

Nähty ei ole näkymätön

Näkymättömät-ohjelman
tilannekuva 2024



NÄKYMÄTTÖMÄT



Diakonissalaitos

ISBN 978-952-9854-72-1 (pdf)

Diakonissalaitoksen raportti 2/2025

Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr

Taitto Hipateos Oy

Sisällys

Johdanto	4
Mikä on Näkymättömät-ohjelma?	4
Näkymättömät-ohjelma julkaisee vuosittain tilannekuvaraportin	4
Osallisuudesta ja näkymättömyydestä	4

Ohjelman kohderyhmät	6
Hankkeiden kohderyhmät	6
Miten kohderyhmiä on tavoitettu?	8

Osallistujien elämäntilanteet, tarpeet ja toiveet	10
Osallistujien elämäntilanteet	10
Osallistujien toiveita ja voimavaroja	13
Osallisuuden kokemus kyselylomakkeella kerätyn tiedon valossa	14

Näkymättömät-ohjelman ensimmäinen vuosi	20
Hankkeiden toiminta	20
Koordinaatiohankkeen toiminta	21

Lopuksi	23
----------------	----

Lähteet	24
----------------	----

Näkymättömät-ohjelman hankkeiden tilannekuvat 2024	25
---	----

Johdanto

Mikä on Näkymättömät-ohjelma?

Näkymättömät on STEAN (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avustusohjelma, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla. Näkymättömät-ohjelmaan kuuluu 15 hanketta (2024–2026), jotka edistävät eri kohderyhmien arjen osallisuutta käytännön työssä eri puolilla Suomea. Lisäksi ohjelmaan kuuluu koordinaatiohanke (2024–2027), jota hallinnoi Diakonissalaitos.

Näkymättömät-ohjelman lähtökohtana on tavoittaa kohderyhmiä, joiden hyvinvointi on eri tavoin uhattuna, ja jotka jäävät usein yhteiskunnallisessa keskustelussa sivuun tai näkymättömiin. Keskeistä on ihmisten auttaminen heidän omassa toimintaympäristössään ja elämäntilanteessaan sekä keskittyminen kohtaavaan työhön. Ohjelma tuo esiin kokemustietoa, osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun ja haastaa vallitsevia syrjäyttäviä ja osallisuuden kokemuksia heikentäviä rakenteita. Lisäksi ohjelma tekee monipuolista yhteistyötä eri sidos- ja kohderyhmien kanssa sekä tarjoaa tietoa ammattilaisille ja päättäjille.

Näkymättömät-ohjelman tavoitteena on:

- vahvistaa haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien arjen osallisuutta,
- tavoittaa väestöryhmiä, joiden osallisuudesta ei vielä tiedetä riittävästi ja
- tehdä yhteiskunnan piilossa olevia ilmiöitä ja osallisuuden tarpeita näkyviksi.

Osallisuuden kokemuksen mittaamisessa hyödynnetään koko ohjelman yhteisenä mittarina Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) osallisuusindikaattoria.

Näkymättömät-ohjelma julkaisee vuosittain tilannekuvaraportin

Ohjelma julkaisee tilannekuvaraportin kerran vuodessa, yhteensä kolme kertaa. Tämä raportti on ohjelman ensimmäisen vuoden (2024) tilannekuva. Raportin alkuosa kokoaa yhteen tietoa ohjelmatasolla: tietoa kohderyhmistä ja osallistujien elämäntilanteista,

ensimmäisiä havaintoja osallisuuteen liittyvistä tarpeista ja kokemuksista sekä hankkeiden kokemuksia käynnistetystä toiminnasta. Ohjelmaston tilannekuvan taustalla ovat jokaisen 15 hankkeen omat tilannekuvat, jotka on koottu tämän dokumentin toiseen osaan (sivulta 25 alkaen).

Ohjelman tilannekuva perustuu hankkeiden työntekijöiden koordinaatiohankkeelle toimittamiin tilannekuvatietoihin sekä hankkeiden osallistujien täyttämän kyselylomakkeen vastauksiin. Hankkeet ovat koonneet omat tilannekuvatietonsa perustuen osallistujilta kerättyyn tietoon, havainnointiin sekä työntekijöiden näkemyksiin ammattilaisina.

Osallisuudesta ja näkymättömyydestä

Ohjelman keskiössä ovat kaksi toisiinsa linkittyvää ja limittyvää käsitettä, osallisuus ja näkymättömyys. Seuraavassa on pyritty tiiviisti kertomaan, mitä osallisuudella ja näkymättömyydellä ohjelmassa tarkoitetaan ja mistä näkökulmista näitä ilmiöitä lähestytään.

Osallisuus on laaja käsite

Näkymättömät-ohjelma tarkastelee osallisuutta erityisesti yksilön omana kokemuksena. Osallisuutta on kokemus siitä, että oma elämä on arvokas ja sillä on tarkoitus. Olennaista on se, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen myös muille. Ohjelmassa tavoitellaan kohderyhmiin kuuluvien ihmisten arjen osallisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamista, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Näkymättömät-ohjelmassa hyödynnetään Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Sokra-hankkeessa kehitettyjä malleja ja osallisuusindikaattoria, ja ohjelman hankkeet noudattavat työssään Sokra-hankkeen luomia osallisuuden edistämisen periaatteita¹. Ne perustuvat viitekehykseen, jossa osallisuus jaetaan kolmeen osa-alueeseen: 1) osallisuus omassa elämässä, 2) osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa ja 3) osallisuus yhteisestä hyvästä.² Arjessa osallisuus

¹ THL 2023, 19

² Isola ym. 2017

ilmenee esimerkiksi päätösvaltana omassa elämässä, vaikuttamisen prosesseissa ja kun pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään sosiaalisiin suhteisiin³.

Osallisuuden kokemus on keskeinen osa hyvinvointia. Matala osallisuuden kokemus voi viitata siihen, että henkilö on syrjäytymisvaarassa tai kokee itsensä syrjäytetyksi. Tutkimukset osoittavat myös, että osalliseksi itsensä kokeva ihminen tekee todennäköisemmin hyvinvointiaan palvelevia valintoja. Osallisuuden kokemus on yhteydessä moniin hyvinvointiin ja elämänlaatuun liittyviin ilmiöihin, joissa osallisuuden kokemus voi olla sekä syy että seuraus.⁴

Vaikka osallisuutta tarkastellaan ohjelmassa ensisijaisesti yksilön kokemuksena, ei se ole pelkästään yksilön omassa käsissä. Osallisuus on vahvasti sidoksissa siihen, mitä ympärillä ja yhteiskunnassa tapahtuu. Yhteiskunnallinen päätöksenteko, rakenteet, muutokset ja keskustelu vaikuttavat tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edellytyksiin. Yhteiskunnallinen polariisaatio lisää näkymättömyyttä, osattomuutta ja syrjäytetyksi tuleamista. Osallisuus-termiä ei siis tule käyttää syyllistävänä, toiseuttavana tai yhteiskunnan vastuuta yksilölle siirtävänä. Osallisuus on ammattisana, joka ohjaa ohjelman kohtaavan työn painopistettä rakenteista ja toimintamalleista ihmiskeskeisyyteen ja ihmislähtöiseen kehittämiseen.

Osallisuuden mittaaminen ei myöskään ole työn itseisarvo, vaan se palvelee ohjelmatyössä yksilön kokemuksen määrittelyä, kokemusten ja tilanteiden näkyväksi tekemistä ja näkymättömien ilmiöiden havaitsemista. Osallisuusindikaattori auttaa osaltaan tarkastelemaan tavoitettujen kohderyhmien osallisuuden kokemusta ja arvioimaan, onko hankkeissa tavoitettu oikeaa kohderyhmää. Tiedon pohjalta voidaan kehittää tarpeisiin ja toiveisiin vastaavia kohtaamis- ja mahdollisuuksia, toimintatapoja ja yhteisöllisyyden muotoja yhdessä.

Osallisuusindikaattorin avulla tuotetun mittaritiedon lisäksi kokemustiedolla on keskeinen merkitys ohjelman tiedontuotannossa. Kokemustiedolla tarkoitetaan elettyyn elämään pohjautuvaa tietämistä. Kokemustieto koostuu kokemusten kautta muodostuneista ajatuksista, tunteista ja toiminnasta.⁵ Kolmivuotisen Näkymättömät-ohjelman aikana yhtenä päämääränä on tuoda esiin hankkeiden osallistujien näkemyksiä osallisuudesta, selviytymiskeinoista, hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä.

Yksilön osallisuuden kokemuksella on myös yhteiskunnallista merkitystä. Osallisuuskeskustelu on erityisen ajankohtaista nykyisessä maailmantilanteessa, jossa elämme jatkuvien päällekkäisten kriisien ja

epävarmuuden aikaa. Osallisuuden kokemukset, kuuluminen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat tärkeä osa yhteiskunnan sosiaalista kestävyttä. Erityisesti heikommassa asemassa olevien väestöryhmien osallisuuden edistämällä on suuret vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen⁶.

Luottamusta voidaan yhteiskunnassa vahvistaa kaventamalla eriarvoisuutta, ehkäisemällä osattomuutta ja luomalla kaikille osallistumisen mahdollisuuksia. Myös yhteisöllisyyttä lisäävien hankkeiden kautta autetaan luomaan ihmisten välille luottamusta.⁷ Esimerkiksi valtioneuvoston sisäisen turvallisuuden selonteon (2021) mukaan syrjäytyminen, sosiaalinen pahoinvointi ja moniongelmaisuus ovat Suomen sisäisen turvallisuuden suurimpia uhkia. Turvallisuuden parantaminen liittyykin siihen, että parannetaan niiden ihmisten tilannetta, joita nämä ilmiöt koskettavat.⁸

Jokainen meistä voi jossain kohtaa elämänsä kokea olevansa näkymättömän

Avustusohjelma on saanut nimekseen Näkymättömät. Yksilön kokemuksissa ja arjessa näkymättömyys voi liittyä esimerkiksi elämäntilanteisiin, joiden tarpeita eivät muut näe tai tunnista. Näkymättömyys voi tarkoittaa piilevää huono-osaisuutta ja hyvinvoinnin riskejä, jotka syntyvät muun muassa kriiseistä, köyhyydestä, yksinäisyydestä tai eristäytymisestä. Kyse voi olla näkymättömyydestä rakenteiden tasolla, jos ilmiöt tai haasteet jäävät yhteiskunnallisessa keskustelussa ja palvelujärjestelmissä näkymättömiin. Myös haasteiden tai vaikeuksien kasautuminen voi jäädä näkymättömiin – palveluissa saatetaan tunnistaa erillisiä haasteita, mutta ei niiden muodostamaa erityistä tilannetta kokonaisuutena. Jokainen meistä voi jossain kohtaa elämänsä, hetkellisesti tai pidemmän aikaa, kokea olevansa näkymättömän.

On täysin sallittua olla omaehtoisesti näkymättömissä, mutta moni jää ulkopuolelle tahtomattaan. Jokaisen ihmisen on tärkeä tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään itselleen sopivassa yhteisössä.

Näkymättömät-ohjelman hankkeet edustavat näkymättömiä ilmiöitä eri näkökulmista. Hankkeiden ei ole tarkoitus kattaa kaikkia yhteiskunnan näkymättömiä ilmiöitä, vaan pureutua rajattuihin teemoihin ja kohderyhmiin. Näkymättömyyden on myös sellainen, josta ei tiedetä riittävästi tai lainkaan. Tuottamalla uutta tietoa ohjelman 15 hankkeen työstä, kohderyhmistä, osallistujien kokemuksista ja ajatuksista teemme näkymättömästä näkyvää. Tavoitteena on, että ohjelman työstä hyötyvät myös muut näkymättömien ilmiöiden parissa työskentelevät ja sitä kautta myös näkymättömyyden kokemusten kanssa elävät ihmiset.

3 Isola ym. 2017, 5

4 Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, thl.fi

5 Kulmala ym. (toim.) 2023, 41

6 Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, thl.fi

7 Kestilä & Karvonen (toim.) 2025, 109

8 Valtioneuvosto 2021

Ohjelman kohderyhmät

Näkymättömät-ohjelma pyrkii tavoittamaan erilaisia kohderyhmiä, joiden elämäntilanteista ei tiedetä vielä riittävästi, kuten esimerkiksi haavoittuvassa asemassa olevia, yhteiskunnallisessa keskustelussa sivuun jääviä ja palveluiden ja tukitoimenpiteiden väliin pudonneita.

STEA rajasi avustuksen hakuvaiheessa ohjelman pääkohderyhmien ulkopuolelle esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutajat, pitkäaikaisasunnottomat, eri tavoin vammaiset henkilöt tai pitkäaikaissairaat, sillä järjestöjen rooli on jo ennestään vahva näiden kohderyhmien parissa. Näkymättömät-ohjelmalla halutaan tavoittaa ensisijaisesti niitä kohderyhmiä, joita ei järjestötoiminnalla ole vielä löydetty. Ohjelma tavoittaa haavoittuvassa asemassa olevia väestöryhmiä ja kohderyhmiä, joita yhdistää yleinen vähäresurssisuus. Kohderyhmien tilanne ei välttämättä ole palvelujärjestelmän näkökulmasta riittävän huono tai kriisiytynyt, tai toisaalta heidän elämäntilanteestaan ei tiedetä paljонkaan.⁹

Ohjelmaan liittyviä hankeavustuksia oli mahdollista hakea STEAlta keväällä 2023 ja avustusohjelmaan valittiin 15 soveltuvaa hanketta, joiden toiminta-aika on kolme vuotta. Avustuksen hakuvaiheessa STEA nosti esiin kohderyhminä esimerkiksi työttömänä eläköityvät, syrjäytymisvaarassa olevat erittäin heikkoa osallisuutta kokevat, eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä tuntevat yksinasuvat, äkillisen kriisin kohdanneet henkilöt sekä yksinhuoltajaperheet ja erityisen elämäntilanteen vuoksi yksin perheestä huolehtivat. Avustusta oli kuitenkin mahdollista hakea myös esimerkkinä mainittujen kohderyhmien ulkopuolelta. Ohjelman kokonaisbudjetti on noin 7,5 miljoonaa euroa.

Hankkeiden kohderyhmät

Näkymättömät-ohjelmaan valittujen hankkeiden kohderyhmät voi karkeasti jakaa seitsemään teemaan. Teemat limittyvät osin toisiinsa, ja muutama hanke toimiikin useamman teeman välimaastossa. Teemoja ovat:

- yksinäiset työkäiset
- verkkoyhteisöt
- työttömänä eläköityvät
- syrjäseutujen miehet
- yksinhuoltajat
- ruoka-avun asiakkaat
- päihteisiin menehtyneiden vertaiset

⁹ Näkymättömät-avustusohjelma, stea.fi

Taulukko 1: Näkymättömät-ohjelman hankkeiden kohderyhmät ja toimintapaikkakunnat vuonna 2024.

KOHDERYHMÄ	HANKKEEN JA JÄRJESTÖN NIMI	TOIMINTAPAIKKAKUNNAT 2024
Syrjäytymisvaarassa olevat yksinasuvat ja yksinäiset työikäiset	Iltaolkkari yksin asuville, Auralan Setlementti	Turku
18–64-vuotiaat työikäiset aikuiset, jotka kokevat yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä tai palveluiden ulkopuolelle jäämistä	Olemme olemassa, ViaDia Karttula-Tervo ry	Karttula, Tervo ja Kuopio
Sosiaalisesti vetäytyneet ja syvästi yksinäiset 25–65-vuotiaat	VOIMA - Osallisuutta, osaamista ja yhteisöllisyyttä vapaaehtoistoiminnasta, Suomen Punainen Risti	Savukoski, Rovaniemi ja valtakunnallisesti verkossa
Ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä kokevat, parisuhteen puutteesta ahdistusta kokevat ja incel-verkkoyhteisöihin liittyvät miehet	Ulkokehän miehet, Miessakit ry	Helsinki, Turku ja valtakunnallisesti verkossa
Sosiaalisesti vetäytyneet, paljon aikaa digitaalisissa maailmoissa viettävät työikäiset	Verkkoon kadonneet, Setlementti Tampere	Tampere ja valtakunnallisesti verkossa
Yli 55-vuotiaat eläkkeelle siirtymässä olevat, erityisesti työttömänä tai matalapalkka-aloilta siirtyvät henkilöt	Kokemusvoimalla näkyväksi, Eläkkeensaajien Keskusliitto ry	Siilinjärvi, Kuopio, Iisalmi, Kouvola, Lappeenranta, Imatra ja Kiuruvesi sekä verkossa
Yli 55-vuotiaat lähivuosina eläköityvät ja pitkäaikaistyöttöminä olevat jyvaskyläläiset	Voimamatka, Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry	Jyväskylä
Kainuussa asuvat työttömänä eläköityvät ja muut miehet, joiden osallisuus on heikentynyt ja jotka ovat syrjäytymisvaarassa	Kainuu yhdessä läpi elämään (KYLE), Kajaanin Työvoimayhdistys ry	Suomussalmi, Hyrynsalmi, Ristijärvi, Kuhmo, Kajaani ja verkossa
Osallisuutta kaipaavat ja hakevat yli 50-vuotiaat työikäiset koillisavolaiset miehet	IKI-hanke, Pohjois-Savon sosiaaliturvayhdistys ry	Tuusniemi, Kaavi, Juankoski, Nilsiä
Hämeenlinnan pitäjissä ja kaukana palveluista asuvat 18–80-vuotiaat miehet, jotka kokevat yksinäisyyttä ja mieskaverin puutetta elämässään	Hämeen hiljaiset miehet, Hämeen Setlementti	Hämeenlinna (Hauho, Lammi, Renko, Iittala)
Eronneet isät ja miehet Pohjanmaalla	Skilda vägar vidare, Folkhälsan	Pietarsaari, Vaasa, Mustasaari, Närpiö ja verkossa
Yhden vanhemman perheet, jotka kokevat yksinäisyyttä tai lamaantuneisuutta esimerkiksi kriisin tai haastavan elämäntilanteen vuoksi	Yksin (Erytysen yksin vanhempana), Pienperheyhdistys	Helsinki, Espoo, Vantaa ja valtakunnallisesti verkossa
Pääkaupunkiseudulla asuvat maahanmuuttajataustaiset yksinhuoltajat	Hyvinvoivat yksinhuoltajat, Sahan-seura	Vantaa ja Helsinki
Ruoka-apu Lyydian asiakkaat, jotka eivät ole tarvitsemiensa palvelujen piirissä tai kokevat ulkopuolisuutta yhteiskunnan sosiaalisista yhteisöistä ja ruoka-avussa toimivat vapaaehtoiset.	Näkyväksi - askeleita osallisuuteen, Jyväskylän Suvanto	Jyväskylä
Päihteisiin menehtyneiden vertaiset	SiSu-Sirkkulanpuiston surutyö, Sirkkulanpuiston toimintayhdistys ry	Kuopio ja valtakunnallisesti verkossa

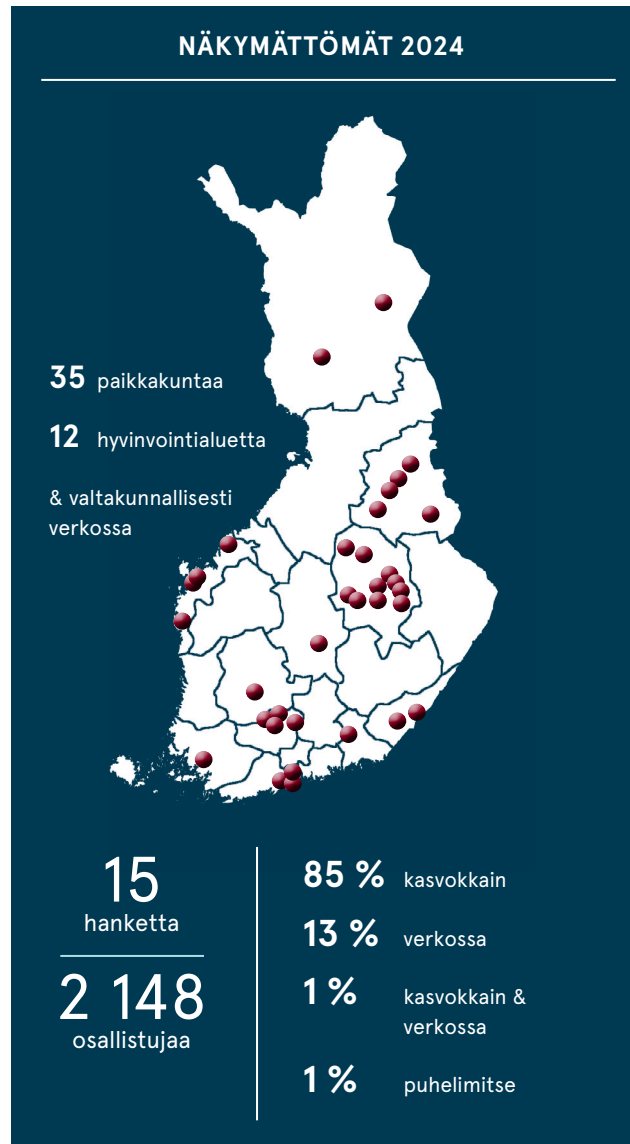
Näkymättömät-ohjelman hankkeet keskittyvät useampaan sukupuolittuneeseen ilmiöön. Ohjelmassa on viisi hanketta, joiden kohderyhmänä on miehet ja jotka tekevät työtään mieserityisellä otteella. Lisäksi esimerkiksi kahdessa hankkeessa toiminta kohdistuu yksinhuoltajiin, joista enemmistö on tilastollisesti naisia¹⁰. Molemmista yksinhuoltajuutta käsittelevässä hankkeessa kohderyhmään kuuluvat kuitenkin myös yksinhuoltajaisät.

Ohjelmassa tehdään paljon työtä verkon välityksellä. Kahdeksan hanketta järjestää kasvokkaisen toiminnan lisäksi myös verkkotoimintaa. Kolmessa hankkeessa pureudutaan ilmiöihin verkossa ja verkkoyhteisöissä. Näitä ilmiöitä ovat sosiaalinen vetäytyminen, hikikomori¹¹ ja incel¹².

Koska hankkeiden toimintamuodot ja kohderyhmät ovat keskenään erilaisia, on eri hankkeissa tavoitettu ensimmäisen vuoden aikana hyvin erilaisia määriä osallistujia. Intensiivisessä pitkäjaksoisessa tuessa osallistujamäärät ovat pieniä, kun taas esimerkiksi jalkautuvassa työssä on saatettu yksittäisten palvelu-ohjauksetojen muodossa tavoittaa satoja henkilöitä. Suurin osa hankkeista ei tilastoi osallistujien sukupuolta, joten kaikkien ohjelman osallistujien sukupuoli-jakaumasta voi vain esittää arvioita. Perustuen hankkeiden saatavilla olevaan tilastointiin ja arvioihin ohjelmassa on todennäköisesti tavoitettu suurin piirtein yhtä paljon naisia ja miehiä. Maantieteellisesti hankkeet sijoittuvat laajasti ympäri Suomen, ja viidellä hankkeella toiminta on verkon välityksellä valtakunnallista.

Miten kohderyhmiä on tavoitettu?

Ohjelman kohderyhmiä on tavoitettu monikanavaisella viestinnällä, verkostojen kautta, etsivällä työotteella sekä jalkautuvan työn keinoilla. Hankkeet ovat tiedotaneet toiminnastaan omissa viestintäkanavissaan sekä sosiaalisessa mediassa laajemmin (esimerkiksi Facebook, Jodel ja Instagram). Useampi hanke oli tavoittanut uusia osallistujia toimintaansa myös mediaesiintymisten tai hankkeesta tehtyjen lehtijuttujen seurauksena. Koska hankkeiden toimintaa vasta käynnistettiin, moni löysi mukaan yhdistyksessä aiemmin järjestetyn toiminnan kautta.



¹⁰ Vuonna 2022 yhden vanhemman perheistä 84 % oli äidin ja lasten muodostamia perheitä (Tilastokeskus 2024)

¹¹ Hikikomori on japanilainen termi, jolla viitataan sosiaalisesta elämästä täysin vetäytyviin henkilöihin ja tähän vetäytymisilmiöön. Ilmiöstä käytetään myös termiä komeroituminen.

¹² Incel on lyhenne sanoista involuntary celibate. Incel-yhteisö on netissä syntynyt alakulttuuri. Nuorista miehistä pääasiallisesti koostuvissa verkkoyhteisöissä käsitellään seurustelu- ja seksisuhteiden puutetta. Keskusteluissa käsiteltävänä ovat usein esimerkiksi turhautumisen ja ulkopuolisuuden kokemukset, ja miesten koettu asema parisuhdemarkkinoilla sekä yhteiskunnassa laajemmin. Terminä incel on monitulkintainen eikä edes incel-yhteisöissä ole yksimielisyyttä siitä, ketkä voidaan määritellä ilmiöön kuuluviksi.

Monessa hankkeessa yksi keskeisimpiä tavoittamisen kanavia on ollut niin sanottu puskaradio. Tyytyväiset kävijät ovat esimerkiksi saattaneet kutsua mukaan tuttaviaan tai naapureitaan. Osallistujia oli tavoitettu paljon myös yhteistyökumppaneiden, muiden ammattilaisten ja verkostojen kautta. Useammassa hankkeessa oli myös järjestetty erilaisia kertaluontoisia tempauksia, tilaisuuksia tai infoja, joiden kautta toimintaan saattoi tutustua mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

Hankkeissa käytettiin paljon etsivän ja jalkautuvan työn keinoja kohderyhmän tavoittamiseen. Hankkeen työntekijät jalkautuivat kohtaamaan potentiaalisia osallistujia erilaisiin soite-palveluihin, kohtaamispaikkoihin ja ruuanjakelupisteisiin. Tavoittaakseen perinteisten palvelujen ulkopuolella olevia henkilöitä hankkeiden työntekijät ovat kokeilleet jalkautumista ja etsivää työtä myös esimerkiksi apteekkeihin, kirjastoihin tai kadulle. Myös verkon kautta on tehokkaasti onnistuttu tavoittamaan kohderyhmää, jotka eivät miellä julkiseen palvelujärjestelmään kuuluvia toimintoja itselleen tarpeellisiksi tai heille suunnatuiksi.

Jalkautuessa jaettiin tietoa hankkeesta sekä pysähdyttiin keskustelemaan ja kohtaamaan ihmisiä. Oikea aika ja paikka ovat ihmisten tavoittamisen kannalta merkityksellisessä roolissa. Erään hankkeen kokemuksen mukaan esimerkiksi ruokajakelun kylmäauton luona keskustelu voi olla haasteellista, mutta 50 metrin päässä "ostarin" penkkien luona kohtaaminen onkin hedelmällistä. Etsivän työn kehittämisessä on tarvittu monenlaisia kokeiluja, joiden kautta tehokkaat keinot vähitellen löytyvät.

Erilaisten kohderyhmien tavoittaminen vaatii erilaisia keinoja. Syrjäseuduilla perinteinen paperilla tapahtuva markkinointi (esimerkiksi flyerit, ilmoitustaulut, paikallislehdet) voi olla kaikkein tehokkain tapa, kun taas toisille kohderyhmille verkko on luontevin tai jopa ainoa tavoittamisen kanava. Etsivä työ verkossa on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tavoittaa verkko-hankkeiden kohderyhmiä. Verkossa on jalkauduttu osallistumalla keskusteluihin esimerkiksi Ylilauta-, Reddit- ja Suomi24-sivustoilla sekä vierailuilla Discordin yhteisöissä.

Jos kohderyhmää on ollut vaikea saada sitoutumaan toimintaan, on ollut tärkeää ketterästi kehittää toimintamuotoja ja kokeilla esimerkiksi toimintaa verkossa kasvokkaisen toiminnan lisäksi. Tehokkaaksi on osoittautunut myös välillinen tavoittaminen – toiminnan markkinointi on tavoittanut jonkun kohderyhmään kuuluvan läheisen tai tuttavan, esimerkiksi äidin tai naapurin, joka on suositellut toimintaa osallistujalle.

Kaikkein eristäytyneimpiä ihmisiä on ollut haastavaa tavoittaa

Hankkeiden ensimmäisen toimintavuoden aikana ei ole vielä tavoitettu kaikkia kohderyhmiä. Kaikkein yksinäisimpien ja eristäytyneimpien ihmisten



löytäminen mukaan toimintaan on ollut luonnollisesti haastavinta. Ihmisten elämäntilanteisiin voi liittyä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ahdistusta tai masennusta, jolloin uusiin tilanteisiin ja ihmisiin tutustuminen voi tuntua hyvin vaikealta ja raskaalta. Myös niiden henkilöiden tavoittamiseksi, jotka eivät ole lähtökohtaisesti minkään palveluiden piirissä, tarvitaan lisää erityisiä etsivän työn toimenpiteitä. Etsivän työn keinoja kehitetään hankkeissa jatkuvasti.

Mieserityisellä otteella toteutetut hankkeet ovat tavoittaneet kohderyhmäänsä hyvin. Muutamassa kaikille sukupuolille suunnatussa hankkeessa on kuitenkin ollut haasteita tavoittaa juuri miehiä. Näissä hankkeissa on todettu, että miesten tavoittaminen vaatii erityistä keskittymistä esimerkiksi viestintään ja miehille suunnattujen ryhmien kehittämistä.

Verkkotoiminnalla on tavoitettu kohderyhmiä hyvin, mutta esimerkiksi incel-ilmiöön kytkeytyvien miesten osallistumista haastaa ilmiöön liittyvä vahva stigma. Komeroituneita eli sosiaalisesti eristäytyneitä on tavoitettu hyvin verkon kautta, mutta verkon ulkopuolella eristäytyneitä ei tavoiteta samoilla keinoilla. Heidän löytämisekseen tarvitaan uudenlaista etsivää työtä ja yhteistyötä ammattilaisten kesken.

Haasteita on välillä ollut myös tavoitettujen henkilöiden sitouttamisessa toimintaan. Esimerkiksi erityisen vaikeissa elämäntilanteissa eläviä, kuten kaduilla aikaansa viettäviä asunnottomia päihteitä käyttäviä on saatettu tavoittaa, mutta heidän sitoutumisensa hankkeen toimintaan on ollut heikkoa. Lisäksi muutamalla hankkeella on ollut haasteita löytää vapaaehtoisia esimerkiksi vertaistoinnin vetäjiksi. Nämä haasteet ovat olleet tyypillisesti samankaltaisia kuin vapaaehtoistoiminnan kentällä laajemminkin.

Osallistujien elämäntilanteet, tarpeet ja toiveet

Yksi Näkymättömät-ohjelman keskeisistä tavoitteista on tuottaa tietoa kohderyhmien tilanteista. Ensimmäisessä tilannekuvassa keskitytään kuvaamaan lähtötilannetta – minkälaisia haasteita osallistujien elämässä ja arjessa on ja mitkä asiat niiden taustalla vaikuttavat. Haasteiden lisäksi kuvataan myös osallistujien esiin tuomia toiveita ja arjen voimavaroja.

Osallistujien elämäntilanteet

Hankkeiden kohderyhmien taustoja kuvaa ennen kaikkea heterogeenisuus. Suurimmassa osassa hankkeita on havaittu, että osallistujat tulevat hyvin monenlaisista taustoista, eikä yleensä ole mahdollista luoda kuvaa tyypillisestä osallistujasta. Seuraavassa on kuitenkin kuvattu useammassa hankkeessa esiinnousseita tyypillisiä elämäntilanteisiin ja taustoihin liittyviä piirteitä, jotka yhdistävät osaa kohderyhmistä yli hankerajojen. Näin voidaan saada kiinni siitä, minkälaisia ilmiötä ja elämäntilanteita näkymättömyyteen teemana liittyy.

