja on itse hiljempaa. Yhteisölliseen vertaistoimintaan perehdytettäessä kouluttajan on kenties hyvä istua ennemmin ohjaajan kuin opettajan tuolille?

Mikäli Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksessa halutaan tavoitella vertaistoiminnallisen kokemuksen mahdollistamista koulutettaville jo koulutuksessa, ryhmäkoko ei voi olla kovin suuri. Koulutuskokeilujen perusteella noin 10 osallistujaa/koulutus alkaa olla maksimikoko, kun halutaan että kaikki osallistujat tulevat huomioiduiksi. Suurempi osallistujamäärä kannattaa jakaa useammaksi erilliseksi koulutusryhmäksi tai sitten koulutuksen voi toteuttaa kokonaan erilaisella orientaatiolla.

Eväitä kouluttamiseen on laadittu perusteellisesti ja laajasti, jotta informaatiota olisi mieluummin liikaa kuin liian vähän. Itse kukin voi hyödyntää eväitä oman tarpeensa mukaan koulutusta valmistellessaan ja kouluttaessaan. Mitä sovellutuksia sitten ikinä kokeiletkin, onnea matkaan!

Orientointi

Yhteisöllisen vertaistoiminnan **koulutuksen tarkoitus** on ohjata meidät mielen maisemaan, jossa kaikki ihmiset nähdään keskenään tasavertaisina riippumatta siitä, mitä, keitä tai, millaisia he ovat. Koulutuksen tavoitteena on, että me ihmiset kohtaamme toisemme ihminen ihmisenä, asiallisesti, kunnioittavasti, vastavuoroisesti antaen ja saaden ja toivottavasti pääsemme tällä tavoin osallisiksi vertaisuuden kokemiseen. Perehdymme yhteisölliseen vertaistoimintaan setlementtityön kontekstissa yleisellä tasolla. Suuntaamme huomiomme muutamaan pääteemaan, jotka lopulta ovat kaikkia mahdollisia käytännön vertaistoiminnassa ilmeneviä variaatioita tärkeämpiä, kun halutaan tavoittaa oleellinen ydin käytännön toiminnan taustalla. Tämä koulutusmalli on kehitetty Suomen Setlementtiliiton *Yhdessä mukana* -projektissa vuosina 2013–2016.

Me kaikki opimme vähän eri tavalla, toiset näkemällä, toiset kuulemalla, toiset tekemällä. Monenlaisuutemme on pyritty huomioimaan koulutuksen toteutuksessa niin, että se sisältää havainnollistavaa materiaalia, luennointia ja keskustelua, sekä toiminnallisia osuuksia. Asioita, joita koulutuksessa käsittelemme, ei tarvitse opetella ulkoa. Jokainen omaksuu sen, mitä omaksuu ja ehkä toivottavampaa kuin se,

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KOULUTUKSEN ALKUUN saattaa olla hyvä avata osallistujille, mitä koulutuksella tavoitellaan. Ennen koulutusta kouluttajan on kenties myös itse hyvä pysähtyä tämän kysymyksen äärelle ja pohtia, mitä koulutukselta halutaan kussakin ajassa ja paikassa, koska vaikka samat sisällöt säilyttäisivätkin relevanttiutensa aikojen saatossa, saattaa painotuksia olla hyvä muuttaa kulloisenkin tilanteen mukaan.

Osallistujia voi myös olla hyvä orientoida päivän toteutukseen ja siihen, mitä heiltä koulutukseen osallistujina odotetaan. Tieto päivän toteutuksesta auttaa osallistujia ennakoimaan ja valmistautumaan ja odotusten aukipuhuminen luo turvallisuuden tunnetta. Epävarmuus ja niin sanotut turhat huolet voivat väistyä.

että omaksuu paljon asiatietoa, on omaksua se henki, johon koulutuksessa koetetaan ohjata. Haluaako joku kysyä jotain? Tervetuloa kaikille!

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KÄYTÄNNÖN ASIAT voi käydä läpi esimerkiksi seuraavasti: Pidetään kännykät kiinni tai äänettömällä. Mikäli jonkun on pakko ottaa puhelu, niin siirtyy käytävän puolelle puhumaan. Pyritään pitämään ohjelmaan merkityt tauot ajallaan ja, jos jonkun täytyy piipahtaa tauolla välillä, niin sitten vain piipahtaa.

"Vietetään rento ja kiva koulutus hyvässä ilmapiirissä. Viimeistään nyt voi lakata jännittämästä, niin te kuin minäkin!"

Mikäli etenemisjärjestys ei tunnu luontevalta, sitä kannattaa kenties pyörittää pitkäänkin, että se alkaa tuntua hyvältä. Laatimaansa ohjelmaa ei ehkä joka tapauksessa kannata seurata orjallisesti, vaan etenemisessä voi olla hyvä tehdä joustoja osallistujien ja ryhmän mukaan. Jos esimerkiksi näyttää, että joku teema puhututtaa osallistujia, on heille tärkeä, teemassa kannattaa kenties viipyä kauemmin muiden teemojen kustannuksella.

Dioja on tarkoituksella paljon eri näkökulmista ja niistä saattaa olla hyvä valita ennakkoon tärkeimmiksi kokemansa ja kiireen tullen ohittaa vähemmän tärkeiksi arvioidut.

Ohjelmarunko on laadittu siten, että ensin tutustumme kontekstiin, jossa toimimme, kun toimimme setlementissä. Tutustumme toiminnan taustoihin, historiaan ja toimintamuotoihin paikallisessa setlementissä. Tämän jälkeen etenemme yhteisöllisen vertaistoiminnan lähtökohtien ja mahdollisuuksien kautta kohderyhmän eli ikääntyneen kohtaamiseen.

Moniin koulutuksessa käsiteltäviin asioihin ei ole olemassa ainoita oikeita vastauksia tai totuuksia. Onkin toivottavaa, että kysytte, ihmettelette ja esitätte omia mielipiteitänne aina, kun siltä tuntuu. Keskustellaan ja opitaan toinen toisiltamme. Suhtaudutaan myös toisiimme kunnioittavasti ja hyväksytään, että meitä on monenlaisia. Suhtaudutaan avoimin mielin eriäviin ajatuksiin ja mielipiteisiin. Pidetään täällä kerrotut henkilökohtaiset asiat omana tietonamme, eli keskustellaan luottamuksellisesti, kuten vertaistoiminnassa muutoinkin on tapana.

Tutustuminen

Esimerkki tutustumisesta:
Aloitetaan tutustumalla toisiimme.

1) Jokainen valitsee kuvien joukosta itseään jollain tavalla kuvaavan kuvan
2) Jokainen valitsee mieleisensä värilapun ja värikynän
3) Jokainen kirjoittaa lapulle nimensä, jotain mitä kuva kertoo itsestä, miksi on täällä tänään

Kun kaikki ovat saaneet nimilappunsa valmiiksi, lähdemme tutustumiskierrokselle toisiimme. Eli kävelemme koulutustilassa ja pysähdymme kuulemaan toisesta ja kertomaan itsestämme jokaisen koulutukseen osallistujan kanssa vuorotellen. Kun kaikki ovat jutelleet jokaisen kanssa ja kierros on käyty, saavat halukkaat kertoa, miltä heistä sillä hetkellä tuntuu.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

ALOITUSTEHTÄVÄÄ KANNATTAA varioida niin kuin parhaaksi katsoo. Tässä käytettyä aloitustehtävää varten kouluttaja tarvitsee mukaansa **1) nipun erilaisia kuvia**, joissa on esimerkiksi erilaisia hahmoja, maisemia tai mietelauseita. Lisäksi kouluttaja tarvitsee **2) nimilappupohjia**, esimerkiksi eri värisiä Post It -lappuja ja **3) kyniä**, esimerkiksi värikyniä. Värivaihtoehdot tarjoavat mielestäni kivan tavan ilmaista persoonallisuutta.

Minusta tuntuu, etten koskaan tiedä, miten koulutettavat käyttäytyvät ainutkertaisessa ryhmätilanteessa, vaikka jotkut osallistujista olisivatkin entuudestaan tuttuja. Osallistujiin ja ryhmään tutustumiseen saattaakin olla hyvä käyttää aikaa, ennen kuin lähtee tosissaan liikkeelle. Kouluttaja voi halutessaan ottaa myös itse osaa toiminnallisiin osuuksiin, mm. korostaakseen rooliaan tasavertaisena ryhmään osallistujana.

Esimerkiksi tässä aloitustehtävässä jututtaessaan osallistujia, kouluttaja saa peruskäsityksen jokaisesta koulutukseen osallistujasta erikseen, sekä tarttumapintaa heihin jatkoa ajatellen. Kertomalla itsestään kouluttaja tulee myös paremmin tutuksi jokaiselle osallistujalle henkilökohtaisesti, mikä madaltaa kynnystä jutella kouluttajan kanssa koulutuksen edetessä.

Tutustumisvaiheessa kouluttajalla on myös erinomainen tilaisuus luoda rento ja mukava ilmapiiri ja saattaa koulutus hyvään alkuun. Henkilökohtaisesti koen, että tutustumiseen käytetty aika palkitsee kouluttajan moneen kertaan koulutuksen edetessä. Mikäli koulutettavat ovat toisilleen tuntemattomia, tutustuminen muihin koulutukseen osallistujiin saattaa olla tärkeää myös ryhmädynamiikan kannalta. Tutustuminen muihin osallistujiin heti alussa tuntuu tuovan turvallisuuden tunnetta, rentouttavan ja irrottavan kielen kannattimia.

Yhteisöllinen setlementti

Koulutuksen ensimmäisenä teemana on yhteisöllinen setlementti. Jaetaan alkuun kokemuksiamme setlementtitoiminnasta, jotta olemme tietoisempia siitä, millainen kosketuspinta meistä kullakin setlementtitoimintaan on.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mitä teille tulee mieleen sanasta *setlementti*?
- Onko setlementtitoiminta teille entuudestaan tuttua?
- Mitä oletuksia, mielleyhtymiä, kokemuksia teillä on setlementtitoiminnasta?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

SETLEMENTTITOIMINTAA KÄSITTELEVÄN osion alkuun voi olla hyvä kartoittaa hieman setlementtitoiminnan tunnettuutta osallistujien keskuudessa. Uutta tietoa on helpompi kiinnittää aiempien kokemusten varaan ja ajatus on tällaista tiedusteltaessa, että osallistujat kokisivat itsensä huomioiduiksi ja kokemuksensa arvostetuiksi. Kouluttaja voi myös muun muassa tällä tavoin osoittaa, ettei pidä itseään ainoana mahdollisena asiantuntijana ryhmässä, vaan on avoin ja kiinnostunut osallistujien asiantuntemuksesta.

Kouluttaja voi myös itse vastata esittämiinsä kysymyksiin. Tämä saattaa olla hyvä tapa asettua osallistujien kanssa samalle tasolle ja madaltaa kynnystä keskinäiseen jakamiseen. Keskustelun virittelylle voi olla eduksi, että kouluttaja ei ota itseään ja kouluttamaansa sisältöä liian vakavasti ja paikoin jopa korostaa että hänkin on erehtyväinen, tekee virheitä ja, että sisällössä voi olla asioita, jotka tuntuvat hänestäkin paikoin oudoilta, hassuilta, vaikeilta, jopa kyseenalaisilta tai ristiriitaisilta. Esimerkiksi sana ”setlementti” saattaa kuulostaa kummalliselta suomalaisessa kielenkäytössä.

Edellä mainittua kannattaa kuitenkin harjoittaa sopivassa määrin, ilmapiiriä keventämään. Myös huumorin käyttö saa osallistujat iloiselle mielelle ja kun oppimistilanteeseen liittyy myönteinen tunnereaktio, ihminen tutkitusti muistaa oppimansa paremmin.

Setlementtityön juuret

Perehdymme tässä koulutuksessa setlementtityön historiaan ja taustoihin. Mikäli setlementtihistoria kiinnostaa laajemmin, suositeltava teos on esimerkiksi *Silta ihmiseltä ihmiselle – Setlementtitoimintaa Suomessa vuodesta 1918,* Martti Ajo, Timo Väliharju (toim.).

Setlementtiliikkeen historia on valistuneiden kansalaisten sekä vuorovaikutteisen sivistys- ja sosiaalisen työn historiaa. Setlementtiliike syntyi Englannissa 1800-luvun lopussa, kun yliopistojen opiskelijat heräsivät teollistuneen yhteiskunnan lieveilmiöihin – slummiutumiseen, kurjistumiseen ja syrjäytymiseen. He perustivat Lontoon köyhien kortteleihin kansalaiskeskuksia, setlementtejä, joissa tarjottiin rohkaisua, koulutusta ja tukea sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville. Ihmisiä kutsuttiin mukaan toimintaan ajatuksella ”antakaa itsenne, ei rahojanne”. Monet muuttivat asumaan köyhien kortteleihin ja tästä juontuu sana *setlementti*, joka on suora lainaus englanninkielisestä sanasta (settlement, to settle). Se tarkoittaa asutusta, asettumista asumaan, sopeutumista ja sovittamista.

Ensimmäinen setlementti, Toynbee Hall, perustettiin vuonna 1884 ja se sijaitsee edelleen Lontoon East Endissä. Sen jälkeen setlementtejä alkoi syntyä kaikkialle, sillä setlementti-idea levisi nopeasti Englannissa, Yhdysvalloissa, Kanadassa ja kaikkialla Euroopan maissa. Myös Kaukoitään, Japaniin ja Lähi-itään, Libanoniin ja Palestiinaan perustettiin setlementtejä 1900-luvun alkupuoliskolla. Vuonna 1926 perustettiin Kansainvälinen Setlementtiliitto, International Federation of Settlements and Neighbourhood Houses (IFS). Setlementtityön lähtökohtana oli ja on edelleen, luottamus ihmisten ja yhteisöiden omaan kykyyn ratkaista ongelmia.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Miltä setlementtiliikkeen historia teistä kuulostaa? Entä ajatus: ”antakaa itsenne, ei rahojanne”?
- Mitä ajatuksia teissä herättää setlementtityön lähtökohta: luottamus ihmisten ja yhteisöiden omaan kykyyn ratkaista ongelmia?
- Mistä sanonta kannettu vesi ei kaivossa pysy mielestänne kertoo?
- Ajatuksia auttamisen, puolesta tekemisen ongelmallisuudesta / ongelmattomuudesta
- Millä tavoin voisimme olla tukena auttamatta, tai tekemättä puolesta?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

SETLEMENTTITYÖN JUURIIN tutustutaan koulutusmallissa hyvin lyhyesti, vain muutamia pääkohtia avaten. Mikäli setlementtiliike ja liikkeen historia kiinnostaa osallistujia laajemmin, voi olla paikallaan järjestää aiheesta erillinen perehdytys. Kiinnostusta erilliseen perehdytykseen kannattaa tiedustella osallistujilta.

Keskustelun herättelyä ajatellen, esimerkiksi luottamusta ihmisiin, ja mitä se käytännössä tarkoittaa, voi pohtia monista eri näkökulmista. Luottamus omaan kykyyn on niin keskeinen periaate setlementtitoiminnassa, että kysymyksestä kannattaa kenties keskustella hieman pidempäänkin, jos aikaa on. Lähtökohtaan liittyy paljon tärkeitä kysymyksiä puuttumisesta, puuttumatta jättämisestä ja siitä, millä tavoin puututaan…

Suomeen setlementtiliike rantautui ensi kerran 1890-luvulla, kun Alli Trygg perusti Helsingin Kallioon Kansankodin. Toinen uranuurtaja oli Sigfrid Sirenius, joka sai setlementtikipinän toimiessaan Lontoossa merimiespappina 1900-luvun alussa. Pysyvästi liike asettui meille sisällissodan jälkikuohuissa 1918, jolloin aloitti toimintansa Teollisuusseutujen Evankelioimisseura, myöhemmin nimeltään Suomen Setlementtiliitto. Ensimmäinen Lontoon-mallin mukainen setlementtitalo, Kalliola, perustettiin Helsingin Kallioon. Seuraavina vuosina työkeskuksia, setlementtejä, perustettiin mm. Viipuriin, Tampereelle, Kemiin ja Rovaniemelle. Työmuotoina olivat nuorisotyö, lastentarhat ja eri kansalaisryhmiä yhdistämään tarkoitetut luento- ja keskustelutilaisuudet.

Suomalaisen setlementtityön perustana on aina ollut sillan rakentaminen eri ryhmittymien välille. Arkinen työ on ihmisten kohtaamista ruohonjuuritasolla, yhtä paljon oppimista kuin opettamista, saamista kuin antamistakin. Setlementtiliike on yhteiskunnallinen kansalaisliike, jonka tavoitteena on edistää ihmisten välistä vuoropuhelua ja etsiä yhteiskunnallista konsensusta. Setlementtityön alkujuuret ovat kristillisen lähimmäisyyden ihanteessa ja ajatuksessa tehdä toisille ihmiselle niin kuin toivoisi heidän tekevän itselle. Setlementtiliike ei julista eikä vaadi osallistujiaan ajattelemaan samalla tavalla. Liikkeen sisällä puhutaan setlementtiarvoista, joita ovat yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutuksen uskominen, yksilön kunnioittaminen kaikissa tilanteissa sekä moninaisuuden arvostaminen. Setlementtiliikkeen työtekijät, asiakkaat ja vapaaehtoiset edustavat eri uskontokuntia ja kulttuureita. Eri tavoin ajattelevia ja uskovia ihmisiä yhdistää setlementeissä halu toimia toisten, varsinkin heikoimmassa asemassa olevien, ihmisten parhaaksi. Monikulttuuriset yhteisöt mahdollistavat eri uskontojen arvostavan kohtaamisen.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mitä te ajattelette siitä, että setlementtiliike perustaa ideologiansa yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen ja samaan aikaan yksilöllisyyden ja moninaisuuden arvostamiseen?
- Onko nämä helppo sovittaa yhteen? Mitä yhteensovittaminen vaatii?
- Tuleeko teille mieleen esimerkkejä yhteisöllisyyden voimistavasta vaikutuksesta tai tilanteita, joissa yksilöllisyyttä tai moninaisuutta on arvostettu hyvällä tavalla?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KOULUTTAJA VOI halutessaan johdattaa keskustelua hyvinkin syvällisille vesille. Voisiko liikkeen tavoittelemaa yhteisöllisyyttä luonnehtia esimerkiksi siten, että se on luonteeltaan monenlaisuutta syleilevää, ei erilaisuutta poissulkevaa? Pohtimaan herättely voi olla hyvästä, jottei montaa vaikeaa sanaa ohitettaisi vain sanahelinänä.

Yleisesti keskusteluiden ohjaamisessa kouluttajan kannattaa kiinnittää huomiota siihen, ketkä osallistujista ottavat osaa keskusteluun ja ottavatko kaikki osaa oma-aloitteisesti. On luonnollista, että jotkut ovat puheliaampia kuin toiset. Jotta kaikki osallistujat tulisivat huomioiduiksi koulutuksen aikana, kouluttaja voi, mikäli sopivalta tuntuu, aina silloin tällöin osoittaa kysymyksiä suoraan hiljaisemmille osallistujille, jotta hekin tulisivat osallisiksi keskusteluun.

Suomen Setlementtiliitto

Suomalaisesta setlementtiliikkeestä on 100-vuotisen historiansa aikana kasvanut eräs maamme merkittävimmistä valtakunnallisista sivistys- ja sosiaalisen työn tekijöistä, jonka vaikutus tuntuu monella elämän alueella lapsuudesta vanhuuteen. Setlementtiliikkeen Suomessa muodostavat vuonna 1918 perustettu Suomen Setlementtiliitto ja sen paikalliset jäsenyhdistykset. Suomen Setlementtiliitto on setlementtiliikkeen keskusjärjestö sekä kansalaisjärjestö, jonka toiminta-alue kattaa koko elämän kirjon sivistystyöstä sosiaalisiin palveluihin. Jäseniämme ovat 51 paikallista setlementtiä. Setlementtiliike on myös sivistys- ja sosiaalisen alan suurimpia palvelutuottajia ja työllistäjiä. Erimuotoista toimintaa on 50 paikkakunnalla, liikkeen palveluksessa 4 000 ammattilaista ja työssä mukana valtava joukko vapaaehtoisia eri-ikäisiä ja eri taustoista tulevia ihmisiä (tilastot vuodelta 2014).

Setlementtiliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminnan mahdollistavat tuotettujen hyvinvointipalveluiden palvelumaksut, Raha-automaattiyhdistyksen avustukset, ministeriöiden myöntämät korvamerkityt tuet, kannatus- ja jäsenmaksut sekä yksityishenkilöiltä saadut lahjoitukset. Toiminta on voittoa tavoittelematonta. Toiminta-alueemme on laaja ja kattava: se yltää lapsi-, nuoriso- ja vanhustyöstä opinto-, kulttuuri- ja monikulttuurisuustyöhön, sekä monipuolisiin asumisen palveluihin. Suomen setlementtiliikkeen toimialoja ovat lapsi- ja nuoriso, kansalaistoiminta, seniori- ja vanhustyö, monikulttuurisuus, opinto- ja kulttuuri, asuminen ja vaikeat elämäntilanteet. Aidosti pioneerihenkisinä paikalliset setlementit etsivät jatkuvasti uusia tapoja tehdä sosiaalista työtä, erityisesti niillä alueilla, joilla mikään muu taho ei vielä toimi tai tuota palveluja.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

YHDESSÄ MUKANA -projektin koulutuskokeiluissa havaittiin hyväksi edetä setlementtitoiminnan esittelyssä yleisestä yksityiseen, ensin maailmanlaajuinen, sitten maanlaajuinen ja viimeiseksi omassa osiossaan paikallinen setlementti ja sen toiminta.

Etenemisjärjestyksen koettiin palvelevan paitsi kokonaisuuden hahmottamista myös setlementtiliikkeen levinneisyyden ja merkittävyyden viestittämistä.

Arvopohja

Setlementtiliike on kirkollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Setlementtiliikkeellä on Suomessa uskonnolliset juuret. Uskonnollisuus ylipäätään on läpileikannut laajasti koko suomalaista järjestökenttää. Tätä taustaa vasten ja osin kenties vierasperäisestä nimestä *setlementti* johtuen, tänä päivänäkin jotkut mieltävät setlementin jollain tavalla uskonnolliseksi toimijaksi. Tämä virheellinen käsitys on hyvä oikaista, sillä setlementit ovat kaikkia varten. Vaikka setlementtiliike on puoluepoliittisesti sitoutumaton, Setlementtiliitto (paikallisten setlementtien kattojärjestö) ja paikalliset setlementit pyrkivät aktiivisesti vaikuttamaan maassamme tehtäviin yhteiskunnallisiin ratkaisuihin.

Setlementtiliikkeen arvot perustuvat ennen kaikkea ajatukseen sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta. Setlementtitoimijoiden johtotähtenä on kautta aikain ollut heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantaminen. Tästä ajattelusta nousevat arvoina rohkeus toimia, luottamus ihmiseen, paikallinen vaikuttaminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen, ihmisten yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. Kuten arvot yleensä, nämäkin arvot on laadittu sitä varten, että niitä arvostettaisiin ja niiden mukaisesti myös toimittaisiin. Meidän jokaisen onkin hyvä aina aika ajoin tarkistaa, että arvostamme ja toimimme setlementtiliikkeen arvojen mukaisesti, kun olemme mukana setlementtitoiminnassa.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

ARVOKESKUSTELUN HERÄTTELY saattaa olla välillä vaikeaa. Arvot saatetaan ottaa vastaan jonkinlaisina itsestään selvyyksinä, sen kummemmin miettimättä. Arvojen äärelle olisi kenties kuitenkin hyvä pysähtyä ja pohtia, mitä ne todella tarkoittavat käytäntöön vietyinä ja elämmekö niin kuin arvostamme. Jos noudattaisimme paremmin arvojamme, maailma saattaisi olla monella tapaa parempi paikka.

Omasta mielestäni on sääli, jos arvot tuntuvat vain sanahelinältä, ne kun eivät mielestäni ole yleviä turhaan. Parhaimmillaan arvomme voivat ohjata meitä kehittymään paremmiksi ihmisiksi, kuin lähtökohtaisesti olemme.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Miltä setlementtiliikkeen arvot teistä kuulostavat, ovatko ne ymmärrettäviä, haluatteko kysyä niistä jotain?
- Koetteko te voivanne sitoutua noudattamaan setlementtiliikkeen arvoja setlementtimme vertaistoiminnassa?

Setlementtityön lähtökohdat

Setlementtityön lähtökohtana ei ole parantaa koko maailmaa, ellei sitten ajatella, että tämä päämäärä saavutetaan paikkakunta tai paikkakuntien koon kasvaessa kortteli tai toiminto kerrallaan. Setlementtitoiminta saa voimansa paikallisuudesta, lähtee liikkeelle ja muuttuu ajassa aina lähiympäristön konkreettisista tarpeista käsin. Muutosta ei tuoda ulkoa annettuna, vaan se saadaan aikaiseksi sisältäpäin paikallisen yhteisön jäsenten voimaantuessa toimimaan itse yhteisön hyväksi.

Setlementtityön tavoitteena on edistää hyvää elämää, ihmisoikeuksien toteutumista, sosiaalista oikeudenmukaisuutta sekä ihmisten ja yhteisöjen osallistumisen vahvistamista monikulttuurisessa yhteiskunnassa. Käytännössä prosessi etenee niin, että ihmisten ja yhteisöjen osallistumisen vahvistamisen kautta edistetään hyvää elämää, ihmisoikeuksien toteutumista ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta monikulttuurisessa yhteiskunnassa. Paikalliset yhteisöt ovat toiminnan moottori. Jotta yksilöt löytäisivät toisensa ja vahvistuisivat toimimaan yhdessä paikallisena yhteisönä, monenlaisten kuilujen on kavennuttava. Esimerkkinä tästä on muun muassa kuilu eri yhteiskuntaryhmien välillä.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

MAAILMA MUUTTUU ja niin myös yhteisöllisyys muuttaa muotoaan aikojen saatossa. Sen sijaan, että lähtisimme keskustelussa kovin kielteisille ja ehkä minnekään muualle kuin lamaannukseen johtaville poluille, esimerkiksi äärimmilleen vietynä ajatus ”yhteisöllisyys on kuollut!”, on kenties hedelmällisempää johdattaa osallistujia etsimään, missä yhteisöt ja yhteisöllisyys nykyään majailevat, mitä ne ovat saaneet, voisivat saada aikaan…

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mitä muita kuiluja teille tulee mieleen?
- Onko teillä esimerkkitarinoita onnistuneista kuilujen ylityksistä, mikä selittää ylityksiä?
- Onko paikallinen yhteisö voimissaan, onko se yhtenäinen vai hajaantunut?
- Onko paikalliselle yhteisöllisyydelle tarvetta, millaista? Kuka voi kutsua joukkoja kokoon?
- Millaista paikallinen yhteisöllisyys nykyään on, onko yhteisöissä voimaa?

Setlementtityö on yhteisöllisyyttä

Jotta kokisimme yhteisöllisyyttä, meillä täytyy olla kokemus siitä, että kuulumme johonkin yhteisöön: esimerkiksi perheeseen, sukuun, työyhteisöön, eläkeläisjärjestöön. Kokemus siitä, että minulla on joku paikka, missä tapaan tuttujani: esimerkiksi kotona, kylässä, työpaikalla, ryhmämatkalla. Setlementit pyrkivät olemaan paikallisia kohtaamispaikkoja, joissa monenlaiset ihmiset voisivat kokea kuuluvuutta setlementtiyhteisöön. Suomen kansalaisina kuulumme suomalaisen yhteiskunnan muodostamaan yhteisöön, saatamme kokea yhteenkuuluvuutta suomalaisina. Paikalliselle tasolle tuotuna saatamme kokea vastuuta niin sanotuista yhteisistä asioista, kuten naapurustosta ja mitä naapuruston jäsenille kuuluu. Setlementit pyrkivät vahvistamaan yhteisöllisyyttä nimenomaan paikallisella tasolla.

Yhteisöllisyys, kokemus yhteisöön tai yhteisöihin kuulumisesta tai kuulumattomuudesta vaikuttaa koettuun elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Ei ole liioiteltua väittää, että useimmat ihmiset kokevat olevansa jotain enemmän ollessaan yhdessä muiden kanssa, kuuluessaan johonkin porukkaan. Setlementit pyrkivät

edesauttamaan sitä, että monenlaiset ihmiset löytäisivät toinen toisensa ja kokisivat voivansa paremmin. Yhteisöön kuuluminen tarkoittaa usein yhdessä jaettuja toimintatapoja ja normeja, kuten ensimmäinen paikalle tullut keittää kahvit. Vaikka yhteiset tavat ja normit saattavat joskus tuntua myös epämieluisilta, yhteenkuuluvuuden tunne on usein niin merkityksellinen, että olemme monella tapaa hukassa, kun menetämme sen. Menetyksiä kohdatessa olisi hyvä, että olisi edes joku yhteisö, joku paikka, joka pysyy. Setlementit pyrkivät toimimaan paikallisina kiinnekohtina, joissa yhteisö elää ja muuttaa muotoaan, mutta paikka ja toiminnan periaatteet pysyvät. (Setlementtityön yhteisöllistä luonnetta voi avata myös joidenkin paikallisen setlementin arjessa näkyvien käytännön esimerkkien ja tapausten kautta.)

Yhteisöllisyyttä voi olla monenlaista ja yhteisöjä monenlaisia. Setlementtiliikkeessä kaikilla ihmisillä on tasavertainen ja erityisesti sosiaalisesti esteetön mahdollisuus osallistua setlementtien toimintaan, koska monenlaisuutta arvostetaan ja erilaisuutta ei poissuljeta.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kun ajattelette itseänne ja omaa elämäänne, mitä teille tulee mieleen sanasta yhteisö tai yhteisöllisyys, miten te ne koette?
- Koetteko te olevanne osa jotain yhteisöä, koetteko te yhteisöllisyyttä?
- Mitä yhteisöllisyys teille merkitsee?

Yhteisöllisyys Setlementissä

Toiminnallisessa, esimerkiksi vertaistoimintaan perustuvassa yhteisössä, sosiaaliset suhteet ja keskinäinen vuorovaikutus ovat ratkaisevassa asemassa, kun yhteisöä rakennetaan. Esimerkiksi todellinen moninaisuuden suvaitseminen lähtee liikkeelle uskosta henkilökohtaisen yhteyden mahdollisuuteen yli kaikenlaisten rajojen, riippumatta siitä, ketä, mitä tai millaisia olemme. Sosiaalisesti esteettömän osallistumisen mahdollistaminen ei tarkoita sitä, että suljemme silmämme kaikelta siltä monenlaisuudelta, jota ihmiselämä kaikessa rikkaudessaan pitää sisällään. Päinvastoin se tarkoittaa, että pyrimme tunnistamaan, haluamme tuntea ja arvostamme monenlaisten ihmisten monenlaisia elämäntilanteita ja elämänhistoriaa ja kunnioitamme vaatimuksia ja haasteita, joita he elinympäristössään kokevat.

Hyvää yhteisöllisyyttä rakennetaan aitojen kohtaamisten kautta. Aito kohtaaminen tarkoittaa ennen kaikkea kohtaamisen avoimuutta, asioista puhutaan ”niin kuin ne ovat”, vaikkakin edellä mainittu on tilanteesta riippuen subjektiivinen kokemus ja kokemukset voivat vaihdella. Vastavuoroinen jakaminen aidoissa kohtaamisissa on parhaimmillaan sitä, että kaikesta voidaan puhua. Jokainen kokee voivansa esittää oman näkemyksensä niin halutessaan, vailla pelkoa yhteisön reaktioista. Aidolla kohtaamisella tarkoitetaan avoimuutta myös siinä mielessä, että mahdolliset ongelmat määritellään ja asiat ratkaistaan yhdessä mukana olevien kanssa. Voi jopa sanoa, että tilaus avoimuudelle korostuu haastavissa tilanteissa. Jos asioita koetetaan lakaista maton alle tai käsitellä pienemmissä piireissä suljetuin ovin, piilottelu aiheuttaa helposti epäluottamusta ja hajaannusta yhteisön sisällä.

Hyvältä tuntuvaan yhteisöön kuuluminen antaa voimavaroja. Kun ihminen hyväksytään yhteisöön ja yhteisössä sellaisena kuin on, hän voi olla yksilönä yhteisönsä jäsen ja hänen yksilöllisyytensä saa näkyä. Edellä mainitusta seuraa varaukseton osallisuuden kokemus. Toiminnallinen yhteisö tarvitsee suvaitsevaisuuden ja avoimuuden lisäksi yhteisiä päämääriä ja tavoitteita. Yhteisöllisessä vertaistoiminnassa yleisen

tason tavoitteena voi olla esimerkiksi, että ihmiset ovat yhteisössä aidosti toinen toisiaan varten. Jotta yhteisö voi toimia avoimesti, yhteisön jäsenten on uskallettava luottaa toinen toisiinsa. Yhdessä vietetyn ajan myötä luottamus voi kasvaa. Hyväksi luottamuksen kasvulle ovat myös pysyvyys, tutut ja turvalliset paikat, toistuvat käytännöt ja rutiinit.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Millaisia kokemuksia teillä on monenlaisuuden suvaitsemisesta? Onko teidät hyväksytty itsenänne?
- Miten itse suhtaudutte monenlaisuuteen muissa ihmisissä?
- Onko teidän helppoa vai vaikeaa luottaa uusiin ihmisiin, olla avoimia kohtaamistilanteissa?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

ALUSTUS JA KYSYMYKSET saattavat herättää osallistujissa monenlaisia mielleyhtymiä ja muistikuvia, joista kaikki eivät välttämättä ole myönteisiä. Jos uskoo esimerkiksi sellaiseen avoimuuden periaatteeseen, että "kaikesta pitää saada ja voida puhua" kipeimmistäkään kokemuksista ei tarvitse hätkähtää.

Vaikka kouluttaja ja koulutettavat eivät saa ryhtyä terapeuteiksi, he voivat kuunnella, olla ihmisenä ihmiselle. Kokemuksensa jakava ei välttämättä kaipaa neuvoja tai ymmärtäjää, vaan ehkä ennemmin, että häntä todella kuunnellaan, kenties kysytään lisää, että hän saa jakaa kokemuksensa jonkun kanssa.

Sanat ylipäätään tuntuvat joskus olevan riittämättömiä. Hiljaisuus, silmiin katsominen, nyökkääminen, kenties olkapään koskettaminen, ehkä halaaminen, voivat olla parempi tapa kommentoida kerrottua..

Paikallinen kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoiminta

Kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta puhutaan välillä ikään kuin ne tarkoittaisivat kaikki samaa asiaa tai ainakin olisivat niin samanlaista toimintaa, ettei niiden välisiä eroja nähdä tarpeelliseksi lähteä tarkastelemaan. Paikallisen setlementtitoiminnan esittelyssä lähdemme kuitenkin liikkeelle näiden käsitteiden määrittelyistä, koska kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa on kaikissa omat vivahteensa, vaikka myös paljon yhdistäviä tekijöitä. Vivahteiden hahmottaminen on monella tapaa hyödyllistä, jopa tarpeellista, jotta ymmärretään paremmin kunkin toimintamuodon erityisarvo ja sovellutukset käytännössä.

Kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoiminta ovat kaikki tyypillisiä toimintamuotoja yhdistystoiminnassa. Niitä kaikkia yhdistää ihmisen tai yhteisöjen oma aktiivisuus, usko tavallisen ihmisen kykyihin, ihmisten kokemusten hyödyntäminen. Vivahde-eroja voisi luonnehtia eroiksi toimintatavoissa, toiminnan päämäärissä tai toimintafilosofiassa. Kansalaistoiminnassa korostuu yhteiskunnallinen vaikuttaminen, epäkohtiin puuttuminen, ajatus oikeudenmukaisuudesta, vapaaehtoistoiminnassa enemmän yksilöllinen tekeminen, tekeminen muiden ihmisten tai yhteisöjen hyväksi, ajatus hyvän tekemisestä. Vertaistoiminnassa taas korostuu ryhmässä osallistuminen, osallistuminen kokemusten, tietojen ja taitojen jakamiseen, ajatus vastavuoroisuudesta. Sekä kansalais-, vapaaehtois- että vertaistoiminnalla on oma paikkansa suomalaisella yhdistyskentällä, mikään niistä ei ole toista parempi toiminnan muoto ja

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KANSALAIS-, VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINTA voivat olla enemmän tai vähemmän tuttuja käsitteitä koulutukseen osallistuville. Käsitteet voivat myös tuntua vaikeilta ymmärtää tai olevan irrallaan käytännön tekemisestä, mutta *Yhdessä mukana* -projektissa on koettu hyväksi luottaa koulutukseen osallistuvien ihmisten kykyihin ja avata, vaikka käytännön esimerkkejä apuna käyttäen, nämä toiminnan luonteen ymmärtämisen kannalta keskeiset käsitteet.

Tarkoitus ei ole ollut, että koulutukseen osallistuvat oppisivat viljelemään näitä käsitteitä kuten ammattilaiset. Koska nämä käsitteet kuitenkin vilahtelevat kielenkäytössä aina silloin tällöin sekä ammattilaisilla että julkisessa keskustelussa ja mediassa, on koettu hyväksi selventää käsitteet koulutuksessa.

moni toiminta sisältää käytännössä tunnuspiirteitä sekä kansalais-, vapaaehtois- että vertaistoiminnasta. Rajojen vetäminen käytännön toiminnassa ei siis välttämättä ole järkevää. Oleellista on tunnistaa erilaisia elementtejä, joilla on vaikutusta käytännön toimintaan. Pääasia lienee, että monenlaiselle ihmisten omalle aktiivisuudelle on tarvetta, joten olisi hyvä, että myös toimintamahdollisuudet olisivat monet.

Kansalaistoiminta

Kansalaistoiminnalla tarkoitamme kansalaislähtöistä osallistumista ympäröivään yhteiskuntaan. Kansalaistoiminta on omaehtoista toimintaa, jonka kautta vaikutetaan omaan elämään ja hyvinvointiin, lähiympäristöön tai laajemmin yhteiskuntaan. Kansalaistoimintaa toteutetaan kansalaisjärjestöissä, kansanliikkeissä ja muissa vapaamuotoisemmissa ihmisten yhteenliittymissä.

Setlementtiliike tukee kansalaisia moniäänisen ja yhdenvertaisuutta edistävän kansalaisyhteiskunnan rakentamisessa ihmisten omaa toimijuutta kunnioittaen. Setlementtiliikkeessä kansalaistoiminnan tavoitteena on luoda mahdollisuuksia ja innostaa ihmisiä osallistumaan ja vaikuttamaan omaan lähiympäristöönsä. Paikallisesti vaikuttaminen voi tarkoittaa esimerkiksi, että paikallisyhteisön asukkaat voivat osallistua asuinalueensa kehittämiseen ja viihtyvyyden parantamiseen. Keskeistä on kokemus osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä sekä yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen rohkaiseminen.

Setlementtiliiton kansalaistoiminnan toimiala pyrkii tukemaan ja yhdistämään paikallisia setlementtejä sekä luomaan aktiivisesti toimintaedellytyksiä kansalaislähtöiselle toiminnalle. Toiminnan lähtökohtana on tunnistaa ja huomioida paikallisten ihmisten tarpeet toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kansalaistoiminta on ihmisten omaehtoista, vapaaehtoiseen sitoutumiseen perustuvaa ja tasavertaista yhteistä työtä yhteiseksi hyväksi. Toiminta nousee sosiaalisen vastuun ajatuksesta.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Onko teillä omakohtaisia kokemuksia kansalaistoimintaan, kansalaisvaikuttamiseen osallistumisesta?
- Millaisia tarpeita kansalaistoiminnalle paikallisesti on havaittavissa?
- Millaisia kansalaisvaikuttamisen tapoja teille tulee mieleen?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

VAIKKA KYSEESSÄ ON vertaistoiminnan koulutus ja koulutussisällöt antavat eväitä erityisesti vertaistoimintaan, ei setlementtihenkisyyden nimissä ole mielestäni lainkaan pahitteeksi herätellä koulutukseen osallistujissa myös kansalaisvaikuttamisen ajatusta. Herättelyä puoltaa jo sekin, että monelle ajatus on tänä päivänä kovin vieras.

Demokratia tuntuu karkaavan kauemmas kansan ulottuvilta, mutta vaikka jotkin vaikuttamisen mahdollisuudet ovat vähentyneet, se ei tarkoita, että ne olisivat kokonaan hävinneet ja onhan tilalle tullut myös uusia. Ajatukset leviävät nopeasti ja laajalle, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, ja ne saavat myös näkyvyyttä.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitamme palkatonta, omaan vapaaseen tahtoon perustuvaa toimintaa, jota tehdään yleensä toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. Vapaaehtoistoiminta perustuu yleensä auttamiseen ja/tai keskinäiseen tukeen. Vapaaehtoistoiminta on osallistumista johonkin toimintaan, jonka yksilö kokee itselleen tärkeäksi. Olennaista vapaaehtoistoiminnassa on sen vapaaehtoinen luonne – keston ja sitoutumisen tason määrittelee vapaaehtoinen itse.

Setlementtiliikkeen sisällä paikallisissa setlementeissä on nähtävillä laaja kirjo erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Vapaaehtoistoiminnan muodot nousevat ja muuttavat muotoaan ajassa paikallisista tarpeista riippuen. Setlementtiliikkeessä vapaaehtoistoiminnan muodot ovat sisällöllisesti lähellä sosiaalialaa, kuten setlementtitoiminta muutoinkin. Vapaaehtoistoiminnan muodot nousevat usein paikallisista tarpeista. Vapaaehtoistoiminta setlemen-

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

VAPAAEHTOISTOIMINTAA TOTEUTETAAN maassamme monin eri periaattein ja käytännöin. Koulutukseen osallistuvien vapaaehtoistoimintataustoja saattaa olla hyvä kysellä esimerkiksi siksi, että jotkut saattavat ajatella, että jos heillä on kokemusta tai koulutusta vapaaehtoisena toimimisesta jollakin muulla taholla, he voivat jatkaa samoin periaattein toisellakin taholla.

Mikäli kuulostaa, että joillakin osallistujista on sellaisia kokemuksia, jotka ovat kovin ristiriistaisia setlementissä tehtävän vapaaehtoistoiminnan periaatteiden ja käytäntöjen kanssa, kouluttajan voi olla hyvä tuoda keskustelussa esiin, millaisin periaattein, millaisin käytännöin setlementissä toimitaan. On kenties myös hyvä perustella, miksi näin on, jotta osallistuja sisäistäisi mahdolliset eroavaisuudet ja osallistujan olisi ne helpompi myös ottaa vastaan.

teissä on ei-ammatillista, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtävää toimintaa. Vapaaehtoiset ovat läsnä arjessa ihminen ihmiselle ja rinnalla kulkien.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Onko teillä omakohtaisia kokemuksia vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta?
- Saako kysyä, minkä tahojen piirissä olette toimineet ja miltä se on tuntunut?

Vertaistoiminta

Vertaistoiminnalla tarkoitamme toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe, elämänkokemukset tai elinympäristö. Vertaiset ovat käyneet elämässään läpi samankaltaisia prosesseja, he saavat tukea samassa elämän tilanteessa olevilta, kenties samankaltaisten haasteiden kanssa painiskelevilta sekä puhumalla että kuuntelemalla. Vertaistoiminnassa keskeistä on kokemus, ettei ole yksin elämäntilanteensa tai haasteidensa kanssa ja että tulee hyväksytyksi ja kuulluksi muiden keskuudessa. Vertaiset pyrkivät yhdessä löytämään ratkaisuja haasteisiinsa ja sopeutumaan elämäntilanteeseensa. He voivat myös olla toisilleen esimerkkejä haasteiden ratkaisemisessa.

Setlementtiliikkeessä vertaistoiminnassa katsotaan olevan kyse prosessista, jossa ei ole auttajia eikä autettavia tai tukijoita eikä tuettavia, vaan tasa-arvoisia ja tasavertaisia ihmisiä, jotka auttavat/tukevat toinen toistaan. Vertaistoiminta on siis ihmisten välistä vastavuoroista, esimerkiksi kokemusten, tietojen tai taitojen, jakamista. Oleellista on, että vertaistoiminta on luottamuksellista toimintaa, jossa jokainen jakaa itsestään ja elämästään sen verran kuin haluaa. Kaikkien toimintaan osallistujien ajatukset ja kokemukset ovat yhtä arvokkaita. Vertaistuen avulla ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa ja voimaantuessaan ihminen pystyy paremmin tekemään elämässään myönteisiä valintoja ja ratkaisuja.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KOSKA PIAN on vuorossa vertaistoimintaan perehtymistä laajemmin, tässä ei välttämättä kannata lähteä viemään keskustelua kovin syvälle. Voi lähinnä olla hyvä selvittää, kuinka hyvin osallistujat tuntevat vertaistoiminnan käsitteen sekä millaisia käsityksiä ja kokemuksia heillä on vertaistoiminnasta entuudestaan.

Mikäli vertaistoiminta on osallistujille kovin vierasta, käsitettä voi olla hyvä avata vähän tarkemmin, esimerkiksi erilaisten käytännön esimerkkien kautta jo tässä kohtaa, tarvittaessa käytännönläheisempiä nimityksiä asialle hakien, jotta epätietoisuus ei jäisi vaivaamaan osallistujia.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mitä teille tulee mieleen sanasta vertaistoiminta, onko käsite teille tuttu?
- Onko teillä omakohtaisia kokemuksia vertaistoimintaan osallistumisesta?
- Oletteko kokeneet vertaistoimintaan osallistumisen voimia vahvistavana?

Paikallinen setlementti

Setlementin yleisesittelyssä voi olla hyvä avata mm. milloin setlementti on perustettu, paikallisen setlementin toimialoja ja toiminnan laajuutta, henkilöstömäärää, toiminnan rahoituslähteitä. Mikäli paikallisen setlementin toiminnasta on kirjoitettu esimerkiksi historiikkia tai muuta materiaalia, joka saattaisi kiinnostaa osallistujia, jotka haluavat tutustua paikallisen setlementin toimintaan ja toiminnan taustoihin perusteellisemmin, näistä kannattaa vinkata tässä kohtaa.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

YLEISESITTELYYN EI *Yhdessä mukana* -projektin koulutuskokeiluissa käytetty paljoa aikaa, koska käytännön yksityiskohtiin perehdyttämistä tärkeämmäksi katsottiin tietynlaiseen henkeen perehdyttäminen.

Lyhyen koulutuksen haasteena saattaa myös olla, etteivät osallistujat välttämättä pysty omaksumaan paljoa kerralla. Tästä syystä lyhyessä koulutuksessa on kenties erityisen tärkeää miettiä, mitä koulutettavien toivoisi erityisesti omaksuvan ja painottaa näitä kohtia.

Koulutukseen osallistujille voi kuitenkin olla hyvä ”piirtää” ns. yleiskuva paikallisesta setlementistä. Paikallisen setlementin esittelyssä kannattaa ehkä antaa isompi painoarvo ja enemmän aikaa seuraavan dian sisältöjen esittelyyn, jotta uudet koulutettavat vertaiset löytäisivät kiinnittymiskohtia paikallisen setlementin kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimintaan, tai ylipäätään kaikille avoimeen toimintaan, mitä se sitten paikallisessa setlementissä ikinä onkin.

Paikallista kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimintaa

Alustuksessa voi olla hyvä avata esimerkiksi kansalaistoiminnan, vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan historiaa, nykyisyyttä ja tulevaisuutta paikallisessa setlementissä, esimerkiksi jonkinlaisen päälinjojen tai kehityskaaren tai visioiden esittelyn kautta. Nykyisen toiminnan esittely voi olla hyvä laatia erityisesti ajatuksella, mitä kaikkea sellaista on meneillään, johon koulutettavat vertaiset voisivat löytää kiinnittymiskohtia. Esittelyn tueksi kannattaa kenties koota jakoon esitteitä ja mainoksia, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan esitteet, olemassa olevan vertaistoiminnan esitteet, tietoa ajankohtaisista tilaisuuksista, tapahtumista, avoimista ryhmistä, ylipäätään kaikesta paikallisen setlementin toiminnasta mikä on kaikille kansalaisille avointa ja saattaa kiinnostaa koulutettavia vertaisia.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mikä teitä kiinnostaa kansalais-, vapaaehtois- tai vertaistoimintaan osallistumisessa?
- Onko jollakulla jo ajatus mitä haluaisi vertaisena tehdä?
- Mitkä nykyiset toimintomme tuntuvat kiinnostavilta, haluatteko kysellä jostain tarkemmin?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

OSALLISTUJILTA VOI OLLA HYVÄ kysellä heidän kiinnostuksistaan setlementin kansalais-, vapaaehtois- ja vertaistoimintaan. Keskustelu saattaa herättää ajatuksia ja ideoita myös niissä koulutukseen osallistujissa, joilla ei ole aiempaa omakohtaista kokemusta tällaiseen toimintaan osallistumisesta ja auttaa heitä suuntaamaan omaa kiinnostustaan.

Koulutuksen tässä vaiheessa ei vielä välttämättä kannata lähteä rekrytoimaan ihmisiä toimintoihin, ellei joku ole jo selkeästi tehnyt päätöksensä. Saattaa olla hyvä antaa osallistujille aikaa pohtia eri vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Ns. rekrytointi kannattaa kenties jättää koulutuksen loppuun tai jopa koulutuksen ulkopuolelle.

Yhdessä mukana -projektissa koulutus oli joillekin osallistujista ensikontakti koko paikalliseen setlementtiin, jolloin koulutusta seurasivat ”alkuhaastattelut” tai tuttavallisemmin ns. ”kahdenkeskiset tutustumistapaamiset” vertaisen ja työntekijän kesken. Toimintaan ”rekrytointi” tapahtui yleensä koulutuksen ulkopuolella.

Yhteisöllinen vertaistoiminta

Miksi yhteisöllistä vertaistoimintaa tarvitaan?

Yhteisöllisyys, yhteisöt ja yhteisöllinen elämä ovat ihmisen olemassaololle ja toiminnalle välttämättömiä prosesseja ja rakenteita. Yhteisyyden tunne pitää yksilöitä koossa ja on yksilöiden välisten suhteiden pohjana. Yhteisöä koossapitävää voimaa, yhteenkuuluvuutta ja sitoutumista voidaan kuvata esimerkiksi sanalla ryhmähenki. Yhteisöihin kuulumisesta seuraa monia etuja. Yhteisöllisyyden, sosiaalisen tuen kautta ihmiset saavat voimavaroja. Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhdessä tekemisestä koituva ilo luovat turvallisuutta ja lisäävät elämän hallittavuuden kokemusta. Lopputuloksena on lisääntynyt hyvinvointi ja luottamus siihen, että elämä kantaa vaikka välillä olisi vaikeitakin aikoja.

Vertaistoiminta on yhteisöllistä toimintaa. Vertaistoiminta uudistaa yhteiskuntaa ja on kansalaisaktiivisuutta. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta se ei ole terapiaa, vaikkakin sillä voi olla voimaannuttavia vaikutuksia. Vertaistoiminnalla tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti vaikeissa elämänvaiheissa, mutta vertaistoiminta tuottaa yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa muutoinkin, eikä se siis ole tärkeää vain ongelmatilanteissa. Vertaistoiminta toimii myös arkipäivän elämänlaadun vahvistajana. Vertaistoiminta vahvistaa yksilöitä yhdessä toimimisen kautta ja näin myös yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

JOSSAIN KOHTAA koulutusta on kenties paikallaan perustella, miksi yhteisöllistä vertaistoimintaa tarvitaan? Mikä sen merkitys on yksilölle ja yhteiskunnalle?

Merkityksen avaaminen saattaa herättää osallistujissa suurempaa kunnioitusta aihetta kohtaan, kuin he muutoin kokisivat. Toiminnan merkityksestä puhuminen lisää myös toivottavasti motivaatiota vertaisena toimimiseen ja toimintaan sitoutumiseen.

Yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä

Vertaistoimintaa voidaan toteuttaa sekä pienissä, paritoiminta että suuremmissa ryhmissä. Vertaisuutta voidaan kokea myös yhteisöllisissä tapahtumissa ja tilaisuuksissa, jolloin vertaisuutta koetaan jonkin laajemman yhteisön jakaman asian äärellä. Vertaisilla on yleensä jokin yhteinen haaste ja/tai tarve, jonka he jakavat samaa kokeneiden kanssa ja johon he toivovat sosiaalista tai henkilökohtaista muutosta. Vertaisilla voi olla selkeästi määritelty tai epämääräisempi, mutta yleensä jollain tavalla yhteinen päämäärä, jonka vertaiset haluavat saavuttaa.

Vertaisryhmät eroavat toisistaan riippuen taustayhteisöstä ja ohjaajasta, joka voi olla joko ammattilainen tai vapaaehtoinen. Ryhmä voi toimia myös ilman nimettyä ohjaajaa, jolloin ryhmän jäsenillä on jaettu vastuu ryhmästä. Vertaistoimintaan itsessään ei kuulu ammattiapua, vaan se perustuu samoja kokemuksia läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen, kokemukselliseen asiantuntijuuteen tai erilaisten tietojen ja taitojen jakamiseen. Setlementtiliikkeessä vertaistoimintaan kannustetaan monenlaisin tavoin. Toiminta voi olla suuntautunut esimerkiksi keskusteluihin tai vaikka yhteisiin harrastuksiin. Vertaisuutta koetaan ihmiselämässä monenlaisissa yhteyksissä. Hyvä olisikin, että keksisimme jakamiseen monenlaisia tapoja ja keinoja teistä itsestänne nousevien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Me setlementeissä haluamme tukea ihmisiä löytämään mielekkäitä tapoja toimia yhdessä ja että jokainen tuntee itsensä toiminnassa tärkeäksi.

Vertaistoimintaa on mahdollista järjestää säännöllisesti tai vähemmän säännöllisesti, pitkäaikaisesti tai lyhytkestoisesti, toimintaan osallistuvien tarpeista ja tavoitteista riippuen. Toiminta voi myös olla paitsi muodollista, esimerkiksi tietty kaikille avoin ryhmä tiettynä ajankohtana, myös epämuodollista eli ihmisten itsensä kesken syntyvää, esimerkiksi syntyy joku porukka, joka tapaa silloin kun haluaa ja missä haluaa. Me setlementit tarjoamme teille tiloja, vastuuta ja valtaa, sekä vaikutusmahdollisuuksia liittyen paikallisen setlementin toimintaan.

Kaikkia setlementin toimintaan osallistuvia kohtelemme setlementtiyhteisön jäseninä, vaikkette paikallisen yhdistyksen jäseniä olisikaan. Setlementtiliikkeen kantavien periaatteiden mukaisesti toimimme vertaistoiminnassakin kansalaislähtöisesti, ohjaamme teitä omatoimisuuteen ja mahdollistamme parhaamme mukaan toimintaanne setlementissä. Toimimme paikallisista tarpeista käsin, paikallisesti, yhteistyössä teidän kanssanne, teidän hyväksenne.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Miltä yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä teistä kuulostaa, hyvältä, huonolta, innostavalta, lannistavalta?
- Onko siinä mielestänne jotain epäselvää, mitä haluatte selvennettävän?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

TÄSSÄ VAIHEESSA koulutusta on ollut tarkoituksena avata vertaistoiminta setlementtierityisessä mielessä.

Ennen koulutusta paikallisessa setlementissä on kenties hyvä miettiä ennalta, miten tässä maalattu kuva istuu todellisuuteen paikallisessa setlementissä. Kuvaa on kenties hyvä tarvittaessa muuttaa, joskin tässä maalattua kuvaa voi myös tarkastella kehittämisideoiden näkökulmasta ja pohtia halutaanko olemassa olevaa toimintaa ja toimintaympäristöä kenties kehittää tässä maalailtuun suuntaan.

Se, että jotain ei vielä ole, ei tarkoita, etteikö sitä voisi olla tulevaisuudessa.

Toiminnan periaatteet

Setlementin yhteisöllisessä vertaistoiminnassa on katsottu hyväksi määritellä yhteiset periaatteet, jotka kaikkien toimintaan osallistuvien olisi hyvä tuntea ja joita kaikkien toimintaan osallistuvien olisi hyvä parhaan kykynsä mukaan noudattaa. Yhteiset pelisäännöt auki-kirjattuina, niin että sama tieto on tarjolla kaikille, luovat turvallisuuden tunnetta, auttavat ennakoimaan toimintaa, koska periaatteessa tällöin kaikki tietävät, miten on tarkoitus toimia. Setlementtihengessä meidän on hyvä kiinnittää korjaava huomio ennen kaikkea omaan toimintaamme ja ehkä vain erityistapauksissa muiden toimintaan, tästä juontuen toive: kukin noudattaa periaatteita parhaan kykynsä mukaan.

Yhdenvertaisuus
Yhdenvertaisuuden periaate alleviivaa, suorastaan huutaa sitä, että ihmisinä olemme kaikki samanarvoisia, yhdenvertaisia, tasa-arvoisia, tasavertaisia, mitä käsitettä kukin tässä yhteydessä sitten kokeekaan omimmakseen käyttää. Meistä kukaan ei ole ihmisenä arvokkaampi, parempi, hienompi, kuin joku muu. Meillä voi olla erilaisia vahvuuksia, osaamista, tietoja, taitoja, meillä voi olla erilaisia tehtäviä, mutta ne eivät tee joistakuista arvokkaampia kuin toisista.

Suvaitsevaisuus
Suvaitsevaisuus on kulttuureiden, ilmaisutapojen ja inhimillisten elämänmuotojen rikkaan moninaisuuden kunnioittamista, hyväksymistä ja arvostamista. Suvaitsevaisuus ei merkitse epäoikeudenmukaisuuden sietämistä eikä omasta näkemyksestä luopumista, vaan sitä että ihminen saa vapaasti pitää kiinni näkemyksistään ja hyväksyy, että toiset pitävät kiinni omistaan. Ihmiset ovat luonnostaan erilaisia ulkomuotonsa, asemansa, puhetapansa, käyttäytymismuotojensa ja arvojensa puolesta. Jokaisella on oikeus elää rauhassa ja olla sellainen kuin on. Suvaitsevaisuus on monenlaisuuden hyväksyntää.

Vastavuoroisuus
Vastavuoroisuus on suhde, jossa osapuolet suhtautuvat toisiinsa ja kohtelevat toisiaan samalla tavoin. Vastavuoroisuudessa niin toiminta kuin hyötykin kohdistuvat sekä itseen että toiseen. Ilman vastavuoroisuutta ei voi olla vertaistoimintaa, ei mahdollistu kokemusten jakamista, ei voi syntyä kokemusta vertaisuudesta. Tasapainoinen vastavuoroisuus, vastavuoroinen jakaminen, edellyttää ensinnäkin ajatusta yhdenvertaisuudesta ja toisekseen mitä ”erilaisempi” ihminen jakamistilanteessa on vastassa, sitä suurempaa suvaitsevaisuutta, monenlaisuuden hyväksyntää tarvitaan, jotta osapuolet

rohkenisivat jakaa ajatuksiaan avoimesti. Vastavuoroisuus vaatiikin usein rohkeutta ja herkkyyttä.

Kunnioitus
Kunnioitus on myönteinen, ihmistä tai tahoa kohtaan tunnettu ihaileva tai arvostava tunne. Kunnioitusta voidaan osoittaa myös teoin. Kunnioitus ja arvostus sekä kunnioittavat ja arvostavat teot ovat erittäin arvokkaita vertaistoiminnassa. Ne vaikuttavat poikkeuksetta myönteisesti toiminnan laatuun. Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen on tapa, jonka soisi kaikkien setlementin yhteisöllisessä vertaistoiminnassa mukana olevien sisäistävän. Kun kunnioitamme kanssaihmisiämme, kohtaamme toisemme kunnioittavasti niin helpoissa kuin vaikeissakin tilanteissa, voimme yhteisönä hyvin, meillä on hyvä olla.

Luottamuksellisuus
Luottamuksellisuutta tarvitaan vertaistoiminnassa, jossa ihmiset jakavat asioita itsestään ja elämästään. On välttämätöntä, että vertaistoimintaan osallistujat voivat luottaa toisiinsa. Luottamuksellisuus mahdollistaa turvallisuuden tunteen, että voi puhua avoimesti, vailla pelkoa, että kerrotut asiat kantautuvat muiden korviin. Meillä kaikilla on todennäköisesti joskus tarve jakaa asioita, jotka haluamme pitää yksityisinä, omana tietonamme. Tiettynä hetkenä, tietyssä ajassa, voi olla hyvä saada jakaa ne pienen porukan kanssa, kenties helpottaa omaa oloa. Vaalitaan luottamuksellisuutta.

Vaitiolovelvollisuus
Vaitiolovelvollisuuden periaate alleviivaa luottamuksellisuuden periaatetta. Periaate on monessa mielessä haastava. Meillä ihmisillä on luonnollinen tarve puhua eli välittää tietoa yhteisössä ja yhteisön jäsenistä. Toisten asioista puhuminen ei sinänsä ole pahasta, mutta meidän on tärkeää miettiä, mitä puhumme eteenpäin ja, mitä emme ja etenkin arkaluontoisissa asioissa tarkistaa asianomaisen tahto. Joskus voi olla oman hyvinvoinnin kannalta tarpeen puhua jostakin vaikeasta tapauksesta tapaukseen nähden ulkopuolisen kanssa. Tällöin voi olla hyvä ottaa asia puheeksi ”riittävän ulkopuolisen” henkilön kanssa (esimerkiksi setlementin työntekijä) tai ottaa asia puheeksi niin yleisellä tasolla, ettei keskustelukumppani voi yhdistää keskustelunaihetta kehenkään tiettyyn henkilöön.

Vapaaehtoisuus
Vapaaehtoisuuden periaatteella tarkoitamme paitsi sitä, että jokainen osallistuu vertaistoimintaan omasta vapaasta tahdostaan ja jakaa toiminnassa itsestään sen mitä haluaa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että vertaisia, jotka ottavat vertaistoiminnassa kantaakseen muita vertaisia enemmän vastuuta ja valtaa, esimerkiksi vertaisohjaajan roolissa, kohtelemme kuin muita vertaisia. Vapaaehtoiset vertaiset toimivat palkatta, ei-ammatillisesti, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoiset vertaiset ovat vertaisia + vapaaehtoisia.

Itsemääräämisoikeus
Itsemääräämisoikeuden periaatteen kautta vertaistoiminnassa huolehditaan siihen osallistuvien hyvinvoinnista koko elämää koskevassa mielessä. Vertaiset määrittelevät itse sitoutumistaan, mihin osallistuvat ja koska osallistuvat, vai osallistuvatko ollenkaan. Erityisesti vapaaehtoisten vertaisten on tärkeää arvioida säännöllisin väliajoin, mihin kaikkeen sitoudun ja tuntuuko sitoumusten määrä sopivalta suhteessa muuhun elämään. Ei ole toivottavaa, eikä pitkällä tähtäimellä kestävää uhrautua ja tehdä enemmän kuin olisi oman jaksamisen kannalta sopivaa. Ihminen, joka huolehtii omasta hyvinvoinnistaan, kykenee jakamaan hyvinvointia myös muiden kanssa.

Voimavarakeskeisyys
Voimavarakeskeisyydellä tarkoitamme yhteisöllistä vertaistoimintaa setlementissä läpileikkaavaa periaatetta. Yhteisöllisen vertaistoiminnan setlementissä tulee olla pääasiassa voimavaroja vahvistavaa, ei voimavaroja vievää. Jokaisen toimintaan

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

JOILLAKIN KOULUTUKSEEN osallistujilla saattaa olla huonoja kokemuksia yhteisistä pelisäännöistä ja niiden noudattamisesta tai noudattamatta jättämisestä.

Itse uskon, että kun huolehtii omasta osuudestaan, tekee parhaansa ja suuntaa ylipäätään huomionsa ennemmin oman toimintansa kehittämiseen, kuin muiden toiminnan arviointiin, voi itse hyvin. Mahdollisuutemme vaikuttaa omaan käyttäytymiseemme ovat joka tapauksessa huomattavasti suuremmat kuin mahdollisuutemme vaikuttaa muiden käyttäytymiseen.

Tosiasia lienee myös, ettei kukaan meistä ole täydellinen, kaikki toimivat joskus ”huonosti” ja tulee ”loukkaantumisia” ym. puolin ja toisin. Vaikka kaikenlaista toimintaa ei tarvitse hyväksyä, sitä voi kenties koettaa ymmärtää, olla armollinen? Tulee mieleen ajatus suhteellisuudesta ja suhteettomuuksista ihmissuhteissa.

osallistujan onkin hyvä pitää tämä periaate mielessään ja arvioida ainakin silloin tällöin kuinka hyvin voimavarakeskeisyys toteutuu. Vertaistoiminnan laatu muodostuu jokaisen siihen osallistuvan toiminnan summana. Jokainen toimintaan osallistuja on oman toimintansa osalta vastuussa yhteisöllisen vertaistoiminnan laadusta setlementissä ja voi oman toimintansa kautta vaikuttaa siihen.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Jäikö setlementin yhteisöllisen vertaistoiminnan periaatteiden suhteen jotain epäselvää? Haluatteko tarkennuksia johonkin?
- Mitä mieltä te olette, että on tällaisia periaatteita, onko se hyvä, huono juttu?
- Miltä periaatteet tuntuvat? Herättävätkö luottamusta, epäluottamusta, rohkeutta, pelkoa?

Vertaisena toimiminen

Vertainen on setlementin yhteisölliseen vertaistoimintaan osallistuja ja osallistuminen voi olla monen muotoista. Kertauksena vielä, että vertainen voi osallistua esimerkiksi paritoimintaan, ryhmätoimintaan ja yhteisöllisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Vertaisryhmä voi toimia ammattilaisen, vapaaehtoisen, vertaisen ohjaamana tai omatoimisesti. Toiminta voi olla suuntautunut esimerkiksi keskusteluihin tai yhteisiin harrastuksiin. Toiminta voi olla säännöllistä tai vähemmän säännöllistä, pitkäaikaista tai lyhytkestoista. Toiminta voi myös olla paitsi muodollista myös epämuodollista. Vertaiset toimivat aina vastavuoroisuuden periaatteen mukaisesti ja välttävät yksipuolisiin auttaja-autettava, tukija-tuettava asetelmiin ajautumista. He paitsi antavat myös ottavat vastaan, mieltävät itsensä tasavertaisiksi muiden kanssa.

Vapaaehtoiset vertaiset poikkeavat perinteisistä vapaaehtoistoimijoista siinä, että he ovat paitsi vapaaehtoisia myös vertaisia. Vapaaehtoiset vertaiset ovat ennen kaikkea vertaisia, vapaaehtoisuus on vain vähän jotain lisää. Kertauksena vielä, että vapaaehtoinen vertainen ei ole ammattihenkilö, eikä millään tavalla ”ylemmässä asemassa” suhteessa muihin osallistujiin, vaan toimii samalla tasolla muiden kanssa omalla persoonallaan, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoiset vertaiset voivat kyllä hyödyntää vertaistoiminnassa esimerkiksi opiskelu-työhistoriansa kautta kertynyttä tietoa ja kokemusta, mutta he eivät jo vastuusyistä voi astua palkatun ammattilaisen rooliin. Toinen tärkeä asia muistuttaa on, että kukin määrittelee itse sitoutumisensa. Ohjeeksi voisi sanoa, että voi olla hyvä aloittaa varovaisesti ja tunnustellen sen sijaan, että sitoutuu heti sataprosenttisesti koko kapasiteetillaan. Tällöin on rauhassa aikaa ”makustella”, mistä itse pitää ja mikä sopii omaan elämäntilanteeseen.

Koulutetut vertaiset, eli te, olette oikeutettuja ohjaukseen ja tukeen vertaisina toimiessanne. Voitte hakea tukea sekä paikallisen setlementin työntekijältä/työntekijöiltä että toinen toisiltanne. Koulutettuina vertaisina teillä on jo jotain yhteistä ja pohja vertaisuuden kokemiselle.

(Koulutettujen vertaisten ohjaukseen ja tukeen liittyvät käytännöt kannattaa avata siten kuin ne on paikallisesti järjestetty. Jollain lailla ohjauksen- ja tuen olisi hyvä toteutua, jotta vertaiset eivät jää koulutuksen jälkeen ”oman onnensa nojaan”. Mikäli esimerkiksi nimettyä vastuuhenkilöä ei ole mahdollista järjestää, paikallisen setlementin toimijoiden kesken on hyvä sopia esimerkiksi jonkinlaisesta yhteisestä ja yleisestä kaikkia koskevasta velvoitteesta olla koulutettujen vertaisten ohjaajina ja

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

VERTAISENA TOIMIMISEEN liittyy läheisesti kysymys, ketkä kelpuutamme toimimaan vertaisina? Henkilökohtaisesti ajattelen, ettei tämän koulutuksen tarkoitus ole, että tämän jälkeen koulutetut olisivat niin sanotusti ”valmiita vertaisia”. Ajattelen, että kaikkea ei tarvitse, eikä usein voikaan oppia heti. Että ymmärrys rakentuu ja syvenee vähitellen kokemuksen karttuessa. Että oppiminen on prosessi ja kasvaa saa ja on suotavaa myös vertaisena toimiessaan. Että itseasiassa, emme ole koskaan ”valmiita” mitään.

Erityisesti setlementtitoiminnassa toivoisi, että ovet voisivat olla avoinna mahdollisimman monenlaisille toimijoille, kiinnostaa ihmisiä sitten kansalaistoiminta, vapaaehtoistoiminta tai vertaistoiminta. Että kansalaisia setlementin toimintaan vastaanotettaessa, harjoitettaisiin kenties ennemmin jonkinlaista ”välttämätön minimi” kuin ”hyvä maksimi” periaatetta. Että ihmiset pääsisivät mukaan tavalla tai toisella, mahdollisimman matalalla kynnyksellä, riippumatta siitä, mitä, keitä tai, millaisia he ovat.

Lähtökohta voisi olla esimerkiksi sellainen, että jokainen kansalainen on tervetullut setlementin toimintaan ja vain äärimmäisissä tapauksissa tästä lähtökohdasta poiketaan.

tukijoina tarvittaessa. Koulutettujen vertaisten kesken voi olla hyvä mahdollistaa myös yhteisiä, mielellään säännöllisin väliajoin toistuvia tapaamisia. Esimerkiksi tarjota tietty tila tiettynä aikana koulutetuille vertaisille tavata toisiaan, jotta mahdollistetaan vertaistoimintaa, ohjausta ja tukea koulutettujen vertaisten kesken.)

Vertaisena toimimisen saa myös lopettaa! Kun itsestä tuntuu, että tämä ei ole enää minua varten, en saa tästä enää itselleni, en pysty enää antamaan muille, haluan lopettaa, silloin on hyvä lopettaa. Vertaistoiminta on vastavuoroista toimintaa ja jos vastavuoroisuus ei enää syystä tai toisesta toteudu, toiminnalta putoaa pohja pois. Aikansa kutakin. Siihen, miksi jokin asia menettää joskus mielekkyytensä, voi olla monia syitä ja niitä saa halutessaan avata tai olla avaamatta. Mikäli vertainen haluaa lopettaessaan käydä asiasta jonkinlaisen purkukeskustelun setlementin työntekijän tai muiden vertaisten kanssa, vertainen voi tätä pyytää.

Kokemuksia toiminnasta

Vertaistoiminnan kenties merkittävimpiä anteja on samankaltaisen elämäntilanteen jakaminen. Vertaiset saattavat kokea tulevansa ymmärretyiksi jo puolesta sanasta. Vertaisilta saatu empatia saattaa myös tuntua erilaiselta kuin ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä saattaa myös olla ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen.

Vertaistoiminnassa jaettu keskinäinen tuki voi kohentaa itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. Vertaisryhmä voi myös tarjota mahdollisuuden muutokseen passiivisesta avun ja tuen vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi. Vertaisryhmässä voi myös muokata identiteettiään. Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden tapaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia normaaleina, luonnollisina reaktioina. Vertaisryhmissä saa myös usein tuoreinta ja kokemukseen perustuvaa tietoa.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

JOS PAIKALLISESSA setlementissä on jo ollut vertaistoimintaa, voi olla koulutukseen osallistujien kannalta mielenkiintoista ja mukavaa kuulla toimintaan osallistuneiden kokemuksista. Kouluttaja voi esimerkiksi ennen koulutusta varta vasten kysellä lyhyesti kokemuksia vertaistoimintaan osallistuneilta tai haastatella jotakuta perusteellisemmin ja kirjata ylös kokemuksia ja/tai tarinoita koulutuksessa kerrottaviksi.

Voimavarapuu

Seuraavaksi te saatte jokainen täytettäväksi oman voimavarapuunne. Kun olette saaneet puut täytetyiksi, työskentely jatkuu siten, että hyödynnämme puitanne ja ideoimme, millaista vertaistoimintaa me voisimme setlementtiin kehittää teidän voimavarojenne pohjalta.

Täytämme koulutuksessa voimavarapuut ja ideoimme vertaistoiminnan mahdollisuuksia, jotta koulutukseen osallistujat sisäistäisivät ja ottaisivat omakseen ajatuksen kansalaislähtöisyydestä, siitä että yhteisöllinen vertaistoiminta setlementissä nousee osallistujien omista tarpeista, toiveista ja kiinnostuksen kohteista. Setlementti on kansalaistoiminnan mahdollistaja, siihen ohjaaja ja sen tukija.

Esimerkkitehtävänanto
Nyt te saatte jokainen täytettäväksi oman voimavarapuunne. Kirjoittakaa sen lehtiin...

1) Mistä te saatte voimaa, voimavaranne? (Oranssit lehdet)
2) Missä te olette niin sanotusti ”vahvoilla” tai hyviä, vahvuutenne? (Vihreät lehdet)
3) Mitä te toivotte vertaistoiminnalta? (Keltaiset lehdet)
4) Puun runkoon voitte kirjoittaa merkittävimmistä elämäänne muokanneista kokemuksista, käännekohdista, elämänalueista...

Tsemppiä ja kannustusta puun täyttöön esimerkiksi näin:

› Ottakaa itsellenne tilaa, jos tuntuu, että

VOIMAVARAPUUN (löytyy kouluttajan materiaalipankista) täyttö ja vertaistoiminnan ideointi muodostavat työskentelykokonaisuuden, johon kannattaa varata runsaasti aikaa, mikäli haluaa saada kokonaisuudesta kaiken irti. Liian tiukka aikataulu ei tunnu mahdollistavan pureutumista syvälle työskentelyiden teemoihin, jolloin myös niiden anti voi jäädä pintapuoliseksi ja tuntua vähäpätöiseltä.

Puun täyttö onnistuu joiltakin helposti, toisille se voi olla todella vaikeaa. Kouluttajan voi olla hyvä tarjota apua niille, joiden tuntuu olevan vaikeaa päästä vauhtiin. Yleinen ongelma tuntuu olevan, mistä aloittaisin ja yhtä yleinen ratkaisu: aina kannattaa aloittaa siitä kohdasta, joka tuntuu vähiten vaikealta vastata ja edetä siitä vaikeampiin kysymyksiin.

Yksi tapa helpottaa kirjoittamisen alkuun pääsyä voi olla kysyä puun asioita osallistujalta ikään kuin haastatellen ja tarvittaessa sanoittamisessa auttaen. Ei ole myöskään mikään katastrofi, jos joku ei saa kirjoitettua mitään, ainahan hän voi kertoa puun asioista.

Kouluttajan kannattaa kenties kehua työskentelyn lomassa suorituksistaan erityisesti heitä, joille tehtävä on vaikeampi. He, jotka suoriutuvat tehtävästä helposti ja hienosti, tietävät sen yleensä itsekin, heille riittänee palkkioksi vaikka hyväksyvä hymy.

Apukysymyksiä puun täyttämiseksi -diassa pyritään täsmentämään, millaisia asioita esimerkiksi puuhun voisi laittaa mihinkin kohtaan. Kouluttaja voi vinkata osallistujia katsomaan, josko niistä on apua puun täytössä ja miettiä myös lisää apukysymyksiä helpottamaan tehtävää.

Kouluttaja voi halutessaan itsekin osallistua puun täyttöön tai täyttää omansa valmiiksi ennen koulutusta ja tarjoilla sen koulutukseen osallistujille ikään kuin esimerkkinä, että näin minä tein, tee samaan tapaan perässä, jos se helpottaa tehtävän tekoa.

Mitään yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa puun täyttämiseen ei ole. Jokainen voi täyttää puun omalla tyylillään.

sitä tarvitsette! Tai tiimiytykää vierustoverin kanssa ja keskustelkaa yhdessä mitä kohtiin laittaisi?

- Puut saatte pitää itsellänne, en kerää niitä teiltä pois, eli voitte täyttää ne turvallisin mielin J
- Älkää miettikö liikaa, heitelkää ajatuksia paperille sitä mukaa kun ne pälkähtävät mieleen...
- Älkää olko liian kriittisiä tai vähätelkö itseänne, ”kuka kissan hännän nostaa jos ei kissa itse”
- Kysykää jos kaipaatte apua, neuvoa, vinkkejä puun täyttöön?

Käytännön ohjeita esimerkiksi näin:

- Puiden täyttämiseen saatte aikaa (? min.) ja jos myöhemmin työskentelyn edetessä tulee vielä mieleen jotain, minkä haluatte puuhun lisätä, lisätkää vapaasti.
- Kun kaikki ovat saaneet puunsa täytetyik-

si, *(riippuen osallistujamäärästä)* käymme pareittain / käymme yhdessä läpi keskustellen, millaisia voimavaroja puistanne löytyy?

Vertaistoiminnan mahdollisuudet

Esimerkkitehtävänanto (Vaihe 1)
Nyt kun puut on täytetty, jutellaan puistanne...

(Riippuen osallistujamäärästä)
Pareittain

a) Valitkaa pari, vaikka vierustoverinne ja jutelkaa aluksi vapaamuotoisesti puistanne. Kertokaa toisillenne elämänkokemuksistanne, vahvuuksistanne, voimavaroistanne, vertaistoiminnan toiveistanne. Saatte tähän aikaa (? min.)
b) Valitkaa molempien puista 1 tai useampi kohta, joista voisi ideoida vertaistoimintaa, saada vertaistoiminnan siemenen setlementtiimme. Saatte tähän aikaa (? min.)

Kaikki yhdessä

c) Tulkaa kaikki istumaan rinkiin (ellei jo valmiiksi istuta ringissä). Edetään niin että jokainen saa vuorollaan kertoa

puustaan, elämänkokemuksistaan, vahvuuksistaan ja voimavaroistaan, sekä vertaistoiminnan toiveistaan.

d) Valitaan yhdessä jokaisen puusta 1 tai useampi kohta, joista voisi ideoida vertaistoimintaa, saada vertaistoiminnan siemenen setlementtiimme.

Tsemppiä ja kannustusta vaiheeseen I esimerkiksi näin:
Kun valitsette puista kohtia, joista voisi kehittää vertaistoimintaa, älkää pelätkö, että joudutte niitä toteuttamaan. Ideoiden toteuttaminen on asia erikseen ja harkitaan toteuttamishaluja ja toteutuskelpoisuutta vasta työskentelyn seuraavassa vaiheessa. Nyt on tarkoitus ideoida mahdollisimman rohkeasti ja kritiikittömästi. Kaikki hullut ja villit ideat ovat tervetulleita siinä missä tavallisemmat ja maltillisemmatkin. Vertaistoiminnan ei ”toimintana” välttämättä tarvitse olla mitään kovin ihmeellistä tai mullistavaa ollakseen merkityksellistä ja antoisaa siihen osallistuville.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

RIIPPUEN KOULUTUKSEEN OSALLISTUJIEN tahtotilasta, joidenkin koulutuksessa nousseiden vertaistoimintaideoiden käytännön toteutuksesta voi olla hyvä sopia jo koulutuksen aikana. Kun osallistujilla on vahva tahto lähteä toteuttamaan itselleen mieleistä ideaa, siihen tuntuisi olevan hyvä tarttua tosissaan mieluummin ennemmin kuin myöhemmin, jotteivät hätäisimmät turhaudu ja innostus hiivu. Ideoita voi täsmentää vielä esimerkiksi seuraavan keskustelun kautta ja sopia käytännön toteutuksesta.

Mikäli tahtotila ei ole selkeä, on ideoiden toteutus kenties parempi jättää vielä hautumaan ja palata ideoiden jatkotyöstöön, toteutukseen tarkemmin, jossakin sopivassa kohtaa koulutuksen jälkeen. Mm. tätä tarkoitusta varten koulutetuille voi järjestää, esimerkiksi koulutuksen jälkeisen jatkotapaamisen.

Tehtävänanto jatkuu esimerkiksi seuraavaan tapaan (Vaihe 2):
Nyt kun vertaistoimintaideat on valittu, kootaan ne yhteen. Kirjoitetaan ideanne ylös näille fläppipapereille seuraavan jaottelun mukaan: 1) keskusteluryhmät, 2) toiminnalliset ryhmät, 3) teemaryhmät, 4) tapahtumat, 5) tilaisuudet, 6) paritoiminta, 7) muu. Jokainen saa vuorollaan kertoa, yhden tai useamman vertaistoimintaidean, joka omasta puusta tuli valituksi jatkotyöstöä varten ja katsotaan yhdessä mihin kategoriaan kukin idea parhaiten sopii.

Keskustelua ideoista esimerkiksi näin:
- Mitä mieltä olette saamistamme ideoista?
- Tarvitsevatko jotkut ideat tarkempaa avaamista, vai tuntuvatko kaikki teistä selviltä?
- Mitkä ideat teistä tuntuvat kiinnostavilta? Itselle mielekkäiltä?
- Haluaisitteko kokeilla toteuttaa ideoista joitakin? Ketkä haluaisivat osallistua toteutukseen?

(Keskustelua toteutuksesta esimerkiksi seuraavaan tapaan:)
- Koska tämä idea herätti kiinnostusta ja halukkaita toteuttajia, sovitaanko saman tien sen käytännön toteutuksesta? *(Mikäli vastaus on kyllä...)*
- Miten me tätä mainostamme, eli mitä tämä on, missä tämä tapahtuu, milloin tämä tapahtuu ja kenelle tämä on suunnattu, onko tämä kaikille avoin?
- Pitääkö ideaa täsmentää, kirkastaa, selventää? Sisältö, tarkoitus, rajaaminen?
- Kuka toteuttajista tekee mitäkin? Onko työnjako selvä? Kysyttävää?
- Kysykää rohkeasti ”tyhmätkin” kysymykset!

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KANSALAISLÄHTÖISYYTEEN OHJAAMISEN ja tuen tarve voi vaihdella paljon paikallisesta toimintakulttuurista ja toimintaympäristöstä riippuen. Mikäli ihmiset ovat tottuneet ennemmin passiiviseen vastaanottamiseen ja toimenpiteiden kohteena olemiseen kuin aktiiviseen osallistumiseen ja omatoimiseen toiminnan järjestämiseen, ohjausta ja tukea saatetaan tarvita enemmän. Muun muassa tästä syystä oheiset työskentelyt voivat olla kouluttajan kannalta joko vaativia tai vähemmän vaativia ohjata.

Mikäli koulutukseen osallistuvia tuntuu haastavalta saada ideoimaan vertaistoimintaa, kouluttaja voi koettaa tarttua esimerkiksi koulutettavien omakuviin, siihen mitä he kertovat itsestään ja esimerkiksi ideoida puolesta tyyliin – kerroit olevasi kiinnostunut (tästä) – kuulen sinun pohtineen paljon (tällaista) – (tästä) voisi kehitellä esimerkiksi tämän tyyppistä vertaistoimintaa ja (tällaista) pohtineita voisi koota esimerkiksi keskusteluryhmäksi...

Ikääntyneen kohtaaminen

Millaisten ihmisten kanssa me toimimme, kun ajatellemme ikääntyneitä? – Monenlaisten. Uuden ihmisen kohtaaminen sisältää monia mahdollisuuksia, mutta myös vaaran paikkoja. Kohdatessamme uuden ihmisen, meidän on hyvä suunnata katseemme kyseiseen ihmiseen yksilöllisen elämänkulun omaavana ainutkertaisena ja ainutlaatuisena persoonana. Kukaan ei ole stereotyyppi. Jokaisen ihmisen arvon tunnistaminen on avaintekijä kohtaamistilanteiden sisältämien mahdollisuuksien tavoittamiseen. Kun kohtaamme toinen toisemme avoimin mielin, mahdollisuudet ovat avoinna.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

ME IHMISET saatamme muodostaa stereotyyppisiä käsityksiä ihmisryhmistä, kuten vaikkapa ikääntyneet. Kaiken varalta, kouluttajan on mielestäni hyvä todeta, että ikääntyneet muodostavat kaiken aikaa kirjavoituvan joukon monenlaisia yksilöitä ja on tärkeää, ettemme lyö toistemme otsiin leimoja.

Stereotyyppisen ajattelun perusongelmahan on, että laajaan ihmisryhmään liitetään vahvoja ennakko-oletuksia, asenteita ja suhtautumista, jotka pahimmillaan ohjaavat käyttäytymistämme samaan muottiin kaikkien ihmisryhmään liitettävissä olevien kanssa. Puhuttelemme esimerkiksi kaikkia ikääntyneitä kuin huonokuuloisia, tai muuta vastaavaa.

Stereotyyppinen kohtelu voi olla äärimmäisen loukkaavaa.

Vanhuus on ihmisoikeus aina

Eliniän pitenemisen myötä vanhuuden elämänvaihe on monimuotoistunut. Se sisältää erilaisia vaiheita, jotka eivät suoranaisesti yhdisty ikään, vaan lähinnä toimintakyvyn muutoksiin, sosiaaliseen ja taloudelliseen asemaan, elämäntilanteeseen ja osallistumismahdollisuuksiin. Vanhenemisen tutkimusten mukaan ns. kolmannen iän on arvioitu alkavan eläkkeelle siirryttäessä, sitä pidetään toimintakykyisen, itsenäisen ja aktiivisen tekemisen elämänvaiheena. Neljännen iän katsotaan alkavan, kun toimintakyky heikkenee ja henkilö tarvitsee ulkopuolista apua. Tällöin erilaisten toimintarajoitteiden määrä lisääntyy asteittain. Viides ikä sijoittuu vaiheeseen, jossa henkilö on riippuvainen muiden antamasta avusta eikä hän selviydy enää itsenäisesti omassa kodissaan. Ikääntymiseen liittyvien muutosten alkamisikä, nopeus sekä vaikutukset vaihtelevat toimintakyvyn osa-alueiden ja yksilöiden välillä.

Iäkkään ihmisen ja yhteiskunnan kannalta keskeinen kysymys on, millaisia elämän viimeiset vuodet ovat elämänlaatua ajatellen? Vanheneminen, sairaudet ja elämänmuutokset saattavat heikentää toimintakykyä ja lisätä avun tarvetta. Esimerkiksi läheisten menetykset tai yksinäisyys saattavat heikentää elämänlaatua vanhuudessa. Ennaltaehkäisevä toiminta ja kuntoutus voivat edesauttaa elämänlaadun ylläpitoa. On tärkeää puolustaa ajatusta

siitä, että terveyden edistäminen on perusteltua myös vanhimmissa ikäryhmissä. Liikunta, ruokavalio ja sosiaaliset kontaktit ovat hyviä keinoja vaalia toimintakykyä ja elämänlaatua. Ja kenties sitten, mutta vasta sitten, kun on riittävän vanhoiksi eletty, ei enää ole tavoiteltavaa pidentää elinikää, vaan pitää yllä sellaista toimintakykyä, että elämä voisi tuntua mielekkäältä mahdollisimman pitkään.

Jokaisella ihmisellä on arvo ja merkitys elämänkulun joka vaiheessa riippumatta toimintakyvystä ja kulttuuritaustasta.

Myös sairaat, köyhät, yksinäiset ja syrjäytyneet ikääntyneet ovat oikeutettuja ihmisarvoiseen elämänlaatuun. On viime kädessä meistä jokaisesta itsestämme kiinni, miten ikääntymiseen ja vanhuuteen suhtaudumme. Näemmekö vanhuuden esimerkiksi sosiaalisena rasitteena vai kiinnitämmekö huomiomme ennemmin vanhuuden tuomaan elämänkokemukseen ja sen hyödyntämiseen yhteiskunnassa.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Suhtautuuko yhteiskuntamme ikääntyviin ennemmin taakkana vai voimavarana?
- Miten te itse suhtaudutte ikääntymiseen muissa ihmisissä, ikääntymiseen omalla kohdallanne?
- Arvostatteko iäkkäitä? Arvostatteko itseänne seniorikansalaisena – ikääntyneenä kansalaisena?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KESKUSTELUSSA VOI koettaa vahvistaa esimerkiksi ajatusta siitä, että kenenkään ei tarvitse tyytyä huonoon kohteluun. Että, mikäli kokee tulevansa huonosti kohdelluksi esimerkiksi ikänsä takia, asiasta kannattaa aina "nostaa meteli". Ei kenties aina riitaa, ei kenties aina valitusta, eikä ylipäätään selkkausta, vaikka joskus toki näitäkin.

Tehokas vaikutus huonon kohtelun kitkemiseksi saattaa olla myös sillä, jos osaa reagoida huonoon kohteluun rakentavasti, ystävällisesti huonosta kohtelusta huomauttaen, esimerkin paremmasta kohtelusta tarjoten. Hyvästä kohtelusta voi kai muodostua kierre siinä missä huonostakin?

Ikääntymisen monet kasvot

Ikääntyminen näyttäytyy yhteiskunnassamme monenlaisin kasvoin. Asennoitumisemme kannalta ei ole yhdentekevää, miten ikääntymisestä puhumme. Kerrommeko myös hyviä, ei pelkästään huonoja uutisia, esimerkiksi vanhusten oloja ja hoitoa koskien. On hoitoalan ammattilaisia ja omaishoitajia, jotka tekevät hyvää työtä ilolla mahdollistaen hyvää elämänlaatua iäkkäille. Kun kerromme totuudenmukaisesti myös myönteisistä vanhenemisen kokemuksista, monipuolistamme käsityksiä ikääntymisestä.

Meidän olisi hyvä huomata ja puhua paitsi aktiivisista iäkkäistä, kuten Aira Samulin, myös todella vanhojen hyvästä elämästä. Esimerkiksi vanhojen avioparien elämä ja onnellisuus tai onnellisuus palvelutaloissa ovat tärkeitä tarinoita tuoda esiin. Erityisen tärkeää olisi kenties löytää valonpilkahduksia vanhenemisesta myös silloin, kun siihen liittyy vaikkapa muistisairaus tai muita koettelemuksia. Pelot muistisairautta kohtaan, muistisairaan läheisten häpeän tunteet muistiltaan heikentyneen käyttäytymisestä, eivät saisi estää myös muistisairaan elämän arvostusta. Olisi tärkeää osata tarttua hyviin hetkiin ja ammentaa voimaa niistä. Vaikka toki meidän on tuotava esille myös epäkohtia, joita vanhusten hoidossa ja asemassa on. Emme saa antaa myöskään yksipuolisesti myönteistä kuvaa vanhuudesta ja vanhenemisesta.

Yhteiskunnassa näkyvät ja toimivat seniorit ja ikääntyneet ovat kenties parhaita asennemuutosten edistäjiä. Ikärakenteen muutos, se että huonokuntoisetkin ikääntyneet näkyvät katukuvassa, että ikääntyneitä on jokaisen läheisissä, on jo vaikuttanut asenteisiin. Esimerkiksi rollaattorilla tai pyörätuolilla juhliin osallistuva ikääntynyt tuo esille, että hänkin on normaali ihminen ja haluaa ja osaa juhlia. Seniorit, ikääntyvät ja ikääntyvien puolustamisesta kiinnostuneet yhdistykset kohottavat omalla toiminnallaan iäkkäiden arvostusta. Jokainen seniori ja ikääntynyt voi vaikuttaa omalla toiminnallaan.

Globalisaatio näkyy ikääntymisessä siten, että yhä useammat ikääntyvät toisella paikkakunnalla tai toisessa maassa, kuin ovat syntyneet ja kasvaneet. Haasteena paikanvaihdoksissa voi olla muun muassa kokemus juurettomuudesta. Identiteetti, kun kytkeytyy paitsi meihin itseemme, myös muihin ihmisiin ja paikkaan. Paikan vaihto, sosiaalisen ympäristön muuttuminen, toisaalta haastavat, toisaalta tarjoavat mahdollisuuden identiteetin uudistamiseen. Lisäksi on muita, kielellisiä ja kulttuurisia vähemmistöjä, joihin kuuluvat ovat omanlaistensa haasteiden ja mahdollisuuk-

sien maailmassa. Tärkeintä olisi kai muistaa, että vanhenemiseen, niin kuin elämään ylipäänsä, liittyy aina sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia. Kolikolla on aina kaksi puolta.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Millaista kuvaa, odotetta, ikääntymisestä te haluatte puheissanne ja kertomuksissanne välittää, vaikkapa lapsillenne ja lapsen lapsillenne? Painottaako hyviä vai huonoja puolia?
- Millaisia ikääntyneitä te haluatte olla, miten te haluatte että teidät nähdään?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

ELÄMÄÄN KUULUU aina niin haasteita kuin mahdollisuuksiakin, niin onnea ja onnettomuuttakin, niin hyviä kuin huonompiakin hetkiä. Henkilökohtaisesti uskon, että on paljolti meistä itsestämme kiinni, miten päätämme elämään suhtautua kaikkine ylä-, ala- ja tasakulkuineen.

Itseään arvostava ihminen arvostaa yleensä myös muita ja muut vastavuoroisesti häntä. Sillä, miten itse suhtaudumme itseemme, tuntuu olevan hyvinkin suoria vaikutuksia, myös muiden suhtautumiseen meitä kohtaan.

Jokainen ikääntyy omalla tavallaan!

Jokainen ikääntyy omalla tavallaan. Omaa tapaa etsien, pohtien ja toivottavasti lopulta sen myös löytäen. Omaa tapaa on kenties hyvä etsiä avoimesti ja avarakatseisesti, mukautumatta ennalta liikaa esimerkiksi ulkopuolelta tuleviin rooliodotuksiin. On tärkeää ottaa aikaa ja rauhaa myös menneiden läpikäymiseen, tulevan suunnitteluun, mahdollisiin toimintakyvyn muutoksiin valmistautuen, valmiina tarttumaan mahdollisuuksiin. Mahdollisten haasteiden ennakointi, valmistautuminen, esimerkiksi oman kunnon heikkenemiseen, vaikkapa kodin muutostöin tai uuteen kotiin muuttamalla, saattavat tuntua hankalilta, ristiriitaisilta asioilta tehdä, kun on vielä hyväkuntoinen. Mutta toisaalta, jos kunto huononee, saattaa kiittää itseään myöhemmin moneen kertaan, että tuli ennakoitua.

Oman ikääntymisen tavan hakeminen voi olla vaikeaa ja pelottavaa, etenkin jos jo tietää että edessä on vaikeita aikoja tai kivut ja kolotukset ovat jo arkipäivää. Tällöin vaaditaan uskallusta, tahtoa ja voimia, jotta saisi pidettyä kiinni elämän mielekkyydestä, toisaalta realiteetit kohdaten, toisaalta edelleen unelmoiden. Silmät olisi hyvä pitää auki informaatiolle, vaihtoehdoille, mahdollisuuksille. Vaikka tilanne on nyt tämä, olisiko se jollakin keinoin muutettavissa esimerkiksi mielekkäämmäksi. Ikääntymisen kohtaaminen omalla kohdalla ja myönteisen ikääntymisen tavan löytäminen vaativat matkaa minuuteen, edellyttävät tilintekoa itsensä ja elämänsä kanssa kenties moneenkin kertaan, armeliaisuutta itseä ja elämää kohtaan. Emme välttämättä koskaan ole täysin tyytyväisiä itseemme, emme koskaan täysin tyytyväisiä elämäämme, mutta voisimmeko silti olla itsemme ja elämämme kanssa sinut. Hyväksyä itsemme ja elämämme sellaisina kuin ne ovat, ovat olleet ja ovat tulevaisuudessa.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Oletteko te miettineet ikääntymisen kohtaamista omalla kohdallanne?
- Oletteko pohtineet menneitä, tulevaisuutta? Millaisia suunnitelmia teillä on?
- Oletteko varautuneet, valmistautuneet mahdollisiin haasteisiin?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

VAIKKA KOULUTUKSEEN osallistujat eivät vielä itse olisi ikääntyneitä, ikääntyneen kohtaamiseen liittyen saattaa olla luontevaa pohtia ikääntymistä myös omalla kohdalla.

Vertaisuuden näkökulmasta voi olla tärkeää, ettei ikääntymistä mielletä joksikin, joka ei liity minuun mitenkään. Meistä suurin osa elää nykymaailmassa vanhaksi ja tulevaisuudessa yhä vain vanhemmaksi.

Kuvitellessamme ikääntymistä omalla kohdallamme, millaista se saattaa ennusmerkkejä ajatellen olla, miltä se minusta kenties tulee tuntumaan, voimme koettaa eläytyä ja samaistua ikääntyneisiin ja kenties valmistautua jo ikääntymiseen omalla kohdallamme. Voimme rakentaa visiota vanhuudestamme sellaisena, kuin toivoisimme sen toteutuvan, tehdä jo nyt sellaisia ratkaisuja, jotka saattavat tukea vision toteutumista.

Hyvän ikääntymisen rakennuspalikat

Ikääntymiseen, kuten kaikkiin muihinkin elämänvaiheisiin, liittyy paitsi mahdollisuuksia myös haasteita. Äärimmäinen haaste ikääntyvälle on lopulta horisontissa odottavan kuoleman kohtaaminen. Miten ja millä mielin haasteet kannattaisi kohdata, jotta niistä selviäisi mahdollisimman hyvin? Tutkimusten mukaan myönteisesti ajattelevat ihmiset pysyvät terveempinä ja elävät pidempään, koska he pystyvät kohtaamaan paremmin vastoinkäymiset. He tapaavat suhtautua elämään myönteisesti ja kokevat elämässään mielekkyyttä. He ovat myös ilmeisesti myönteisyydessään sinnikkäitä, sillä kun he sairastuvat, he tuntevat voivansa yhä toteuttaa tavoitteitaan, vaikka heidän oireensa olisivat vaikeita ja elämää rajoittavia. He siis sopeutuvat paremmin.

Myönteisyys saadaan ainakin osittain syntymälahjana. Jotkut ovat jo lähtökohtaisesti valoisia ja ulospäin suuntautuneita. Myös lapsuuden kokemukset ja kasvatus vaikuttavat paljon. Mutta vaikka olisitkin lähtökohtaisesti vähän vähemmän valoisa, et olisi saanut niitä parhaimpia elämän eväitä ja kokemuksesi olisivat kenties koetelleet, omia ajattelutapojaan ja asennoitumistaan väitetään olevan mahdollista muuttaa. Jos esimerkiksi huomaat ajattelevasi, suhtautuvasi usein kielteisesti, vaikkapa arjen eteesi heittämiin haasteisiin, voit koettaa ottaa kiinni kielteisistä ajatuksistasi, suhtautumisestasi ja koettaa kumota ne etsimällä myönteisiä ajatuksia, suhtautumistapaa täysin samoihin tilanteisiin.

Hyvä ikääntyminen voi pääpiirteittäin rakentua esimerkiksi siten, että elää rohkeasti tässä hetkessä, hyväksyy menneisyytensä osana elettyä elämää, päättää kohdata tulevaisuutensa rauhallisin mielin. Tunnistaa ja tunnustaa omat voimavaransa ja jaksamisensa, elää niiden mukaan ja niistä huolta pitäen. Pysyy mahdollisimman pitkään kiinteänä osana yhteiskuntaa, on mukana itselle tärkeissä yhteisöissä, hyödyntää elämänkokemustaan ja jakaa viisauttaan vaikkapa lapsilleen ja lasten lapsilleen. Elää omalla tavallaan, niin kuin itsestä hyvältä tuntuu, elämästä nautien!

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KUN PUHUTAAN hyvästä ikääntymisestä, voi tuntua tärkeältä pohtia, kuka määrittelee, mitä on hyvä ikääntyminen? Määritteleekö sen ikäihminen itse arvioimalla omaa kokemustaan asiasta, määritteleekö sen hänen lähipiirinsä, omaisensa, vai määritteleekö sen vaikkapa häntä hoitava taho tai yhteiskunta laajemmin.

Vallitseva yhteiskunnallinen näkemys on, että yksilön oma kokemus asiasta on se kaikkein tärkein, joka tulee ottaa yksilölle itselleen totena, ja jota pitää mahdollisuuksien mukaan kunnioittaa.

Jokainen kokee asiat niin kuin kokee ja jokaisella on oikeus omiin kokemuksiinsa. Toisen kokemusta ei pitäisi koskaan vähätellä tai kyseenalaistaa, kokemuksen syitä sen sijaan voi koettaa selvittää. Joskus voi olla myös tarpeen puuttua, vaikka yksilö itse ei tällaista tarvetta kokisikaan. Ne ovat äärimmäisen haastavia tilanteita.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Mitä teidän mielestänne on hyvä ikääntyminen? Olisiko jollakulla tarjota inspiroivaa esimerkkiä elävästä elämästä?
- Onko hyvä ikääntyminen yksilöllinen kokemus vai ulkoisesti määriteltävissä oleva asia?

Yhteiseen setlementtiin – Sosiaalinen esteettömyys

Sosiaalinen ympäristö rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisen ympäristön rakentumiseen vaikuttavat esimerkiksi tietomme erilaisista sairauksista, vammoista, elämäntilanteista ja ymmärrys niiden vaikutuksista. Sosiaalista ympäristöä rakentaessaan, mitä jokainen siis tekee omalla toiminnallaan vuorovaikutustilanteissa, on hyvä ajatella paitsi itseään myös muita. Mitä itse kenties ajattelisin, saattaisin haluta tuossa tilanteessa, tuon ihmisen asemassa?

Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan eri sosiaaliryhmiin kuuluvien henkilöiden yhtäläisiä mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa. Esteettömyys merkitsee sitä, että ihminen voi osallistua sujuvalla tavalla arjen sosiaalisiin toimintoihin, olla osallisena yhteisöissä ja itseään koskevassa päätöksenteossa. Sosiaalisia esteitä luovat monet yksilölliset tekijät, kuten ujous ja ympäristötekijät, kuten saavutettavuus sekä yhteiskunnalliset tekijät, kuten asenteet. Laajemmassa mielessä esteettö-

myydellä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön toteutumista siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa. Esteettömyys laajemmassa mielessä merkitsee yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista siten, että toimintaympäristö ja toimintakäytänteet ovat mahdollisimman monenlaisille ihmisille sopivia. Jotkut yksilölliset tarpeet saattavat myös vaatia erillisiä toimenpiteitä riippumatta tilojen ja käytänteiden toimivuudesta. Niihin vastaaminen on myönteistä erityiskohtelua.

Jokainen ihminen voi koettaa parantaa sosiaalista esteettömyyttä havainnoimalla aktiivisesti ympäristöään ja pohtimalla huomaamiaan ongelmia sekä mahdollisuuksia arjessaan. Olennaista on avoimuus uusia asioita ja toimintatapoja kohtaan.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Onko käsite sosiaalinen esteettömyys teille entuudestaan tuttu? Ymmärrättekö mitä sillä haetaan?
- Millaisia sosiaalisia esteitä te olette havainneet tai kokeneet elävässä elämässä? Oletteko koettaneet poistaa niitä, miten?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

SOSIAALINEN ESTEETTÖMYYS voi tuntua joistakin koulutukseen osallistujista vaikealta ymmärtää.

Kouluttajan voi olla tarvittaessa hyvä koettaa avata ajatusta sosiaalisesta esteettömyydestä hyvinkin käytännönläheisin esimerkein, eli miten esteet käytännössä näkyvät ja miten esteitä voi koettaa poistaa.

Oleellista on kenties luoda sellaista henkeä, että asioihin voi vaikuttaa. Että elämämme ei ole (ainakaan pelkästään) muiden käsissä ja olosuhteiden ohjaamaa, vaan me itsekin voimme ohjata elämämme kulkua omilla toimillamme. Se ei välttämättä ole aina helppoa, mutta se on mahdollista.

Tunnistatko voimavarasi?

Mikä määrittää tekemisiämme – geenit, ympäristö, toiminta, vai sattuma? Me tarkkailemme ja pohdimme, rakennamme elämänkulkuamme ja elämäntilanteitamme toimien, tehden valintoja yhteiskunnallisissa, ajallisissa ja paikallisissa puitteissa. Elämänkulkuumme vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa jo eletty elämä, ajallinen ja paikallinen sijainti, sosiaaliset suhteet, oma toimintamme tässä ja nyt, ennakoitu tulevaisuus, rajoitukset, esteet, mahdollisuudet ja kannusteet. Lisäksi toimintaamme vaikuttavat ikä ja sukupuoli, sukupolvi, yhteiskuntaryhmä sekä kulttuurinen taustamme.

Diassa *Tunnistatko voimavarasi?* olemme pyrkineet avaamaan niitä monenlaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat toimintaamme, valintoihimme, ratkaisuihimme, päätöksiimme erilaisissa tilanteissa. Jos jotakuta vaikka kiinnostaisi aloittaa uiminen harrastuksena, *haluta*-kohdan kysymyksiin hän toteaisi kenties, haluaisin aloittaa uimisen, tavoittelisin sitä kautta parempaa fyysistä kuntoa. *Osaamisiin* liittyen hän saattaisi pohtia uimataitoaan, onko se riittävä, perusteet kyllä tiedän. *Kykenemiseen* liittyen häntä saattaisi arveluttaa jaksankohan käydä säännöllisesti, on varmaan aluksi tosi rankkaa ja onko lähin uimahalli riittävän lähellä. Uiminen harrastuksena on tietysti vapaaehtoista, se ei ole välttämätöntä siinä mielessä, että sitä *täytyisi* tehdä. Mahdollisuuteni käydä uimahallissa ovat onneksi hyvät, koska halli on lähellä ja *voin* mennä sinne kävellen. *Voin* myös tarvittaessa saada kyydin mieheni autossa. Minusta *tuntuu*, että ainakin kokeilen uimaharrastuksen aloittamista, olen vakuuttunut, että se tekisi hyvää terveydelleni ja hyvinvoinnilleni ylipäätään, pidän itsestäni huolehtimista tärkeänä.

Vanhenemisen kulkua määrittävät monet koordinaatit, kuten millaista arkemme ja aikamme on omalta kannaltamme, laajemmin yhteiskunnassa. Millaisia omakohtaisia muutoksia - muutoksia ympäristössä tiellä tulee ja millaisia muutoksia tielleen tekee. Miten elämäntilanteemme elää, miten toimimme, millaisena näemme itsemme (minäkuva). Mikä, kuka ja mistä koemme olevamme (identiteetti). Millaiseksi koemme merkittävyytemme (statuksemme) ja millaista valtaa koemme omaavamme arjessa. Millaisia odotuksia meillä on elämämme suhteen. Elämämme ohjaksissa ovat monenlaiset kykenemiset-kykenemättömyydet, osaamiset-osaamattomuudet, esteet-mahdollisuudet, vaihtoehdot, tavoitteet, päämäärät, arvot, arvostukset ja tunteet.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Koetteko te olevanne ennemmin oman elämänne kapteeneja vai matkustajia?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

TOIMIJUUSKESKUSTELU ON hyvä koettaa pitää myönteisenä, voimavaroja hakevana, voimaannuttavana. Tarkoituksena voi esimerkiksi olla herätellä koulutukseen osallistujia löytämään kenties piileviäkin voimavarojaan, vahvistaa kansalaisten toimijuutta.

Toimijuuden tielle saattaa tulla joskus isojakin haasteita ja niitä ei missään nimessä pidä vähätellä. Tavoitteena voisi kenties kuitenkin olla etsiä tällöin uusia tapoja pitää yllä toimijuuttaan, löytää kenties vaihtoehtoisia tapoja toimia. Toimijuus voi muuttaa muotoaan.

Onko elämä heitellyt teitä vai oletteko te ottaneet siitä niskalenkin?

- Onko teillä voimavaroja? Oletteko vahvoja yksin? Vahvoja jonkun / toisten kanssa?
- Mitä sitten jos voimat loppuvat? Mitä teille silloin tapahtuu tai mitä te silloin teette?

Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen

Kohtaaminen on vuorovaikutusta, jossa kanssakäymiseen vaikuttavat muun muassa eläytymiskykymme, tilanneherkkyytemme ja toisen ihmisen kokemistapojen ymmärtäminen. Kohtaaminen voi olla rikastuttavaa, mutta esimerkiksi kiireessä myös ”kohtaamattomuutta”. Aidossa, ainutkertaisessa kohtaamisessa olemme kohtaamistilanteessa koko olemuksellamme. Tärkeitä ovat läsnäolo, kuuntelu ja kuuleminen. Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen on älykkyyttä kuunnella, tilannetajua ja -herkkyyttä reagoida, tunneälykkyyttä ja empatiaa ymmärtää. Se on vaativaa vuoropuhelua, joka edellyttää avoimuutta, suvaitsevaisuutta ja toisen ihmisen kunnioittamista.

Kunnioittaminen on parhaimmillaan avointa ja arvostavaa suhtautumista riippumatta siitä, millainen ihminen on vastassa. Myönteistä suhtautumista voi pitää jonkinlaisena lähtökohtana asialliselle ja kunnioittavalle kohtaamiselle. Ihmiset ja asiat, kokemuksemme ja todellisuus, ovat harvoin mustavalkoisia. Vaikka olen jonkun kanssa erimieltä, ärsyynnyn jonkun käyttäytymistavoista, en pidä kaikista ihmisistä yhtä paljon, joidenkin kanssa tulen luontevammin juttuun, voin silti yrittää suhtautua kanssaihmisiini myönteisesti. Ymmärtäen, että meitä on monenlaisia, myös minun kohtaamiseni on todennäköisesti jollekulle haastavaa ja lähes kaikissa ihmisissä on jotain hyvää. Siihen johonkin hyvään tarttuminen voi toimia oljenkortena haastavissa tilanteissa.

Asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen edellyttää ennen kaikkea kuuntelemista tarkalla korvalla, keskittymistä siihen, mitä toinen tarkkaan ottaen sanoo. Edellytetään myös tarkkailua, mitä toinen sanattomasti viestii, kenties jättää sanomatta, mutta keho ja ilmeet viestittävät. Tilanteen ja tilan rauhoittaminen helpottavat kuuntelemista ja tarkkaavaisuuden keskittämistä keskustelukumppaniin. Katsekontakti kertoo siitä, että olen valmis kuuntelemaan ja kuuntelen sinua. Muualle pälyily, kellonajan tarkistaminen vähän väliä tai kännykän vilkuilu viestivät keskittymisen herpaantumista, jolloin keskustelukumppanissa herää epävarmuus, kuunteleekohan tuo nyt yhtään mitään, mitä sanon.

Kunnioittava kohtaaminen vaatii joskus kärsivällisyyttä, kun joku esimerkiksi kertoo saman asian sadannen kerran, itseä väsyttää tai omatkin asiat meinaavat pyöriä mielessä. Nämä ovat niitä tilanteita, kun itsensä kanssa joutuu tekemään vähän töitä. Tässä auttaa elävä ote keskusteluun, jolla tarkoitetaan aktiivisuutta paitsi kuuntelussa, myös kysymisessä, kommentoinnissa, omien ajatusten esiin tuomisessa. Elävä keskustelu voi polveilla mistä sattuu minne sattuu, ilman että keskustelukumppanit putoaisivat kärryiltä ja se on monisäikeisyydessään usein niin mukaansa tempaavaa, ettei kyllästymisestä ole vaaraa.

Kannustus ihmisten välisissä kohtaamisissa voi ilmetä monin eri tavoin tilanteesta riippuen. Kannustuksen tavoitteena on yleensä toisen ihmisen tukeminen. Kannustuksen myötä ihminen saattaa saada esimerkiksi lisää varmuutta, vahvistusta ajatuksilleen tai voimaa toimintapyrkimyksiinsä. Samalla saattaa saavuttaa jotain sellaista, mitä ei kenties ilman kannustusta olisi saavuttanut tai ainakaan samalla tavalla. Pienet kommentit, kuten olen samaa mieltä, kuulostaa hyvältä, se menee varmasti tosi hyvin, ovat usein arjessa äärimmäisen tärkeitä. Myös tarkentavien kysymysten avulla voi kannustaa, hyvä idea

– voinko minäkin ottaa tuosta mallia, eipä olisi ikinä tullut itselle mieleen - miten sinä tuon keksit, jne.

Kehut ja kiitokset tunnutaan suomalaisittain usein miellettävän joksikin kovin suureelliseksi, lähes palkitsemiseen liittyväksi. Mutta kehun tai kiitoksen ei tarvitse liittyä vain tunnustuksiin ansioista tai saavutuksista. Kehuja ja kiitoksia ei tarvitse säästellä vain erityistilanteisiin, kun joku todella loistaa. Kehuja ja kiitoksia voi antaa päivittäin, ihan pienistäkin teoista ja ihan merkityksettömiltä tuntuvista asioista, koska niistä tulee hyvä mieli.

Ystävällinen käytös niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä on toisten tunteiden huomioon ottamista. Esimerkiksi kriittinen palaute ystävällisesti kerrottuna muuttuu rakentavaksi palautteeksi, joka on paljon helpompi ottaa vastaan kuin sama palaute tylysti kerrottuna. On täysin luonnollista, että kun hyvä olomme on uhattuna puolustusmekanismimme menevät päälle ja toisaalta, kun tarpeemme hyvään oloon huomioidaan, olemme vastaanottavaisia. Rakentavan palautteen hyvin sanottava saa vastapuolen tarttumaan palautteeseen innolla. Ystävällisyys, toisten huomioiminen on myös mitä tehokkain tapa luoda turvallista ilmapiiriä, jossa ihminen uskaltaa olla oma itsensä, niin vahvuuksineen kuin heikkouksineenkin. Kun ilmapiiri on hyvä, sen voi aistia koko kehollaan. Hyvässä ilmapiirissä toimiminen tekee meille hyvää.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kunnioitus, kuunteleminen, kannustus, kokemuksia hyvistä kohtaamistilanteista kiitos J
- Miltä teistä kuulostaisi ajatus ”ei se mitä sanotaan, vaan miten sanotaan” jonkinlaisena asiallisen ja kunnioittavan kohtaamisen ohjenuorana?
- Onko asiallinen ja kunnioittava kohtaaminen teistä, teille helppoa?

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KOHTAAMINEN, KUN SIIHEN oikein keskittyy, siinä antaa kaikkensa ja haluaa suoriutua hyvin, voi käydä raskaasta työstä.

On kenties hyvä tunnistaa ja tunnustaa, että kun pyrimme olemaan parempia kuin olemme, kehittämään itseämme, se vaatii meiltä voimavaroja. On paljon helpompi toimia kohtaamistilanteessa ajattelemattomasti, kuin harkitusti. Toisaalta harkittu toiminta kohtaamistilanteissa johtaa usein parempiin tuloksiin kuin ajattelematon toiminta.

Vaikka koulutukseen osallistujia halutaan ohjata asialliseen ja kunnioittavaan kohtaamiseen, setlementin arvoihin ei omasta mielestäni sovi vaatia toimintaan osallistujilta tässäkään suhteessa liikoja. Koulutettujen vertaisten ei tarvitse olla erinomaisia kohtaajia, eikä heidän tarvitse kehittää itsestään erinomaisia kohtaajia.

Asialliseen ja kunnioittavaan kohtaamiseen voi mielestäni ohjata paljon lempeämmällä ajatuksella. Lempeällä ajatuksella siitä, että hyvänlaatuiset kohtaamiset ovat meille ihmisille tutkitusti hyväksi ja jos koulutus onnistuu omalta osaltaan ohjaamaan ihmisiä hyvänlaatuisiin kohtaamisiin, se on hyvä juttu. Haluan ajatella, että voi ohjata ja kannustaa, ilman vaateita tai pakkoa

Ikääntyneen kohtaaminen

Kuinka helppoa, vaikeaa, luontevaa tai luonnotonta sinun on kohdata muita, olla tekemisissä muiden kanssa? On hyvä tiedostaa, että kohtaamisen sujuvuus riippuu pitkälti vuorovaikutustaidoistamme. Ikääntyneen kohtaamisen vuorovaikutustaidot on johdettu yleisistä vuorovaikutustaidoista, joita ovat:

- Kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot
- Perustelutaidot
- Taito osoittaa tukea
- Taito ottaa ja pitää puheenvuoroja
- Taito jatkaa toisen puheenvuorosta
- Taito ylläpitää keskustelua

Vuorovaikutustaitomme vaikuttavat siihen, miten toimimme ryhmän jäsenenä. Ryhmätilanteissa tarvitaan monenlaisia taitoja, kuten kuuntelemisen taitoa, taitoa pysyä asiassa ja taitoa esittää erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja, taitoa tukea ryhmän ilmapii-

riä, taitoa luoda suhteita ja ylläpitää niitä, sekä konfliktinhallintataitoja. Erityisen tärkeää on havainnoida sanatonta viestintää eli muiden ilmeitä ja kehon kieltä ja hallita omia kasvonilmeitään, sekä kehonkieltään. Taitava toiminta ryhmässä perustuu siihen, että yksilöllä on hyvät vuorovaikutustaidot.

Ajattelemme joskus, että toiset ovat luonnostaan parempia vuorovaikutustilanteissa kuin toiset ja näin saattaa jopa ollakin. Vuorovaikutustaidot ovat kuitenkin myös opittavissa ja harjoiteltavissa niin kuin muutkin taidot, kuten lukeminen tai vieraan kielen oppiminen. Vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tarvitaan oman käyttäytymisen ennakointia ja arviointia. Oman toiminnan tarkkailu auttaa tunnistamaan osa-alueet, jotka jo hallitsee, ja ne, jotka kaipaavat vielä kehittämistä. Kuten minkä tahansa taidon harjoittelussa, vuorovaikutustaitojen kehittämisessäkin on hyvä edetä askel kerrallaan. Taidot kehittyvät vähitellen.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

VUOROVAIKUTUSTAIDOISTA PUHUMINEN saattaa olla jollekin ihmiselle arka asia. On ihmisiä, jotka mieltävät etteivät he voi juuri mitään sille, millaisia he ovat tai, miten he käyttäytyvät. Tällaisia ajatuksia on kuitenkin mielestäni hyvä hellävaroin koetella.

Vuorovaikutustaidot määrittävät merkittävällä tavalla pärjäämistämme sosiaalisissa yhteyksissä ja sitä kautta koko elämänlaatuamme ja hyvinvointiamme. On mielestäni ihmisistä välittämistä viestittää, että on mahdollista kehittää vuorovaikutustaitojaan, mikäli niin haluaa. Aiheesta voi olla hyvä tarjota myös erillistä perehdytystä, mikäli sitä toivotaan.

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Miltä tuntuu olla tekemisissä ihmisen kanssa, jolla on hyvät vuorovaikutustaidot, esimerkkikokemuksia tällaisista kohtaamisista?
- Mitä mieltä te olette vuorovaikutustaidoista? Ovatko ne tärkeitä? Kannattaako niitä kehittää?
- Tuntuvatko ikääntyneen kohtaamiseen johdetut vuorovaikutustaidot teistä ymmärrettäviltä, paikkansa pitäviltä? Millaisia kokemuksia teillä on ikääntyneen kohtaamisesta?

Ikääntyminen – Minun tarinani?

Esimerkkitehtävänanto

Ihmisillä on usein tarve kertoa elämästään, muistella menneitä, selittää nykytilannetta ja aprikoida, mitä tuleman pitää. Vertaistoiminta perustuu vastavuoroiseen jakamiseen, joten laatikaa jokainen tässä kohtaa oma elämäntarinanne rajaten se kuitenkin pääasiassa lähimenneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen, koska elämänkertoja meillä ei ole valitettavasti aikaa kirjoittaa. Kun jokainen on saanut kirjoitetuksi oman tarinansa, kerrotaan ne myös muille. Miettikää siis samalla kun kirjoitatte, kuinka avoimesti haluatte elämäänne muille jakaa. Jotkut asiat voivat tuntua liian aroilta, liian herkiltä kertoa ja silloin niitä ei ehkä kannata tässä muille jakaa. Mikäli olette valmiit arkoja ja herkkiäkin kokemuksia jakamaan, ne ovat tervetulleita kerrottaviksi. Pohtikaa ja päättäkää siis itse millä syvyydellä haluatte asioistanne kertoa. Tehtävää ei ole myöskään pakko tehdä.

Te saatte jokainen luettavaksi saman esimerkkitarinan, jonka pohjalta voitte kirjoittaa esimerkiksi vastaavan kaltaisen kuvauksen omasta elämäntilanteestanne. Oman tarinanne ei kuitenkaan ole pakko noudattaa esimerkkitarinan kaavaa, vaan voitte laatia sen vapaamuotoisesti niin kuin se teiltä paperille helpoiten on tullakseen. Esimerkkitarinan annamme luettavaksenne / luemme lähinnä siksi, että se saattaa helpottaa oman tarinan kirjoittamista, orientoida paremmin tehtävään, kuin ohjeet, joita tässä annamme.

Ihmisten elämäntarinoissa toistuvat usein monet ristiriitaisetkin elementit, kuten haluaisin mutten osaa; minun täytyisi mutten kykene; osaan ja kykenen mutta tunnen pelkoa, jne. Toisin sanoen toimintamme tiellä saattaa olla monenlaisia esteitä tai koettuja rajoitteita. Erityisohjeena onkin miettiä ja kirjoittaa, miten nämä elementit näkyvät omassa elämäntilanteessamme.

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

TARINATYÖSKENTELYSTÄ SAATIIN *Yhdessä mukana* -projektin aikana monenlaisia kokemuksia. Tuntuisi, että tällaisessa herkässä, turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä edellyttävässä työskentelyssä kouluttajan on hyvä tehdä itselleen hyvin selväksi, mikä hän ajattelee työskentelyn tarkoituksen olevan ja tarvittaessa perustella se osallistujille, ja motivoida ja kannustaa osallistujia laatimaan oma tarinansa.

Onnistuneissa tapauksissa tarinatyöskentely on koettu erittäin antoisana, osallistujille jopa terapeuttisia vaikutuksia tarjoavana menetelmänä.

Henkilökohtaisesti olen mieltänyt tarinatyöskentelyn tarkoituksen siten, että se tarjoaa koulutukseen osallistujille syvällisen vertaistoiminnallisen kokemuksen vastavuoroisesta jakamisesta. Tarinatyöskentelyn kautta koulutukseen osallistujat tutustuvat toisiinsa toisella tasolla, kuin ilman työskentelyä.

Työskentely luo parhaimmillaan osallistujien välille tiiviitä yhteyden kokemuksia jo koulutuksen aikana, jotka sitovat osallistujia yhteen ja toimimaan yhdessä pitkälle koulutuksen jälkeenkin.

TYÖSKENTELYN TOTEUTTAMISTA varten, siten kuin tässä on toteutettu, kouluttaja voi ottaa **kopioita jostakin esimerkkitarinavaihtoehdosta**, joita on koottu kouluttajan materiaalipankkiin, sekä tietysti **paperia ja kyniä** tarinoiden kirjoittamista varten.

Tarinatyöskentelyyn eli tarinoiden kirjoittamiseen ja niiden jakamiseen on omien kokemusteni mukaan hyvä varata runsaasti aikaa. Tyhjän paperin ahdistusta voi jälleen koettaa keventää monin eri tavoin. Voi ottaa omaa tilaa, omaa rauhaa miettimisen helpottamiseksi.

Omaa tarinaa voi kirjoittaa ranskalaisin viivoin, piirtää miellekarttaa, aikajanaa tai kirjoittaa perinteisesti tarinamuodossa. Jälleen mikään tapa ei ole toista parempi, eli kukin voi laatia tarinansa, siten kuin se itselle on helpointa. Mikäli kirjoittaminen ei luonnistu, voi myös vain miettiä itsekseen mitä haluaa itsestään kertoa.

Tehtävänannon yhteydessä voi myös vielä muistuttaa kaikkia luottamuksellisuuden ja salassapidon periaatteista, eli että tarinatyöskentelyssä jaettuja asioita ei kerrota eteenpäin.

Kouluttaja voi myös ottaa osaa työskentelyyn, kirjoittaa ja kertoa oman tarinansa, joskus tällainenkin asia saattaa olla avuksi.

KUN TARINAT KERROTAAN, osallistujat saattavat kertoa herkkiä ja vaikeitakin asioita, jollekin saattaa kyynel tulla silmään. Tällöin on tärkeää, että kouluttaja on läsnä jokaisen tarinan kohdalla, on aidosti kiinnostunut jokaisesta koulutukseen osallistujasta ja hänen tarinastaan.

Edellä mainitunkin vuoksi on tärkeää, että tarinoiden kertomiseen on riittävästi aikaa. Kyselyä, kommentointia, keskustelua ei välttämättä kannata käydä kovin pitkällisesti yksittäiseen tarinaan liittyen, erityisesti jos tarina on kertojalleen kovin liikuttava. Kouluttaja voi tehdä pieniä huomioita, osoittaa empatiaa ja kiittää jokaista tarinansa kertomisesta. Tärkeintä on olla läsnä ja kuunnella.

Mahdollisissa keskusteluissa on kenties hyvä edetä varovasti, tilanteen herkkyyttä tunnustellen ja tarvittaessa vaikeista tilanteista työskentelyä eteenpäin johdatellen. Vaikka työskentelyllä voi olla terapeuttisia vaikutuksia, työskentely ei ole terapiaa, eikä kouluttajan eikä liioin muiden osallistujienkaan tule alkaa terapeuteiksi. Vertaistoiminta on vastavuoroista jakamista tavallisten ihmisten kesken.

Mikäli kouluttajasta tuntuu, että joku osallistujista saattaisi tarvita, voisi hyötyä ammattilaisen kanssa keskustelusta, hän voi kenties ottaa asian puheeksi osallistujan kanssa, vaikka myöhemmin kahden kesken.

Yhteenveto – Miten tästä eteenpäin…

KOKEMUKSIA KOULUTTAMISESTA

KOULUTUKSEN LOPUKSI voi olla hyvä vetää jollain tavalla yhteen, palauttaa mieleen, mitä kaikkea koulutuksessa on tehty ja miten koulutuksen jälkeen edetään. Ennen kuin osallistujat päästetään kotimatkalle, heidän kanssaan on kenties hyvä sopia kahdenkeskisiä tapaamisaikoja, yhteinen jatkotapaamisaika, tms., jolloin voidaan keskustella vielä tarkemmin vertaistoimintakiinnostuksista, vertaistoimintamahdollisuuksista, vertaistoiminnan aloittamisesta.

Koulutettuja ei välttämättä kannata niin sanotusti painostaa vertaistoiminnan aloittamiseen, vaan antaa heidän edetä tai olla etenemättä omassa tahdissaan. Kuulostelu ja tiedon antaminen toimintamahdollisuuksista / vertaistoiminnan ideoinnissa auttaminen tuntuisi kuitenkin olevan hyväksi, koska kaikki eivät välttämättä itse osaa keksiä, mitä he voisivat vertaisina tehdä. Saatetaan haluta tehdä kovastikin jotain tietämättä, mikä oma juttu konkreettisesti olisi.

KOULUTUKSEEN OSALLISTUJILTA voi myös olla hyvä kerätä **palautetta koulutuksesta**, sillä tavalla kuin parhaaksi katsoo ja halutessaan jakaa **todistukset osallistumisesta**. Kouluttaja voi käyttää **palautekaavaketta ja todistuspohjaa**, jotka molemmat löytyvät kouluttajan materiaalipankista.

Palautteen keruu voi olla hyvä toteuttaa vielä ennen kuin päästää osallistujat kotimatkalle. Toisaalta jos tuntuu, että koulutus on ollut raskas, eikä halua enää kuormittaa osallistujia, voi olla hyvä vaihtoehto vaikka postittaa palautekaavake ja todistus vastauskuoren kanssa kurssilaisille perästäpäin. Kirje voi olla muutoinkin kiva tapa kiittää vielä koulutuksen käymisestä ja tiedottaa setlementin ajankohtaisista asioista.

Mikäli koulutuksen aikana ei ole jo hyödynnetty *Vertaistoimijan vihkoa*, myös sen voi joko antaa tai toimittaa koulutukseen osallistuneille koulutuksen päätteeksi. Vertaistoimijan vihkohan löytyy myös kouluttajan materiaalipankista.

JOSSAIN KOHTAA koulutusta kannattaa kenties esitellä tilat, joissa vertaistoimintaa setlementissä mahdollistetaan. Luonteva vaihtoehto tutustua tiloihin saattaa olla koulutuksen päätteeksi.

Tällöin osallistujat mieltävät kenties itsensä jo valmiimmaksi alkaa toimia setlementin tiloissa ja tiloihin tutustuminen kenties vahvistaa tätä orientaatiota ”tässä minä alan kohta vetää omaa ryhmää”…

Onnea ja menestystä vertaistoimijoiden ohjaamiseen ja tukemiseen eli vertaistoiminnan mahdollistamiseen setlementissä!

Kiitos

Yhdessä mukana -projekti (2013–2016) oli Setlementtiliiton koordinoima Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan *Eloisa ikä* -ohjelmakokonaisuuteen kuulunut valtakunnallinen projekti. *Yhdessä mukana* -projekti toimi yhteistyössä paikallisten setlementtien kanssa seitsemällä paikkakunnalla.

Yhdessä mukana -projektissa kehitettiin setlementtityöhön yhteisöllisen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta vertaistoiminnan, setlementtikeskusten kansalaistoiminnan ja paikallisyhteisöjen avulla. *Yhdessä mukana* -projektissa kehitettiin mm. valtakunnallinen vertaistoiminnan koulutusmalli ja mahdollistettiin monipuolista vertaistoimintaa.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutusmalli koostuu valtakunnallisesti käytettävästä diasarjasta, vertaistoimijan vihkosta ja *eväitä kouluttamiseen* -taustamateriaalista. *Eväitä kouluttamiseen* avaa tarkemmin yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen diojen sisältöä, esittää sisältöjä pohtimaan herätteleviä kysymyksiä ja kertoo kokemuksia kouluttamisesta. Itse kukin voi hyödyntää eväitä kouluttamiseen oman tarpeensa mukaan.

Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutusmalliin liittyviä materiaaleja ja muita projektin tuotoksia voi tiedustella Suomen Setlementtiliitolta.

Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana