

Arvio toimintamallista: Yhteinen ruokailu lähentää ja laskee kynnyksiä

Yhteinen ruokailu on luonteva kohtaamispaikka, jossa tutustutaan toisiin yhdessä olon tai tekemisen lomassa. Yhteinen ruokailu houkuttelee muuhun toimintaan tai tuen äärelle.

Kehittäjä: Osallisuutta kuntoutuksesta (OsKu) -hanke, Alajärvi, Alavus, Lapua, Soini ja Vimpeli, Kuusiokuntien sosiaali- ja terveystyöntekijäryhmä (ESR 1.9.2015–31.12.2017)

Kehittäjän yhteyshenkilöt: Mira Järvelä, Mia Kohtala, Harri Tallbacka, Kuusiokuntien sosiaali- ja terveystyöntekijäryhmä, etunimi.sukunimi@kuussote.fi

Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös:

- Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän osahanke, Forssa, Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä (ESR 1.10.2015–31.3.2018)
- Elämä alkaa arjesta -hanke, Helsinki ja Espoo, Uudenmaan Martat ry (ESR 1.1.2015–30.6.2017)
- PARTY Parempaa työ- ja toimintakykyä -hanke, valtakunnallisen hankkeen osahankkeet Raumalla, Salossa ja Turussa 2015–2018, Rauman ja Turun kaupungit; koko hankkeessa mukana myös Salon ja Someron kaupungit, Euran ja Eurajoen kunnat, Rauman TaitoKunto Oy, Työterveyslaitos ja Vates-säätiö (ESR 1.4.2015–31.3.2018)
- From Waste to Taste -hanke, Helsinki, From Waste to Taste ry (ESR 1.3.2016–30.6.2017)
- Yhteinen keittiö -hanke, valtakunnallinen, Kirkkohallitus sekä Ehyt ry, Helsingin Diakonissalaitos, Marttaliitto ja Maa- ja kotitalousnaiset, 2017–2018, osa hallituksen kärkihanketta.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Malli on arvioitu¹ osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä.

Mallin kuvaus

Yhteinen ruokailu voidaan järjestää monen toiminnan yhteydessä, esimerkiksi kumppanuustaloilla, asukastaloilla, työpajoissa, seurakuntataloilla ja oppilaitoksissa. Monet työpaikat ovat avanneet työpaikkaruokalojen ovet myös ulkopuolisille. Kuntouttavassa työtoiminnassa yhteinen ruokailu voidaan toteuttaa kerran viikossa tai päivittäin yhdessä osallistujien kanssa esimerkiksi siten, että osallistujat ehdottavat valmistettavaa ruokaa ja osallistuvat sen valmistamiseen.

Toiminnan suunnitteluvaiheessa mietittiin, miten työtoiminnan oheen voitaisiin liittää enemmän elämönhallintaa vahvistavaa ja osallisuutta edistävää toimintaa, joka olisi muuta kuin työntekoa. Luennot terveellisistä elintavoista ei tuntunut toimivalta keinolta, vaan tarvittiin enemmän tekemistä. Oli myös ollut tarvetta löytää tapoja innostaa passiivisia ihmisiä mukaan toimintaan.

”Työpajan ruokatiistaina” kuntouttavan työtoiminnan pajalla olijoille tehtiin lämmin ruoka. Osallistujat ehdottivat valmistettavaa ruokaa. Ruoan on valmistanut pääosin työpajan työvalmentaja tai joskus hanketyöntekijänä. Harva osallistuja on halunnut osallistua käytännössä ruoan valmistukseen, esimerkiksi perunoiden kuorimiseen. Osallistujat, joista pääosa on ollut miehiä, ovat esimerkiksi etsineet tarjouksia, laskeneet budjetteja ja vaihtaneet liesituulettimen valon. Mukana olo on monenlaista ja toiminnassa edetään vähitellen. Ryhmässä on myös poimittu marjoja ja säilötty niitä ruokailuja varten. Ruokatarvikkeita voidaan hankkia myös ruokajaosta tai hävikkinä.

Ruoka kustannettiin euron maksuilla, mutta oli kuitenkin sovittu, että rahattomanakin voi ruokailla. Ruokailuun voi kerralla osallistua 12–14 henkilöä. Toiminta on lisännyt kiinnostusta ruokaan, elintapoihin, hyvinvointiin ja paikallislehtien selailun kautta myös asuinympäristöön ja laajempaan yhteiskuntaan, jolloin tulee syvennyttyä muihinkin teemoihin ja yhteiseen keskusteluun. Tietoisuus hinnoista on lisääntynyt. On opittu tekemään monipuolisempaa edullista ruokaa ja kotonakin on alettu valmistaa lämmintä ruokaa. Yhteinen ruokailu on ollut osallistujille viikon kohokohta ja kehittynyt itsestään sellaiseksi kuin on.

Toiminta on suunnattu kaikkein heikoimmassa työmarkkina-asemassa oleville ja kaukana avoimista työmarkkinoista oleville osatyökykyisille, vammaisille, ikääntyneille ja pitkäaikaistyöttömille, jotka ovat saaneet vähintään 500 päivää työttömyysetuutta.

¹ Malli on arvioitu osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Toimintaan osallistutaan kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen päätöksillä ja se on osa moduulimaista ryhmätoimintaa, jossa eri moduuleista valitaan mieluisimmat kokonaisuudet. Yhteinen ruokailu voi kuitenkin olla avoin kaikille. Välillisiä kohderyhmiä ovat alueen järjestöt, osallistuvien kuntien eri hallintokunnat, sosiaali- ja terveystoimen työntekijät, TE-toimi ja maakunnan työllisyyden hoidon toimijat. Toiminta voidaan toteuttaa osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Toimintaan voi osallistua omaan tahtiin ja eri tavoin: mukana olo, seurailu ja aiheesta keskustelu ovat myös osallistumista. Osallistujat kohdataan sellaisina kuin he ovat.

Osallistujista pääosa on ollut miehiä ja he eivät ole välttämättä tarttuneet varsinaiseen ruoanvalmistukseen, vaan esimerkiksi talouden suunnitteluun ja työvälineisiin. Toiminnan äärellä olo ja vähittäinen, itse valittu osallistuminen auttavat kokeilemaan uusia asioita. Toiminnassa on syytä tiedostaa ja reflektoida yhteiskunnan sukupuolittuneita käytäntöjä.

Ruoan valmistaminen on osalle uutta. Osallistujat vaikuttavat ruoan valintaan ja toteuttamiseen ja heitä kuunnellaan. He saavat välineitä vaikuttaa omaan arkeen. Arjen taidot vahvistuvat, yhteys omiin voimavaroihin kasvaa ja toimijuus vahvistuu.

Toiminta on järjestäjien mukaan luontevaa, sillä se on itsestään kehittynyt sellaiseksi kuin on. Luontevaa toimintaa on helpompaa lähestyä. Ruokatoiminnan kautta voidaan tavoittaa niitä, joita olisi muuten vaikea saada paikalle. Ruokatoiminta onkin houkutelut työtoimintaan ihmisiä, jotka eivät ole osallistuneet siihen aiemmin.

Vapaamuotoinen yhteinen puuhailu lisää yhteisöllisyyttä ja siten myös merkityksellisyyden kokemuksia. Oma osaamisen saa näkyviin lähinnä oman ryhmän sisällä, joskin arjen taidot tulevat myöhemmin näkyviin muuallakin.

Osallistujalähtöinen toiminta on ollut suosittua ja siihen on osallistuttu myös työpajan ulkopuolelta. Toiminnasta hyötyvät kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset. Käytännön on todennettu lisäävän osallisuutta. Todentaminen on tehty haastatteluin ja Kykyviisarilla.

Sopivien osallistumisen tapojen avulla vahvistetaan yhteyttä omiin voimavaroihin ja yhteisöllisyyttä, ja lisätään näin osallisuutta omassa elämässä.



Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Toiminnalle on ollut kysyntää: työtoimintaan halutaan tulla tiistaisin, koska silloin on tarjolla ruoka. Toiminnan laajentaminen nähtiin tarpeelliseksi. Toiminta on houkutelut osallistumaan myös työtoimintaan eli sinne on tullut uusia osallistujia ruokailun myötä. Toiminta on uudenlaista: se on osa moduulimaista ryhmätoimintaa, jossa osallistujat saavat valita eri toimintamoduleista mieluisimmat kokonaisuudet. Muina osioina on muun muassa taidepaja, perinteisempiä ryhmiä ja pajatoimintoja.

Malli on herättänyt maakunnassa kiinnostusta. Toiminta on helposti levitettävissä laajalle. Se edellyttää vain keittiötä, ruoan valmistamisen osaamista ja organisointia. Toiminnan toivotaan juurtuvan osaksi sosiaalisen kuntoutuksen toimintaympäristöä ja yhdyspinnalle järjestötoimijoiden kanssa. Hanke on päätynyt joulukuussa 2017 ja toiminta on jatkunut työpajalla. Ruokaan liittyvää toimintaa kehitetään edelleen myös muihin ryhmämuotoisiin toimintoihin.

Toiminta on levitettävissä eri kuntiin ja eri toimijoiden toteutettavaksi. Toiminta on lupaavaa houkutellessaan passiivisempiäkin ihmisiä paikalle ja luodessaan yhteisöllisyyttä.

Samankaltaista toimintaa on kehitetty SOSKU-, Elämä alkaa arjesta-, PARTY-, From Waste to Taste- ja Yhteinen keittiö -hankkeissa

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Forssan osahankkeessa järjestetään yhteisiä aamupaloja Forssassa. Ryhmä käynnistettiin asuinalueen tarpeen pohjalta: alueella toimi aiemmin tila, jossa tarjottiin apua, palveluohjausta, ruokaa ja mahdollisuus tavata muita ihmisiä, mutta toiminta loppui rahoituksen puutteessa. Aamupala järjestetään alueella, jonka asukkaat ovat keskimääräistä heikommassa asemassa.

Yhteinen aamupala järjestetään viikoittain erään asuinalueen kerrostalon kerhohuoneessa. Aamupala on helposti saatavilla ensimmäisen kerroksen kerhohuoneessa ja tilaan voi tulla kertomatta itsestään. Aamupalaa ei ole sidottu kiinteästi muuhun toimintaan, mikä saattaa tehdä siitä myös helpommin lähestyttävän. Aamupalalla tavataan toisia ihmisiä ja voi jutella toisten kanssa. Ruoka houkuttelee pois neljän seinän sisältä. Aamupalalla kävijät voivat pyytää ruokailun lomassa järjestäjiltä apua ja neuvoja pulmiinsa. Kerhohuoneesta voi myös lainata kirjoja.

Hanketyöntekijän työparina on toiminut muun muassa työntekijä aikuissosiaalityöstä ja A-klinikalta. Kaikki aamupalalla kävijät eivät tiedä järjestäjien ammatteja. Kentällä viranomaisen ja asiakkaan välinen suhde väljenee, eikä itseään tarvitse määritellä tiukasti tässä suhteessa. Alueen asukkaat saavat matalan kynnyksen mahdollisuuden yhteiseen tekemiseen ja



sosiaalisiin suhteisiin sekä sisältöä päivään. Tutustuminen toisiin asukkaisiin on synnyttänyt pienimuotoista yhteisöllisyyttä.

Aamupala jatkuu hankkeen päätyttyä aikuissosiaalityön alla. Jatkuvuus on varmistettu siten, että lähes koko viimeisen hankevuoden ajan hanketyöntekijän työparina on toiminut aikuissosiaalityön työntekijä. Hän saa myöhemmin työparikseen pitkäaikaistyöttömän, kokemusasiantuntijan tai toimijan kolmannelta sektorilta. Toiminta on levitettävissä yhteisösosiaalityöhön laajemmin.

Elämä alkaa arjesta -hankkeessa nuoret oppivat arjen rutiineja. Toiminnalle nähtiin tarvetta, sillä NEET-nuorten määrä on kasvussa. Toiminta on suunnattu nuorille, jotka ovat vaikeasti tavoitettavissa. 16–29-vuotiaat nuoret tulevat toimintaan Vamoksen etsivän nuorisotyön piiristä. Nuoret oppivat perustaitoja ruoanvalmistuksesta, kodinhoidosta, oman talouden hallinnasta ja rohkaistuvat kohtaamaan muita ihmisiä. Tavoitteena on arjen perustaitojen haltuun ottaminen, päivärytmin saaminen opiskelun tai työn mahdollistamiseksi, sekä aikaansaada onnistumisen kokemuksia.

Asioita opetellaan yhdessä tekemällä turvallisessa ympäristössä ja samalla kohdataan toisia nuoria. Pienryhmissä valmistetaan terveellistä ruokaa, siivotaan, pyykätään ja keskustellaan raha-asioista, kuten miten tulla toimeen pienellä budjetilla.

Marttojen järjestämänä ruokakursseilla on erityinen merkitys, koska martat voivat kohdata nuoret ei-ammattilaisina, ilman ennakko-odotuksia ja hyväksyä heidät sellaisina kuin he ovat. Vertaisuus, konkreettinen tekeminen ja oman panoksen muuttuminen yhteiseksi tekemiseksi ovat tärkeitä. Yhteisen tekemisen kautta motivoidutaan käyttämään olemassa olevia ja uusia taitoja. Oppiminen on palkitsevaa. Toimintaa kehitettiin yhdessä nuorten kanssa ja nuoret voivat vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöihin ja toteutukseen.

Osallistujia on ollut runsaasti. Hankkeessa kehitettiin marttajärjestöjen toimintamalli, joka voidaan ottaa marttajärjestön ja etsivää nuorisotyötä tekevien organisaatioiden yhteistyön osaksi ja jolla voidaan tarjota nuorille palveluja ympäri maata. Toiminta on juurtunut laajasti, myös nuorten palvelujen ulkopuolelle ja mallia käytetään esimerkiksi Yhteisessä keittiössä. Erityisryhmille suunnattu kotitalousneuvonta jatkuu Martoissa normaalina työnä.

PARTY Parempaa työ- ja toimintakykyä -hankkeen Rauman, Salon ja Turun osahankkeissa yhteinen ruokailu on otettu osaksi ryhmätoimintaa erilaisin tavoin. Raumalla kuntouttava työtoiminta alkaa yhteisellä aamupalalla. Ruokasaliin kokoontuvat silloin kaikki kuntouttavan ja sosiaalisen työtoiminnan osallistujista ammattilaisiin. Aamupalan tekee kuntouttavaan työtoimintaan osallistuja. Lisäksi useassa ryhmässä on toteutettu kokkauspäivä, jolloin ryhmän osallistujat suunnittelevat ja valmistavat yhdessä päivän aterian hankkeen hankkimista elintarvikkeista. Turussa yhteiseen syömiseen on budjetoitu niin, että



ryhmätoimintaan osallistuvat pääsevät välillä yhdessä lounastamaan ravintolaan. Lounas ravintolassa muiden lounasruokailijoiden joukossa tuo vaihtelua arkeen. Yhteinen ruokailu on osoittanut tärkeäksi ryhmää ylläpitäväksi voimaksi. Salossa kuntouttavan työtoiminnan ryhmissä suunnitellaan, tehdään ja syödään ruokaa yhdessä. Waltti-talon työpajoilla on myös jaettu pajalaisille kaupungin keskuskeittiön ylijäämäruokaa maksutta.

From Waste to Taste -hankkeessa on tehty toisenlaista ruokatoimintaa: hävikkiruokaa hyödyntävä ravintola Loop työllistää syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, maahanmuuttajia ja pitkäaikaistyöttömiä kiinnostuksen mukaan eri tehtäviin, kuten lähetti-, ravintola- ja toimistotöihin. Osallistujat tutustuvat ruokahävikin pienentämiseen ja oppivat kehittämään omaa luovuuttaan ruoanlaitossa. Työ on koettu merkitykselliseksi.

Yhteinen keittiö -hankkeessa luodaan avoimia tiloja, joissa voi nauttia ruoasta, seurasta ja yhdessä tekemisestä (ruoan suunnittelu, valmistaminen ja ateriointi). Samalla edistetään hyvinvointia ja terveyttä sekä vähennetään ruokahävikkiä.

Ruokajonoista osallisuuteen -hankkeessa (ESR 1.1.2018–30.6.2020) ollaan myös kehittämässä ruokaan liittyvää toimintaa.

Lopuksi

Ruoan äärellä on helppo keskustella arkisista ja vähemmän arkisista asioista tai vain kuunnella. Yhteisen ruokailun merkitys on siinä, miten vapaamuotoisen oleilun ja sopivien osallistumistapojen kautta voidaan saavuttaa aktivoitumista, yhteisöllisyyttä ja osallisuuden vahvistumista omassa elämässä.

Osallisuutta kuntoutuksesta (OsKu) -hanke päättyi joulukuussa 2017 ja toiminta on jatkunut työpajalla.