On hyvä muistaa, että Näkymättömät-ohjelmassa on mukana monia keskenään hyvin erilaisia kohderyhmiä. Mitään seuraavassa esiteltävistä ilmiöistä ei tule liiaksi yleistää ja ajatella sen koskettavan kaikkia ohjelman osallistujia. Kunkin hankkeen oman kohderyhmän erityispiirteisiin liittyviin ilmiöihin ja kysymyksiin voi tutustua tarkemmin hankkeiden omissa tilannekuville alkaen [sivulta 25](#).

Tekstin seassa olevat suorat lainaukset ovat peräisin osallistujien täyttämän kyselylomakkeen avovastauksista.

Osattomuuden kokemus nousee esiin monilla tavoilla

Hankkeiden toimintojen arjessa ja kohtaamisissa työntekijöiden kanssa osallistujat eivät välttämättä suoraan kerro kokemuksistaan käyttäen osallisuuden tai osattomuuden käsitteitä. Työntekijöiden havaintojen mukaan osallistujat kuitenkin sanoittavat osallisuuden puutetta monin eri tavoin.

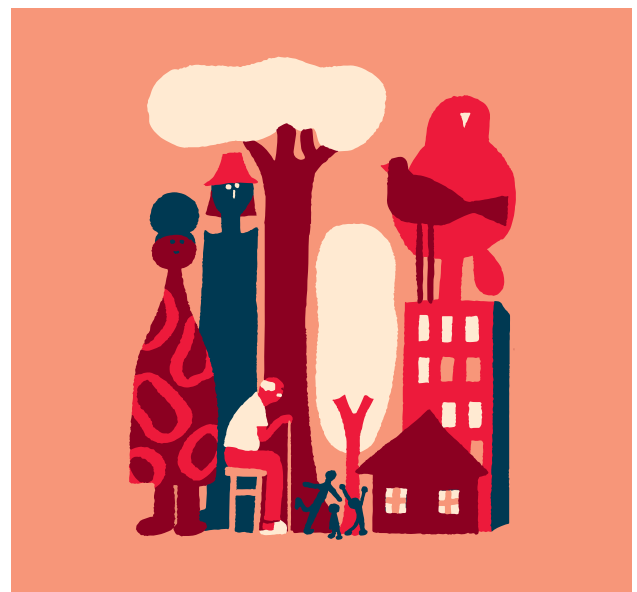
Tyypillisesti osallisuuden kokemuksesta kuvataan muun muassa merkityksellisyden tunteen kautta. Esimerkiksi työttömyyttä kohdanneiden kokemuksen mukaan se, ettei kuulu yhteiskuntaan työn kautta, vahvistaa kokemusta siitä, ettei ole merkityksellinen, arvokas tai oikeutettu kertomaan omaa mielipidettään.

Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys on voinut heikentää omaa itsetuntoa, ja voi olla vaikea kokea olevansa tärkeä yhteiskunnan jäsen. Monilla on myös haasteita ja suorituspainetta eri elämäntilanteilla sekä pettymystä siitä, etteivät he ole saavuttaneet toivomiaan asioita.

Osallistujat saattavat kuvata myös, että oma elämä tuntuu välillä turhalta ja merkityksettömältä, eikä elämällä tunnu olevan suuntaa. Verkko toiminnassa osallistujat kuvaavat esimerkiksi kuinka sosiaalisessa mediassa korostuu tunne, että muut elävät rikasta ja merkityksellistä elämää, kun taas oma elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä.

Osallisuutta kuvattiin myös vaikutusmahdollisuuksien kautta. Monet kokivat, etteivät voineet vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin haluamallaan tavalla. Osa kuvasi myös vaikutusmahdollisuuksien puutetta yhteiskunnallisiin asioihin. Samoin palvelujärjestelmään ja viranomaisiin liittyen saatettiin kokea, että omat vaikuttamismahdollisuudet ovat heikot.

Osattomuus näyttäytyi monesti ulkopuolisuuden tunteena sekä arkisissa sosiaalisissa suhteissa että yhteiskunnan jäsenenä. Osallistujat kertovat esimerkiksi erillisuuden ja outouden kokemuksista suhteessa muihin ihmisiin tai kokevansa, etteivät he ole osa mitään yhteisöä, sosiaalista verkostoa tai yhteiskuntaa laajemmin.



Saatetaan esimerkiksi verrata ”hyväosaisten helppoa elämää” omaan elämään, jossa tärkeintä on selviytyä päivä kerrallaan. Osalla osallistujista osallisuus omassa elämässä voi olla hyvää, mutta yhteiskunnan tasolla ja palvelurakenteissa osallisuus tuntuu katoavan.

”Toivon että hanke auttaa minua avautumaan maailmalle enemmän. Haluan yhteisön ja tuntea olevani merkityksellinen.”

Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien vähäisyys on yleistä

Useiden hankkeiden kohderyhmien keskeinen haaste on yksinäisyys. Taustalla voi olla sosiaalisten kontaktien ja tukiverkkojen vähyys tai puuttuminen kokonaan, tai ylipäättään tarve löytää yhteys muihin ihmisiin.

Yksinäisyys voi olla absoluuttista – osalla ei ole elämässään yhtään läheisiä ihmisiä eikä tukiverkostoa. Eräs osallistuja esimerkiksi kertoi työntekijöille, että he ovat lähes ainoa sosiaalinen kontakti hänen viikossaan, muun ajan hän viettää yksin kotona. Ainut muu kontakti työntekijöiden lisäksi on kaupan kassa, jonka kanssa tulee muutama sana vaihdettua viikon aikana. Toinen henkilö kertoi ohjaajalle kokevansa erityisesti viikonloppuisin niin kovaa yksinäisyyttä, että haluaisi itkeä. Yksinäisyys voi olla muodostunut osaksi elämää, eikä yhteyttä pidetä keneenkään. Yksinäisyys voi myös tarjota ”turvapaikan”, jossa ei tarvitse kohdata ulkoisen maailman vaatimuksia.

Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka sosiaalisia verkostoja olisikin olemassa. Jotkut osallistujat kertovat kokevansa yksinäisyyttä välillä, vaikka ympärillä olisi perhettä ja muita läheisiä. Toisaalta esimerkiksi yksinhuoltajien yksinäisyys voi korostua erityisesti viikonloppuina, lomakausina ja pyhinä, jolloin koetaan, että muut vetäytyvät viettämään perheaikaa. Yksinhuoltajilla yksinäisyyden kokemus saattaa liittyä myös tunteeseen arjessa yksinjäamisestä, vaikka ihmisiä ympärillä olisikin. Syrjäseuduilla puolestaan kohtaamispaikkojen puute ja pitkät välimatkat vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden luomista ja aiheuttavat sosiaalisen verkoston kaventumista.

Osalla ulkopuolisuuden tunteen ja sosiaalisen eristämisen taustalla on kokemuksia kiusaamisesta ja

ulkopuolelle jättämisestä jo lapsuudesta ja nuoruudesta saakka. Erityisesti jotkut miespuoliset osallistujat ovat kertoneet hankaluudesta löytää uusia ystäviä aikuisena varsinkin, jos sosiaaliset tilanteet tuntuvat vaikeilta. Jotkut kertovat kuolemasta, vakavasta sairaudesta, välirikoista läheisten kanssa tai muista henkilökohtaisen elämän syistä, joiden kautta on jääty yksin.

Työntekijöiden kokemusten mukaan toiset osallistujat kertovat paljon yksinäisyyden kokemuksistaan, ja heillä on selvästi suuri tarve puhua ja purkaa aihetta. Yksinäisyydestä keskustellessa esiin nousee esiin monia raskaita negatiivisia tunteita, kuten surua, pettymystä, ahdistusta, häpeää, epäonnistumisen tunnetta ja masennusta. Joillakin yksinäisyyteen liittyy sosiaalisten taitojen haasteita ja sosiaalisissa tilanteissa koettuja paineita. Toiset puolestaan eivät tuo esiin yksinäisyyttä suoraan tai saattavat torjua voimakkaasti ajatuksen yksinäisyydestä. Samoilla henkilöillä yksinäisyyden kokemuksia saattaa kuitenkin tulla ilmi rivien välistä ryhmässä tai työntekijän kanssa keskustellessa.

Työttömyys ja taloudellinen niukkuus värittävät monen arkea

Useiden osallistujien elämäntilanteiden taustalla on työttömyyttä ja taloudellisia haasteita. Mahdollisuudet oman tilanteen parantamiseen voivat olla rajallisia. Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömän heikko taloudellinen tilanne voi vaikuttaa henkisen kuormituksen lisäksi harrastusmahdollisuuksiin. Tämä kaventaa merkittävästi yhdenvertaisuuden ja kuulumisen tunnetta sekä vähentää sosiaalisia verkostoja entisestään.

Heikkoon taloudelliseen tilanteeseen liittyvät vaikeudet ovatkin osalle arjen pääasiallinen murhe. Yhteiskunnan tuet, kuten toimeentulotuki, asumistuki ja työttömyyskorvaus eivät monella riitä toimeentuloon ja tukiratkaisujen tulevaisuus voi olla epävarmaa. Oman toimintakyvyn tai sosiaalisten verkostojen kohentaminen jää monella saavuttamatta tai heikoksi, koska heikko taloudellinen tilanne syö lähes kaikki voimavarat. Toivottomuus ja näköalattomuus lamaannuttavat ja voivat näyttäytyä haluttomuutena osallistua juuri mihinkään kaventuneen elinpiirin ulkopuolella.

Palveluviidakko kuormittaa eikä vastaa tarpeisiin

Monessa hankkeessa tyypillistä oli, että osallistujilla saattoi olla taustallaan erilaisia fyysisen tai psyykkisen terveyden ja toimintakyvyn haasteita, riippuvuuksia, elämäntilanteita tai traumaattisia kokemuksia. Jotkut osallistujat kertovat myös ylisukupolvisista ketjuista, kuten esimerkiksi perhehistoriassa kulkevista ongelmista päihteisiin tai perhesuhteisiin liittyen. Monissa kohderyhmissä tyypillistä olivat myös arjenhallinnan haasteet, kuten ongelmat vuorokausirytmisissä, uniongelmat, epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokailu.

Yhtenä osallistujien keskeisenä haasteena nousi esiin vaikeudet liittyen palvelujärjestelmään. Osallistajat kokevat, että palvelujärjestelmä on joustamaton ja hidaskäyttöinen eikä matalan kynnyksen tukea ole saatavilla. Tuki- ja apujärjestelmä on ”viidakko”, jossa navigoiminen ja avun saaminen on vaikeaa. Eri palveluissa asiointi ja navigointi (esimerkiksi Kela, sosiaalitoimi tai terveydenhuolto) koetaan haastavaksi. Osa kokee, että eri viranomaisten joskus ristiriitaisiakin vaatimuksia on vaikea täyttää. Osalla on myös tiedon puutetta tai epäselvyyttä itselle kuuluvista palveluista.

Kokemukset asiointista palvelujärjestelmässä ovat aiheuttaneet osalle pettymyksiä ja luottamus yhteiskunnan tukeen ja palveluihin saattaa olla mennyt. Osa ei esimerkiksi uskalla kertoa julkisessa terveydenhuollossa ongelmistaan, koska pelkää seurauksia. Kohderyhmien erityispiirteet ja haasteet saattavat olla palveluissa näkymättömiä ja niiden puheeksi ottaminen on vaikeaa, jos niistä ei kysytä. Tuen ja avun saaminen on myös hidasta ja kaavamaisista eikä se välttämättä vastaa tarpeeseen. Palveluissa kukaan ei vaikuta näkevänsä kokonaiskuva.

”Tiedän useita väyliä mistä apua saisi tarvittaessa, mutta usein ’matalan kynnyksen’ palvelutkin on liian korkeita kynnyksiä. Lähes joka paikassa oletetaan, että avun hakija voi ja pystyy soittamaan tai puhumaan avun tarpeestaan.”

Maaseutu- ja haja-asutusalueilla palveluiden saavuuteen liittyy vielä erityisiä haasteita. Lähipalvelut ovat vähentyneet ja resursseja tarpeisiin vastaamiseen ei ole. Syrjäseutujen pitkät välimatkat ja julkisen liikenteen puute heikentävät kohderyhmien arjessa toimimista ja esimerkiksi oman terveyden sujuvaa hoitamista.

Monien osallistujien tilanteisiin heijastuu se, että palvelujärjestelmän ei ole koettu onnistuneen vastaamaan heidän tarpeisiinsa tai edes tunnistamaan niitä, tai palvelujen piiriin pääsemisessä on ollut esteitä. Hyvinvoinnin tukemiseksi tarkoitettu palvelujärjestelmä voi muodostua arkea kuormittavaksi tekijäksi. Tarpeiden tunnistaminen, inhimillinen kohtaaminen peruspalveluissa ja tuen saaminen jo varhaisessa vaiheessa olisi erittäin tärkeää.

Häpeän kokemukset, stigmat ja ympäristön negatiiviset asenteet lannistavat

Useat osallistajat kertovat omaan tilanteeseensa liittyvistä häpeän, syyllisyyden, pettymyksen ja katkeruuden tunteista. Häpeän kokemus oli joillakin osallistujilla niin vahva, että sillä oli vaikutusta heidän arkeensa esimerkiksi sosiaalisten kohtaamisten välttelyyn ja kotiin jäämiseen. Joillakin osallistujilla häpeän tunne oli jatkuvaa ja hallitsi mieltä. Osa liitti osallisuuden kokemuksen vahvasti työhön, jolloin työttömyys toi mukanaan osattomuuden ja häpeän tunnetta.

Monien hankkeiden kohderyhmien ja teemojen kohdalla esiin nousevat stigmat. Muun muassa yksinäisyys sanana koetaan leimaavana, ja se voi herättää vaikeita tunteita. Esimerkiksi vanhempien yksinäisyydestä ei yhteiskunnassa juurikaan puhuta, mikä lisää heidän yksinäisyyden kokemustaan.

Incel- ja Hikikomori-ilmiöihin liittyy myös vahva stigma, mikä voi vaikeuttaa avun hakemista kanssaihmisiltä ja palvelujärjestelmästä. Stigma vaikuttaa vahvasti myös päihteidenkäyttäjien ja päihdekuolemien käsittelyyn. Lisäksi pienillä paikkakunnilla oman elämän haasteiden esille nostaminen voi aiheuttaa stigmoja, jotka voivat olla vahingoittavia erityisesti pienissä pitäjähäyhteisöissä.

Hankkeissa saatujen kokemusten perusteella monien osallistujien elämäntilanteisiin vaikuttavat myös vahvasti erilaiset ympäristön luomat haasteet, kuten negatiiviset asenteet sekä syrjivät rakenteet. Esimerkiksi päihteidenkäyttäjät voivat kokea tulevansa kohdelluksi toisen luokan kansalaisina, eikä avun tarve välttämättä tule kuulluksi. Erilaiset normeista poikkeavat yksilöt tai elämäntilanteet voivat tulla yhteiskunnassa sivuutetuiksi. Lisäksi syrjintä, rasistiset rakenteet ja ulossulkeminen yhteiskunnassa vaikuttavat vahvasti esimerkiksi moniin maahanmuuttaneisiin osallistujiin.

Yhteiskunnan koventunut ilmapiiri ja yksilökeskeinen kulttuuri

Monissa hankkeissa on havaittu, että yhteiskunnan asenteet ja ilmapiiri ovat koventuneet. Yleinen pärjäämistä korostava ja yksilöä syyllistävä yhteiskunnallinen keskustelu yhdistettynä koviin poliittisiin päätöksiin ja kiristyviin taloustoimiin ei huomioi ihmisiä, jotka kamppailevat monenlaisten haasteiden kanssa. Kilpailun kulttuuri, kiire ja kovat vaatimukset korostuvat. Moni kokee, ettei pysy vaaditussa vauhdissa mukana. Pärjääminen edellyttää myös taitoja kuten oma-aloitteisuutta ja sosiaalisuutta, joita ilman jää helposti syrjään.

Esimerkiksi työttömät, osatyökykyiset tai eläköityvät voivat kokea, että vallalla on voimakkaasti ajatus siitä, että jokainen kyllä pystyy olemaan tuottava osa yhteiskuntaa, jos vain haluaa. Tämä voi aiheuttaa heille ristiriitaisia ja vaikeita tunteita ja sulkee ulkopuolelle. Esimerkiksi osatyökykyisten sairaudet ja fyysiset haasteet ovat itsessään kuormittava kokonaisuus,

joka pitkittyessään helposti johtaa näköalattomuuteen. Toivoa paremmasta ei ole, jos luottamus yhteiskuntaan on murentunut.

**”Jään osa-
työkyvyttömyys-
eläkkeelle, välillä
tuntuu, että
olet rikollinen
kun et tee työtä.”**

Osallistujien toiveita ja voimavaroja

Ohjelman lähtökohtana on ihmiskeskeinen työskentelytapa. Hankkeiden työntekijät eivät tulkitse eivätkä ratkaise kohderyhmiensä elämään liittyviä haasteita, vaan vahvistavat osallistujien luottamusta omiin kykyihinsä, voimavaroihinsa ja oman elämänsä asiantuntijuuteen. Hankkeissa luodaan kohtaamispaikkoja, yhteisöllisyyttä ja vertaisuutta sekä tarjotaan osallistujien itsensä toivo-
maa apua ja tukea hyvinvointia eri tavoin haastaviin tilanteisiin.

Voimavaroja arkisista asioista sekä vahvuuksien tunnistamisesta

Vaikeiden kokemusten ja elämäntilanteiden ohessa osallistujat sanoittavat myös voimavarojaan ja onnistumisiaan. Osa osallistujista kokee, että yksinäisyydestä huolimatta heillä on joku läheinen tai läheisiä elämässään, jotka antavat voimaa ja



auttavat jaksamaan. Voimavaroja löydetään myös liikkumisesta, lemmikeistä ja kyvystä tehdä erilaisia asioita.

Voimavarojen miettiminen on voinut olla osallistujille myös haastavaa. Niitä on kuitenkin voinut löytyä esimerkiksi omista luonteenpiirteistä tai arjen pienistä saavutuksista, joita ei heti osattu huomioida voimavaroina. Voimavaroina osallistujat mainitsevat myös empaattisuuden, joka näkyy vertaistuen tarjoamisena ja tsemppinä muille osallistujille.

Osallistujien toiveet toiminnalle

Osallistujilta kysyttiin kyselylomakkeessa avoimella kysymyksellä, mitä he toivovat saavansa toiminnasta, johon ovat osallistumassa. Vastauksia tähän kohtaan saatiin 76. Yleisin vastaus kysymykseen liittyi tarpeeseen tavata muita ihmisiä – saada seuraa, juttukavereita, helpotusta yksinäisyyteen ja ylipäätään nähdä muita. Myös työntekijöiden havaintojen perusteella monille osallistujille on keskeisenä motivaationa toimintaan mukaan tulemiselle toive nähdä muita ihmisiä ja jutella tai tehdä jotain yhdessä. Asteittain toivotaan mahdollisuutta tutustua ihmisiin, mahdollisesti saada arkeen uusia sosiaalisia kontakteja, tuttavuuksia ja ystäviä sekä lievittää yksinäisyyttä. Joillekin toiminta voi olla tärkeä mahdollisuus päästä harjoittelemaan sosiaalisia taitoja ohjatusti.

**”Toivon uusia
sosiaalisia
kontakteja ja
parempaa itsetuntoa.
Odotukset ovat aika
matalalla, mutta
toisaalta ei tässä juuri
menetettävääkään ole.”**

Osallistujat kertoivat myös toiveesta saada mielekästä tekemistä ja sen kautta rytmiä arkeen. Muutamat kertoivat kaipaavansa toiminnasta elämäniloa ja positiivista tekemistä arkeen. Moni osallistuja sanoitti myös toivetta yhteisöllisyydestä ja kuulumisesta porukkaan. Muutamat nostivat esiin toiveen löytää merkityksellisyyttä ja tuntea itsensä merkitykselliseksi.

”Toivon elämäni muutakin sisältöä kuin kahvilassa istumista ja tv:n katsomista. Maanantaipäivälle säännöllinen rytmi sekä paikka, jonne tulla.”

Yleinen toive osallistujilla oli myös saada vertaistukea, eli tavata muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä sekä keskustella ja jakaa kokemuksia heidän kanssaan. Osallistujilla nousee esiin tarve keskustella, pohtia ja käsitellä omaa elämäntilannettaan ja sen haasteita. Osassa hankkeita osallistajat toivoivat nimenomaan toimintaa, jossa ei keskitytä tiettyyn ongelmaan, vaan osallistujia on monipuolisesti eri taustoilla. Tämä mahdollistaa osallistumisen tasavertaisina muiden kanssa ilman lokeroitumista tiettyyn viiteryhmään tai ongelmaan.

Jotkut osallistajat saattoivat myös sanoittaa suoraan toivovansa tilanteeseensa muutosta ja haluavansa siihen apua ja tukea. Myös työntekijöiden havaintojen mukaan monet osallistajat toivovat saavansa ammatillista tukea. Esimerkiksi kaivattiin keskusteluapua oman tilanteen pohtimiseksi ja selvittämiseksi tai konkreettisempaa käytännön apua muun muassa sote-palveluissa asiointiin.

Hankkeiden työntekijöiden kokemuksen mukaan on olemassa suuri tarve matalan kynnyksen kohtaamispaikoille, joissa voi osallistua erilaiseen toimintaan omat voimavarat ja kiinnostuksen huomioiden. Osa kaipaa toiminnan kautta elämäänsä virkistystä, piristystä arkeen ja mielekästä tekemistä. Moni kaipaa yksinkertaisesti paikkaa, jonne tulla. Paikkaa, jossa kokee tulevaisuuden kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi. Kohtaaja voi olla työntekijä tai vertainen.

”Toivon, että ryhmä tukisi ja vahvistaisi päätöstä haluta voida paremmin. Toivon, että ryhmä mahdollistaisi luottavamman ja levollisemmän suhtautumisen tulevaan.”

Osallisuuden kokemus kyselylomakkeella kerätyn tiedon valossa

Näkymättömät ohjelmassa käytetään yhteisenä mittarina Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämää osallisuusindikaattoria¹³. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta ja muodostuu kymmenestä väittämästä. Osallisuusindikaattori on tieteellisesti validoitu ja sitä on käytetty mittarina muun muassa useissa väestötutkimuksissa. Osallisuusindikaattorin kymmenen väittämää kuvaavat ihmisten kokemusta merkityksellisyydestä, uskoa toimintamahdollisuuksiin, uskoa vaikutusmahdollisuuksiin omassa elämässä ja elinympäristössä, sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Osallisuusindikaattorin tulosten on osoitettu olevan yhteydessä esimerkiksi terveyteen, toiminta- ja työkykyyn, mielenterveyshäiriöihin ja elämänlaatuun.¹⁴

Osallisuusindikaattoria käytetään Näkymättömät-ohjelmassa kahdella tavalla. Indikaattorin avulla selvitetään kohderyhmien lähtötilannetta eli osallisuuden kokemusta toiminnan alussa. Lisäksi osallisuusindikaattoria käytetään yhtenä mittarina ohjelman tulosten ja vaikutusten arvioinnissa. Tietoa kerätään kyselylomakkeella, joka osallistujia pyydetään täyttämään toiminnan alussa sekä seurantakyselyllä tietyn ajan kuluttua tai toiminnan lopussa.

Tässä tilannekuvaraportissa esitellään vuonna 2024 alkukyselyllä saatuja tuloksia osallistujien lähtötilanteesta. Kyselyyn saatiin yhteensä 279 vastausta 14 eri hankkeesta. Yksi hanke ei ollut vielä ensimmäisenä vuonna aloittanut alkukyselytietojen keräämistä. Vastauksia kerättiin sekä paperisilla että sähköisellä lomakkeella. Suurin osa hankkeista on käyttänyt ohjelman yhteistä kyselylomaketta taustakysymyksineen, mutta kolme hanketta on kerännyt osallisuusindikaattoritiedon erikseen, ja kerätyt aineistot on yhdistetty koko ohjelman aineistoon.

Vastauksia on monessa hankkeessa saatu kerättyä verrattain hyvin. Ohjelman koko osallistujamäärään (2 148 henkilöä) nähden vastausprosentti on kuitenkin pieni. Osalla hankkeista on toimintaa, jossa kyselylomakkeen täyttäminen ei ole mielekästä (esimerkiksi jalkautuvaa työtä, jossa kohtaamiset saattavat olla yksittäisiä ohjauksetoimia). Tällöin kyselylomaketta on käytetty vain siihen sopivissa toiminnoissa kuten intensiivisemmässä tuessa ja ryhmätoiminnoissa. Kyselyyn vastaaminen on luonnollisesti ollut aina vapaaehtoista, joten moni osallistuja on myös jättänyt vastaamatta.

13 TOIMIA-tietokanta: Osallisuusindikaattori

14 Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, thl.fi

Ohjelman ensimmäisenä vuonna on eri hankkeissa kertynyt hyvin erilaisia määriä vastauksia. Tästä syystä koko ohjelman keskiarvoissa painottuvat vahvasti muutamat hankkeet, joilla on selvästi eniten vastauksia (Ulkokehän miehet, Yksin – erityisen yksin vanhempana ja Hyvinvoivat yksinhuoltajat). Näiden hankkeiden kohderyhmien erityispiirteet tuleekin huomioida ohjelmataason tuloksia tulkittaessa. Myöskään yksittäisten hankkeiden kohdalla ei kannata tehdä pelkän osallisuusindikaattorin pohjalta liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä ja yleistyksiä, varsinkaan jos vastaajamäärä on pieni.

Vastaajien taustatiedot

Vastaajista noin puolet oli miehiä ja reilu kolmannes naisia, loppuista puuttui tieto tai he olivat valinneet vaihtoehdon ”muu”. Suurin ikäryhmä vastaajissa on 30–39-vuotiaat, muuten vastaajat edustivat melko tasaisesti eri ikäisiä aikuisia. Kaksi hankkeista ei sisällyttänyt kyselylomakkeeseensa kaikkia taustakysymyksiä, minkä takia puuttuvia tietoja on taustatiedoissa paljon.

Suurin osa vastaajista kertoi olevansa pääasiallisesti työttömänä tai eläkkeellä iän perusteella tai muusta syystä. Opiskelijoista suuri osa on todennäköisesti suomen kielen kursilla tai kotoutumiskoulutuksessa

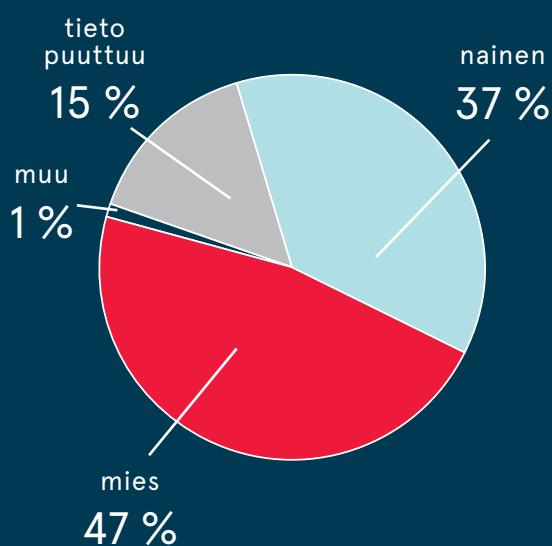
olevia henkilöitä. Kohdan ”muu” valinnet kertoivat tyypillisesti olevansa esimerkiksi kuntoutustuella, kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa. Vastaajista suurin osa on suomen- tai ruotsinkielisiä, mutta merkittävä osa (20 %) on vieraskielisiä. Tämä johtuu maahanmuuttaneille suunnatun hankkeen (Hyvinvoivat yksinhuoltajat) suuresta vastaajamäärästä kyselyn aineistossa. Vieraskielisistä vastaajissa yleisimmät äidinkielen olivat somali, arabia ja farsi.

Osallisuuden kokemus on hieman heikompaa kuin väestössä keskimäärin

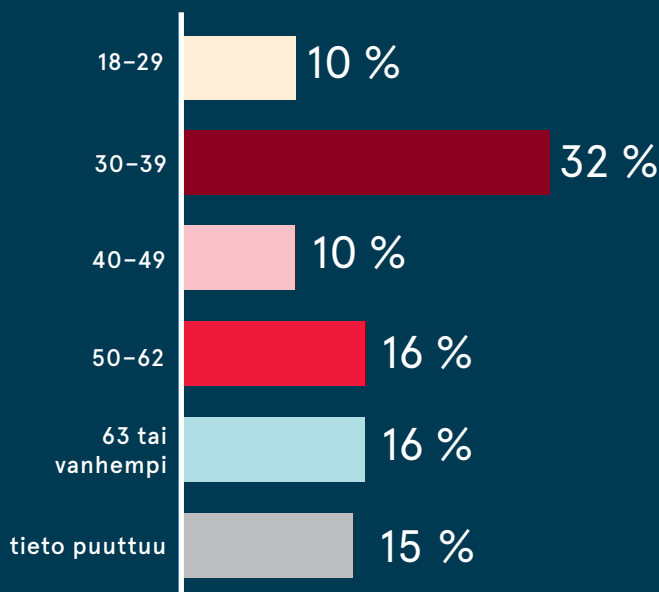
Taulukkoon 2 (sivulla 17) on koottu Näkymättömät-ohjelman yhteisellä alkukyselyllä kerättyä tietoa osallisuuden kokemuksesta toiminnan alussa vuodelta 2024. Taulukossa on esitetty osallisuusindikaattorin keskiarvo koko ohjelman tasolla sekä jokaisesta hankkeesta erikseen. Jos osallisuusindikaattorin kaikkiin väittämiin ei ole vastattu, ei summapistettä voida laskea. Tästä syystä osallisuusindikaattorin tulokset on koottu koko vastaajamäärästä (n=279) hyväksytyjen 245 vastauksen pohjalta. Koko ohjelmassa osallisuusindikaattorilla mitattu alin pistemäärä oli 0 ja ylin pistemäärä 100. Myös yksittäisissä hankkeissa tulosten vaihteluväli oli yleensä suuri.

Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma

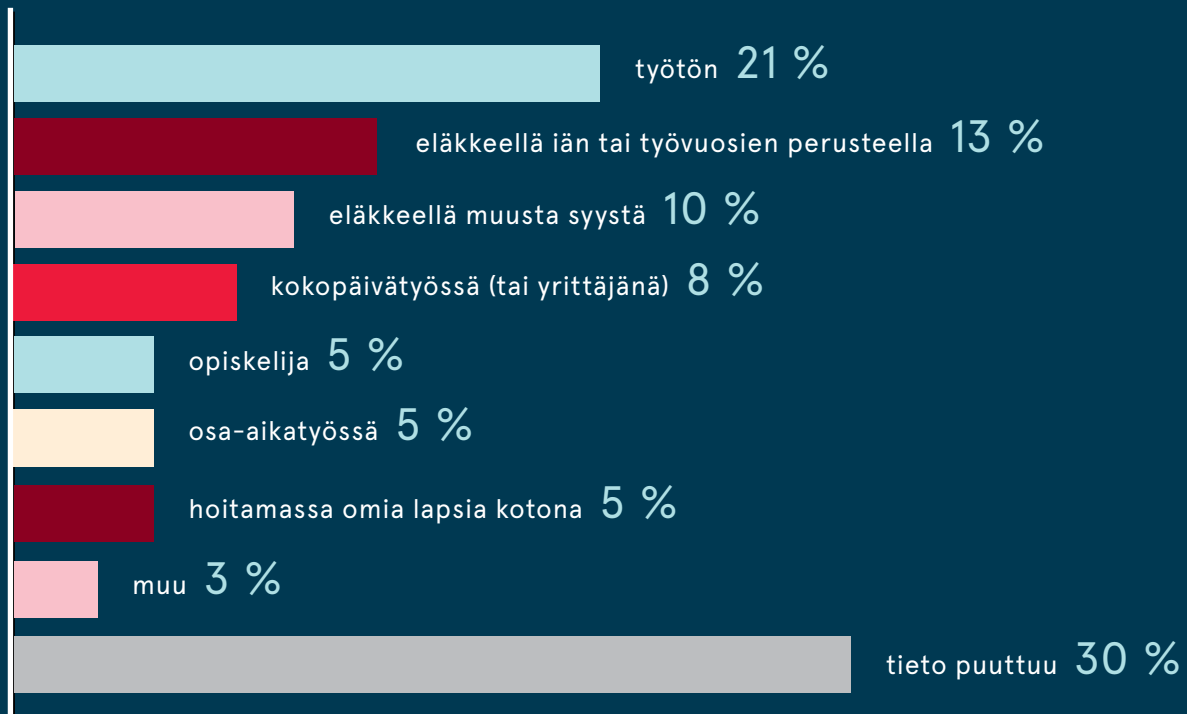
Vastaajien sukupuoli (n=279)



Vastaajien ikäryhmä (n=279)



Vastaajien pääasiallinen toiminta (n=279)



Osallisuusindikaattorin pistemäärä muodostuu laskemalla yhteen indikaattorin 10 väittämän summapiste, joka muunnetaan asteikolle 0–100. Esimerkiksi FinSote 2019 aineistossa osallisuusindikaattorin keskiarvo oli Suomen aikuisväestöllä 75,2 pistettä¹⁵. Terve Suomi (2022–2023) tutkimuksessa osallisuuden kokemuksen taso oli miehillä keskimäärin 72,3 ja naisilla 74,5 pistettä¹⁶. Osallisuusindikaattorista alle 50 pistettä saavilla osallisuuden kokemus on erittäin heikko¹⁷.

Jos toimintaan mukaan tulleiden osallisuuden keskimääräinen taso on alle 70 pistettä, viittaa se siihen, että on tavoitettu heikompaa osallisuutta kokevia. Näkymättömät-ohjelmassa osallisuusindikaattorin keskiarvo toiminnan alussa asettuu 69,6 pisteeseen.

Kyselyyn vastanneista 50 prosentilla osallisuusindikaattorin pistemäärä jää alle 75 pisteeseen. Erittäin heikkoa osallisuutta kokevien osuus oli kyselyssä 17 prosenttia. Koko aikuisväestössä heikkoa osallisuutta kokee noin kymmenesosa. Esimerkiksi Terve Suomi -tutkimuksessa erittäin heikko osallisuuden kokemus oli 11 prosentilla miehistä ja yhdeksällä prosentilla naisista¹⁸.

Osallisuusindikaattorin keskiarvoissa on kuitenkin ohjelman hankkeiden välillä todella suuria eroja, ja hankkeiden erilaiset vastaajamäärät vaikuttavat koko ohjelman keskiarvoon. Lisäksi kyselyn tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida, että vastaajamäärät ovat suurimmassa osassa hankkeita melko pieniä, eikä tuloksia voida yleistää koskemaan koko osallistujajoukkoa.

¹⁵ Hedman ym. 2021

¹⁶ Terve Suomi ilmiöraportit

¹⁷ Sotkanet.fi

¹⁸ Terve Suomi ilmiöraportit

Taulukko 2: Osallisuuden kokemus toiminnan alussa. Osallisuusindikaattorilla tehdyn alkumittauksen tuloksia Näkymättömät-ohjelmassa 2024

	OSALLISUUS- INDIKAATTORIN KESKIAARVO	N (HYVÄKSYTYT VASTAUKSET)
KAIKKI VASTAUKSET	69,6	245
Iltaolkkari yksin asuville	73,5	12
Skilda vägar vidare	73,0	13
Hämeen hiljaiset miehet	72,1	14
Kokemusvoimalla näkyväksi	77,9	17
Näkyväksi – askeleita osallisuuteen	74,0	10
Kainuu yhdessä läpi elämään KYLE	70,0	14
Voimamatka	70,5	10
Ulkokehän Miehet	40,7	28
Yksin (Erityisen yksin vanhempana)	76,5	35
IKI-hanke	70,8	15
Hyvinvoivat yksinhuoltajat	84,8	41
Verkkoon kadonneet	49,9	22
SiSu-Sirkkulanpuiston surutyöhanke	77,9	7
VOIMA – Osallisuutta, osaamista ja yhteisöllisyyttä vapaaehtoistoiminnasta	–	–
Olemme olemassa	73,8	6

Verkkoon eristäytyneillä ja ulkopuolisuutta kokevilla osallisuuden kokemus on erittäin heikkoa

Osallisuusindikaattorin valossa Näkymättömät-ohjelmassa osallisuus näyttäisi olevan erityisen heikkoa kahdessa hankkeessa (Ulkokehän miehet ja Verkkoon kadonneet). Hankkeiden kohderyhmissä on sosiaalisesti vetäytyneitä verkkoyhteisöissä paljon aikaa viettäviä henkilöitä sekä ulkopuolisuutta kokevia miehiä. Molemmissa hankkeissa osallisuusindikaattorin keskiarvo on alle 50. Molemmissa hankkeissa on myös paljon erittäin heikkoa osallisuutta kokevia vastaajia (50–61 prosenttia vastaajista).

Ei ole yllättävää, että verkkoon eristäytyneissä tai ulkopuolisuutta kokevissa kohderyhmissä osallisuus on heikkoa. On kuitenkin merkittävää, kuinka todella heikoksi monet vastaajat osallisuutensa kokevat. Muissa ohjelman hankkeissa osallisuusindikaattorin keskiarvo

on lähempänä väestön keskiarvoa, joten ero muiden hankkeiden vastaajiin on todella suuri. Näissä hankkeissa on siis tunnistettu ja tavoitettu osallisuuden edistämisen ja näkymättömyyden kannalta tärkeitä kohderyhmiä.

Vieraskieliset kokevat muita vahvempaa osallisuutta

Kyselyn vieraskielisillä vastaajilla on osallisuusindikaattorilla mitattuna selvästi vahvempi osallisuuden kokemus kuin muilla. Kyselyn vieraskielisillä vastaajilla osallisuusindikaattorin keskiarvo oli 83,9 kun se suomen- ja ruotsinkielisillä vastaajilla oli 68,7. Myös MoniSuomi-tutkimuksen perusteella (2022) osallisuuden kokemus on maahanmuuttaneilla jonkin verran vahvempi kuin Suomen koko väestössä, ja esimerkiksi Afrikka-taustaisilla naisilla osallisuusindikaattorin keskiarvo oli tutkimuksessa 82¹⁹.

19 MoniSuomi 2022 ilmiöraportti

Näkymättömät-ohjelman vieraskielisistä vastaajista lähes puolet oli somalinkielisiä. Vieraskielisten vahvempaan osallisuuden kokemukseen saattaa hankkeen näkemyksen mukaan liittyä se, että monet tuntevat vahvaa osallisuutta omaan kulttuuriseen tai uskonnolliseen yhteisöönsä, vaikka osallisuus yhteiskuntaan laajemmin voi olla heikompaa kuin monilla muilla Suomessa asuvilla.

Miesten osallisuus heikompaa kuin naisten

Kyselyssä miesten osallisuusindikaattorin keskiarvo oli 61,9 ja naisten 76,3. Myös tutkimusten mukaan²⁰ miesten osallisuus on keskimäärin heikompaa kuin naisten, mutta ohjelman kyselyn tuloksissa ero oli korostunut. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että vieraskieliset vastaajat, joilla osallisuus on vahvempaa, olivat lähes kaikki naisia. Lisäksi niiden hankkeiden vastaajista, joilla osallisuus oli heikointa, suurin osa oli miehiä.

Kyselyn vastaajien nuoremmassa ikäryhmässä osallisuuden kokemus oli heikompaa kuin vanhemmissa. Alhaisin osallisuusindikaattorin keskiarvo oli 18–29-vuotiailla (53,8) kun taas yli 63-vuotiailla osallisuuden kokemus oli keskimäärin hyvin vahva (77,4). Nuorista osallistujista suurin osa oli niiden hankkeiden osallistujia, joiden joukossa osallisuuden kokemus oli muutenkin keskimäärin heikkoa.

Aidon alkumittauksen saaminen on ollut haastavaa

Alkukyselyn tarkoituksena on mitata osallistujien osallisuuden kokemusta lähtötilanteessa eli ennen toimintaan osallistumista. Käytännössä kyselyn täyttäminen heti ensikohtaamisella on ollut monissa hankkeissa mahdotonta. Esimerkiksi matalan kynnyksen ryhmätoiminnassa uusia osallistujia tulee mukaan jatkuvasti, eikä onnistuneen kohtaamisen kannalta ole mielekästä aloittaa vuorovaikutusta kyselylomakkeen täyttämällä. Myös yksilöohjauksessa ensimmäisellä tapaamiskerralla saattaa osallistujalla olla jokin akuutti tilanne, jonka selvittely on ensisijaista. Monissa hankkeissa onkin pystytty täyttämään alkukysely usein vasta toisella tai kolmannella tapaamiskerralla, jolloin toiminta on jo saattanut vaikuttaa osallistujan positiivisesti, esimerkiksi hänen osallisuuden tai yksinäisyyden tunteeseensa.

Kyselyn vastaajista 20 prosenttia ei ollut vastaushetkellä vielä osallistunut toimintaan lainkaan ja 49 prosenttia oli osallistunut alle yhden kuukauden ajan. Näiden

vastaajien osallisuusindikaattorin keskiarvo oli 68,3. Vastaajista 22 prosenttia oli ollut mukana toiminnassa jo yli kuukauden ajan ja heillä osallisuuden kokemus oli hieman korkeampi, 71,1 pistettä. Alkumittauksen tuloksia siis todennäköisesti vääristää jonkin verran se, että merkittävä osa vastaajista on jo ehtinyt kyselyn täyttämishetkellä osallistua toimintaan muutaman kerran tai pitempään.

Neljännes vastaajista tuntee itsensä yksinäiseksi

Kyselyssä selvitettiin myös osallistujien yksinäisyyttä kysymyksellä ”tunnetko itsesi yksinäiseksi”, johon vastattiin viisiportaisella asteikolla (en koskaan, hyvin harvoin, joskus, melko usein, jatkuvasti)²¹. Muutama hanke ei kerännyt tietoa samalla kysymyksellä, joten vastauksia saatiin yhteensä vain 190. Kysymykseen vastanneista 26 prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Koko Suomen aikuisväestöstä yksinäisyyttä kokee melko usein tai jatkuvasti reilu kymmenes²².

Tutkimuksen mukaan yksinäisyys on myös yhteydessä osallisuuden kokemukseen. Mitä vähäisempää on yksinäisyyden kokemus, sitä vahvempaa on osallisuuden kokemus.²³ Myös ohjelman kyselyaineistossa itsensä yksinäiseksi kokevilla osallisuusindikaattorin keskiarvo oli muita alhaisempi, 62,4 pistettä.

Tiedonkeruuseen liittyvät seikat vaikuttavat tulosten tulkintaan

Kyselylomakkeella kerättyyn tiedon tulkinnassa on tärkeää huomioida tiedonkeruutilanteeseen liittyviä tekijöitä. Jokaisen 15 hankkeen on täytynyt sovitella tiedonkeruu hankkeen erityiseen kontekstiin, kohde-ryhmän ominaispiirteisiin ja käytännön toiminnan tuomiin raameihin. Kaikki ovat käyttäneet yhteisenä mittarina osallisuusindikaattoria, mutta tiedonkeruun yhdistäminen käytännön toimintaan osallistujien kanssa on ollut osassa hankkeista haastavampaa kuin toisissa.

Vaikka ohjelman tarkoituksena on tavoittaa näkymättömiin jääviä kohderyhmiä, on vastaajien joukossa jonkin verran myös hyvin vahvaa osallisuutta kokevia. Tämä voi kertoa osittain siitä, että ensimmäisen vuoden aikana ei ole kaikissa hankkeissa vielä tavoitettu riittävästi täysin oikeaa kohderyhmää. Toisaalta voi olla, että tavoitetut osallistajat ovat kyseisen hankkeen kohderyhmää ja tuen tarpeessa muulla tavoin, vaikka osallisuuden kokemus onkin heillä vahvaa. Lisäksi

20 Terve Suomi ilmiöraportit

21 TOIMIA-mittarit; yksinäisyys, koettu

22 Terve Suomi ilmiöraportit

23 Leemann 2020

vahvaa osallisuuden kokemusta voi selittää myös se, että suuri osa vastaajista oli vastaamishetkellä jo ehtinyt osallistua toimintaan ainakin muutaman kerran, ja osallisuuden kokemus oli jo vahvistunut verrattuna siihen, mitä se olisi ollut puhtaasti alkutilanteessa.

Lisäksi joissakin hankkeissa arveltiin, että henkilöt, joiden tilanne oli kaikkein haastavin, eivät ole niitä, jotka kyselylomakkeeseen saatiin vastaamaan. Yleisesti ottaen työntekijöiden havaintojen näkökulmasta osallistujien osallisuus ei heijastu työntekijöille niin hyvänä, kuin osallisuusindikaattorilla saadut tulokset osoittavat. Vastaajan olotila tai mieliala vastaushetkellä saattaa myös vaikuttaa vastauksiin ja esimerkiksi osallisuusindikaattorilla tai koetun yksinäisyyden mittarilla saatavaan arvoon. Vastaukset saattavatkin kuvastaa osalla enemmän sen hetkistä mielentilaa kuin arjen kokonaiskuvaa ja laajempaa elämän-

tilannetta. Osallistujien tilanteet saattavat joissain kohderyhmissä myös muuttua nopeastikin, joten on paljon merkitystä missä hetkessä kyselyyn on vastattu.

Hankkeiden työntekijöiden näkemyksen mukaan osalla vastaajista vastauksiin on saattanut vaikuttaa erityisesti se, että kyselyyn on käytännön syistä vastattu ryhmätoiminnan yhteydessä. Jos kyselyä ei täytettäisi hankkeen toiminnan yhteydessä, jäisi vastausprosentti huomattavasti alhaisemmaksi. Vaikka kyseessä olisikin vasta ensimmäinen ryhmäkerta, on osallistujilla todennäköisesti ollut kyselyä täyttäessä tavallista parempi olotila ja mieliala. Jos kyselyyn olisi vastattu esimerkiksi yksin kotona, saattaisivat vastaukset olla osin erilaisia. Lisäksi on mahdollista, että vastaaja ohjeistuksesta huolimatta arvioi osallisuusindikaattorin väittämiä ainakin osittain suhteessa toimintaan, johon osallistumassa, eikä suhteessa elämäänsä yleisesti.

Näkymättömät-ohjelman ensimmäinen vuosi

Ohjelmassa hankkeet järjestävät osallistujille monenlaista osallisuutta edistävää toimintaa, ja koordinaatio tukee tässä tehtävässä. Seuraavassa on kerrottu tiiviisti, minkälaista toimintaa on ohjelmassa konkreettisesti ollut, ja minkälaiden kokeilujen ja hyvien käytäntöjen kehittämistä hankkeissa jatketaan.

Hankkeiden toiminta

Ohjelman 15 hankkeen toimintamuodot ovat monipuolisia. Kaikissa hankkeissa järjestetään ryhmätoimintaa, suurimmaksi osaksi kasvokkain, mutta osassa hankkeita myös verkossa. Ryhmätoiminta voi olla ammatillisesti ohjattua, vertaistoimintaa tai kohtaamispaikkatoimintaa. Hankkeet järjestivät esimerkiksi säännöllisiä viikoittaisia ryhmiä, toiminnallisia ryhmiä, verkkoyhteisötoimintaa, teemaryhmiä, retkiä, infotilaisuuksia ja keskusteluryhmiä. Suurin osa hankkeista järjestää myös yksilötukea, joka voi olla yksilöohjausta, keskustelutukea, jalkautuvaa työtä, valmennusta ja neuvontaa. Parissa hankkeessa järjestetään lisäksi digi- ja taloustukea. Ryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen yhdistelmä on todettu toimivaksi tavaksi vastata osallistujien tarpeisiin. Kahdeksan hanketta järjestää toimintaa verkossa.

Muutamassa hankkeessa merkittävässä roolissa on vapaaehtoistoiminta ja sen kehittäminen. Vapaaehtoiset ovat sekä vertaisvapaaehtoisia, eli kuuluvat itsekin kohderyhmään, että muita vapaaehtoisia. Osassa hankkeista keskitytään kohtaavan työn lisäksi viestintään ja vaikuttamiseen esimerkiksi kouluttamalla ammattilaisia, tekemällä vaikuttamis- ja verkostotyötä. Yksittäisissä hankkeissa on lisäksi erityisiä toimintamuotoja kuten muistotilaisuudet, sosiaali-pedagoginen hevostoiminta, terveystieteiden ja dokumenttien tekeminen.

Ohjelmassa lähtökohtana on löytää uusia, olemassa olevien palvelujen ulkopuolella ja näkymättömissä olevia kohderyhmiä etsivän työn keinoin. Etsivässä työssä on onnistuttu ja kaikissa hankkeissa on löydetty oikeaa kohderyhmää. Joissain hankkeissa etsivä työ on kuitenkin käynnistynyt hitaammin vasta hankkeen perustusten rakentamisen jälkeen, ja siihen keskitytään erityisesti jatkossa. Useamman hankkeen kokemuksen mukaan etsivä työ vaatii myös kehittämistä tulevana vuonna, jotta onnistutaan tavoittamaan myös kaikkein eristäytyneimpiä ja ulkopuolisimpia, jotka eivät ole vielä minkään tuen tai palvelun piirissä.

Mukavan tekemisen kautta päästään merkityksellisten asioiden äärelle

Yleisesti ottaen hankkeiden ensimmäisen vuosi on ollut onnistunut – hankkeet ovat onnistuneet tavoittamaan kohderyhmiään hyvin ja saatu palaute osallistujilta on ollut hyvää. Hankkeissa on havaittu, että kohderyhmillä on suuri yhteisön ja vertaiskeskustelun kaipuu. Pelkkä keskustelukin on joissain tapauksissa kantanut hyvin ryhmää, mutta monessa hankkeessa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä on lähdetty luomaan mukavan tekemisen kautta. Esimerkiksi liikunnan, pelaamisen, kokkauksen tai ulkoilun myötä ryhmään on helpompi tulla mukaan, ja tekemisen ohessa saadaan aikaan merkityksellisiä kokemuksia kuulluksi tulemisesta, vertaisuudesta ja osallisuudesta.

”Ryhmä tuo minulle arkeen jotain rutiinia ja vaihtelua. Saan vaihtaa välillä ajatuksia eri ihmisten kanssa.”

Monessa hankkeessa on tavoitteena vahvistaa osallistujien toimijuutta ja tarjota mahdollisuuksia toimia halutessaan myös vapaaehtoisen roolissa. Osassa näistä hankkeista osallistujat ovat innostuneet lähtemään vapaaehtoisiksi ja halu antaa hyvää takaisin on ollut suurta. Muutamilla hankkeilla on kuitenkin ollut myös haasteita sitouttaa osallistujia vapaaehtoisiksi. Innostusta on saattanut olla, mutta pitempiä aikaista sitoutumista vaativat tehtävät eivät ole onnistuneet suunnitellusti. Matalan kynnyksen toiminnassa on myös hyvin vaikeaa ennakoita osallistujamääriä ja joissakin hankkeissa on ollut välillä haasteita sitouttaa osallistujia hankkeen toimintaan.

Pelkkä toimintaan mukaan kutsuminen ja kohtaamisten järjestäminen ei kuitenkaan vielä riitä. Esimerkiksi yksinäisyyttä voi olla sekin, että jää porukasta ulkopuoliseksi, vaikka olisikin aktiivinen osallistumaan. Yhdessä tekeminen ja kohtaamiset antavat mahdollisuuden kohti muutosta, johon tarvitaan monesti henkilökohtaista työstämistä, vertaistukea, avoimia ja turvallisia tiloja sekä aikaa.

Luottamuksen rakentaminen on onnistumisen edellytys

Kysyttäessä työntekijöiltä hankkeen ensimmäisen vuoden onnistumisista mainitsi moni luottamuksen. Jotta toiminnalla saadaan aikaan haluttuja vaikutuksia, tarvitaan luottamusta. Ryhmätoiminnassa luottamus rakentuu tukemalla ryhmäytymistä, sitoutumista ja turvallista ilmapiiriä. Yksilötyö vaatii onnistuakseen luottamuksellisen suhteen työntekijän ja osallistujan välille, jotta päästään kiinni todellisiin ongelmiin ja pystytään edistämään niiden ratkaisua. Jalkautuvassa työssä onnistuminen vaatii aktiivista ja rohkeaa asiakkaiden kohtaamista, sekä herkkyyttä ja kykyä lukea tilannetta.

Tärkeää on myös mahdollistaa erilaiset, kunkin yksilölliseen tarpeeseen ja tilanteeseen sopivat tavat osallistua. Yhdessä tekeminen voi murtaa jään ja sen ohessa syntyy keskustelua, jolloin moni uskaltautuu osallistumaan aktiivisesti. On kuitenkin tärkeää antaa mahdollisuus myös osallistumiseen sivusta seuraamalla ilman vaatimuksia, jotta kynnys osallistumiseen ei kasva kenellekään sen takia liian suureksi.

” Olen itse hyvin vähäsanainen verkossa, joten eniten tykkään vain seurata muiden keskusteluja, joka auttaa itseäni ymmärtämään, etten ole yksin näiden asioiden kanssa eli vertaistukea.”

Koordinaatiohankkeen toiminta

Koordinaatiohankkeen tehtävänä on tukea ohjelman osahankkeita arviointitiedon keräämisessä ja hyödyntämisessä, osallisuusindikaattorin käytössä, viestinnässä ja vaikuttamisessa sekä hanketyön toteutuksessa osallisuuden edistämisen periaatteiden mukaisesti. Koordinaatio mahdollistaa hankkeiden välistä vertaisoppimista ja yhteiskehittämistä. Lisäksi koordinaatiohankkeen vastuulla ovat ohjelmatason viestintä ja vaikuttaminen, tiedon tuottaminen näkymättömissä olevista ilmiöistä ja kohderyhmien kokemuksista sekä ohjelman tuloksista ja vaikutuksista.

Koordinaatiohankkeessa työskenteli vuonna 2024 kolme työntekijää: ohjelmajohtaja, viestinnän asiantuntija ja asiantuntija. Vuonna 2025 koordinaatiohankkeessa aloittaa neljäntenä työntekijänä tutkija.

Hankkeiden tuki, vertaisoppiminen ja yhteiskehittäminen

Ensimmäisen vuoden aikana koordinaatiohankkeessa on keskitytty luomaan rakenteet hankeyhteisölle sekä vertaisoppimiselle ja yhteiskehittämislle. Hankkeita on tuettu yhteisillä kuukausittain toistuvilla arviointiklinikalla ja viestinnän ajankohtaiset -etätapaamisilla sekä hankekohtaisilla tapaamisilla etänä ja paikan päällä. Hankkeilla on myös mahdollisuus osallistua kaksi kertaa vuodessa kokoontuviin teemaryhmiin, joiden aiheina on mieserityinen työ, etsivä työ syrjäseuduilla, vapaaehtoistoiminta ja kohtaava työ. Teemaryhmien aiheet ovat hankkeiden yhdessä ideoimia ja valitsemia. Ensimmäisenä vuonna järjestettiin myös kaksi koko ohjelman yhteistä kehittämisspäivää Tampereella ja Helsingissä.

Vuonna 2024 koordinaatiohanke järjesti osahankkeille yhteensä 20 yhteistä koulutusta ja työpajaa sekä kaksi yhteistä kehittämisspäivää (yksi- ja kaksipäiväinen). Hankekohtaisia tapaamisia pidettiin yhteensä 36. Hankekohtaisissa tapaamisissa keskityttiin enimmäkseen hankkeiden seurantasuunnitelmien päivittämiseen sekä arviointiin ja osallisuusindikaattorin käyttöön liittyviin kysymyksiin. Hankkeiden arviointiosuudesta tuettiin myös arviointiklinikoilla sekä THL:n asiantuntijoiden pitämällä erillisellä osallisuusindikaattorikoulutuksella. Viestinnän ajankohtaiset -tilaisuudet tarjosivat vastauksia hankkeista nousseisiin mielteisiin muun muassa viestin kiteyttämiseen, vaikuttamiseen ja mediaviestintään liittyen.

Ohjelmahankkeille teetetyt palautekyselyt (23 vastaajaa) perusteella valtaosa (20/23) hankkeiden työntekijöistä pitää koordinaatiohankkeen tukea hankkeelleen hyödyllisenä. Jo ensimmäisen vuoden aikana kaksi kolmannesta työntekijöistä kokee yhteiskehittämisen hankkeiden kesken olleen hyödyllistä. Yli kaksi kolmannesta vastaajista oli sitä mieltä, että koordinaatiohanke oli tukenut oman hankkeen viestintää ja vaikuttamista sekä seurantaa ja arviointia. Samoin yli kaksi kolmannesta koki, että koordinaatiohanke on tukenut oman hankkeen tavoitteiden saavuttamista. Koordinaatiohankkeen järjestämien tilaisuuksien palautelomakkeen (102 yksittäistä vastausta eri tilaisuuksissa) perusteella 93 prosenttia vastaajista oli oppinut tilaisuuksissa uutta ja 87 prosenttia pystyy hyödyntämään oppimaansa työssään.

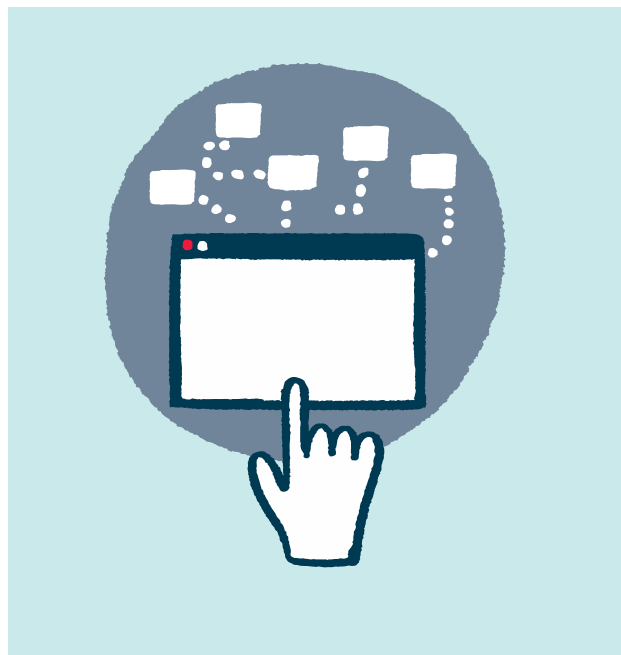
Viestintä ja vaikuttaminen

Näkymättömät-ohjelma rakensi vuoden 2024 aikana perusteet sisäiselle ja ulkoiselle viestinnälle. Koordinaatiotiimi ja hankkeet käyttävät yhteiseen työskentelyyn Howspace-alustaa, joka mahdollistaa aktiivisen tiedonjaon ja vuorovaikutuksen ohjelman sisällä. Ohjelman ulkoisina viestintäkanavina otettiin käyttöön verkkosivut, Instagram ja Facebook. Vuoden viimeisellä neljänneksellä ohjelma tavoitti sosiaalisessa mediassa reilut 800 erillistä tiliä. Sisältöjen katselukertoja oli samalla aikavälillä hieman yli 5 000. Lisäksi ohjelman

viestinnässä hyödynnettiin myös Diakonissalaitoksen tarjoamia kanavia.

Ohjelma julkaisi vuonna 2024 yhden mediatiedotteen ja piti aktiivisesti yhteyttä suoraan eri medioihin. Lisäksi ohjelma mahdollisti hankkeille suoria mediayhteyksiä. Ohjelman ja erityisesti yksittäisten hankkeiden näkyvyys alueellisissa ja valtakunnallisissa medioissa kasvoi vuoden aikana. Hankkeet onnistuivat tuomaan sisällöistään raikkaita näkökulmia alueelliseen ja valtakunnalliseen keskusteluun. Koordinaatiohanke vieraili kahdeksassa hankkeessa keräämässä viestintämateriaalia, jonka pohjalta tuotettiin ja julkaistiin muun muassa videoita työntekijöiden, vapaaehtoisten ja osallistujien äänellä. Lopuissa seitsemässä hankkeessa vieraillaan vuonna 2025.

Ohjelmalle perustettiin ohjausryhmä, jossa on jäsenenä kahdeksan eri alojen asiantuntijaa tutkimuksen, osallisuustyön, verkostojohtamisen, vaikuttamisen ja valtionhallinnon kentiltä. Ohjausryhmä kokoontui vuonna 2024 kaksi kertaa. Ohjausryhmän tavoitteena on olla sekä koordinaatiotiimin että hankkeiden työn sparraaja. Ohjelman sidosryhmätyötä käynnistettiin liittymällä ensimmäisenä toimintavuonna Järjestöjen yksinäisyysverkostoon, EAPN-fin Terveys ja köyhyys -työryhmään sekä professori Niina Junttilan johtamaan Lähde-verkostoon. Teimme myös tiivistä yhteistyötä Viestintä-Pirittan kanssa järjestäessämme yhteisen ”Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan – ja millä huudosta tekisi hyvän?” -keskustelun Ylen ja Erätaukosäitiön Hyvin sanottu -keskustelufestivaaleilla Lahdessa. Lisäksi loppuvuoden huipentaneessa Näkymättömät-iltatilaisuudessa yhteistyökumppanit, hankkeiden työntekijät, ohjausryhmä ja median edustajat pääsivät tutustumaan ohjelmassa jo tehtyyn työhön muun muassa puheenvuorojen ja videoiden kautta.



Lopuksi

Ohjelman moninaisista kohderyhmistä ja heidän kokemuksistaan on saatu paljon tärkeitä oivalluksia, ja jokaisen hankkeen erityinen näkökulma pääseeikin parhaiten oikeuksiinsa hankkeiden omassa tilannekuviassa. Koko ohjelman tasolla ensimmäisistä tilannekuvista haluamme lopuksi nostaa esiin seuraavat kolme havaintoa:

Yhteisöllisyyden, yhteyden ja merkityksellisyyden kaipuu.

Yksilökeskeisessä kulttuurissamme on mahdollista jäädä tahtomattaan todella yksin. Tarvitaan kohtaamisen paikkoja ja mahdollisuuksia jokaiselle tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tarvitaan erilaisia mahdollisuuksia osallistua merkitykselliseen tekemiseen ja keskusteluun muiden kanssa sekä hiljaisilla syrjäseuduilla, verkon uumenissa, että ihmisten vilinässä. On kehitettävä yhtä lailla ennaltaehkäisevää työtä, jotta kukaan ei putoaisi, sekä polkuja kohti osallisuutta.

Osattomuus verkossa.

Ohjelman kokonaisuutta tarkasteltaessa, yksi päällimmäisiä havaintoja ohjelman ensimmäisenä vuonna oli verkkoympäristön merkitys. Verkossa oli kohdattu ohjelman muihin kohderyhmiin verrattuna erittäin heikkoa osallisuutta kokevia henkilöitä, ja heille oli onnistuttu löytämään toimivia tuen ja toiminnan keinoja. Tarve osallisuustyölle verkossa on ilmeinen.

Heikommassa asemassa olevien osallisuutta ei edistetä pelkästään osallistumisen mahdollisuuksia tarjoamalla.

Mielekkään ja merkityksellisen tekemisen ja sosiaalisten kohtaamisten mahdollistaminen on usein toiminnassa lähtökohtana. Lisäksi tarvitaan kuitenkin myös arvostavien kohtaamisten ja toimijuuden tukemista sekä pitkäjänteistä luottamuksen rakentamista. Monen kohdalla tarpeen on myös yksilöllinen tuki eri muodoissaan. Erittäin tärkeää on myös keskittyä siihen, miten kaikkein haastavimmissa elämäntilanteissa olevia ylipäätään tavoitetaan ja saadaan sitoutumaan mukaan toimintaan. Etsivää työtä jatketaan ja siihen kehitetään uusia ratkaisuja myös Näkymättömät -ohjelman toisena ja kolmantena vuonna.

Näkymättömät-ohjelman ensimmäisenä vuonna hankkeet ovat päässeet hyvään vauhtiin. Sen myötä näkymättömät ilmiöt ovat alkaneet hahmottua entistä paremmin ja ohjelmassa on kertynyt jo tähän mennessä paljon erittäin arvokasta tietoa ja kokemusta. Tämän pohjalta on hyvä jatkaa ohjelman toiseen vuoteen. Koordinaatiotiimiin liittyvän tutkijan avulla ilmiöihin päästään sukeltamaan jatkossa yhä syvemmälle. Tuottamalla uutta tietoa hankkeiden työstä, kohderyhmistä, osallistujien kokemuksista ja ajatuksista teemme näkymättömästä näkyvää.

Lähteet:

Hedman L, Ikonen J, Leemann L, Koskela T, Martelin T, Solin P, Tamminen N, Parikka S (2021). Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Isola A-M, Kaartinen H, Leemann L, Lääperi R, Schneider T, Valtari S, Keto-Tokoi A (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) (2025). Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen: Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. Raportti 1/2025. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Kulmala Meri, Spišák Sanna & Venäläinen Satu (toim.) (2023). Kanssatutkimus. Ihanteet ja käytännöt. Tampere: Tampere University Press.

Leemann, Lars (2020). Alustavat tulokset osallisuusindikaattorin yhteyksistä muihin ilmiöihin. Sokran kyselytutkimuksen tulokset. Verkkojulkaisu: Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta (Thl.fi/Sokra)

MoniSuomi 2022 ilmiöraportti [verkkojulkaisu]. Osallisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki [<https://repo.thl.fi/sites/monisuomi/monisuomi22/ilmiot/osallisuus.html>] Viitattu 26.1.2025.

Näkymättömät-avustusohjelma [verkkoartikkeli]. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA [<https://www.stea.fi/avustusten-hakeminen/avustusohjelmat/nakymattomat-avustusohjelma/>] Viitattu 24.1.2025.

Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta [verkkoartikkeli]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>] Viitattu 24.1.2025.

Perheet [verkkojulkaisu]. Viiteajankohta: 2023. ISSN=1798-3215. Helsinki: Tilastokeskus [<https://stat.fi/julkaisu/clmyj8x2j81or0cutxcbkj1z0>] Viitattu: 31.1.2025.

Sotkanet.fi. Erittäin heikko osallisuuden kokemus (%) (ind. 404). Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2025. [<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/404#info>] Viitattu 25.1.2025.
THL (2023). Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 10/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Terve Suomi ilmiöraportit [verkkojulkaisu]. Yksinäisyys, osallisuus ja syrjäytäkemukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki [https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/yksinaisyys_osallisuus_ja_syrjintakokemukset.html] Viitattu 25.1.2025.

TOIMIA-tietokanta: Osallisuusindikaattori [<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00202/search/osallisuusindikaattori>] Viitattu 24.1.2025

TOIMIA-tietokanta: Yksinäisyys, koettu [<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00092/search/yksin%C3%A4isyys>] Viitattu 27.1.2025

Valtioneuvosto (2021). Valtioneuvoston selonteko sisäisestä turvallisuudesta. Valtioneuvoston julkaisu 2021:48. Valtioneuvosto, Helsinki.

Näkymättömät-ohjelman hankkeiden tilannekuvat 2024

Tästä alkavat hankkeiden tilannekuvat.

Tiedot on koottu hankkeiden työntekijöiden
koordinaatiohankkeille toimittamista tilannekuvatiedoista.

Tiedot perustuvat osallistujilta kerättyyn tietoon,
havainnointiin ja työntekijöiden näkemyksiin ammattilaisina.



Sisällys

Iltaolkkari yksin asuville	27
Kokemusvoimalla näkyväksi	29
Erilliset tiet eteenpäin	31
Skilda vägar vidare	33
Hämeen hiljaiset miehet	35
Näkyväksi – askeleita osallisuuteen	37
Kainuu yhdessä läpi elämään (KYLE)	40
Voimamatka	43
Ulkokehän miehet	45
Yksin (Erityisen yksin vanhempana)	48
IKI-hanke	51
Hyvinvoivat yksinhuoltajat	53
Verkkoon kadonneet	55
SiSu-Sirkkulanpuiston surutyö	58
VOIMA - Osallisuutta, osaamista ja yhteisöllisyyttä vapaaehtoistoiminnasta	61
Olemme olemassa	63

Iltaolkkari yksin asuville

- **Organisaatio:** Auralan Setlementti
- **Kohderyhmä:** Syrjäytymisvaarassa olevat yksinasuvat ja yksinäiset työikäiset
- **Tavoite:** Osallistujien osallisuuden kokemuksen, merkityksellisyyden tunteen ja hyvinvoinnin vahvistuminen yhteisöllisen toiminnan ja yksilöllisen tuen kautta
- **Toiminta:** Avoimet iltaolkkarit eri puolilla kaupunkia Turun alueolohuoneissa, teemaryhmät, retket ja yksilöohjaus
- **Alue 2024:** Turku
- **Osallistujamäärä 2024:** 85 henkilöä

Hanke tarjosi vuonna 2024 viikoittaisia avoimia iltaolkkariyhtymä kolmessa alueolohuoneessa eri puolilla Turku. Kävijöiden toiveista syntyi kuuden kerran kokouskurssi miehille ja vertaisohjaajien vetämä ”höntsäliikuntaryhmä” perjantai-iltaisina. Kävimme konserteissa, retkillä ja kokeilemassa eri urheilulajeja. Tarjosimme iltaolkkareissa myös yksilöohjausta.

Avoin ja säännöllisesti toistuva iltaolkkari, johon saa tulla ilmoittautumatta omien aikataulujen mukaan, osoittautui toimivaksi konseptiksi. Se tavoitti hyvin ja palveli kävijöitä monipuolisesti. Erilaiset retket ja lajikokeilukerrat tarjosivat osallistujille merkityksellisiä kokemuksia. Osa sanoo, että yksin ei olisi ikinä tullut lähdettyä.

Yksilötyötä teimme verrattain vähän, mutta onnistuimme kuitenkin luomaan luottamuksellisia suhteita työntekijöiden ja kävijöiden välille. Pääsimme kiinni häpeällisiksi koettuihin ongelmiin ja etsimään niihin ratkaisuja.

Yksinasuminen ja kaipuu kontakteille yhdistää

Vuonna 2024 iltaolkkari tavoitti eritaustaisia 20–60-vuotiaita yksinasuvia turkulaisia. Mukana oli työssäkäyviä, opiskelijoita, työttömiä, kuntoutujia ja eläkeläisiä. Kävijöitä yhdistää yksinasumisen lisäksi kaipuu sosiaalisille kontakteille tai tuen tarve muihin haasteisiin.

Osa kävijöistä löytää iltaolkkariin itse, ja osa ohjataan mukaan verkostojen kautta. Viestimme monikanavaisesti suoraan kohderyhmille ja ohjaaville tahoille. Kerromme iltaolkkarista muun muassa kauppojen, apteekkien,

terveyskeskusten, sosiaalitoimistojen ja kohtaamispaikkojen ilmoitustauluilla. Jaamme mainoksia myös kerrostalojen aulatiloihin alueilla, joilla olkkarit toimivat.

Mainostamme toimintaamme messuilla, tapahtumissa ja infotilaisuuksissa kohderyhmille ja ammattilaisille. Viestimme verkostoille aktiivisesti. Puskaradio tavoittaa myös hyvin. Iltaolkkariin tyytyväiset kävijät kutsuvat aktiivisesti mukaan muun muassa puolittuja ja naapureita.

Yhteinen iltapala on tärkeä kokoava osa toimintaa

Osallistujien ongelmat liittyvät muun muassa arjen hallintaan, vuorokausirytmien, uneen, epäterveelliseen tai epäsäännölliseen ruokailuun, yksinäisyyteen, mielialan ongelmiin ja päihteidenkäyttöön. Osallistujia on myös erilaisia pitkäaikaissairauksia lievästä vakaviin, vaikeuksia tuen saamisessa, psykosomaattisen oireilun kierrettä ja vaikeuksia täyttää kaikkia viranomaisten vaatimuksia.

Osa kävijöistä on tukipalvelujen asiakkaina, mutta palvelu yksin ei riitä tai vastaa sosiaalisen kanssakäymisen tarpeeseen. Tuen varassa olevilla on usein myös niukasti taloudellisia mahdollisuuksia tilanteensa parantamiseen.

Osallistajat kertovat myös voimavaroista: moni saa tukea sote-sektorilta ja muiden järjestöjen tarjoamista palveluista päivällä virka-aikaan. Jos ystäviä on, heistä saa voimaa. Iltaolkkarin kerrotaan myös lisänsen sosiaalisia kontakteja. Iltaolkkari antaa usein syyntä lähtee liikkeelle.

”Kun vaan pääsen ylös, liikkeelle ja ehkä uloskin, olo on parempi.”

Moni sanookin iltatoiminnan antavan merkitystä elämään. Kahvi ja iltapala ovat tärkeä yhteinen ja kokoava osa toimintaa.

Yksinäisyys tulee esiin rivien välistä

Kävijät kertovat kokemuksiaan siitä, että ei ole mitään, kun ei ole koulutusta tai työtä. Osallistujat voivat nähdä oman elämänsä täysin merkityksettömänä ja kyvyn vaikuttaa omaan elämään vähäisenä. Toisaalta keskusteluissa nousee esiin myös kehityskaaria. Vaikeita tilanteita kokeneet sanoittavat myös valoisemmin ja muille toivoa antavasti sitä, miten vaikean ajanjakson jälkeen on tullut helpompia ajanjaksoja.

Yksinäisyys nousee esiin erityisesti kahdenkeskisissä keskusteluissa ohjaajien kanssa. Usein viittaukset yksinäisyyteen tulevat rivien välistä. Yksi mieshenkilö kertoi ohjaajalle kokevansa erityisesti viikonloppuisin niin kovaa yksinäisyyttä, että haluaisi itkeä.

Osallistuja saattaa kertoa, ettei tullut lähdettyä johonkin, kun ei ollut ketään kenen kanssa mennä. Osallistuja voi myös kertoa, että joku asia on pyörinyt uudestaan ja uudestaan mielessä, kun ei ole ollut ketään kelle kertoa sitä. Nämä osallistujat eivät kuitenkaan välttämättä sanoita olevansa yksinäisiä.

Kuulluksi tuleminen on useille poikkeuksellista

Osallistujien toiveet ovat maltillisia. Tärkeintä on, että on paikka, johon voi tulla, jotta ei jämähdy kotiin. Osallistujat toivovat toiminnalta toistensa näkemistä, uusiin ihmisiin tutustumista ja mahdollisuutta harjoitella tarvittaessa tuetusti sosiaalisia taitoja. Osallistujat kokevat nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tärkeäksi. Se, että joku kysyy mitä kuuluu ja on kiinnostunut, on monille poikkeuksellista. Iltatoimintaan tullaan jakamaan ilot ja surut tilanteen mukaan koko yhteisölle tai vain ohjaajalle.

Olkkarista tiedetään löytyvän aina kuuntelevat korvat. Toivomme iltatoiminnan aktiivoin askel kerrallaan. Työkokeilijat ja opiskelijat joukossamme tarjoavat esimerkkejä aktiivisuudesta kuntoutumisessa ja opiskelussa. Olkkarissa kävijä voi ottaa erilaisia rooleja ja enemmän vastuuta aina palkalliseksi vertaisohjaajaksi asti.

Osallistuminen ilman leimoja on tärkeää

Tarve toiminnalle ja toiminnan ainutlaatuisuus näkyvät sitoutumisena. Osallistujat matkustavat eri päivinä eri puolille kaupunkia toiminnan perässä. Kaikille avointa ohjattua päihde- ja maksutonta toimintaa iltapäivään ei ole liikaa tarjolla. Osallistujien avoimuus,

omista asioista kertominen ja tuen tarve ovat yllättäneet työntekijät. Tarve rinnalla kulkijalle eri palveluissa on ilmeinen.

Osallistujat eivät halua leimautua tai osallistua ainoastaan heille taustansa tai elämäntilanteensa vuoksi kohdennettuun ryhmätoimintaan. Esimerkiksi maahanmuuttajataustainen henkilö ei halua mennä maahanmuuttajille suunnattuun toimintaan, koska haluaa nimenomaan puhua suomea puhuvien kanssa oman kielitaidon vahvistamiseksi. Mielenterveyskuntoutuja ei omien sanojensa mukaan halua mennä ”masennusryhmään”, koska siellä mieli muuttuu entistä apeammaksi. Päihdekuntoutuja haluaa löytää uusia sosiaalisia kontakteja, ei tutustua vain muihin toipujiin.

Kävijäpalautteiden mukaan olemme onnistuneet luomaan turvallisia tiloja, joihin on helppo tulla ja joissa saa olla oma itsensä. Kävijät kokevat saaneensa merkityksellistä ja eteenpäin auttavaa apua ohjaajilta ja toisiltaan. Iltoihin on tullut tekemistä, ja Iltatoiminnan on sanottu jopa olevan ainoa syy lähteä kotoa.

Eräs kävijä kertoo toistuvasti, miten mieliala on usein matala olkkariin tullessa, mutta hän lähtee aina kotiin hyvällä mielellä. Sosiaalisten kontaktien lisääntyminen on osallistujille tärkeää. Osa olkkareissa tavanneista on alkanut viettää aikaa yhdessä myös toiminnan ulkopuolella. Palautteissa puhutaan jopa uusien ystävien löytymisestä.

Osallistujien mieliala on usein matalalla

Yksilön pärjäämistä korostava ja yksilöä syyllistävä yhteiskunnallinen ilmapiiri on haastava. Kiristyvät poliittiset taloustoimet eivät auta osallistujia, jotka kamppailevat jo valmiiksi erilaisten haasteiden kanssa. Iltatoiminnan työntekijöiden tehtävänä on luoda uskoa huomiseen ja kulkea rinnalla.

Yhteisöllisyys on vastavoima, jota tarjoamme osallistujien kokemuksiin ongelmiin. Yhteisössä on työntekijöiden tuen lisäksi vertaistukea, tietoa ja piilotietoa onnistuneista toimenpiteistä. Voimavaroja voi kasvattaa vähitellen. Kun ensin lähtee iltatoimintaan, tulee nähdyksi ja kuulluksi ja saa ilmaista itseään, verkosto auttaa pikkuhiljaa ja alkaa tarjota lisää apua.

Yhteisöön kuulumisen merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on tärkeä tunnistaa ja tunnustaa paremmin ja satsata sen mahdollistamiseen resursseja jo ennaltaehkäisevässä vaiheessa. Resurssien tulee olla riittävät, jotta jo apua saaneesta henkilöstä pystytään pitämään kiinni tutussa ympäristössä ja tarjoamaan riittävä tukea myös silloin, kun tilanne notkahtaa eikä perustuki enää riitä.

Kaikille avoimien, myös iltapäivään auki olevien kohtaamispaikkojen tulisi olla osa lakisääteistä pysyvää toimintaa. Palveluja tulisi saada enemmän yhden luokun periaatteella ja siten, että saatavilla olisi rinnalla kulkija, joka ymmärtää asiakkaan kokonaistilannetta.

Kokemusvoimalla näkyväksi

- **Organisaatio:** Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
- **Kohderyhmä:** Yli 55-vuotiaat eläkkeelle siirtymässä olevat, erityisesti työttömänä tai matalapalkka-aloilta siirtyvät henkilöt
- **Tavoite:** Eläkkeelle siirtymisen elämänmurroksessa tukeminen tarjoamalla vertaistukea, tietoa ja osallistumisen mahdollisuuksia, julkisen keskustelun lisääminen ja monipuolistaminen
- **Toiminta:** Eläkkeelle-iltapäivätilaisuudet, miniloma-, vertais- ja ryhmätoiminta, webinaarit ja tapahtumat
- **Alue 2024:** Siilinjärvi, Kuopio, Iisalmi, Kouvola, Lappeenranta, Imatra, Kiuruvesi ja verkkotoiminta
- **Osallistujamäärä 2024:** 113 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 eläkkeelle-iltapäiviä, minilomia, vertaistoimintaa ja webinaareja. Tarjosimme osallistujille tietoa eläke-etuuksista, palveluista ja hyvinvoinnista eläkkeellä, vapaata keskustelua ja verkostoitumista, harrastusmahdollisuuksiin tutustumista ja vierailuja eri tapahtumissa. Osallistujat kertoivat saaneensa sitä mitä tulivat hakemaan: tietoa, uusia tuttavuuksia ja tekemistä eläkevuosiin.

Moni työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymässä oleva kokee muun muassa taloudellisia haasteita. Osallistujat käyvät läpi sairastumiseen ja toimintakyvyn muutoksiin liittyviä ajatusprosesseja. Eläkkeelle sopeutumista tukee ennakoitavuus ja riittävä tiedonsaanti eläkkeelle siirtymisen taloudellisista seurauksista.

Hankkeen kohderyhmiä on tavoitettu monipuolisilla keinoilla. Tapahtumia on mainostettu sosiaalisessa mediassa (Facebookissa) hankkeen omilla sivuilla ja paikkakuntien ryhmissä. Olemme tavanneet organisaation sisällä paikallisyhdistysaktiiveja, jakaneet tietoa organisaation lehdessä ja viestintäkanavissa ja vierailleet yhteistyökumppaneiden tapahtumissa.

Paikallisyhdistykset ovat eri tavoin jakaneet hankkeesta tietoa eteenpäin. Olemme olleet yhteydessä hankealueen hyvinvointialueiden aikuis- ja

vanhuussosiaalityöntekijöihin ja jakaneet heille tietoa. Olemme myös olleet yhteydessä TE-toimistoihin ja vieneet mainoksia kirjastojen ilmoitustauluille.

Eläkkeelle jääminen voi aiheuttaa hämmennystä

Monet osallistujat kertovat tarvitsevansa enemmän tietoa eläkeläisen taloudesta ja etuusasioista. Osallistujat halusivat löytää merkityksellistä tekemistä eläkevuosiin. Osa ei tiedä, miten pääsisi mukaan toimintoihin ja mitä osaisi tehdä. Osalle eläkkeelle jääminen on ollut mukava ja odotettu tapahtuma. Osa taas kertoo, että eläkkeelle jääminen huolettaa, kun ei tiedä mitä työstä vapautuvalla ajalla tekisi ja mistä elämään löytyisi merkityksellisyyttä. Monilla on tarve olla merkityksellinen ja tärkeä osa yhteiskuntaa. Samalla osallistujat kertovat, että tuntuu, että yhteiskunta näkee heidät vain kulueränä. Osa eläkkeellä oleminen hävettää, eikä omaa statusta uskalla välttämättä kaikille kertoakaan.

Vapaaehtoistyö tuo osallistujien elämään merkityksellisyyttä ja ystäviä. Osa haluaisi takaisin töihin. Kun on tottunut saamaan palkkatyöstä merkityksellisyyden kokemuksia, on niitä vaikea löytää

eläkkeellä. Työn tuoman vuorokausirytmien päättyminen voi olla haastavaa. Osa osallistujista ei koe suuria haasteita osallisuuden kokemuksissaan. Vuonna 2025 pyrimme tavoittamaan erityisesti henkilöitä, joilla osallisuuden kokemus on matalampi.

Yksinäisyys ei vähene vain aktiviteeteilla

Yksinäisyys on osallistujiemme mukaan esimerkiksi sitä, että vaikka kävisikin tapahtumissa tai harrastuksissa, voi puuttua se läheinen ystävä, jonka kanssa tehdä asioita ja jolle soittaa. Pelkkä tapahtumiin, harrastuksiin tai vapaaehtoistyöhön osallistuminen ei poista yksinäisyyden kokemusta.

Yksinäisyyttä voi olla sekini, että ei pääse mukaan niihin porukoihin, joihin haluaisi, vaikka olisikin aktiivinen osallistumaan. Osallistujien yksinäisyyden kokemuksen muuttaminen vaatii siis muutakin, kuin kutsun osallistua eri aktiviteetteihin. Tuki jää varsin kosmeettiseksi, jos se on pelkästään osallistumaan kutsumista.

Tarvitaan henkilökohtaista oman taustan ja kokemusmaailman työstämistä, vertaistukea, avoimia ja turvallisia tiloja ja aikaa. Pitkään jatkunut kokemus omasta yksinäisyydestä ei muutu nopeasti. Tarvitaan lisää tutkimusta siitä, miten yksinäisyyden kokemusta voisi korjata.

Palautteissa osallistajat toivovat ryhmiä, joissa olisi enemmän samassa elämäntilanteessa keskenään olevia. Myös fyysistä hyvinvointia ja kehonhuoltoa toivotaan lisää. Lisäksi toivotaan kannustusta osallistua eri järjestöjen toimintoihin. Eläkkeelle jäämässä olevat osallistajat toivovat tietoa hyvinvoinnista, harrastuksista ja eläkeläisten palveluista.

Sairauden vuoksi eläkkeelle jääminen herättää tunteita

Osallistujistamme osa on hyvinkin aktiivisia ja moneen osallistuvia, eläkeaikaa innolla odottavia. Haastavampi on tavoittaa sitä kohderyhmää, jolla ei ole elämässä merkityksellisyyttä tuovia asioita. Osa kokee huonommuuden tunnetta, kun joutuu jäämään eläkkeelle ja syrjään työelämästä sairastumisen vuoksi. Useat osallistajat kertovat, että he voisivat tehdä töitä eläkkeellä, jos saisivat sopivaa keikkatyötä silloin kun omat voimavarat sen mahdollistavat.

Ennen omaa vanhuuseläikeikää eläkkeelle jäämässä olevat osallistajat tuovat esille sitä, että eläkkeelle siirtyminen nolottaa tai hävettää, kun mieluummin haluaisi vielä olla työssä, mutta terveys ei anna myöten.

Oma työ voi myös muuttua vauhdilla, ja siihen on muutaman vuoden poissaolon jälkeen vaikeampi päästä kiinni. Toinen haaste voi olla se, että eläkeläisiä ei

palkata keikkatyöhön. Myös keikkatyön ja etuuskien yhteensovittaminen voi olla hankalaa. Monilla on tarve saada tietoa etuusasioista ja apua taloudenhallintaan eläkkeelle jäännin yhteydessä.

Työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen aiheuttaa vaikeita tunteita

Yhteiskunnan koventuvat asenteet näkyvät. Käsitys siitä, että jokaisen tulisi tehdä töitä kokopäiväisesti, aiheuttaa ristiriitaisia ja vaikeita tunteita eläkkeelle siirtyvissä. Havaintojemme mukaan voimakkaimpia vaikeita tunteita käsittelevät työkyvyttömyyseläkkeelle jäävät.

Työkyvyttömyyseläkkeelle ei jäädä heppoisin perustein. Taustalla on usein vaikea sairaus tai vamma, jonka vuoksi työnteko ei onnistu ja eläkkeelle siirtyminen on perusteltua. Tästä huolimatta osa työkyvyttömyyseläkkeellä olevista ei halua paheksunnan pelossa kertoa olevansa eläkkeellä.

Leikkaukset näkyvät osallistujien arjessa. Monia huolestuttaa tulevaisuus ja etenkin eläkkeensaajan asumistukeen suunnitellut muutokset. Myös julkisen terveydenhuollon toimivuus huolestuttaa. Vuodelle 2025 suunniteltu kokeilu yli 65-vuotiaiden terveydenhuollon järjestämisestä yksityisen sektorin avulla huolestuttaa erityisesti heitä, jotka eivät asu suurissa kaupungeissa, joissa palveluja on tarjolla.

Eläköityvät on tärkeä nähdä osana yhteiskuntaa, sen aktiivisena ja toimivana osana, jolla on paljon annettavaa yhteisössään eri tasoilla. Eläkeläiset ovat aktiivisia toimijoita, eivät kuluerä. Myös eläkkeelle jäämisen stigmaa tulee vähentää. Julkinen keskustelu eläkeläisistä kaipaa monipuolisuutta ja ihmisen oman äänen kuulumista.

Erilliset tiet eteenpäin (Skilda vägar vidare)

- **Organisaatio:** Folkhälsan
- **Kohderyhmä:** Eronneet isät ja miehet Pohjanmaalla
- **Tavoite:** Tarjota tukea ja yhteisöllisyyttä eronneille isille, miehille ja heidän lapsilleen Pohjanmaalla
- **Toiminta:** Ryhmät, keskustelut ja aktiiviset toimintaryhmät
- **Alue 2024:** Pietarsaaren alue, Vaasa/Mustasaari, Närpiön seutu ja verkkotoiminta
- **Osallistujamäärä 2024:** 22 henkilöä

Hanke tavoitti vuonna 2024 eronneita isiä ja miehiä. Suuri osa osallistujista on suomenruotsalaisia, mutta osallistujia on myös muilla kulttuuritaustoilla. Mukana on esimerkiksi vietnamilaisia isiä, jotka ovat tulleet Suomeen työn tai opiskelun perässä, ja jotka eivät saa samaa tukea kuin esimerkiksi Suomeen pakolaisina tulleet.

Osallistajat eivät aina ole olleet Suomessa pitkään, eikä heillä välttämättä ole kielitaitoa tai tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta. Välillä toiminnassa tarvitaan myös tulkkia. Ryhmissä on ilmennyt haasteita esimerkiksi lasten kasvatukseen ja kurinpitoon liittyvissä kulttuurillisissa eroissa. Tällöin aikuisten kanssa on opetettu ja keskusteltu Suomen lainsäädännöstä ja lasten tilanteiden hoitamisesta ilman väkivaltaa. Tarvittaessa on voitu tehdä huoli-ilmoitus. Osallistajat kaipaavat tukea myös esimerkiksi huoltajuuskiistoihin.

Hanke on onnistunut käynnistämään ryhmiä, tuottamaan materiaaleja, verkostoitumaan eri paikkakunnilla ja tarjoamaan osallistujille mahdollisuuksia osallistua. Huomioimme myös eri paikkakuntien erityistarpeita tilanteissa, joissa alueilla on paljon vieraita kieliä puhuvia tai toisesta maasta saapuneita henkilöitä.

Tavoitimme kohderyhmiä Folkhälsanin ilmoitus- ja viestintäkanavien kautta, medianäkyvyyden avulla ja some-kampanjoidemme kautta. Puskaradio on ollut toimivin tapa tavoittaa osallistujia.

Suomalaisen yhteiskunnan ymmärtäminen voi olla vaikeaa

Yksinäisyys ja syrjäytyminen nousevat esiin osallistujien kommentteissa. Osallistajat kokevat ottavansa elämässä askeleita taaksepäin. He sanoittavat myös voiman ja rohkeuden puutetta olla aktiivisia vanhemmuudessa ja sosiaalisissa kontakteissa.

Osallistujista 47 prosenttia kertoo tuntevansa olonsa yksinäiseksi joskus ja 33 prosenttia melko usein. Ryhmään osallistumisen jälkeen kukaan ei koe tuntevansa itseään kovin usein yksinäiseksi, mutta kaikki ovat yksinäisiä joskus tai harvoin.

Ulkomaalaistaustaiset kertovat enemmän vieraantumisen kokemuksistaan. Suomalaisten järjestelmien tunteminen ja ymmärtäminen aiheuttavat haasteita. Erityisesti vietnamilaistaustaiset osallistajat kertovat tuntevansa vieraantumista enemmän kuin muut. Osallistajat kertovat usein yksinäisyydestä ja arjesta selviämisen haasteista.

Yksi osallistuja kommentoi tilannettaan eronneena peilaten ajatuksiaan sukupuoli-ihanteisiin ja uskoon:

”On vaikea olla yksin miehenä näinä aikoina.”

Ryhmien yhteisöt ja ohjaajat tarjoavat tietoa ja auttavat osallistujia. Osallistujat toivovatkin vertaistukea, itsetunnon kohentamista ja tukea hyvinvointia lisäävien asioiden tekemiseen eron aiheuttamien vaikeuksien keskellä.

Olemme onnistuneet tarjoamaan strategista paikallista toimintaa ja tekemään yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi muiden toimijoiden kanssa. Käyttämämme materiaalit ja menetelmät räätälöidään aina ryhmän tarpeisiin, vaikka rakenne olisi kaikille sama.

Osallistujien entisiä kumppaneita emme ole vielä onnistuneet tavoittamaan ja tukemaan. Tämä johtuu siitä, että eronneilla on monimutkaisia suhteita ja prosessiin pääseminen vie aikaa.

Yhteiskunnassa näkymättömien asioiden selvittäminen vaatii aikaa ja luottamusta

Osallistumiskynnyksen ylittäminen on vaikeaa. Enemmistöstä poikkeavan erilaisen kulttuuritaustan ja kielen omaava ryhmä on hyvin syrjäytynyt yhteiskunnassamme ja sillä on tarpeita, joita yleensä pidämme itsestäänselvyytenä. Esimerkiksi

väkivaltaan puuttuminen ja eri oikeuksien toteutuminen yhteiskunnassa vaativat tiedon ja ymmärryksen lisäämistä. Lisäämme tietoa ja ymmärrystä siitä, kuinka väkivalta vaikuttaa uhrin lisäksi koko perheeseen ja siitä, kuinka väkivaltainen (usein perinnöllinen) kasvatus on vaikuttanut myös väkivallantekijään itseensä.

Tarvitaan vuorovaikutteista toimintaa ja luottamuksen rakentamista, jotta osallistujat saa avautumaan ja kertomaan asioistaan. Tämä vaatii aikaa.

Osallistujat kaipaavat matalan kynnyksen toimintaa, joka vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta vanhempana. On tärkeää puhua enemmän isistä ja lakata käsittelemästä heitä niin sanotusti toissijaisina vanhempina.

Asennemuutos olisi tärkeää ylipäätään. Vaikeissa eroissa on tärkeää tukea lasta ja vanhempia erikseen, mutta myös tarjota mahdollisuus kommunikointiin osapuolten välillä, jotta lapsilla on turvallista. Perheterapeutit ovat siinä keskeisessä roolissa.

Paikkakohtaiset ja yksilöiden tarpeet on tärkeä tunnistaa ja nähdä. Hyvinvointialueuudistuksen myötä osa on epätietoisempia siitä, mistä hakea apua vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä.

Skilda vägar vidare

- **Organisation:** Folkhälsan
- **Målgrupp:** Separerade pappor och män i Österbotten
- **Mål:** Att erbjuda stöd och gemenskap för separerade pappor, män och deras barn i Österbotten
- **Verksamhet:** Grupper, diskussioner och aktiva verksamhetsgrupper
- **Område 2024:** Jakobstadsregionen, Vasa/Korsholm, Närpesregionen och nätbaserad verksamhet
- **Deltagarantal 2024:** 22 personer

Projektet nådde ut till frånskilda pappor och män år 2024. En stor del av deltagarna är finlandssvenskar, men det finns även deltagare med annan kulturell bakgrund. Exempelvis deltar vietnamesiska pappor som har kommit till Finland för att arbeta eller studera, och som inte får samma stöd som exempelvis de som kommit till Finland som flyktingar.

Deltagarna har inte alltid varit i Finland länge, och de har inte nödvändigtvis språkkunskaper eller kunskap om det finländska samhället. Ibland behövs även tolk i verksamheten. I grupperna har det uppstått utmaningar gällande exempelvis kulturella skillnader i barnuppfostran och disciplin. I sådana fall har de vuxna fått undervisning och det har diskuterats om Finlands lagstiftning och hur man hanterar barns situationer utan våld. Vid behov har en orosanmälan kunnat göras. Deltagarna efterlyser även stöd i exempelvis vårdnadstvister.

Projektet har lyckats starta grupper, producera material, skapa nätverk på olika orter och erbjuda deltagarna möjligheter att delta. Vi beaktar även olika orters specifika behov i situationer där det i området finns många personer som talar främmande språk eller som anlänt från ett annat land.

Vi nådde målgrupperna genom Folkhälsans annons- och kommunikationskanaler, via mediegenomslag och genom våra sociala mediekampanjer. Ryktesvägen har varit det mest effektiva sättet att nå deltagare.

Det kan vara svårt att förstå det finländska samhället

Ensamhet och utanförskap framkommer i deltagarnas kommentarer. Deltagarna upplever att de tar steg tillbaka i livet. De sätter också ord på bristen på kraft och mod att vara aktiva i föräldraskapet och i sociala kontakter.

Av deltagarna uppger 47 procent att de känner sig ensamma ibland och 33 procent ganska ofta. Efter att ha deltagit i gruppen upplever ingen att de känner sig väldigt ofta ensamma, men alla är ensamma ibland eller sällan.

Personer med utländsk bakgrund berättar mer om sina upplevelser av känsla av främlingskap. Att känna till och förstå de finländska systemen orsakar utmaningar. Speciellt deltagare med vietnamesisk bakgrund berättar att de känner sig mer utanför samhället än andra. Deltagarna berättar ofta om ensamhet och utmaningar med att klara av vardagen.

En deltagare kommenterar sin situation som frånskild och speglar sina tankar i könsideal och religion:

”Det är svårt att vara ensam som man i dessa tider.”

Gruppernas gemenskaper och handledare erbjuder information och hjälper deltagarna. Deltagarna önskar därför kamratstöd, ökad självkänsla och stöd för att göra saker som ökar välbefinnandet mitt i de svårigheter som skilsmässan orsakar.

Vi har lyckats erbjuda strategisk lokal verksamhet och samarbeta med andra aktörer för att främja välbefinnandet. Våra material och metoder skraddarsys alltid efter gruppens behov, även om strukturen är densamma för alla.

Vi har ännu inte lyckats nå och stödja deltagarnas tidigare partner. Detta beror på att frånskilda har komplicerade relationer och det tar tid att komma in i processen.

Det kräver tid och förtroende att reda ut saker som är osynliga i samhället

Att övervinna tröskeln för deltagande är svårt. En grupp med en annan kulturell bakgrund och ett annat språk än majoriteten är mycket marginaliserad

i vårt samhälle och har behov som vi vanligtvis tar för givna. Till exempel kräver ingripande mot våld och förverkligandet av olika rättigheter i samhället ökad kunskap och förståelse. Vi ökar kunskapen och förståelsen om hur våld påverkar inte bara offret utan hela familjen, och om hur våldsam (ofta ärftlig) uppfostran också har påverkat våldsutövaren själv.

Det måste finnas interaktiv verksamhet och förtroende för att få deltagarna att öppna sig och berätta om saker. Det kräver tid.

Deltagarna efterlyser verksamhet med låg tröskel som stärker självkänslan och självförtroendet som förälder. Det är viktigt att prata mer om pappor och sluta behandla dem som så kallade andrahandsföräldrar.

En attitydförändring vore viktig överhuvudtaget. Vid svåra separationer är det viktigt att stödja barnet och föräldrarna separat, men också att erbjuda en möjlighet till kommunikation mellan parterna så att barnen känner sig trygga. Familjeterapeuter har en central roll i detta.

Det är viktigt att identifiera och se ortsspecifika och individuella behov. I och med välfärdsområdesreformen är en del mer osäkra på var de ska söka hjälp i frågor som rör föräldraskap.

Hämeen hiljaiset miehet

- **Organisaatio:** Hämeen Setlementti
- **Kohderyhmä:** 18–80-vuotiaat Hämeenlinnan pitäjissä asuvat miehet, jotka ovat kaukana palveluista ja kokevat yksinäisyyttä tai mieskaverin puutetta elämässään
- **Tavoite:** Pitäjissä asuvien yksinäisten ja syrjäytyneiden miesten kohtaaminen ja auttaminen arjen asioiden hoitamisessa ja mielekkään tekemisen löytämisessä
- **Toiminta:** Säännöllinen viikoittainen ryhmätoiminta, yksilöohjaus ja vapaaehtoistoiminta
- **Alue 2024:** Kanta-Häme/Hämeenlinna (Hauho, Lammi, Renko, Iittala)
- **Osallistujamäärä 2024:** 75 henkilöä

Toteutimme säännöllisiä neljän tunnin kestoisia ryhmäkokoontumisia pitäjissä. Ryhmien sisällöistä vastasivat ensisijaisesti itse kävijät. He suunnittelivat toiminnan, ja ohjaajat auttoivat. Ryhmien aiheita syksyllä olivat muun muassa pelit, musiikki, ulkoilu, makkaranpaistoretket ja leipominen.

Ryhmien alkaessa toiminta oli kaikissa pitäjissä samanaista eli etenimme samalla viikko-ohjelmalla. Ensimmäisellä kerralla ohjaaja juttelee hetken ajan uuden kävijän kanssa. Samalla hän kertoo ryhmästä ja kokoon-tumisaikataulusta ja kysyy taustoista ja siitä, miksi ja miten osallistuja on löytänyt ryhmään.

Jokaisella kerralla on hyvä olla joku aktiviteetti, mutta keskustelulle ja kuulumisten vaihtamiselle on myös tärkeä jättää reilusti aikaa. Osallistujilla oli mahdollisuus saada yksilöohjausta tai vain keskustella ohjaajan kanssa. Syksyllä yksilöohjaukset liittyivät esimerkiksi Kela-papereihin, asuntoasioihin, terveyshuoliin, polttopuiden tilaamiseen ja auton katsastukseen. Luottamussuhteen kehittyessä ja syntyessä avun pyytäminen tuli huomattavasti helpommaksi.

Syksyllä kävimme yhden viikon aikana jokaisen ryhmän kanssa ulkona pitäjien nuotiopaikoilla ja kodilla. Viikosta tuli paljon hyvää palautetta. Ulkona tapaaminen oli monelle helpompaa kuin sisätiloihin tuleminen. Loppuvuodesta sisällöt, toiveet ja tarpeet alkoivat erota toisistaan selkeästi, ja pyrimme jatkossa vastaamaan niihin vielä enemmän.

Huomasimme, että suunnitelmat voivat mennä myös ihan uusiksi ryhmän alkaessa. Onkin tärkeää olla kuulolla ja nopealla aikataululla valmis muuttamaan suunnitelmia. Ryhmiimme saa tulla ja mennä omien aikataulujen mukaan, ja se on todettu toimivaksi.

Osallistujien elämäntilanteissa on eroja

Osallistujista osa kävi tutustumassa toimintaan kerran ja osa jäi viikoittaiseksi kävijäksi. Miehet ovat hyvin eri lähtökohdista: osalla on taustalla ero, alkoholiriippuvuus tai uudelle paikkakunnalle muutto. Mukana on myös perheellisiä osallistujia, jotka hakevat elämäänsä vain miehistä juttu- ja ajatustenvaihtoseuraa.

Osallistujasta huomaa, jos esimerkiksi sairaanhoitaja on lähettänyt hänet toimintaan. Silloin vierailu jää yhteen kertaan. Tärkeintä on, että mukaan tule omasta halusta, ja että lähtiessä jää tunne siitä, että on mukava tulla uudelleen.

Markkinoimme ryhmiämme pop-up-kiertueella, mainostauluilla, pitäjien reunakyltien ilmoitustauluilla ja yhteistyökumppanien järjestämissä tapahtumissa. Sosiaalisessa mediassa mainostimme viikoittain Facebookissa ja Instagramissa. Huomasimme, että naisille saatu tieto tuotti miesasiakkaita ryhmiin. Hankkeen alkuvaiheessa kolme paikallislehteä kävi tekemässä meistä jutun lehteen.

Ylen toimittaja kävi kesällä haastattelemassa Hämeenlinnan alueen miestyöstä meitä ja Hämeenlinnan keskustassa toimivan Ukkosen asiakkaita. Ohjausryhmän jäsenet ovat myös vieneet tietoa ammattilaisille. Sitä kautta esimerkiksi sosiaalityöntekijä on osannut lähettää asiakkaan mukaan ryhmätoimintaamme. Puskaradio on meidän työntekijöiden ja asiakkaidemme mielestä paras markkinointikeino.

Asiakkaiden elämäntilanteissa on onnellisia avioliittoja, eroja, yksinäisyyttä ja katkeruutta. Erilaisuuden voi nähdä voimavarana, jota miehet ammentavat toisistaan elämäkokemusten jakamiseen ja erilaisten yhdistävien tekijöiden löytymiseen.

Osallistujien elämäntilanteet alkoivat vasta vuoden viimeisillä kerroilla auela enemmän. Alkusuksysta osallistujat eivät vielä kertoneet itsestään kovinkaan paljon, vaan keskustelut liittyivät enemmänkin yhteiskunnallisiin ja sillä hetkellä uutisissa pinnalla olleisiin asioihin.

Arjen yksinäisyys tulee ilmi rivien välistä

Osallisuuden kokemus ja kuulluksi tuleminen näkyvät varmasti jo siinä, että osallistujat kerta toisensa jälkeen palaavat ryhmään, löytävät oman paikkansa ja tuntevat kuuluvansa porukkaan. Ryhmissä kaikkien kuulumiset kiinnostavat ja niitä saa jakaa. Osallistujat kertovat kokevansa ryhmien säännöllisyyden ja jatkuvuuden tärkeäksi, samoin kuin sen, että palvelu on omalla kylällä, sinne on helppo tulla eikä tuleminen maksa mitään.

Osallistujat ottavat hyvin vähän suoraan kantaa yksinäisyyteen. Rivien välistä on kuitenkin luettavissa, että arki on samankaltaista päivästä toiseen. Keskustelukumppanin ja aktiivisen toiminnan puute näkyvät osalla voimakkaasti. Yksi asiakkaamme on kertonut, että olemme hänen ainoa sosiaalinen kontaktinsa viikossa, muuten hän on viikon yksin kotona. Ainoa muu kontakti on kaupan kassa, jonka kanssa tulee vaihdettua muutama sana viikon aikana.

Toimintaa odotetaan ja se tuo rytmiä arkeen

Hankkeelta toivotaan säännöllisyyttä, mielekästä kohtaamista ja pysyvyyttä. Palautteiden mukaan toimintaamme odotetaan. Silloin viikossa on päivä, jolloin pitää nousta ajoissa ylös, jotta ehtii olemaan toiminnassa mukana koko sen ajan. Elämäkokemusten ja asioiden jakaminen toisten kanssa on ollut onnistunutta. Toiminnan toivotaan jatkuvan niin pitkään kuin se on mahdollista.

Pitäjissä on seudullamme hyvin vähän mitään toimintaa kohderyhmälle. Monelle on ehdoton ei esimerkiksi osallistua kirkon järjestämään toimintaan. Vertaistuen voima ja yhdessä tekeminen lisääntyvät koko ajan.

Ryhmien osallistujista harva on tuntenut toisiaan ennakkoon. Kevätpuolella miehet saattavat jo tavata myös ryhmien ulkopuolella.

Yksinäisyys unohtuu ryhmissä

Hankkeen suunnitteluvaiheessa luulimme yksinäisyyden olevan näkyvä teema pitäjissä. Ryhmien käynnistyttyä huomasimme, että vaikka yksinäisyyttä esiintyy, sen toteen näyttäminen on haastavaa. Osallistujat ovat tyytyväisiä toimintaan, ja toimintahetkellä yksinäisyys unohtuu.

Osallistujia yhdistää vahvasti se, että pitäjiin on muutettu muualta Suomesta. Monikaan osallistuja ei ole alun perin pitäjistä kotoisin. Erilaisuus, erilaiset lähtökohdat ja elämäkokemusten jakaminen yhdistävät ryhmäläisiä.

Ryhmät käynnistyivät elokuussa kaikissa neljässä pitäjässä samanaikaisesti. Syksyn aikana ryhmistä erottui erilaisia persoonia. Osa kävijöistä otti selkeästi vastuuta ryhmien sisällöistä. On ollut nähtävissä myös kiinnostusta ryhmien vetämiseen vapaaehtoisesti.

Yhteiskunnan haasteet näkyvät

Elämäntilanteisiin vaikuttavat yhteiskunnalliset leikkaukset esimerkiksi eläkkeistä ja asumistulista. Taloudellinen tilanne on useilla tiukka. Maalaismiehissä näkyy ja kuuluu myös se, että sillä on pärjättävä mitä on. Avun ja esimerkiksi asumistuen ja toimeentulotuen hakeminen koetaan vaikeaksi. Osallistujat voivat jopa ajatella, että tukea ei voi itse saada.

Sairaudet ja niiden hoitamatta jättämien näkyvät myös. Ongelmia jää hoitamatta, kun terveyspalveluja ei ole omalla kylällä. Palvelujen pariin voi olla jopa 50 kilometrin matka. Kelataksia ei välttämättä saa kulkemiseen tai jos saa, edestakaisen matka maksaa niin paljon, että ennemmin rahan sijoittaa ruokaan.

Olemme kuulleet lääkkeiden omavastuuosuuden nostamisesta ja siitä, että lääkkeitä ei aiota enää vuonna 2025 hakea, koska ei ole varaa maksaa Kelaosuutta. Yhteiskunta on ajanut hankkeemme kohderyhmän tiukoille. Yhteiskunnalliset jatkuvat rahoitusleikkaukset aiheuttavat myös pelkoa siitä, mistä seuraavaksi leikataan.

Yhteiskunnassa taloudellisen tilanteen ja rakenteiden tulisi muuttua. Palvelunohjauksen ja palvelun piiriin pääsemisen tulisi parantua. Apua tulisi saada heti, kun sille kokee tarvetta. Palvelujen jalkauttaminen kaupunkien ytimistä maaseudun pitäjiin olisi tarpeen, sillä välimatkat ovat pitkiä eikä kaikilla ole mahdollisuutta kulkea niitä. Yhteisöllisyyden lisääminen eri puolilla yhteiskuntaa helpottaa kuuluvuuden tunteen lisäämisessä ja mahdollisuudessa päästä mieleiseen toimintaan mukaan.

Näkyväksi – askeleita osallisuuteen

- **Organisaatio:** Jyväskylän Suvanto
- **Kohderyhmä:** Ruoka-apu Lyydian asiakkaat, jotka eivät ole tarvitsemiensa palvelujen piirissä tai kokevat ulkopuolisuutta yhteiskunnan sosiaalisista yhteisöistä. Kohderyhmänä ovat myös ruoka-avussa toimivat vapaaehtoiset.
- **Tavoite:** Kohderyhmän toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistuminen sekä heitä tukevan verkoston tehostuminen
- **Toiminta:** Yksilö- ja ryhmämuotoisen toiminnan järjestäminen jalkautumalla ruokajakelun pisteille sekä verkostoyhteistyö ja sen kehittäminen eri toimijoiden kanssa
- **Alue 2024:** Jyväskylä
- **Osallistujamäärä 2024:** 541 henkilöä

Kohtasimme vuonna 2024 asiakkaita ja ruokajakelun vapaaehtoisia jalkautumalla ruokajakelun eri pisteille: ruokajonoihin, yhteisöruokailuihin ja -kahveille. Tarjosimme säännöllistä palveluohjausta.

Sotepalvelujen uudelleenjärjestely hyvinvointialueella vaikeuttaa selvästi tällä hetkellä asiakaskuntaamme sekä palveluihin löytämisessä että niihin pääsemisessä. Asiakkailta vaaditaan itseltään todella paljon voimavaroja ja tietotaitoa digitaalisilla alustoilla toimimisesta, jotta asiat menisivät eteenpäin. Olemme olleet linkkinä tässä kohtaa palvelujen piiriin saattamisessa. Asiakkaiden palveluohjaustarpeet ovat hyvin moninaisia, mutta monimutkaisimpia ovat olleet haastavat taloustilanteet.

Rekrytoimme lisää ruokajakelun vapaaehtoisia, ja loimme heidän kanssaan pohjaa jatkoa varten. Käynnistimme verkostoyhteistyötä asiakkaiden tarpeista käsin. Teimme yhteistyötä eri ruokajakelupisteiden, järjestöjen ja seurakuntien kanssa. Kanssamme ruokajakeluun jalkautuneet talous- ja velkaneuvonnan työntekijät ovat olleet iso apu asiakkaille.

Ruoka-avun asiakaskunta on monimuotoinen

Ruoka-avussa käy työttömiä työnhakijoita, maahanmuuttajia, sotaa paenneita, pienituloisia eläkeläisiä, lapsiperheitä, sosiaalisista yhteisöistä ulkopuolelle jääneitä nuoria ja opiskelijoita. Olemme tarttuneet keskusteluissa niihin kohtiin, joissa voimme auttaa asiakasta saamaan tarvitsemaansa palvelua.

Syvempi ja herkempi aihe on ulkopuolisuus ja yksinäisyys. Siinä meidän työntekijöiden ensisijaisena tehtävänä on kuunnella. Työttömien tarinoissa toistuvat pitkät työurat, joiden aikana elämään on tullut käänteentekevä kohta, joka on vienyt työn ja toimeentulon. Taustalla voi olla esimerkiksi tehtaan tai tuotantolaitoksen sulkeminen, jolloin työ on loppunut eikä vastaavaa ole ollut tarjolla. Myös terveydelliset syyt ovat ajaneet työyhteisöjen ulkopuolelle.

Nuorten mielenterveysongelmat ja ahdistuneisuus ovat ilmeisiä, mutta niitä usein sanoittaa joku toinen, esimerkiksi vanhempi, kaveri, vertainen tai vapaaehtoinen. Nuorelle voi olla iso kynnys tulla paikalle ihmisjoukkoon. Pienituloiset eläkeläiset sanoittavat

niukkuutta esimerkiksi siten, että lääkkeet jäävät ostamatta, kun raha ei riittäisi muuten ruokaan.

Oikea aika ja paikka ovat olleet merkityksellisissä roolissa. Esimerkiksi ruokajakelun kylmäauton luona keskustelu on haastavaa, mutta 50 metrin päässä ostarin penkkien luona kohtaaminen on ollut hedelmällistä. Ruokajakelupisteiden vastaavien sitoutuneisuus on edistänyt hankkeen tavoitteita.

Vastaavat ja aiemmin ruoka-avussa työskennelleet vapaaehtoiset ovat olleet avainasemassa myös uusien vapaaehtoisten rekrytoimisessa ruokajakelun asiakkaista. Syksyllä järjestämämme koulutus kokosi ensimmäistä kertaa vapaaehtoisia yhteen ruokajakelun eri pisteiltä.

Osallistujien tilanteet ovat haastavia

Osallistajat kuvailevat elämäntilanteitaan usein haasteiden kautta. Taloudelliseen ahdinkoon johtaneita syitä halutaan avata. Taustalta voi löytyä esimerkiksi sairauksia tai pettymyksiä terveydenhuollossa. Asiakkaan tilanteeseen voi myös vaikuttaa perhe- ja lähipiiriin kuuluvan läheisen sairaus. Asiakkaat kertovat työttömyydestä, fyysisen toimintakyvyn rajallisuudesta, ravinnon yksipuolisuudesta ja asumisen haasteista. Asioinnissa voi olla vaikeuksia esimerkiksi digilaitteiden puuttumisen tai käyttöhaasteiden vuoksi.

Toivottomuus vaikuttaa lamauttavan. Se näkyy haluttomuutena osallistua juuri mihinkään kaventuneen elinpiirin ulkopuolella. Voimavaroja tuovassa puheessa korostuvat läheiset ja hyvät ihmissuhteet. Lemmikki-eläinten tärkeys korostuu varsinkin silloin, jos kokee läheiset ihmissuhteet haastaviksi. Vapaaehtoistyö nähdään merkitykselliseksi: arjessa on mielekästä tekemistä, tapaa tuttuja ja ystäviä, voi olla avuksi muille ja tehdä tärkeää työtä.

Osallisuuden kokemuksen puute ilmenee rivien välistä

Osallisuutta kuvaillaan usein sen kautta, että on joku merkityksellinen ihminen, jonka kanssa jakaa arkea. Merkityksellisyden kokemusta tuovat myös itselle tärkeät asiat kuten esimerkiksi kädentaidot, hyötyviljely, uinti, muiden auttaminen tai osallistuminen erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin.

Ruokajaossa usein tutustutaan muihin siellä asioiviin asiakkaisiin. Osallistujista muodostuu yhteisöjä, asiakkaat ystävystyvät keskenään ja kokevat vertaisuutta. Ruokajaossa ollaan kiitollisia saadusta ruoasta, mutta ruokajonoon lähtökohtaisesti joudutaan.

Osallisuuden kokemuksen puute tulee esiin rivien välistä. Taloudellinen heikko tilanne kaventaa mahdollisuuksia,

mutta myös ajattelua. Osallistuja saattaa sulkea asioita pois omasta elämästä. Koetaan erillisyttä ja irrallisuutta, joka sanoitetaan hyväosaisten helppona ja monimuotoisena elämänä verrattuna omaan elämään, jossa tärkeintä on selviytyä päivä kerrallaan. Yhteisessä keskustelussa näyttää syntyvän hetkellistä osallisuuden kokemusta, kun yhteisiä syyllisiä ovat päättäjät ja ”kultalusikka suussa syntyneet” rikkaat.

Yksinäisyys voi olla kroonista, akuuttia ja kivuliasta

Osallistajat sanoittavat yksinäisyyttään suoraan monesti silloin, kun se on ollut pitkäkestoista ja sitä on oppinut sietämään. Osallistajat kertovat kuolemista, vakavista sairauksista, välirikoista läheisten kanssa tai muista syistä, joiden vuoksi on jääty yksin.

Yksinäisyyden myötä ovia on sulkeutunut ja elämässä on jäänyt ikään kuin paikalleen. Tässä vaiheessa voi puhua jo yksinäisyyden kroonistumisesta: ei pidetä yhteyttä kehenkään, mutta ei ole juuri haluakaan siihen. Yksinäisyys ei ole tabu, vaan osa ihmisen elämää.

Akuutti yksinäisyyden tuottama kipu sen sijaan ei tule sanoituksessa suoraan. Yleensä osallistuja elää siinä kohtaa kuormittavaa vaihetta elämässään. Yksinäisyyden kokemus välittyy siten, että ei ole ketään, jonka kanssa haastavaa elämäntilannetta voisi jakaa.

Joskus hankkeen työntekijä on ainoa henkilö kuuntelemissa. Välillä etsimme yhdessä ratkaisuja tilanteeseen. Usein osallistuja ”öksentää” tilanteensa eivätkä hänen voimavaransa sillä hetkellä riitä vastaanottamaan muuta apua. Silloin keskustelua koitetaan jatkaa seuraavalla kerralla.

Tärkeintä on nähdäksi tuleminen

Osallistujien elämää kuvaa päivä kerrallaan -ajattelu, jossa tehdään tänään se, mitä tänään on pakko tehdä. Osallistajat kamppailevat usein niin vaikeiden haasteiden kanssa, että asioita ratkotaan yksi palanen kerrallaan. Hankkeelle on esitetty kyselyjen kautta toiveina eri ruokajakelupisteillä muiden ammatillisten tahojen jalkautumisia, kahvitteluhetkiä, yhdessä tekemistä kuten tietovisoja ja metsäretkiä, kohtaamisia ja vertaisuuden jakamista. Olemme huomanneet tärkeimmäksi tarpeeksi sen, että osallistuja tulee kohdatuksi, nähdäksi ja kuulluksi.

Asiakkaat kertovat ruokajonoissa ja yhteisöllisissä ruokailuissa henkilökohtaisista elämänvaiheistaan. Hallituksen leikkaukset puhuttavat ja ahdistavat. Yhteiskunnallinen keskustelu aiheuttaa voimakkaita tunteita ja lisää epävarmuudentunnetta. Toisaalta se näyttää myös vahvistavan vertaisuuden tunnetta.

Asiaksmäärät ovat kasvussa

Kuulluksi tulemisen tarve on kohtaamisissa keskeistä, ja asiakasmäärät ovat kasvussa. Avun piiriin on tullut uusia ryhmiä kuten opiskelijoita, pienituloisia perheitä ja nuoria, joiden elämään tuovat haasteita nepsy- tai mielenterveyden ongelmat. Hanke tarjoaa palveluohjausta, ja palaute siitä on ollut positiivista. Asiakkaiden jakamat kokemukset ovat johtaneet yhteistyöhön.

Asiakkaiden tarpeet ovat isoja, ja avun antaminen edellyttää hankkeen työntekijöiltä jalkautumista oikeaan paikkaan oikeaan aikaan. Oletukset on unohtettava kohtaamisissa. Asiakkaista ei näe avun tarvetta päälle päin.

Hanke madaltaa eri palvelujen kynnyksiä. Esimerkiksi tarjoamamme tuki sähköisessä asioinnissa on ollut asiakkaille merkityksellistä ja auttanut eteenpäin. Olemme saaneet myös ruoka-aputyöhön mukaan uusia sitoutuneita vapaaehtoisia. Loimme yhteistyöverkoston talous- ja velkaneuvonnan kanssa, ja talousneuvola jalkautui ruokajakeluun kolme kertaa syksyn aikana eri puolille Jyväskylää. Sille on ollut tarvetta.

Asenneilmapiiri sulkee ahdingossa olevia pois yhteisöistä

Työttömyys syrjäseuduilla on useiden eri asioiden yhteisvaikutus. Oma koulutusta vastaavaa työtä ei ole tarjolla. Tilanne vaatisi oman tai koko perheen elämän uudelleen rakentamista jossakin muualla, ja siihen ei olla valmiita. Osatyökykyisten vaikea sijoittuminen työmarkkinoilla ilmenee useiden asiakkaiden kertomuksissa.

Sairaudet ja fyysiset haasteet ovat itsessään kuormittava kokonaisuus, joka pitkittyessään johtaa näköalattomuuteen. Uskoa ja toivoa ei nähdä parempaan, koska luottamus yhteiskuntaan on murentunut.

Asenneilmapiirin ”jokainen kyllä pystyy olemaan tuottava osa yhteiskuntaa, jos vain haluaa” -ajattelu sulkee ahdinkoon joutuneita pois yhteisöistä. Mielen sairastumiselle on myös vaikea saada hyväksyntää. Tukien leikkaaminen on näkynyt esimerkiksi siinä, että perheet joutuvat vaihtamaan asuntoa korkeiden vuokrahintojen vuoksi.

Opiskelijoiden lisääntyminen ruokajonoissa on suoraa seurausta tukien leikkaamisesta. Suojaosuuksien poistumisilla on isoja vaikutuksia. Se on heikentänyt varsinkin osa-aikatyötä tekevien ihmisten toimeentuloa. Ne henkilöt, joilla on velkaa tai ovat velkasaneerauksessa, kamppailevat päivä kerrallaan selviämisestä.

Yhteisöllisyyden ja kohtaamisen merkitystä ei voi liikaa korostaa. Arvokeskustelulle on tilausta, ja tarvitaan tahoja, jotka nostavat asioita keskusteluun uusista näkökulmista. Aktiiviset vapaaehtoiset, jotka ovat myös ruoka-avun asiakkaita, ovat merkittävässä asemassa nostamassa esille asiakaskunnasta nousevia erilaisia ilmiöitä.

Kainuu yhdessä läpi elämään (KYLE)

- **Organisaatio:** Kajaanin Työvoimayhdistys ry
- **Kohderyhmä:** Kainuussa asuvat työttömänä eläköityvät ja muut miehet, joiden osallisuus on heikentynyt ja jotka ovat syrjäytymisvaarassa
- **Tavoite:** Ryhmiin osallistuvien miesten osallisuuden kokemuksen vahvistuminen
- **Toiminta:** Etsivä työ, yksilöllinen tuki ja ryhmätoiminta sekä digituki ja talousneuvonta
- **Alue 2024:** Suomussalmi, Hyrynsalmi, Ristijärvi, Kuhmo, Kajaani ja verkko
- **Osallistujamäärä 2024:** 101 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 ryhmätoimintaa Suomussalmella ja Hyrynsalmella. Kävimme ryhmäläisten kanssa paikallisilla nuotiopaikoilla, tutustuimme paikalliseen kulttuuritarjontaan, kahvitelimme ja teimme yhdessä ruokaa. Ryhmät rakentuivat pääasiassa yhteisen keskustelun ympärille. Osallistujien sitouttaminen onnistui. Ensimmäinen perustettu ryhmä kokoontuu nyt jo omatoimisesti, ja hankehenkilöstö tukee tarvittaessa.

Hyrynsalmella järjestetty makkaranpaistotempaus paikallisen kaupan pihalla oli onnistunut, sillä tavoitimme tehokkaasti kohderyhmäämme. Lisäksi osallistuimme aktiivisesti paikkakuntien muihin ja eri järjestöjen järjestämiin tapahtumiin silloin, kun ne koskivat hankkeemme kohderyhmiä.

Tarjosimme ryhmämuotoista digitukea Suomussalmella, Hyrynsalmella, Kuhmossa ja Kajaanissa. Tuimme Kainuussa jo toimivia miesten ryhmiä ja tilkitsimme toiminnoillamme aukkoja niiden tarpeissa (esimerkiksi ruoanvalmistus, digivalmennus, liikunta- ja kulttuuri-mahdollisuudet). Saimme samalla pidempään toimineilta ryhmiltä arvokasta tietoa, joka on suoraan hyödyttänyt hankkeemme työtä. Kuhmossa ja Kajaanissa yhteistyökumppaneinamme toimivat Löydetyt Miehet -ryhmät. Rauhallisella tahdilla toteutettu digituki sai kiitosta siihen osallistuneilta ryhmäläisiltä.

Pitkät välimatkat haastavat arjen hyvinvointia

Tavoitimme osallistujia, joiden kiinnittyminen ja osallisuus yhteiskunnassa on tavalla tai toisella heikentynyt, ja jotka ovat siksi syrjäytymisvaarassa. Elämäntilanteisiin vaikuttavat muun muassa neurokirjon haasteet, liikuntarajoitteet ja toimintakykyä alentavat sairaudet. Lisäksi taustalla voi olla omaishoitajuutta, leskeksi jäämistä tai eroja. Kaikista osallistujista ei muutaman keskustelukerran perusteella pysty sanomaan, että heillä olisi kovin suuria ongelmia elämässään. Silloin ryhmän tuki on ennaltaehkäisevää. Syrjäseuduilla asuviin miehiin vaikuttavat oman elämäntilanteen lisäksi pitkät etäisyydet, puutteet paikallisessa palveluverkossa ja sosiaalisissa mahdollisuuksissa.

Kokemusten käsittely vaatii ohjaajalta tilannetajua

Osa osallistujista käsittelee asioita huumorin kautta, osa kiertelee asiaa odottaen, että aihe nousisi muuten puheeksi, ja osa täräyttää asiansa suoraan. Kun osallistuja kokee tilanteen ja olonsa turvalliseksi, omasta

tilanteesta keskustelemisen kynnys madaltuu. Tällöin ohjaajan vastuu osallistujien turvallisuudesta korostuu. Täytyy olla tilannetajua havaita, milloin aika on kypsä haastavien, tunteita herättävien aiheiden syvällisempään käsittelyyn. Miehet kertovat muun muassa talouteen, voimavaroihin, yksinäisyyteen ja arjen osaamiseen liittyvistä haasteista.

”Teatterilipun hinta on viikon ruokabudjettini.”

”Katsoin telkkarista urheilua, vaikka se ei kiinnosta yhtään. Ei ollut mitään muuta tekemistä.”

”En tunne kuuluvani mihinkään muuhun porukkaan.”

Osallistujat kaipaavat yhdessäoloa

Kun suunnittelimme hankkeen sisältöä ryhmäläisten kanssa, osallistujat kertoivat kaipaavansa rentoa yhdessäoloa ja toisten kohtaamista. Joillakin osallistujilla on ollut verkostoja tai porukoita, joihin he eivät syystä tai toisesta enää koe kuuluvansa.

Ryhmä on tarjonnut sopivan nivelvaiheen asiakkaille, jotka tarvitsevat sitä siirtyessään esimerkiksi ”potilasryhmätoiminnasta” eteenpäin. Sairauden kokemuksesta irtautuminen voi olla vaikeaa intensiivisesti tuetuissa toiminnoissa tai ongelmalähtöisissä vertaisryhmissä. Ryhmämme tukevat voimaantumista ja lisäävät pystyvyyttä. Tarjoamme monelle porukan, johon voi kokea kuuluvansa.

”Suhtauduin tähän ensin vähän skeptisesti, mutta täällähän olikin ihan mukavaa.”

Ryhmien ennaltaehkäisevä toiminta koskettaa monia, jotka eivät saa tai koe saavansa tukea muista palveluista. Toimintamme osuu välimaastoon, jossa ei ole kyse paljon voimavaroja vaativasta harrasteryhmästä, mutta ei toisaalta myöskään tiukasti ohjatusta terapeutisesta toiminnasta.

Yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä, mutta haastavia todentaa

Yksinäisyyden kokemus on yleistä, mutta sen todentaminen on haastavaa. Osallistujat voivat sanoa, etteivät koe yksinäisyyttä, mutta tuoda kuitenkin esiin sosiaalisten tilanteiden ja kavereiden puutetta.

Yksinäisyyden kokemusta on vaikea arvioida päällepäin. Ulospäin suuntautunut ja energinen henkilö saattaa keskusteluissa paljastaa kokevansa kuulumattomuuden ja kohtaamattomuuden tunnetta. Sosiaalisista piireistä huolimatta voi olla, ettei koe keskustelutilanteissa tulevaisuutta aidosti kuulluksi.

Toistuvat negatiiviset ja torjutuksi tulemisen kokemukset voivat lannistaa ja passivoida pyrkimyksiä päästä sosiaalisiin tilanteisiin, jolloin henkilö voi ajatella

syрjätymisen olevan oma valinta. Yksinäisyyden tunnistaminen voi olla hankehenkilöstölle haastavaa, jos osallistuja itsekään ei tunnista olevansa yksinäinen.

Asiakas: ”Kyllä minusta tällä toiminnalla on merkitystä ja vaikutusta minuun.”

Ohjaaja: ”Osaatko sanoa, mikä erityisesti toiminnassa vaikuttaa sinuun?”

Asiakas: ”Kun saa puhua ääneen.”

Osallistujat toivovat paikkaa, jonne kuuluu

Osallistujat kaipaavat eniten paikkaa, jonne tulla, ja porukkaa, johon kuuluu. Sosiaaliset kontaktit, kaverit ja mahdollisuus päästä keskustelemaan ovat tärkeitä. Digivalmennuksetkin toteutetaan enemmän yhteisen keskustelun kautta kuin luentoina.

Ruoanlaittohetket ovat vastanneet ruoanlaiton opetteluun ja yhdessä tekemisen tarpeeseen. Ryhmätoiminta on maksutonta, ja tarjolla on aina pientä syötävää ja hävikkiruokaa sitä tarvitseville. Se ei kuitenkaan monen heikosta taloudellisesta tilanteesta huolimatta ole pääasiallinen syy tulla ryhmiin. Yksi asiakas muotoili asian näin:

”Tulin minä tänne, vaikka ei olisi mitään tarjolla.”

Hanke tukee osallistujia ryhmään kiinnittymisessä ja keskusteluihin osallistumisessa. Ohjaajien tehtävänä on usein tasapainottaa keskustelua niin, että kaikki saavat kokea osallistuneensa siihen riippumatta sosiaalisista taidoista tai voimavaroista.

Ryhmät ovat onnistuneesti tarjonneet kainuulaisille miehille mahdollisuuden kuulua arkiseen ja tavalliseen porukkaan, jonka sisältö ei määrity ongelmalähtöisesti heikkouksien ja haasteiden ympärille.

Yksinäisyys ei katso yhteiskuntaluokkaa tai varallisuutta

Yksinäisyyttä voi kokea yhteiskuntaluokasta ja varallisuudesta riippumatta. Syrjäytyminen syrjäseuduilla on erilaista kuin kaupungeissa, joissa palvelut ovat lähellä. Osallistuminen ryhmiin on mahdotonta, jos asuu kuntakeskusten ulkopuolella eikä omista autoa. Julkisen liikenteen puuttuessa syrjäseudulla asuvat eivät ole niinkään syrjäytyneitä, vaan syrjäytettyjä.

Mahdollisuus yhtäläiseen osallisuuteen arjessa on rajallinen. Palautteiden perusteella olemme tavoittaneet miehiä, jotka tarvitsevat sosiaalisia kontakteja, mutta jotka eivät miellä yhteiskunnan palvelujärjestelmiä tarpeellisiksi tai heille suunnatuiksi.

Olemme havainneet, millainen viestintä tavoittaa kohderyhmää tehokkaasti. Hyrynsalmella järjestetty ”makkaratempaus” eli ilmaisten makkaroiden ja esitteiden jako ja samassa yhteydessä juttelu paikallisen kaupan pihalla toimi viestintäkeinona ja etsivänä työnä. Perinteiset julisteet kauppojen, huoltoasemien, kahviloiden, kirjastojen ja viranomaistahojen seinillä paikallislehtimainoksen ohella toimivat myös. Somessa tavoitimme kohderyhmää paremmin paikallisten puskaradioryhmien kautta kuin maksetuilla mainoksilla. Myös esimerkiksi kirjastonhoitajan aktivoiminen mukaan viestintään voi olla tehokas keino. Syrjäseuduilla paperilla tapahtuva markkinointi näyttää siis olevan edelleen tehokkainta erityisesti hankkeemme kohderyhmässä.

Sosiaalista yhdenvertaisuutta syrjäseuduille peräänkuuluttava ”Tunnin juna Kajaani–Suomussalmi-välille” -lehtijuttu (Ylä-Kainuu, 5.9.2024) oli myös terävä yhteiskunnallisen vaikuttamisen nosto, joka hieman provosoivalla kulmallaan jäänee elämään hankkeen koko keston ajaksi.

Sosiaalisten mahdollisuuksien puute on haaste

Pitkät välimatkat, palvelujen karsiutuminen ja heikot sosiaaliset mahdollisuudet heikentävät kohderyhmien arjessa toimimista ja oman terveyden hoitamista. Palveluiden siirtyminen verkkoon vaikeuttaa erityisesti ikääntyneiden asioiden hoitamista. Sosiaalisten

mahdollisuuksien kuten kohtaamispaikkojen, harrastustoimintojen ja tapahtumien puute vaikeuttaa uusien kontaktien syntymistä. Pienillä paikkakunnilla ei myöskään ole samanlaisia yrityspohjaisia mahdollisuuksia kuin suuremmilla paikkakunnilla.

Hankkeen edustaja: ”KYLE tarjoaa vaihtoehdon kapakkaan menemiselle.”

Paikallinen toimija: ”Eipä täällä ole edes kapakkaa.”

Talouden ylläpitämiseen liittyvät vaikeudet ovat usein arjen pääasiallinen murhe. Toimeentulotuki, asumistuki ja eläke eivät aina riitä toimeentuloon. Oma toimintakyky tai sosiaalinen tilanne jää kohentamatta, kun heikko taloudellinen tilanne syö kaikki voimavarat.

Syrjäseutujen asukkaiden tasavertaisten mahdollisuuksien takaamiseksi julkisten kulkuyhteyksien pitäisi toimia laajemmin ja nykyistä edullisemmin. On eri asia asua 10 kilometrin päässä Helsingin keskustasta kuin 10 kilometrin päässä Hyrynsalmen keskustasta. Yksinäisyyden ja siihen liittyvien ilmiöiden ehkäisemiseksi yhteiskunnan tulisi olla ruokkimatta päätöksillään ja muutoksillaan sosiaalista eriarvoisuutta.

Voimamatka

- **Organisaatio:** Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry
- **Kohderyhmä:** Yli 55-vuotiaat lähivuosina eläköityvät ja pitkäaikaistyöttöminä olevat jyvaskyläläiset
- **Tavoite:** Vahvistaa työttömänä eläköityvän yksilön voimavaroja, vahvuuksia, toimijuutta ja mahdollisuuksia
- **Toiminta:** Terveysmetsäretkiä, sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja vapaa-ajan mahdollisuuksiin tutustumista pienryhmissä
- **Alue 2024:** Jyväskylä
- **Osallistujamäärä 2024:** 8 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 terveystieteiden, sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja vapaa-ajan toimintoihin tai niitä järjestäviin tahoihin tutustumisia suljetuille pienryhmille. Kunkin pienryhmän matka kesti 12 viikkoa. Tapaamisia oli yhdestä kahteen kertaa viikossa. Palautteen mukaan retket ja hevostoiminta olivat onnistuneita. Ohjaajien havaintojen mukaan menetelmät täydentävät toisiaan, ja se voi vaikuttaa kokemuksen merkityksellisyyteen. Myös yhdessä vietetty aika antoi tilaa luottamuksen rakentamiselle.

Ryhmissä oli neljä osallistujaa, jolloin jokainen ryhmäläinen sai runsaasti yksilöllistä aikaa ohjaajilta, mutta myös ryhmäytyminen ja ystävystyminen oli helpompaa pienessä ryhmässä. Osa ryhmäläisistä nosti erityisen painokkaasti pienen ryhmäkoon merkityksen esiin, koska se mahdollisti omien tunteiden ja asioiden jakamisen eri tavalla, kuin isossa ryhmässä.

Yhteistyö käynnistyi hyvin

Toiminnassa oli mukana 57–64-vuotiaita jyvaskyläläisiä pitkäaikaistyöttömiä. Kaikki osallistajat olivat naisia. Osallistajat olivat kaikki vanhempia, osa oli myös isovanhempia. Osa asui perheensä kanssa ja osa yksin.

Osallistujistamme harva käytti sosiaalisen median kanavista muuta kuin Facebookia. Mainostimme toimintaa Jyvaskylän alueen ilmaisjakelussa ja ostamalla mainospalstalta tilaa mainoksellemme. Lisäksi veimme

mainoksia ja esitteitä kauppojen ilmoitustauluille ja kirjastoihin. Kontaktoimme aktiivisesti työllisyyspalveluja, TE-toimistoa, diakoniatyötä ja työhönottovalmennusta tarjoavia tahoja, joiden asiakkaita kohderyhmämme ovat.

Kokeilimme myös hyvinvointialueen fysioterapeuteille mainoksemme jakamista. Saimme heiltä hyvää palautetta toiminnastamme ja kohtasimme innostuneisuutta tehdä yhteistyötä. Fysioterapeutit lupasivat jakaa tietoa toiminnastamme kohderyhmällemme. Kirjoitimme hankkeesta alueen suurimman lehden, Keski-suomalaisen Meidän juttu -palstalle. Vierailimme sairaala Novan OLKA-pisteessä esittelemässä toimintaamme. Lisäksi yhteistyökumppanimme kuten Näkymättömät-ohjelman Näkyväksi – Askeleita osallisuuteen -hanke ja Ruskan Riemut -talli jakoivat esitteitämme. Vuonna 2025 tavoittelemme toimintaan naisten lisäksi myös miehiä, kohdentamalla mainontaa juuri heille.

Pitkäaikaistyöttömyyden aiheuttama häpeän tunne heijastuu arkeen

Osa osallistujista kertoo toistuvasti pitkäaikaistyöttömän taloudellisista haasteista ja niiden mukanaan tuomista rajoitteista arkeen ja harrastusmahdollisuuksiin. Haasteet kaventavat yhdenvertaisuuden tunnetta ja vähentävät sosiaalisia verkostoja sen lisäksi, että työn kautta syntyviä verkostoja ei ole olemassa.

Pitkäaikaistyöttömyys näkyy häpeän tunteena työn päättymisestä. Jotkut kokivat myös, että iän vuoksi on vaikea työllistyä. Pitkäaikaistyöttömyys on myös heikentänyt omaa itsetuntoa. Voi olla vaikea kokea olevansa tärkeä yhteiskunnalle. Lasten saaminen tai kotiin jääminen lapsia hoitamaan on vaikeuttanut joidenkin osallistujien paluuta työelämään. Voimavaroina esiin ovat nousseet luonto, eläimet, vanhemmuus ja isovanhemmuus.

Osallisuusindikaattorin perusteella osallistujien osallisuuden kokemus oli hiukan kasvanut hankkeen myötä. Häpeän kokemus ja tunne oli joillakin niin vahva, että sillä oli vaikutusta arkeen. Tämä näkyi muun muassa sosiaalisten kohtaamisten välttelyä ja kotiin jäämisenä sen sijaan, että olisi osallistunut esimerkiksi itseä kiinnostaviin maksuttomiin tapahtumiin.

Osallistujat ovat maininneet myös vertaistuen tärkeäksi osallisuutta lisääväksi asiaksi. On ollut tärkeää jakaa kokemuksia sellaisille ihmisille, jotka ymmärtävät, miltä pitkäaikaistyöttömyys voi tuntua.

Vertaistuki tarjoaa ymmärrystä ja ystävyyttä

Pitkäaikaistyöttömyys on vähentänyt verkostoja ja lisännyt joidenkin osallistujien yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden kokemukset liittyivät usein työttömyyden aiheuttamiin tunteisiin ja kokemuksiin siitä, ettei lähipiirissä ole ketään, joka ymmärtäisi.

Toiveina osallistujilla on ollut muun muassa mahdollisuus tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. Toiveena on mahdollisuus vertaistukeen ja ajatustenjakoon esimerkiksi häpeään ja arjessa jaksamiseen liittyen. Toiveena on myös tutustuminen uusiin vapaa-ajan toimintoihin. Osallistujat toivovat pääsevänsä irti työttömyyden aiheuttamista ulkopuolisuuden ja arvottomuuden tunteista.

Osallistujat ovat verkostoituneet ryhmien jälkeen

Osallistujat kokivat vertaistuen merkitykselliseksi. He kokivat tärkeäksi tulla ymmärretyksi pitkäaikaisyöttöminä omanarvontuntoon, häpeään ja työnhakuun liittyvissä asioissa. Osallistujat ovat myös verkostoituneet keskenään ryhmien jälkeen.

Terveysmetsäretket ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta suljetussa pienryhmässä mahdollisti osallistujille sisäisiä liikahtuksia. Se johti avoimiin tunteiden jakamisiin ja oivalluksiin omissa elämässä. Osallistujat kokivat, että he voivat osallistua omana itsenään ja päättää itse, miten syvästi osallistuvat toimintaan.

Yhteiskunta tarvitsee lisää keskustelua

Vaikea työmarkkinatilanne ja eri alojen automatisoituminen tai ulkoistaminen ovat vaikuttaneet osallistujiin. Työelämää on tehostettu, ja työntekijä on helposti korvattavissa. Työn vaatimukset ovat korkeat, jolloin uupumisen riski kasvaa.

Yhteiskunnassa olisi tärkeä olla keskustelutukea tarjoava tukijärjestelmä. Tarvitaan tukea toimijuuden ja omanarvontunteen säilymisessä pitkästä työttömyydestä huolimatta. Työn, merkityksellisten yhteisöjen ja toimeentulon pitäisi riittää tasaisemmin kaikille. Varallisuudesta riippumatta tukea tulisi saada henkisiin ja fyysisiin kriiseihin.

Ulkokehän miehet

- **Organisaatio:** Miessakit ry
- **Kohderyhmä:** Ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä kokevat, parisuhteen puutteesta ahdistusta kokevat ja incel-verkkoyhteisöihin liittyvät miehet
- **Tavoite:** Ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä kokevien sekä incel-teemoihin liittyvien miesten hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen
- **Toiminta:** Keskustelutuki yksilötapaamisilla ja vertaisryhmissä, ammattilaisten koulutus ja tiedon lisääminen sekä yleinen viestintä- ja vaikuttamistoiminta
- **Alue 2024:** Helsinki, Turku ja valtakunnallisesti verkossa
- **Osallistujamäärä 2024:** 45 henkilöä

Hanke tavoitti vuonna 2024 ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä kokevia miehiä ja loi kohtaamismallit yksilö- ja ryhmätöihin. Tavoitimme incel-ilmiöön kytkeytyviä miehiä, joiden saaminen tuen piiriin on yleensä erityisen haastavaa. Kerroimme hankkeesta laajasti eri verkostoissa ja tapahtumissa.

Ensimmäiset vertaisryhmät kokoontuivat kasvokkain Helsingissä ja Turussa. Kohtasimme asiakkaita myös etänä. Verkostoiduimme järjestökentällä ja sote-palveluissa. Jaoimme yhteistyötahoille tietoa miesten ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemuksista, incel-ilmiöstä ja -verkkoyhteisöjen sisällöistä.

Hankkeen työntekijät osallistuivat keskusteluihin Tasa-arvopäivillä ja Hyvin sanottu -keskustelufestivaaleilla. Tavoitimme kohderyhmiä järjestöjen, sote-palvelujen ja sosiaalisen median kautta. Hanke oli esillä myös mediassa lehdissä, televisiossa ja podcasteissa. Medianäkyvyys johti myös uusiin asiakasyhteydenottoihin.

Yksinäisyyden kokemusta ei välttämättä ole koskaan ennen käsitelty

Tavoitimme vuonna 2024 eri-ikäisiä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevia miehiä. Osa asiakkaista oli työelämässä, osa työttömänä, eläkkeellä tai

opiskelijana. Pieni osa oli parisuhteessa, suurin osa ei. Koulutustaustat vaihtelivat peruskoulusta yliopistoon. Useilla asiakkaallamme on sosiaali- ja/tai terveydenhuollon säännöllinen kontakti.

Toimivimmat keinot asiakkaiden tavoittamisessa ovat olleet somekampanjat ja monipuolinen verkostoituminen eri yhteistyötahojen kanssa. Aloitimme etsivän verkkotyön syksyllä 2024 osallistumalla keskusteluun Ylilauta-sivustolla. Aikomus on mainostaa hanketta myös esimerkiksi Reddit- ja Suomi24-sivustoilla.

Osa miehistä kertoi, että aiemmissa palveluissa heidän yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden kokemuksia ei oltu erikseen otettu ammattilaisten aloitteesta puheeksi, eivätkä he olleet niistä itse maininneet. Monet osallistajat toivovat tukea ratkaisujen pohdintaan tilanteisiinsa.

Armottomuus itseä kohtaan haastaa osallistujia

Osallistujien puheissa nousee negatiivisia tunteita arkisemmasta alakuloisuudesta isompaan ahdistukseen ja masennukseen. Arjenhallinnassa ja omassa toimintakyvyssä voi olla haasteita. Elämän suunnan ja tulevaisuuden miettiminen voi tuntua haastavalta tai ahdistavalta.

Voimavarojen miettiminen on osallistujille haastavaa. Niitä on kuitenkin voinut löytyä esimerkiksi omista luonteenpiirteistä tai arjen pienistä saavutuksista, joita ei aina ole osannut huomioda voimavaroina. Osalla on sosiaalisia kontakteja ja ystäviä, joiden kanssa on voinut puhua ja purkaa tilanteitaan. Valitettavan monilla läheiset tukiverkostot kuitenkin puuttuvat.

Monilla on suorituspainetta eri elämäalueilla ja pettymystä siitä, ettei ole saavuttanut toivomiaan asioita. Osa kokee, että ei ole tarpeeksi osaava sosiaalisissa tilanteissa, ja siksi osallistuminen ja ystävyyssuhteiden luominen on hankalaa. Monia osallistujia haastaa armottomuus itseä kohtaan ja itsemyyötätunnon puute. Elämän hankaluuksien katsotaan monesti johtuvan omista virheistä ja puutteista, vaikka niille löytyisikin ulkoisia selittäviä tekijöitä.

Monella on hyvät välit vanhempiensa tai toiseen vanhemmista. Seksuaaliseen identiteettiin tai suuntautumiseen kytkeytyviä haasteita on mainittu melko vähän. Monet asiakkaistamme ovat kokeneet koulukiusaamista. Osalla on nepsy-haasteita.

Kohtaamisissa korostui, että yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemukset tai parisuhteen puuttuminen eivät katso sosioekonomista statusta, vaan ne voivat koskettaa ketä tahansa. Hankkeen alkukartoituksessa puolet osallistujista kertoi olevansa toivottomia ja neljännes itse-tuhaisia. 30 prosenttia vastanneista oli traumataustaisia ja puolet mielenterveyden ongelmia kokevia. Monet kertovat myös keskittymis- ja mielialahäiriöistä.

Incel on lyhenne sanoista involuntary celibate. Incel-yhteisö on netissä syntynyt alakulttuuri. Nuorista miehistä pääasiallisesti koostuvissa verkkoyhteisöissä käsitellään seurustelu- ja seksisuhteiden puutetta. Keskusteluissa käsiteltävänä ovat usein esimerkiksi turhautumisen ja ulkopuolisuuden kokemukset, ja miesten koettu asema parisuhdemarkkinoilla sekä yhteiskunnassa laajemmin. Terminä incel on monitulkintainen eikä edes incel-yhteisöissä ole yksimielisyyttä siitä, ketkä voidaan määritellä ilmiöön kuuluviksi.

Osa osallistujista ei koe olevansa osa yhteiskuntaa

Osallistajat eivät kuvaile tilannettaan suoraan osallisuuden tai osattomuuden termien kautta. Osallistujilla on kuitenkin kokemuksia siitä, etteivät he ole osa mitään yhteisöä tai sosiaalista verkostoa. Osa ei koe olevansa osa yhteiskuntaa. Osattomuuden tunne välittyy mainintoina siitä, että vaikuttamismahdollisuuksia ei ole. Hanke kykenee onnistuneesti löytämään miehiä, jotka kokevat merkittäviä ulkopuolisuuden, kyvyttömyyden ja merkityksettömyyden tunteita elämässään.

Tarve puhua on suuri

Osallistajat kertovat paljon yksinäisyyden kokemuk-
sistaan. Monilla on suuri tarve puhua. Ympäriällä ei ole ollut ihmisiä, joiden kanssa purkaa asioita. Kertomuksissa nousee esiin raskaita negatiivisia tunteita kuten surua, pettymystä, ahdistusta ja masennusta. Osalla voi olla myös haasteita sanoittaa tunteita. Yksinäisyydellä on usein pitkät juuret lapsuudesta tai nuoruudesta alkaen.

Monet syyllistävät itseään tilanteestaan, vaikka merkittävät ulkoiset tekijät olisivat altistaneet yksinäisyydelle. Muutamilla osallistujilla on myös kokemusta siitä, että sosiaalisista kontakteista huolimatta he eivät koe oloaan luontevaksi piireissään. Itsemyyötätunnon puute, sosiaalisissa tilanteissa koetut paineet ja sosiaalisten taitojen puute altistavat yksinäisyyden syntymiselle ja hankaloittavat sen käsittelemistä.

Hanke on osalle ensimmäinen paikka, jossa puhua avoimesti

Osallistajat toivovat pääsevänsä purkamaan elämän-tilannettaan. Monelle hanke on tarjonnut ensimmäistä kertaa paikan, jossa voi puhua avoimesti haasteista etenkin, jos ongelmat ovat liittyneet parisuhde- ja naisteemoihin. Monet osallistajat toivovat tukea ratkaisujen pohdintaan. Hanke painottuu yhteiseen työskentelyyn, jossa käsitellään asiakkaan omaa muutosmotivaatiota ja ratkaisuja haasteisiin. Tulokulmana on, että muutos ja ratkaisut löytyvät itsestä. Tällöin osallistajat sitoutuvat myös muutostyöhön paremmin.

Ulkonäköpaineet, häpeä ja epäonnistumisen tunteet elävät vahvoina

Yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja osattomuuden kokemuksilla on ollut raskaita vaikutuksia kohde-ryhmien hyvinvointiin ja arkeen. Ulkopuolisuudelle ovat voineet altistaa esimerkiksi lapsuuden ja nuoruuden kokemukset, koulukiusaaminen, mielen-terveyden haasteet tai fyysiset vaivat. Osalle ongelmat ovat arkisen ystäväpiirin puutetta, osalle syviä syrjäytymisen haasteita.

Heikkona signaalina keskusteluissa nousevat epäsuorasti miesten kokemat ulkonäköpaineet. Osallistujilla on ajoittain ulkonäköön kytkeytyviä, ehdottomia näkemyksiä. Esimerkiksi osallistujalla voi olla ajatus, että tietyn pituuden alle jäävänä miehenä ei ole mahdollista löytää kumppania parisuhteeseen. Lisäksi osallistajat kertovat häpeän tunteista, jotka liittyvät avun vastaanottamiseen ja epäonnistumisen tunteeseen elämässä. Osa osallistujista haluaa ensisijaisesti juuri vertaistukea, ja vertaisryhmien suosio onkin yllättänyt.

Kynnys avun hakemiselle voi olla korkea

Miehille kohdennetun tuen tarve voi korostua yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden teemojen kohdalla. Niihin voi liittyä erityisiä häpeän kokemuksia. Kynnys hakea apua voi olla korkea. Vertaistuen lisääminen madaltaa kynnystä hakeutua avun piiriin. Se voi myös kannustaa miehiä antamaan tukea toisilleen.

Hankkeessa näemme, että yleinen keskustelu ja suhtautuminen miesten kokemaan, parisuhteen puuttumisesta johtuvaan ahdistukseen voi olla usein polarisoitunutta. Miesten esille nostamiin ongelmiin olisi tärkeä suhtautua vähättelemättä ja avoimesti kuunnellen. Osallistujilla on voinut olla kokemuksia siitä, ettei ole ympäristöä, jossa puhua avoimesti esimerkiksi omaan ulkonäköön liittyvistä paineista. Huolia on voitu vähätellä ja ohittaa, ja verkossa keskustelut ovat voineet kärjistyä. Rakentavampi keskustelu auttaisi vastaamaan ongelmiinkin rakentavammin.

Incel-ilmiön stigmaa olisi myös hyvä hälventää. Stigma voi hankaloittaa avun hakemista kanssaihmisiltä ja palvelujärjestelmästä. Silloin tukea saattaa lähteä hakemaan verkkoyhteisöistä, jotka voivat pahimmillaan tarjota entistä lohduttomampaa kuvaa elämästä, mahdollisuuksista ja vastakkaisesta sukupuolesta.

Hankkeessa on tavoitettu asiakkaita useita miehiä, jotka kertovat incel-teemojen koskettavan heidän tilannettaan. Osa osallistujista identifioi itsensä myös käyttäen incel-ilmaisua itsestään. Kohtaamiset osallistujien kanssa ovat vahvistaneet entisestään hankkeen näkemystä siitä, että incel-ilmiö tarvitsee lisää rakentavaa yhteiskunnallista keskustelua.

Yksin (Eriyisen yksin vanhempana)

- **Organisaatio:** Pienperheyhdistys
- **Kohderyhmä:** Yhden vanhemman perheet, jotka kokevat yksinäisyyttä tai lamaantuneisuutta esimerkiksi kriisin tai haastavan elämäntilanteen vuoksi
- **Tavoite:** Edistää erityisen yksin olevien, haastavissa ja raskaissa elämäntilanteissa elävien yhden vanhemman perheiden vanhempien hyvinvointia, osallisuutta ja vanhemmuustaitoja
- **Toiminta:** Ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta ja yksilötuki kasvotusten ja verkossa, etsivä työ ja uusien työmuotojen kehittäminen yhden vanhemman perheille
- **Alue 2024:** Helsinki, Espoo, Vantaa ja valtakunnallisesti verkossa
- **Osallistujamäärä 2024:** 464 aikuista ja 379 lasta

Tarjosimme vuonna 2024 ryhmiä yksin raskaana tai vauvan kanssa oleville sekä yksinäisille, väsyneille ja erittäin haastavissa elämäntilanteissa oleville vanhemmille ja perheille. Järjestimme toimintaa sekä osallistujilta saamiemme ehdotusten ja toiveiden pohjalta että jo tunnistettuihin tarpeisiin vastaten. Monet osallistajat ovat tulleet mukaan toimintaan, kun olemme tarjonneet heidän toiveitaan ja tarpeitaan vastaavaa ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa.

Hanke tavoitti yksin olevia vanhempia, jotka kokivat suurta yksinäisyyttä tai tarvitsivat tukea erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. Esimerkiksi yksin raskaana tai vauvan kanssa olevat saattoivat olla erokriisissä tai jäädä yllätyksekseen täysin yksin, vaikka kumppani olisi myös halunnut vanhemmuutta. Tukiverkostot saattoivat olla heikkoja, ja vanhemmuus oli voinut olla erilaista kuin oli toivonut.

Itsellisten hoitoprosessit raskaaksi tulemisen osalta olivat voineet uuvuttaa. Pitkät ja vaativat, usein tuloksettomat tai keskeytyneet yritykset tulla raskaaksi voivat kuormittaa kehoa, mieltä ja taloutta. Kuormitusta voi aiheuttaa se, jos raskaus on saanut alkunsa satunnaisesta tai eroon päätyneestä suhteesta.

Yksin vauvan kanssa oleva kohtaa erilaisia haasteita

Yksin vauvan kanssa elämiseen tai raskauteen voi liittyä salailua, ympäristön haitallisia normatiivisia asenteita ja olettamia, jotka saattavat saada aikaan salailua, piilottelua ja välttelyä.

Apua ei aina ole tarjolla edes terveyttä uhkaavissa tilanteissa. Osallistajat kertovat tilanteista, joissa vanhempia on saatettu lähettää märkivän leikkaushaavan kanssa, kovissa kivuissa tai kuumeessa yksin kotiin vastasyntyneen kanssa. Hoidon kannalta fyysisesti huonossa tilanteessa ja yksin vastasyntyneen kanssa olevia on pompoteltu pitkiä matkoja hoitoihin. Kun on tarvittu kiireellistä leikkausta, ei ole autettu löytämään vastasyntyneelle hoitoa.

Puskaradio on tehokas viestintäkeino

Yksin erossa jäävä saattaa jäädä myös lasten kanssa yksin. Tarve jakaa ja löytää yhteys toisiin on vahva. Väsyneille on ollut tärkeää, että joku järjestää, hoivaa ja kannustaa. Keskustelevien ryhmien lisäksi myös taidemenetelmien hyödyntäminen ja luontoretket ovat virkistäneet ja avanneet ovia tärkeisiin ja kipeitä aiheita käsitteleviin

keskusteluihin ammatillisessa tuessa. Erilaiset virkistystä, uusia taitoja ja kokemuksia tarjoavat ryhmät ja yksittäiset tapahtumat ovat olleet vanhemmista ja perheistä hyvin onnistuneita. Niitä on kuvailtu tärkeiksi ja piristäviksi.

Viestimme ryhmistä ja yksilötuesta pääkaupunkiseudun hyvinvointialueilla. Neuvoloissa työntekijät ovat kertoneet toiminnasta kohderyhmälle. Tietoa on myös välitetty sosiaalisen median ryhmissä (Facebook, Jodel, Instagram). Erittäin tehokas menetelmä on ollut ”word of mouth” eli puskaradio. Aiemmissä ryhmissä olleet ovat vinkanneet toiminnasta eteenpäin.

Tuetuilta lomilta on tullut osallistujia ja myös pyyntöjä uuden toiminnan järjestämiseksi. Yksittäiset teemoitetut keskustelutilaisuudet verkossa ja eri toimijoiden kanssa järjestetyt tapahtumat ovat auttaneet tiedonvälittämisessä ja tuoneet lisää osallistujia.

Hankkeen toiminnoissa on muodostunut verkostoja ja ystävyyssuhteita vertaisten kesken. Osallistujat tapaavat toisiaan toiminnan ulkopuolella hankkeen mahdollistaessa osin tilat ja tarjoilun.

Elämäntilanteet ovat moniulotteisia ja haastavia

Osallistujien haasteet ovat moniulotteisia. Elämäntilanteissa korostuvat yksinäisyys, ahdistuneisuus, uupumus, huoli omista vanhemmuuden taidoista, ongelmat ja kiistat lapsen huoltajuuteen liittyen ja joskus taloudelliset haasteet. Moni kokee, ettei voi vaikuttaa elämäänsä liittyviin asioihin haluamallaan tavalla.

Taloudellisesti hyvin toimeentulevien ongelmat tai haasteet jäävät herkästi piiloon. Unohdetaan, ettei raha tuo onnea, vaan vaikeudet ovat osa inhimillistä osaamme. Voimavaroissa yhdistyy halu antaa lapselle hyvää ja voida itse hyvin, rohkeus pyytää apua, sitoutuminen tukeen, arjen luovuus ja verkostoituminen.

Osalla osallistujista on taustalla väkivaltaa, yksinäisyyttä, erokriisejä, päihiteitä käyttäviä kumppaneita, heikkoja tukiverkostoja tai huoltajuuskiistoja, jotka vaikuttavat uudessa elämäntilanteessa. Tuen tarvetta ei ole useinkaan julkisissa palveluissa huomattu tai huomioitu.

Yksinäisyyteen liittyy vaikeita tunteita

Yksinäisyys voi olla vähäistä tukiverkosta ja kokemusta siitä, ettei kukaan ymmärrä omaa tilannetta. Viikonloput ja pyhäpäivät voivat olla yksinäisiä yhden vanhemman perheille. Ystäviä ei välttämättä ole. Vertaistukea ja ymmärrystä kaivataan samanlaisia kokemuksia omaavilta. Vaikeista tilanteista johtuvat häpeän, erilaisuuden ja epäonnistumisen tunteet voivat aiheuttaa eristäytymistä. Jos lapsilla on erityistarpeita, heille voi olla vaikea saada hoitajaa. Tämä estää osallistumista ja vaikeuttaa perheiden vertaiskokemusten saamista.

Jotta vanhempi voi osallistua virkistävään toimintaan ja viettää aikaa muiden aikuisten kanssa, lapsi tarvitsee hoitajan. Jos ei ole tukiverkosta tai varaa palkata hoitajaa, vanhempi jää yksin ja ulkopuolelle voimavaroja tuottavista asioista.

Osallistujat toivovat vaikeiden asioiden, kokemusten ja tilanteiden käsittelyä, mahdollisuutta tuulettaa tunteitaan ja saada vertais- ja ammatillista tukea. Toiveissa on ystävystymistä, uusia onnistumisen kokemuksia yhdessä lapsen kanssa, mahdollisuuksia keskustelutukeen nopeasti akuuteissa tilanteissa, joustavaa apua yksilöllisissä tilanteissa, kuulluksi tulemistä, tarpeisiin vastaamista sekä tukea vanhemmuuden taitoihin, tunteiden käsittelyyn ja työstämiseen.

Näkymättömiin jäävät asiat tulevat esiin jakamalla

Yksin raskaana tai vauvan kanssa olevat vanhemmat voivat kohdata hyvin normatiivisia ja stereotyyppisiä asenteita, jopa asiatonta kohtelua palveluissa. Heitä ei tunnisteta palvelujärjestelmässä, vaan oletama on edelleen voimakkaasti ydinperheessä. Tuen saaminen voi olla työntekijästä kiinni. Itselliseen vanhemmuuteen liittyviä tarpeita ei välttämättä tunnisteta.

Esimerkiksi yksin raskaana tai vauvan kanssa oleville saattaa terveydenhuoltohenkilöstö todeta, että he varmaan etsivät itselleen aktiivisesti suhdetta, koska lapsi tarvitsee isän. Traumatisoituneet ovat saattaneet kertoa traumasta tai se on näkynyt esitiedoissa, mutta sitä ei ole huomioitu toimenpiteissä tai varmistettu, että asiakas oikeasti on kunnossa lähtemään kotiin.

Osallistujat ovat kertoneet saaneensa hankkeesta voimia ja uskoa tulevaan. Toimintakyky on lisääntynyt. Osallistujat ovat luoneet omia verkostojaan ryhmien päätyttyä. Ryhmissä ja yksilötuesta on jaettu ja käsitelty vaikeita, jopa tabuluonteisia teemoja, joista muuten usein vaietaan. Tämä mahdollistaa näkymättömiin jäävien asioiden ja ilmiöiden esiintuomisen jatkossakin.

Yksin jääminen haastaa perheiden arkea

Tuki- ja apujärjestelmä koetaan kankeana viidakkona, josta avun saaminen tai löytäminen on vaikeaa tai hidasta. Tuki ja apu eivät välttämättä vastaa tarpeeseen. Tarvitaan enemmän akuuttiin tarpeeseen vastaavia matalan kynnyksen palveluita.

Sosiaali- ja terveystalvissa voi mielialan ja psyykkisen voimien tiedustelu ja mahdollisuus keskusteluun jäädä vähäiseksi. Tällaisia kokemuksia osallistujilla on kertoessaan uupumuksestaan ja ahdistuneisuudestaan ja jopa silloin kun esimerkiksi sikiöllä on epäilty terveysongelmaa tai sikiö on kuollut kohtuun.

Vanhemmat kaipaavat joustavampaa, varhaista ja nopeampaa tukea erilaisissa kriisitilanteissa, hoitoa vaativissa terveysongelmissa ja sairauksissa. Tuen tarve voi olla myös vain hetkellistä.

Yksin jääneen vanhemman ihmisyyttä tai pystyvyyttä saadaan kyseenalaistaa. Tämä vanhempien ryhmä tarvitsee monenlaista tukea ja apua. Tarve voi olla akuuttia, ja siksi sen pitäisi olla helposti saatavilla.

Kriisitilanteissa ja elämän haastavissa tilanteissa tukea pitäisi olla tarjolla nopeasti, joustavasti ja perhekohtaisesti soveltaen. Matalan kynnyksen keskustelu- ja ryhmätuki on tärkeää. Ammattilaisille ja opiskelijoille tulisi tarjota koulutusta vaikeista ja vaietuista aiheista, jotta myyttejä ja haitallisia asenteita olisi mahdollista purkaa.

IKI-hanke

- **Organisaatio:** Pohjois-Savon sosiaaliturvayhdistys ry
- **Kohderyhmä:** Osallisuutta kaipaavat ja hakevat yli 50-vuotiaat työikäiset koillissavolaiset miehet
- **Tavoite:** Osallisuuden edistäminen, sosiaalisten ja toiminnallisten valmiuksien vahvistaminen ja mieserityisen vertaistoiminnan kehittäminen maaseutualueilla
- **Toiminta:** Jalkautuva ja etsivä miestyö, miesten vertaisryhmät, verkostotyö ja vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen
- **Alue 2024:** Tuusniemi, Kaavi, Juankoski, Nilsjä
- **Osallistujamäärä 2024:** 45 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 toiminnallisia miesryhmiä aktiivisesti kolmella paikkakunnalla. Jalkauduimme ja teimme etsivää työtä muun muassa pop-up-tilaisuuksin, osallistumalla kylien tapahtumiin ja viestimällä toiminnasta eri medioiden kautta. Hyvä sana kiertää kylillä. Ryhmien käynnistyttyä olemme saaneet lisää osallistujia.

Hanke tavoitti vuonna 2024 verkostotoimijoita, kohderyhmään kuuluvia ja kuulumattomia miehiä. Tavoitamme hyvin iän puolesta kohderyhmäämme kuuluvia henkilöiltä, joiden sosiaalisen osattomuuden riskit ovat kasvaneet esimerkiksi työttömyyden vuoksi. Taustoilla voi olla kriisejä, sairauksia, sosiaalisia ongelmia, viranomaishuolia, taloudellisia haasteita ja yksinäisyyttä. Maaseutualueella on tyypillistä, että apu on kaukana ja sen saaminen on vaikeaa.

Tehokkain tapa tavoittaa osallistujia on ollut erilaisiin elintarvikkeiden jakelutilaisuuksiin jalkautuminen. Näkyvyys paikallisissa perinteisissä ja sosiaalisissa medioissa on tuonut myös osallistujia. Olemme jalkautuneet esimerkiksi apteekkeihin ja kirjastoihin. Olemme myös alueidemme ilmoitustauluilla näkyvästi esillä.

Maaseutualueella asuminen voi haastaa sosiaalisten suhteiden luomista

Osallistajat ovat kertoneet esimerkiksi päihdetaustoista, mielenterveyden ongelmista, yksinäisyydestä, sairauksista, avioeroista, lasten haasteista ja läheisten kuolemista. Palvelut voivat olla heikkoja, välimatkat pitkiä ja kulkeminen vaikeaa. Terveyspalveluihin pitää mennä usein joko naapuripitäjään tai lähimpään suureen kaupunkiin.

Maaseutualueella asuminen itsessään on riskitekijä sosiaaliselle osattomuudelle. On tyypillistä, että maaseudun miehillä on pienehköt, mutta läheiset ystäväpiirit. Iän karttuessa läheiset piirit pienenevät luonnollisten poismenojen vuoksi ja yksinäisyyden riski lisääntyy. Omien haasteiden esille nostaminen voi myös aiheuttaa häpeää.

On myös tilanteita, joissa perhe on avioeron vuoksi muuttanut toiselle paikkakunnalle, mutta itsellä ei ole ollut mahdollisuuksia asumisjärjestelyjen ja taloudellisen tilanteen vuoksi muuttaa pois, joten on jääty yksin.

lökkäämillä on tyypillistä, että lapset muuttavat pois ja sosiaalinen piiri rajautuu puolisoon. Osa on jäänyt yksin puolison menehdyttyä. Yksin on saattanut jäädä myös, jos läheiset ovat esimerkiksi mielenterveyden ongelmien vuoksi kaikonneet ympäriltä.

Kokoontumistiloille olisi kysyntää

Osa osallistujista jakaa yksinäisyyden kokemuksiaan ryhmissä, osa taas haluaa avata tilannetta yksilöllisesti ohjaajan kanssa. Yksinäisyyttä kuvataan tyypillisesti sanomalla:

”Kun ei ole mitään.”

Osallistujien toiveet hankkeen toiminnalle ovat olleet moninaisia, mutta suurin yksittäinen toive on yksinäisyyden vähentäminen ja mielekkään tekemisen mahdollistaminen. Lisäksi on ollut käytännön toiveita esimerkiksi viranomaisbyrokratiassa auttamiseen.

Hankkeen vertaistapaamisissa luottamus rakentuu yllättävän nopeasti. Osallistujat puhuvat vaikeistakin asioista matalalla kynnyksellä myös uusille kuulijoille. Eniten on yllättänyt miesten avoimuus puhua vaikeistakin asioista vertaisryhmissä. Esimerkiksi omasta sairaudesta on saatettu puhua ensin ryhmässä ja vasta sitten läheisille. Osallistujat ovat työmme myötä löytäneet uusia ystäviä, harrastuksia ja verkostoja.

Kunnilla ja kaupungilla tulisi olla maaseutupitäjissä omat kustannustehokkaat matalan kynnyksen palvelunsa. Esimerkiksi jotkut kunnat tarjoavat kokoontumistiloja itseohjautuville ryhmille. Tällainen löytyy esimerkiksi jo Tuusniemeltä, ja hanke edistää mallia myös muille paikkakunnille. Tavoitteena on, että itseohjautuvat ryhmät jatkavat toimintaansa hankkeen päättymisen jälkeen.

Hyvinvoivat yksinhuoltajat

- **Organisaatio:** Sahan-seura
- **Kohderyhmä:** Pääkaupunkiseudulla asuvat maahanmuuttajataustaiset yksinhuoltajat
- **Tavoite:** Maahanmuuttajataustaisten yksinhuoltajien hyvinvoinnin lisääntyminen, osallisuuden ja arjessa jaksamisen vahvistuminen sekä kulttuurisensitiivisen matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen
- **Toiminta:** Yksilöohjaus, ryhmätoiminta, infotilaisuudet, työpajat ja kurssit
- **Alue 2024:** Vantaa ja Helsinki
- **Osallistujamäärä 2024:** 107 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 ryhmä- ja yksilötoimintaa, vertaistukiryhmän miehille, arjen- ja elämähallinnan kurssia, kesäisen mielenhyvinvoinnin workshopin, henkilökohtaista yksilöneuvontaa, palveluohjausta ja infotilaisuuksia.

Isoin onnistumisemme oli intensiivinen yksilöohjaus. Tarjosimme tukea haavoittuvassa asemassa oleville keskelle pahinta kriisiä ja tuimme siten osallistujien henkilökohtaista hyvinvointia. Osallistujien kriisit ovat liittyneet muun muassa häätöihin, vaikeisiin taloustilanteisiin ja omaan jaksamiseen.

Monimuotoiset haasteet vaikuttavat maahanmuuttaneiden yksinhuoltajien arkeen

Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudulla asuvat maahanmuuttajataustaiset yksinhuoltajat. Kohderyhmään kuuluvat myös itsensä yksinhuoltajiksi kokevat, vaikka he olisivat parisuhteessa. Osallistujat edustavat erilaisia kieliryhmiä. Suurimmalla osalla äidinkieli on somali tai arabia, ja osa puhuu englantia. Osallistujista jotkut ovat työelämässä, toiset opiskelevat ja osa on kotona hoitamassa lapsia täysipäiväisesti. Maahanmuuttajayksinhuoltajien tilanteeseen Suomessa vaikuttavat kielelliset haasteet, työllistymisvaikeudet,

taloudelliset ongelmat, kulttuurinen sopeutuminen, yksinäisyys, traumataustat ja syrjintä.

Hanke syntyi tarpeesta, ja asiakaskunta oli jo valmiina. Teimme myös etsivää työtä kohderyhmän tavoittamiseksi. Vierailimme eri ryhmissä esittelemässä hankettamme ja suunnitelmaamme. Vierailimme muun muassa MLL:n, Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilman, Monika-Naiset liiton ja FINN-MAMU-Monikulttuurinen yhdistys ry:n ryhmissä.

Osallistujien keskeisimmät haasteet liittyvät arkeen ja elämähallintaan. Haasteet painottuvat taloudellisiin resursseihin ja palvelujen ja viranomaisten kohtaamiseen. Keskeisin haaste useammalla lienee kuitenkin vähäiset voimavarat, oma jaksaminen ja hyvinvointi.

Yhteys viranomaisiin voi olla olematon

Osallisuuden kokemus on asiakkaillamme hyvin vaihtelevaa. Omaan elämään ja sen tarkoitukseen liittyen osallisuus voi olla korkeakin, mutta yhteiskunnallisten tahojen ja palvelurakenteiden kohdalla osallisuus vaikuttaa katoavan. Vaikuttamismahdollisuudet tuntemattomien palvelujärjestelmien äärellä tuntuvat pieniltä. Yhteys viranomaisiin voi olla olematon.

Hankkeemme osallisuusindikaattorin keskiarvo kertoo, että vastaajiemme kokemus osallisuudesta on korkea. Havaintojemme mukaan tämä johtuu siitä, että suurin osa asiakkaittamme on osana järjestömme paikallista Länsi-Vantaan yhteisöä. Yhteisöön kuuluminen lisää osallisuuden kokemusta, vaikka palvelujärjestelmän itsenäinen käyttö on monelle vaikeaa ja osallisuus yhteiskuntaan voi olla heikompaa kuin monilla muilla Suomessa asuvilla.

Yksinäisyys korostuu yksinhuoltajuudessa

Osallistujat kuvailevat yksinäisyyden kokemuksiin arjessa yksinjäätämisen ja yksinhuoltajuuden kautta. Rinnalle kaivataan aikuista, kumppania elämään arkea ja hoitamaan lapsia, kotia ja taloutta. Voimavaroina asiakkaiden elämässä näkyvät yhteisöt, läheisten tuki ja omat lapset.

Osallistujat toivovat hankkeen tarjoavan tukea arjessa, erityisesti viranomaisten ja palvelujärjestelmien kanssa asioimiseen. Apua toivotaan myös taloudellisen tuen hakemiseen, lasten huoltajuuteen ja eroon liittyviin kysymyksiin ja oman hyvinvoinnin edistämiseen. Osallistujat odottavat saavansa tukea vaikeisiin tilanteisiin taholta, joka toimii nopeasti, luotettavasti ja kulttuurisensitiivisesti.

Hankkeen aikana on vahvistunut käsitys siitä, että suomalainen palvelujärjestelmä ei tunnista maahanmuuttaneiden yksinhuoltajuutta. Tämä näkyy palvelujen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisinä. Käytännössä ongelma ilmenee vaikeutena saada hoidettua asioita suoraan viranomaisten kanssa. Lisäksi esimerkiksi isoista kieli- ja kommunikaatiovaikeuksista seuraa kokemus kohtaamattomuudesta, turhautumisesta ja turvattomuudesta suhteessa palvelujärjestelmiin ja viranomaisiin.

Apua ja tukea ei ole saatavilla oikea-aikaisesti edes kriisin keskellä. Merkittävä huomio on myös se, että suomalaiset perhenormit eivät tunnista tai tunnista monilapsisia suurperheitä. Järjestelmä on mitoitettu kahden, maksimissaan kolmen lapsen perheille toimivaksi. Yksinhuoltajat, joilla on useampia lapsia yksin hoidettavanaan, ovat moninkertaisesti yksin kuin pienemmällä lapsiluvulla yksinhuoltajan arkea elävät vanhemmat. Käytännössä tämä näkyy suurperheille suunnattujen palvelujen puutteena. Ei ole palvelukokonaisuuksia, jotka huomioisivat suoraan maahanmuuttajataustaisia yksinhuoltajia. Useissa palveluissa ja niihin hakeutumisessa on kynnyksenä kielitaito. Tulkin saaminenkin vaatii tiettyä osaamista ja kielitaitoa. Lisäksi tulisi olla eri palvelujen tuntemusta ja osaamista hakeutua niihin.

Isiä on haastava tavoittaa

Hanke onnistui vuonna 2024 toiminnan käynnistämässä, asiakkaiden tavoittamisessa ja luottamuksellisten asiakassuhteiden rakentamisessa. Hanke tuli tutuksi paikallisille toimijoille.

Huolestuttavana ilmiönä havaitsemme viranomaisten ja muiden apua tarjoavien toimijoiden mikroaggressiot, syrjinnän ja epäoikeudenmukaisen kohtelun hankkeen kohderyhmää kohtaan. Ilmiö on havaittu esimerkiksi viranomaisten epäasiallisena ja epäkunnioittavana puheena. Osallistuja on kertonut kokemuksesta, jossa kotiavun työntekijä on ällistellyt lasten lukumäärää tai yleisesti vaikeita elämäntilanteita. Viranomaisten taholta ilmenee myös asiakkaidemme osaamisen ja ymmärtämisen vähättelyä.

Isiä on ollut vaikea tavoittaa ja saada osaksi toimintaa. Tämä voi johtua kulttuurisista sukupuolirooleista, luottamuksen rakentamisen vaikeuksista ja sosiaalisista stigmoista. Isät voivat kokea epämukavuutta asioida naispuolisten työntekijöiden kanssa, pelätä leimautumista tai kaivata miespuolisia roolimalleja.

Yksi yllättävä havainto on tuen tarpeen laajuus. Osallistujat tarvitsevat tukea ja rinnalla kulkemista odotettua enemmän ja intensiivisemmin. He kaipaavat toisen vastuullisen aikuisen tukea ja läsnäoloa arjessa. Vaikka osallisuusindikaattorin lukemien mukaan osallistujat kokevat osallisuutta omissa yhteisössään, ei se toteudu samalla tavalla yhteiskunnallisella tasolla. Yhteisöllä ei ole toiminnallisia palveluja, vaan yhteisön tuki on enemmän emotionaalista, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä. Hankkeen tarjoama apu taas on enemmän konkreettista arkisten asioiden ja yhteiskunnan kohtaamiseen liittyvää.

Hanke tuo esiin piilossa olevia ilmiöitä

Intersektionaalinen ote mahdollistaa osallistujiemme tilanteen tarkastelun yhteiskunnallisten ilmiöiden näkökulmasta. Monikulttuurisuuden ja maahanmuuton lisäksi elämään vaikuttaa yksinhuoltajuus. Vastuu lasten ja perheen arjesta kuormittaa. Samanaikaisesti yhteiskunnan rasistiset rakenteet, syrjintä ja ulossulkeminen vaikuttaa osallistujiemme tilanteisiin heikentävällä ja vaikeuttavalla tavalla. Rasistisia rakenteita ilmenee esimerkiksi koulussa epätasa-arvoisessa oppilaanohjauksessa, rekrytoinneissa, työpaikoilla, asuntomarkkinoilla ja palveluissa. Kynnys ottaa yhteyttä viranomaisiin tai hoitaa asioita on usein korkea. Avun hakeminen koetaan vaikeaksi. Prosessit kuormittavat ja vaikeuttavat avun vastaanottamista.

Verkkoon kadonneet

- **Organisaatio:** Setlementti Tampere
- **Kohderyhmä:** Sosiaalisesti vetäytyneet, paljon aikaa digitaalisissa maailmoissa viettävät työkäiset
- **Tavoite:** Hikikomori-ilmiön parempi tunnistaminen, yhteisön rakentaminen, jatkopolkujen mahdollistaminen, osallistujien sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen sekä toimijuuden lisääminen
- **Toiminta:** Etsivää verkkotoimintaa, verkkoyhteisötoimintaa, sosiaalisten taitojen valmennusta, verkostoitumista ja verkostoissa tiedon jakamista ilmiöstä
- **Alue 2024:** Tampere ja valtakunnallisesti verkossa
- **Osallistujamäärä 2024:** 81 henkilöä

Tavoitimme vuonna 2024 yksinäisyydestä kärsiviä, verkossa runsaasti aikaa viettäviä, sosiaalisesti vetäytyviä osallistujia. Keskimääräinen tavoitettu on noin 30-vuotias. Toiminnassa mukanaolevista noin 60 prosenttia on miehiä. Nais- ja muunsukupuolisia ovat loput 40 prosenttia.

Osan komeroituminen on alkanut teini-iässä, osan vasta myöhemmin. Moni kuvailee "keikkuneensa komeron partaalla" pidempään, mutta tipahtaneensa lopulta jonkin triggerin takia komeroon. Synnä voi olla esimerkiksi ero, burnout, sairastuminen tai traumaattinen tapahtuma. Useampi kertoo olleensa joskus komerosta pois, mutta kulkeneensa on-off komeron ja ulkomaailman välillä. Yhdistäviä tekijöitä ovat huono itsetunto, ankaruus itseä kohtaan ja osattomuuden tunteet.

Teimme vuonna 2024 etsivää työtä Ylilaudalla, Redditissä ja vierailuilla Sekasin-Discordissa. Parhaiten kohderyhmää on tavoitettu kuitenkin median kuten MTV:n Asian ytimessä.doc -esiintymisen kautta. Redditin AMA-langan myötä meille saapui myös useita kymmeniä osallistujia. Kutsulinkki yhteisöön on hankkeen nettisivuilla. Järjestimme etsivää toimintaa verkossa ja osallistuimme keskusteluihin eri foorumeilla. Rakensimme Discordiin yhteisöpalvelimen, jolla järjestimme pelejä, pelistriimejä, Minecraft-serverillä toimintoja ja tempauksia, AI-taidekilpailuja, levyraateja,

tietovisoja ja siivouspäiviä. Siivouspäivissä esimerkiksi kokoonnutaan yhdessä samalle äänikanavalle juttelemaan. Näin siivous sujuu kivuttomammin vertaistuen avulla.

Hanke onnistui murtamaan ensimmäisiä myyttejä

Toteutimme heimoneuvoston, jossa osallistajat pääsivät esittämään toiveitaan ja huoliaan ja osallistumaan toimintamme suunnitteluun. Kysyimme viikoittain viikon kysymyksen, jonka avulla pohdimme komeroitumista ilmiö- ja henkilökohtaisesti. Toimme ulkopuolisia vierailijoita keskustelemaan yhteisön jäsenten kanssa. Vierailimme muissa yhteisöissä kuten Sekasin Gaming -verkkoyhteisössä puhumassa toiminnastamme ja kutsumassa mahdollisia komeroituneita mukaan.

Yhteisöön muodostui hyvä ilmapiiri. Yhdessä pelaaminen rikkoi jäätä ja sai osallistajat juttelemaan, jolloin muutkin uskaltuivat keskusteluihin. On myös sallittua osallistua pelkän tekstin avulla, ja äänikanaville saa tulla vain kuuntelemaan muita. Yhteisön jäsenet ovat pitäneet toisilleen seuraa ja esimerkiksi kannustaneet kauppareissuilla kuulokkeista. Yhteisöstä tuli paljon ideoita toiminnan kehittämiseen.

Saimme hankkeen ohjausryhmään Kelan, THL:n ja Mieli ry:n edustajat. Myös Iltä-Sanomien toimittaja vieraili yhteisössämme. Yhteisö itse halusi debunkata eli murtaa myyttejä komeroituneista, joten kutsuimme toimittajan paikalle. Yhteisö onnistui murtamaan myös toimittajan ennakkokäsityksiä komeroituneista ihmisistä.

Komeroitunut ei ole automaattisesti diginatiivi

Sosiaalisesti vetäytynyt, niin sanottu komeroitunut henkilö ei automaattisesti ole diginatiivi tai vietä paljon aikaa verkossa. Keinomme eivät tavoita komeroituneita, jotka eivät liiku verkossa kuin kala vedessä. Myöskään Ylilaudalla tavoittamamme toivonsa heittäneet pitkäaikaiskomeroituneet eivät olleet kiinnostuneita toiminnastamme. Hankkeelle muodostunut yhteisö koostuukin osallistujista, jotka eivät ole täysin heittäneet toivoaan ja jotka haluavat vaikuttaa omaan komeroitumiseensa ja aiheeseen yleisesti ilmiönä, ja jotka kaipaavat yhteisöä ympärilleen kannustamaan.

Myötätuntoa riittää usein muille, muttei itselle

Osallistujat kokevat yksinäisyyttä ja osattomuutta. Luottamus yhteiskunnan tukeen ja palveluihin on pitkälti mennyt. Elämä tuntuu toivottomalta, eikä apua ole saanut silloinkaan, kun on sitä itse pyytänyt. Sosiaaliseen vetäytymiseen liittyy myös mielenterveyden haasteita. Voi olla, että ongelmat ovat syntyneet komeroitumisen seurauksena. Osa mainitsee, että ongelmat ovat syy vetäytymiselle.

Voimavaroikseen monet mainitsevat empaattisuuden, joka näkyy myös yhteisöissä toimiessa, vertaistuen tarjoamisessa ja muiden osallistujien tsemppaamisessa. Myötätuntoa harvoin kuitenkaan riittää itseä kohtaan.

Kohderyhmän kanssa ei ole työskennelty aiemmin

Yhteisö kuvaa kirjoituksissaan syvää ulkopuolisuuden ja riittämättömyyden tunnetta, joka ilmenee pelkona jäädä paitsi elämästä (FOMO), itsetunnon puutteena ja kokemuksena henkisestä yksinäisyydestä. Sosiaalisen median kautta korostuu tunne, että muut elävät rikasta ja merkityksellistä elämää, kun taas oma elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä. Taustalla on pelkoa hylätyksi tulemisesta. Se saa ihmisen vaatimaan itseltään paljon ja peittelemään heikkouksiaan.

Häpeän tunne on jatkuvaa. Se voi voimistua niin, että virheiden ja poikkeavuuksien muistelu hallitsee mieltä. Tämä johtaa ylivirittyneeseen tilaan, jossa omien puutteiden piilottaminen tuntuu välttämättömältä suojautumiskeinolta.

Hikikomori on japanilainen termi, jolla viitataan sosiaalisesta elämästä täysin vetäytyviin henkilöihin ja tähän vetäytymisilmiöön. Ilmiöstä käytetään myös termiä "komeroituminen."

Osallisuusindikaattorikyselyyn vastasi 15 osallistujaa. Vastauksissa välittyi yhteisön kuvailema merkityksen tunteen puuttuminen, tarkoituksettomuus ja elämän ohitse lipuminen. On selkeää, että kohderyhmän parissa ei ole työskennelty aikaisemmin. On merkityksellistä, että juuri nämä osallistujat tulevat kohdatuksi ja pääsevät osallistumaan johonkin itseään isompaan.

Yksinäisyyden ongelmilla ei haluta vaivata muita

Osallistujat sanoittavat yksinäisyyttään. Useampi on ilmaissut, ettei halua vaivata muita ongelmillaan, joten vetäytyy siksi kontakteista. Yksinäisyyden kokemukset ovat monitahoisia ja heijastavat sekä sisäisen että ulkoisen eristäytymisen vaikutuksia. Monilla on ollut kokemuksia ulkoapäin tulevasta paineista ja odotuksista, joista on syntynyt tunne epäonnistumisesta.

Elämä voi tuntua merkityksettömältä, kun kontakteja ulkomaailmaan ei ole. Yksinäisyys voi myös tarjota "turvapaikan", jossa ei tarvitse kohdata ulkoisen maailman vaatimuksia. Kaipuu osaksi yhteisöä, jossa voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja tärkeäksi on saanut osallistumaan hankkeen toimintaan.

Kysymme osallistujilta heti toimintaan saapuessa heidän odotuksiaan yhteisöön ja toimintaan liittyen. Suurin osa mainitsee tarpeen sosiaalisille kontakteille ja vertaistuella. Osallistujat toivovat mielekästä sisältöä elämäänsä ja apua eristäytyneisyyteen ja yksinäisyyteen.

Sosiaalinen vetäytyminen on kasvava ilmiö Suomessa

Sosiaalinen vetäytyminen on maailmanlaajuisesti kasvava ilmiö. Hankkeessa oletamme Suomen seurailevan kansainvälistä trendiä. Komeroituneita vaikuttaisivat yhdistävän ankaruus itseä kohtaan, kovat odotukset ja heikko itsetunto.

Sosiaalinen vetäytyminen ei ole vain nuorten vihaisten miesten haaste, vaan se vaikuttaa koskevan kaikkia ikäryhmiä ja sukupuolia. Suomenkielisessä tutkimuksessa

ei juuri näy nais- ja muunsukupuolisia sosiaalisesti vetäytyneitä, mutta hankkeemme toiminnassa heitä on merkittävä osuus, noin 40 prosenttia osallistujista. Yksi tärkeimpiä tavoitteitamme on tiedon lisääminen ilmiöstä.

Saimme vuonna 2024 huomiota foorumeilla ja mediassa, pidimme aiheeseen liittyviä puheenvuoroja ja järjestimme kyselytilaisuuksia verkossa. Onnistuimme luomaan tsemppaavaa yhteisöhenkeä ja ilmapiiriä perustamissamme yhteisöissä. Kehitimme yhteisössä toimintoja, jotka tuottavat dataa ilmiöstä ja saavat osallistajat puhaltamaan yhteen hiileen näkymättömyyden nitistämiseksi.

Byrokratia puhututtaa

Ylimääräinen byrokratia puhututtaa paljon. Osallistajat kommentoivat, että asiat on tehty vaikeaksi. Asiat, jotka eivät tarvitsisi fyysistä läsnäoloa esimerkiksi virastoissa, terveydenhuollossa tai työtehtävissä, vaativat sitä kuitenkin. Apua ei ole saatu riittävästi edes pyydettyä.

Osallistajat kokevat, että heitä juoksutetaan luukulta toiselle ja että vastassa on leipääntynyt sossu, jota ei todellisuudessa kiinnosta. Osallistajat kokevat, että heidän täytyy osallistua tietynlaiseen näytelmään, jossa he osaavat sanoa juuri oikeita asioita.

Sosiaalisen jännittämisen takia tilanne voi olla pelottava. Osallistajat kokevat, että yhteiskunnassa yleisesti on valloillaan tietynlainen pinnallisuus ja kilpailukulttuuri. Osallistajat kertovat, että päihdehistoria voi estää avunsaannin, vaikka ei käyttäisi enää päihteitä.

Sosiaalisesti vetäytyneille olisi tärkeä olla omia palveluja. Polkumainen eteneminen verkosta kasvokkain kohtaamisiin ja mielekkäiden työpajojen kautta työelämään olisi tärkeää. Moni kotiin vetäytynyt ei lähde yrittämään mitään, jos pelkää tukien katkeavan sen seurauksena. Hikikomorista tulisi julkisuudessa puhua arvostavasti ja kunnioittavasti. Haukkuminen, kiusaaminen tai sättiminen ei saa ketään ulos kuorestaan.

SiSu–Sirkkulanpuiston surutyö

- **Organisaatio:** Sirkkulanpuiston toimintayhdistys ry
- **Kohderyhmä:** Päihteisiin menehtyneiden vertaiset
- **Tavoite:** Suru- ja kriisiityön toimintamallin kehittäminen kohderyhmälle
- **Toiminta:** Sururyhmät, yksilöllinen tuki, muistotilaisuudet ja vertaistukitoiminta
- **Alue 2024:** Kuopio, Vaasa ja valtakunnallisesti verkossa
- **Osallistujamäärä 2024:** 225 henkilöä

Järjestimme syksyllä 2024 sururyhmän, joka tapasi yhteensä kahdeksan kertaa. Yksilötapaamisia oli syksyn aikana kymmeniä. Aloitimme yhteistyön Vaasan ja Kuopion vankiloiden kanssa. Perustimme hankkeelle sosiaalisen median ryhmiä ja tarjosimme etäsururyhmiä. Järjestimme muistotilaisuuksia, koulutuksia, pop-up-työpajoja ja Yhdistysappo-toimipisteen.

Jalkauduimme kaduille ja toimipisteisiin, esittelimme työtämme kymmenissä tilaisuuksissa ja olimme mukana tapahtumissa. Koulutimme ja tuotimme materiaalia siitä, mistä löytää apua surun kohtaamiseen. Aidot kohtaamiset sururyhmässä ja yksilötapaamisissa olivat arvokkaita. Etätapaamiset onnistuivat hyvin, ja muistotilaisuudet olivat koskettavia.

Kohderyhmillä on harteillaan kerrostunutta surua

Tavoitimme eri-ikäisiä, eri elämäntilanteessa tai toipumisen vaiheessa olevia päihteitä käyttäviä henkilöitä. Kohderyhmäläisillä on paljon traumataustaa, johon liittyy kerrostunutta surua.

Tavoitimme kohderyhmää jalkautumalla kohtamis- ja päiväkeskukseen, asumispalveluihin ja kadulle. Toimiva keino oli kohdata asiakkaita vertaisten ja ammattilaisten kautta. Myös sosiaalisen median alustat ja muut työn-tekijät ovat olleet tärkeässä roolissa asiakkaiden tavoittamisessa.

Tavoitimme kaduilla aikaansa viettäviä asunnottomia päihteitä käyttäviä, mutta heidän elämäntilanteensa vuoksi sitoutuminen toimintaan on vaikeaa. Kohderyhmää on haastava saada sitoutumaan, vaikka toiminnalle on heidänkin mukaansa selkeä tarve. Tunnetyöskentely koetaan vaikeaksi ja pelottavaksi.

Jalkautumisen pitäisi olla päivittäistä ja siihen pitäisi olla paljon aikaa, jotta luottamuksen voi saavuttaa. Henkilön elämäntilanteen tulisi olla tarpeeksi vakaa, jotta hänellä olisi mahdollisuus tunnetyöskentelylle. Oma koti olisi perusedellytys sille, ettei ajatuskapasiteetti olisi pelkästään päivästä toiseen selviytymisessä, yöpaikan ja ruoan etsinnässä.

Monella asunnottomalla päihteidenkäyttö on ollut syynä asunnottomuuteen. Käyttö voi olla akuutissa vaiheessa ja niin rajua, ettei ajatuksissa pyöri muu kuin seuraava päihdeannos. Oikeanlainen apu olisi ensisijaisesti asuinpaikan löytäminen ja päihteidenkäytön vähentäminen esimerkiksi katkaisu- tai korvaushoidossa.

Se, ettei hankkeella ole omaa fyysistä toimipistettä, näyttäisi olevan haaste. Lyöttäydymme jatkossa yhdistyksen eri palvelujen kylkeen eli vietämme fyysisesti aikaa eri toimipaikoissa. Toivomme näin tutustuvamme paremmin kohderyhmiin ja rakentavamme helpommin luottamussuhteita. Etäryhmätapaamisia on ollut kaksi. Haemme vielä toimivia tapoja saada osallistujia mukaan etänä.

Päihteidenkäytöllä on usein ylisukupolvinen jatkumo

Osallistujilla on pitkää päihdehistoriaa ja traumaustausta. Päihteidenkäyttö on alkanut usein jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Se on usein ylisukupolvinen jatkumo, eli päihteidenkäyttöä on ollut myös perheessä ja suvussa.

Kukaan osallistujista ei ole työelämässä. Osa on esimerkiksi opiskeluun tai työelämään tähtäävässä kuntouttavassa palvelussa, kuntouttavassa työtoiminnassa, opiskelemassa, avovankilassa, eläkkeellä tai työttömänä. Suurimmalla osalla osallistujista on koti joko tuetussa asumisyksikössä tai muualla. Jotkut osallistujista ovat asunnottomia ja viettävät öitään esimerkiksi kavereidensa luona tai yösuojassa. Moni käyttää säännöllisesti alkoholia, huumeita, lääkkeitä tai kaikkia näitä yhdessä. Joillakin asiakkaista on taustalla erilaisia rikostuomioita.

Päivät voivat täyttyä yhdistyksen eri toimipisteissä kiertämisestä. Joistakin toimipisteistä saa aamupalaa, toisissa voi levätä tai osallistua ryhmätoimintoihin. Osa viettää aikaa kaupungilla. Useille on tärkeää kohdata vertaisia, tukea toisia ja jutella päivän akuuteista asioista. Kaikilla on huolta oman taloutensa kanssa. Asiointiasiat (Kela, sosiaalitoimi, terveydenhuolto) aiheuttavat huolta, haastetta ja tuen tarvetta elämään.

Monilla päihteidenkäytön taustalla ja niihin liittyen on erilaisia neuropsykiatrisia haasteita kuten ADHD tai tunne-elämän haasteita. Tunnetyökaluja on vähän. Riippuvuussairaus läpivalaisee koko elämän ja kaikki sen osa-alueet. Surua on ollut osallistujien elämässä paljon ja he ennakoivat, että sitä tulee olemaan paljon myös tulevaisuudessa.

Jokaisen elämäntarinassa on läheisiä menehtyneitä. Jaksamisessa ja toipumisessa oikeanlainen vertaistuki on tärkeää. Sosiaaliset suhteet voivat joko ohjata päihteettömyyteen tai ajaa takaisin päihteiden käyttöön.

Myös yhdistystoiminta koetaan tärkeäksi erityisesti silloin, jos samat työntekijät voivat olla mukana pidemmän aikaa elämässä ja yhdistys voi tarjota palveluita eri elämänvaiheisiin ja -tilanteisiin. Moni kokee haasteeksi sen, että mielenterveyden haasteisiin on vaikea saada apua.

Päihteitä käyttävä ei aina kohtaa kunnioitusta

Yhteiskuntaan kuulumista haastaa se, ettei päihteitä käyttävää useinkaan kohdata arvostavasti ja kunnioittavasti. Apua voi olla vaikea saada suruun tai

muihinkaan haasteisiin. Se, ettei kuulu yhteiskuntaan esimerkiksi työn kautta, vahvistaa kokemusta siitä, ettei ole merkityksellinen, arvokas tai oikeutettu kertomaan omaa mielipidettään. Osallisuuden kokemuksen puutteeseen liittyy vahvasti surun, häpeän, syyllisyyden ja esimerkiksi vihan tai katkeruuden tunteita.

Hankkeemme osallisuusindikaattoriarvot voivat poiketa siitä kohderyhmästä, jota emme ole tavoittaneet tai joka ei ole sitoutunut toimintaan. Osa osallisuusindikaattorin täyttäneistä on elämäntilanteessa, jossa ei käytä päihteitä akuutisti tai runsaasti. Osa on opiskeluun tai työelämään suuntautuvien palvelujen piirissä. Tämän vuoksi myös osallisuuden kokemus on todennäköisesti korkeampi kuin esimerkiksi asunnottomilla.

Päihdeyhteisöt voivat vaikeuttaa surun käsittelyä

Osallistajat ovat kokeneet yksinäisyyttä, erilaisuutta, erillisyyden tunnetta ja eriarvoista kohtelua palveluissa. Yksinäisyyttä aiheuttaa myös päihteidenkäyttöön ja omaan historiaan liittyvä vahva häpeä.

Päihteiden käyttäjän profilli on usein traumataustainen ihminen, joka ei ole saanut hyväksyntää sellaisena kuin hän on. Traumataustan takia tunnetaitoja ei oikein ole. Päihteet ja riippuvuussairaudet ovat keinoja yrittää hallita tai sietää tunteita. Päihdeyhteisö voi olla ainoa ”perhe”, joka ihmisellä on. Mahdolliset rikostuomiot leimaavat ihmistä, ja vankilatuoimioajat saavat aikaan lisää erillisyyden ja erilaisuuden tunnetta sekä laitostumista. Yhteiskuntaan kiinnittyminen vaikeutuu entisestään.

Päihdeyhteisö on usein raadollinen. Aitoja ystävyys-suhteita ei välttämättä ole, vaan päihteidenkäyttö ajaa välineellistämiseen ja toisten ihmiseen näkemiseen hyötynäkökuilmasta. Yhteisöissä on väkivaltaa, uhan tunnetta ja pelkoa.

Osallistajat toivovat apua esimerkiksi asiointiin, voimavarojen löytämiseen ja vertaistukeen. He toivovat uskallusta surun käsittelyyn ja sen kanssa elämiseen. Asiakkaat toivovat, että jalkaudumme paikkoihin, joissa he viettävät aikaansa. Ennen kaikkea osallistajat toivovat inhimillistä kohtaamista ja nähdyksi tulemistä kokonaisina ja arvokkaina yksilöinä, jotka asettavat itse oman elämänsä tavoitteet. Me voimme hankkeen työntekijöinä olla tukemassa tavoitteiden toteutumista.

Surun käsitteleminen pelottaa jopa työntekijöitä

Suru on lähes tabu. Sen käsitteleminen pelottaa jopa työntekijöitä. Jo pelkkä ”sururyhmä” sanana pelottaa. Useat ammattilaiset ajattelevat, ettei päihteitä käyttävä voi käsitellä surua, vaan käyttö tulisi lopettaa, jotta tunnettyöskentely olisi mahdollista. Päihteitä käyttäviä ei myöskään haluta ottaa ryhmätilanteisiin. Päihhteettömyyden vaatimus rajaa päihteitä käyttävät palvelujen ulkopuolelle.

Päihteiden käyttöön ja päihdekuolemiin liittyvä stigma aiheuttaa häpeää ja eriarvoistumista. Päihdesensitiivinen suru on edelleen yleisesti tuntematon asia. Heikkona signaalina voisi pitää sitä, että surua on alettu käsitellä ja lähestyä eri näkökulmista. Esimerkiksi koulutuksia järjestetään yhä enemmän.

Hankkeen isoimpia onnistumisia vuonna 2024 olivat alkanut yhteistyö vankiloiden kanssa ja vertaisten saaminen mukaan toimintaan. Yksittäiset keskustelut ja kohtaamiset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä, samoin järjestämämme muistotilaisuudet. Verkostoituminen on tärkeä osa hanketta ja suunnittemme sitä eri toimijoiden kanssa. Saimme nostettua aiheen myös Savon Sanomiin.

Osaamista päihdesensitiiviseen surutyöhön tarvitaan lisää

Järjestöjen säästöleikkaukset ja yleiset asenteet vaikuttavat voimakkaasti. Avunsaanti voi olla kiinni siitä, millaisen työntekijän asiakas kohtaa, ja onko hänellä tietoa esimerkiksi traumasensitiivisestä työtoteesta, päihdesensitiivisestä surusta tai surun käsittelystä yleensä.

Yhteiskunnan eriarvoisuus näkyy hankkeen kohde-ryhmässä. Perhetaustalla ja kasvuympäristöllä on iso merkitys yksilön tulevaisuuden kannalta. Päihteitä käyttävää kohdellaan usein toisen luokan kansalaisena: hänen hätänsä tai avun tarpeensa ei välttämättä tule kuulluksi. Päihdesensitiivisen surutyön pitäisi olla osa työntekijöiden ammattitaitoa. Jokaisen surevan tulisi saada tarvitsemaansa apua.

VOIMA – Osallisuutta, osaamista ja yhteisöllisyyttä vapaaehtoistoiminnasta

- **Organisaatio:** Suomen Punainen Risti
- **Kohderyhmä:** Sosiaalisesti vetäytyneet ja syvästi yksinäiset 25–65-vuotiaat
- **Tavoite:** Kohderyhmän osallisuuden, hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden kokemuksen vahvistaminen vapaaehtoistoiminnan ja toiminnallisuuden keinoin, vaikuttaminen ympäröivään yhteiskuntaan
- **Toiminta:** Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia ja erilaisia ryhmiä ja tapahtumia, dokumenttien tuotantoa ja muuta vaikuttamistyötä
- **Alue 2024:** Savukoski, Rovaniemi ja valtakunnallisesti verkossa
- **Osallistujamäärä 2024:** 220 henkilöä

Järjestimme vuonna 2024 vapaaehtoisten iltoja ja järjestö- ja ryhmänvetäjäkoulutuksia. Aloitimme Rovaniemellä taidetyöpajan ja matalan kynnyksen kohtaamiskahvilan sekä Savukoskella matalan kynnyksen kohtaamispaikka Turinatuvan. Taidetyöpaja toteutetaan suljettuna ryhmänä, ja osallistujia on ryhmässä rajallinen määrä. Taidetyöpaja on suunnattu ensisijaisesti hankkeen kohderyhmään kuuluville henkilöille. Savukoskella ja Rovaniemellä alkaneet matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, mutta niihin on kohdennetusti kutsuttu hankkeen kohderyhmää.

Kohderyhmän tavoittamisessa on hyödynnetty jalkautuvaa työtä, eri yhteistyökumppaneita ja hyvinvointiläheteitä. Hyvinvointilähete liittyy Lapin hyvinvointialueella käynnissä olevaan hankkeeseen, jossa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaat saavat läheteitä järjestöjen toimintaan. VOIMA-hanke on mukana toiminnassa, eli ammatillaiset voivat ohjata asiakkaitaan hankkeen toimintaan läheteillä.

Osallistuimme Asunnottomien yö -tapahtuman koordinoitiin Rovaniemellä. Kokosimme YksiNäistä-ohjelman kanssa yksinäisyysverkoston Lapin hyvinvointialueen neljälle eri palvelualueelle. Kuvasimme dokumentin kohderyhmämme kokemuksista. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat olivat erityisen onnistuneita ja tavoittivat hyvin kohderyhmiämme. Hanke järjestää toimintaa yhteisölähtöisen menetelmän mukaisesti. Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja sen sisältöön.

Osallistujilla on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi

Eristäytyneisyys on laaja ilmiö. Haastavinta oli yhä tavoittaa kaikista eristäytyneimpiä, joihin pyrimme panostamaan jatkossa yhä enemmän. Yli 50-vuotiaiden tavoittaminen oli helpompaa kuin nuorempien. Taustat ovat erilaisia. Monilla on taloudellisia haasteita, työttömyyttä, ulkopuolisuuden kokemuksia,

yksinäisyyttä, heikkoja sosiaalisia verkostoja, mielenterveyden haasteita, elämänmuutoksia tai päihdeongelmia. Taustatekijänä on usein myös alhainen koulutustaso, haastavat perhesuhteet tai koulukiusaaminen.

Tavoitimme kohderyhmää kohtaamispaikkoja avaamalla ja niistä viestimällä. Mainostimme verkkotapahtumia orgaanisesti ja maksetulla mainonnalla sosiaalisessa mediassa. Työntekijät jalkoutuivat päiväkeskuksiin, eri toimijoiden matalan kynnyksen kohtaamispaikkoihin, ruoka-aputoimintaan ja osallisuuskeskuksiin. Lisäksi jaoimme tietoa hankkeesta sidosryhmille.

Vapaaehtoiset hyödynsivät omia verkostojaan ja tavoittivat kohderyhmäläisiä niiden kautta. Pienemmillä paikkakunnilla vapaaehtoiset tuntevat hyvin kohderyhmäläiset, joten heidän tavoittamisensa on ollut melko helppoa. Kohtaamisissa ja tavoittamisessa on auttanut myös se, että tarjolla on ollut esimerkiksi kahvia ja naposteltavaa. On ollut yllättävääkin huomata, kuinka kova tarve ihmisillä on tulla nähdyksi ja kuulluksi, vaikka sosiaaliset tilanteet jännittävätkin.

Omaa paikkaa voi olla vaikea löytää

Osallistajat kertovat kokeneensa kiusaamista, eristämistä ja ulkopuolelle jättämistä, joilla on ollut pitkälle johtaneet jäljet. Kokemukset vaikeuttavat muihin luottamista ja kontaktin ottamista. Myös työttömyys tai ero parisuhteessa ovat tyypillisiä syitä eristäytymiseen. Tällöin kuvaan astuvat usein myös päihteet. Taloudelliset haasteet, heikot sosiaaliset kontaktit, yksinäisyys ja osattomuuden kokemukset ovat vahvasti osallistujien läsnä arjessa.

Moni kokee, ettei ole löytänyt paikkaa tai paikkakunnalla ei ole ollut sellaista paikkaa, johon voisi mennä omana itsenään. Hankkeessa toteutetussa kyselyssä nousi esiin tarve matalan kynnyksen kohtaamispaikoille, joissa voi osallistua erilaiseen toimintaan omat voimavarat ja kiinnostukset huomioiden.

Häpeä on toistuva teema

Toistuvia teemoja ovat häpeä ja kokemus turhuudesta. Osallistajat kuvaavat osallisuuden puutetta, osattomuuden kokemusta ja yksinäisyyttä eri tavoin. Yksinäisyyden vaikutukset ja kokemukset ovat yksilöllisiä. Yksinäisyyteen liittyy usein myös osattomuuden kokemusta. Siihen voi liittyä myös mielenterveyden haasteita, jotka voivat aiheuttaa itseään vahvistavaa kierrettä.

Osallistujien toiveena on erityisesti mahdollisuus vertaistuelliseen keskusteluun ja tehdä asioita yhdessä. Kohtaamispaikat tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja vertaistukeen, mikä vähentää yksinäisyyttä ja lisää yhteisöllisyyden tunnetta. Moni kertoi myös saavansa mielekästä tekemistä arkeen ja mahdollisuuden osallistua itselleen uudelleen toimintaan.

Eristäytyminen ja syrjään jääminen koskettavat kaikkia sukupuolia

Kohderyhmästä on yhteiskunnassa yksipuolinen kuva. Eristäytyminen ja syrjään jääminen koskettavat stereotyyppisissä erityisesti nuoria miehiä, mutta todellisuudessa ne koskettavat kaikkia sukupuolia erilaisilla taustoilla.

Myös vuorovaikutuksellisesti lahjakkaat yksinäiset voivat kokea yksinäisyyttä hyvistä sosiaalisista taidoista huolimatta. Yllättävää on ollut nuorten aikuisten kasvava yksinäisyyden tunne. Esimerkiksi aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ei kerro mitään todellisesta yksinäisyydestä. Samalla monet eläkeikä lähestyvät ovat löytäneet uusia tapoja olla sosiaalisesti aktiivisia esimerkiksi osallistumalla digitaalisiin yhteisöihin ja käyttämällä teknologiaa yhteydenpitoon.

Ensimmäisten kohtaamispaikkojen käynnistäminen ja yhteistyö uusien yhteistyökumppaneiden kanssa oli onnistuminen vuonna 2024. Kohderyhmämme on haastava ja sen tavoittaminen on vaativaa, mutta olemme saaneet luotua toimivia kontakteja. Verkkotyössä tärkeä edistysaskel oli verkkoalustan käyttöön liittyvän yhteistyön käynnistyminen. Lapin alueella osastot saivat uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Heikkojen signaalien varhainen tunnistaminen auttaisi reagoimaan niihin

Osallistujien tilanteisiin vaikuttavat monet yhteiskunnalliset ilmiöt ja rakenteet. Taloudellinen eriarvoisuus, työttömyys, heikot sosiaaliset verkostot, asuinalueen eriytyminen ja mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat elämäntilanteisiin. Myös piilossa olevat ilmiöt kuten ylisukupolvinen sosiaalinen vetäytyminen tai syrjäytyminen ja häpeä omasta tilanteesta vaikeuttavat osallistumista ja avun ja tuen hakemista. Yhteiskunta edellyttää rohkeutta, oma-aloitteisuutta ja sosiaalisuutta, ja jos taidot ovat heikot, jää helposti syrjään. On myös huomattava, että mitä vanhempi eristäytynyt henkilö on, sitä vähemmän hän kiinnostaa tukipalvelujen näkökulmasta.

Yhteiskunta tarvitsee pitkäjänteisempää sitoutumista rakenteellisiin muutoksiin, jotka vähentävät eriarvoisuutta ja edistävät sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Tarve olisi ilmiöiden jatkuvalle tutkimukselle ja seurannalle. Heikkoja signaaleja on tärkeä tunnistaa ajoissa, jotta niihin voi reagoida.

Ennaltaehkäisevään työhön kuten kiusaamisen kitkemiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen on myös tärkeä panostaa. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen osallisuuden edistäminen ovat ennaltaehkäisevää ja tuottavaa toimintaa.

Olemme olemassa

- **Organisaatio:** ViaDia Karttula-Tervo ry
- **Kohderyhmä:** 18–64-vuotiaat työkäiset aikuiset, jotka kokevat yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä tai palveluiden ulkopuolelle jäämistä
- **Tavoite:** Yksinäisyydestä kärsivien arjenhallinnan tukeminen ja digitaitojen vahvistaminen ryhmätoiminnan ja kriisiryhmien avulla
- **Toiminta:** Kohtaamispaikkoja, erilaisia ryhmiä, yksilöohjausta ja neuvontaa
- **Alue 2024:** Karttula, Tervo ja Kuopio
- **Osallistujamäärä 2024:** 16 henkilöä

Vuoden 2024 onnistunein toiminto oli liikuntaryhmä, jonka järjestimme yhdessä Liikkuva Kuopio -hankkeen liikuntakoordinaattorin kanssa. Liikuntaryhmään osallistui eniten asiakkaita verrattuna muihin ryhmiin ja suurin osa osallistujista koki osallisuuden ja aktiivisuuden lisääntyneen.

Järjestimme myös muita toiminnallisia ryhmiä kuten neulepiirin ja runokahvilan. Osallistuimme tapahtumiin ja retkille, ja tarjosimme yksilöllistä digiohjausta osallistujille.

Tavoitimme osallistujia eri taustoin

Hankkeen osallistajat ovat työttömiä, työkyvyttömyyseläkkeellä, työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa olevia työkäisiä aikuisia. Osallistujien elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia, mutta monilla on taustalla pitkäaikaista päihteidenkäyttöä ja työttömyyttä. Osalla osallistujista oli pitkäaikaissairauksia ja mielen-terveyden ongelmia. Osalla ei ole ammatillista koulutusta.

Tavoitimme kohderyhmiä hankeorganisaation päiväkeskuksen yksilövalmentajan haastattelujen ja ohjausten kautta. Osa tuli mukaan muiden osallistujien tai puskaradion kautta. Osan tavoitimme yhteisöllisissä tilaisuuksissa. Viestimme toiminnastamme hankkeen sosiaalisen median kanavilla (Facebook ja Instagram), lähellä.fi-palvelussa, sähköpostitse yhteistyötahoille, ilmoitustauluilla kolmen paikkakunnan alueella,

yhteisöllisissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa sekä järjestötapahtumissa Karttulassa, Tervossa ja Kuopiossa.

Osallistujien haasteet elämässä ovat monimuotoisia

Osallistajat kertoivat monenlaisista haasteista elämässään kuten pieniin tuloihin, varattomuuteen, ulosottoihin, lasten huoltajuuksasioihin, omaan tai läheisten terveyteen, jaksamiseen, mielenterveyden ongelmiin, pitkäaikaissairauksiin, avioeroihin ja muuttoihin liittyvistä huolista.

Suuri osa osallistujista kertoo osallisuuden kokemuksen lisääntyneen hankkeen myötä. Osallistujien mukaan ryhmiin on ollut helppo osallistua ja tulla mukaan. Osa on kokenut, että osallistuminen on piristänyt arkea ja lisännyt yleistä jaksamista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Erityisesti liikuntaryhmään osallistuneet kertovat, että liikkuminen omalla vapaa-ajalla on lisääntynyt. Osallistajat ovat perustaneet yhteisen kuntosaliryhmän. Joillekin ryhmiin osallistuminen on ollut vaikeaa ja haasteellista.

Suurin osa vastaajista kertoo kokevansa yksinäisyyttä joskus tai melko usein. Osa kertoo kokevansa yksinäisyyttä välillä, vaikka ympärillä olisi perhettä ja muita läheisiä. Työntekijöiden havaintojen mukaan osalla ei ole elämässään tukiverkostoa tai yhtään läheistä.

Itsestä huolehtiminen on tärkeä osa toimintaa

Isoimpia onnistumisia vuonna 2024 oli liikuntaryhmä ja sen positiiviset vaikutukset osallistujien jaksamiseen, hyvinvointiin ja osallisuuteen. Digiryhmien edistämisen kannalta onnistunutta oli yhteistyö Kuopion Savonetti ry:n kanssa.

Osallistajat toivovat lisää liikuntaryhmiä. Osa osallistujista koki, että liikuntaryhmä lisäsi ja edisti osallisuutta, hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja. Osa osallistujista koki, että liikkumaan oli helpompi lähteä yhdessä toisten kanssa.

Osa on toivonut miehille omaa ryhmää, jossa aiheina voisi olla esimerkiksi eräily, kalastus, luonto ja laavu-retket. Myös ryhmää terveellisistä elämäntavoista on toivottu. Vertaisohjaajat ovat kokeneet ryhmien ohjaamisen kivaksi toiminnaksi ja halusivat jatkaa ohjaajina myös kevättalvella 2025.

Kohderyhmää on ollut haasteellista tavoittaa. Yksinäisiä ja syrjäytyneitä työikäisiä aikuisia ei saa kovin helposti osallistumaan ryhmiin ja erilaisiin toiminnallisuuksiin. Yhteisöllisyys on vähäistä, lähes olematonta. Tarvittaisiin yhteiskunnallista keskustelua yksinäisyyden haitoista ja myös sosiaalisen median käytön haittavaikutuksista aidolle osallisuudelle.

Taloudelliset haasteet vaikuttavat

Haastattelujen mukaan osallistujien elämäntilanteisiin vaikuttavat heikentävästi taloudellisten etuuksien pieneneminen ja elintarvikkeiden ja sähkön hinnan kallistuminen. Lähipalvelut ovat vähentyneet maaseutu- ja haja-asutusalueilla. Tarvetta olisi erilaisille palveluille, mutta ei riittävästi resursseja. Kaupungistuminen ei ole kaikille hyväksi, eikä tue maaseutualueilla asuvien osallisuutta ja hyvinvointia.

Yhteisöllisyyden lisääntyminen olisi yhteiskunnassa toivottava muutos. Työttömien ja pitkäaikaissairaiden hyvinvointia tulisi tukea toimivammilla työllistämisen tukitoimilla ja henkilökohtaisella ohjauksella. Olisi tärkeää, että töitä olisi mahdollista saada matalalla kynnyksellä, erilaisia työkokeiluja sallittaisiin kuntoutujille ja työkokeilut jatkuisivat pidempään.

Nähty ei ole näkymätön

NÄKYMÄTTÖMÄT



Diakonissalaitos



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA