

Työikäiset ESKO

- Yhteistyöllä hyvinvointia
ja osallisuutta

2009-2013



Työikäiset ESKO

- Yhteistyöllä hyvinvointia ja osallisuutta
2009-2013

Toimittaja: Maire Vuoti
Kannen suunnittelu ja taitto: Lea Virolainen
Valokuvat: Shutterstock
Paino: Esa Print Oy

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
Helsinki 2013

Sisältö

1	Hyvä lukija.....	4
2	Työikäiset ESKOn kehittämistyö.....	5
2.1	Varhaisen puuttumisen ja tuen konsepti mielenterveys- ja päihdetyön viitekehyksestä.....	5
2.2	Toimintamallien arviointi.....	5
3	Sykäys hyvään oloon – aktivointia aikuisille.....	9
4	Tolokkaa elämää – elämäntilanteiden eväitä nuorille.....	15
5	Messissä koutsaus - hyvinvointia ja voimavaroja työikäisille muuttuviin elämäntilanteisiin.....	21
6	Työikäiset ESKOn yhteistyökumppanit.....	24
	Liitteet.....	25

Kirjoittajat

Tiina Ervelius, TtM, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sirkku Hotti, TtM, projektityöntekijä, Työikäiset ESKO

Sinikka Korpela, aluekoordinaattori, EHYT ry

Helena Liimatainen, KM, projektipäällikkö,
Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

Pirjo Nikula, TtM, toiminnanjohtaja, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry

Tiina Pouta, kriisikeskuksen johtaja, Oulun seudun Mielenterveysseura ry

Ulla Pöykkö, TtM, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Tanja Roth, projektipäällikkö, SAMAT-projekti, Kynnys ry

Heidi Rutanen, yksilövalmentaja, Nuorten työpajatoiminta

Jaakko Vetämäjärvi, yksilövalmentaja, Nuorten työpajatoiminta

Maire Vuoti, TtT, projektipäällikkö, Työikäiset ESKO

1. Hyvä lukija

Tässä kirjassa kuvataan Työikäiset ESKO – hankkeessa kehitettyjä, pilotoituja ja juurrutettuja toimintamalleja, joissa kehittämistyön lähtökohdaksi on ollut oululaisen työikäisen sosiaalinen tukeminen ja elämänhallinnan taitojen vahvistaminen silloin, kun hänen sosiaalinen statuksensa ja sosioekonominen tilanteensa ovat joko työttömyyden, sairastumisen tai ilman koulutuspaikkaa jäämisen seurauksena haavoittuneet. Kehittämistyötä on tehty sosiaali- ja terveysjärjestöjen ja Oulun kaupungin monitoimijaisena yhteistyönä. Monitoimijainen yhteistyö ESKO-hankkeessa (kts. liite 1) on kuvattu tarkemmin hankkeen julkaisusarjassa nimellä Järjestöt ja kunta hyvinvointia edistämässä – näkökulmia järjestö-kuntayhteistyöhön. Kirjassa tehdään näkyväksi laajana verkostoyhteistyönä toteutetun ehkäisevän työn kehittämiseen liittyviä keskeisiä kysymyksiä.

Työikäiset ESKOssa on toimintamallien lisäksi kehitetty mielensterveys- ja päihdejärjestöjen yhteistyötä sekä osallistuttu yhteistyössä muiden osahankkeiden kanssa Toimeksi.fi -sivuston kehittämiseen. Toimeksi.fi -verkkopalvelu on perustettu helpottamaan järjestöjen toiminnan löytämistä. Sivusto koostuu alueellisista sivustoista (Ihimiset.fi Pohjois-Pohjanmaan sivustot) sekä alueiden yhteisistä vapaaehtoistoimintaa ja kehittämistoimintaa koskevista osioista. Kehittämistyöt on rahoittanut Raha-automaattiyhdistys ry.

Monitoimijainen yhteistyö sisältää paljon haasteita ja uskallusta tarttua niihin. Työikäiset ESKO-hankkeessa näihin haasteisiin tartuttiin. Yhteistyöllä saatiin aikaan tuloksia, jotka jäävät elämään myös hankkeen päätyttyä. Askeleita yhteistyön kehittämiseksi on kuvattu yllä mainitussa ESKO-hankkeen yhteisjulkaisussa. Toivomme, että tämän julkaisun avulla saat omaan toimintaasi ideoita ja ajatuksia yhteistyön rakentamiseksi tai kehittämiseksi. Haasta, uskalla, avaa keskustelu, suunnittele, koordinoi ja toimi. Yhdessä tekemisen kautta voi muuttaa asioita ja kehittää uutta.

Tällä julkaisulla Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri ja Työikäiset ESKO-hanke haluaa kiittää laajaa joukkoa yhteistyökumppaneita, jotka ovat olleet ideoimassa, suunnittelemassa, organisoimassa ja toteuttamassa hankkeen tavoitteiden mukaista kehittämistyötä. Toimintamallien ohella yhteistyön kehittyminen järjestöjen ja kaupungin toimijoiden välille on ollut merkittävää ja tuloksekasta.

Pirjo Nikula Maire Vuoti Sirkku Hotti

Projektijohtaja Projektipäällikkö Projektityöntekijä

Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri/Työikäiset ESKO

2. Työikäiset ESKOn kehittämistyö

Työikäiset ESKOn kehittämisen keskiössä on ollut ehkäisevän työn kehittäminen järjestö-kunta yhteistyönä varhaisen puuttumisen ja tuen keinoin. Tavoitteena on ollut tarjota oululaisille monipuolisia toimintoja hyvinvoinnin tueksi. Tässä julkaisussa on kuvattu näitä hankkeessa kehitettyjä toimintamalleja.

Kehittämistoiminnan perusteena on ollut työttömyyden ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyyden kääntyminen kasvuun, epätyypillisten työsuhteiden yleistyminen ja näistä johtuvan taloudellisen epätasa-arvon lisääntyminen sekä työelämässä kuormittuminen. Nämä ovat lisänneet työikäisten ihmisten elämän epävarmuutta, syrjäytymisen uhkaa ja hyvinvoinnin vajetta. Yhteiskunnan jakautuminen eri yhteiskuntaluokkiin näkyy jo selkeästi nuoremmassa sukupolven siinä, että hyvinvointia ja terveyttä heikentävät elämäntavat ja ongelmat siirtyvät perheissä seuraavalle sukupolvelle. Syrjäytymisen riski kasvaa myös henkilöillä, joilla on pitkäaikaisesti toimintakykyä alentavia sairauksia, päihdeongelmia ja matala toimeentulotaso. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat näissä ryhmissä yleisiä ja niiden aiheuttamat suorat ja epäsuorat sosiaaliset ja taloudelliset kustannukset ovat huomattavia.

2.1 Varhaisen puuttumisen ja tuen konsepti mielenterveys- ja päihde-työn viitekehyksestä

Varhaisen puuttumisen ja välittämisen tuen konseptin tarkoituksena on ollut kehittää toimintaa, joka tapahtuu mahdollisimman varhain, mahdollisimman avoimesti ja mahdollisimman laajassa yhteistyössä ongelmatilanteiden ehkäisemiseksi. Konseptin lähtökohtana on ollut oululaisen työikäisen sosiaalinen ja elämänhallinnan taitojen vahvistaminen silloin, kun hänen sosiaalinen statuksensa ja sosioekonominen tilanteensa ovat joko työttömyyden, sairastumisen tai ilman koulutuspaikkaa jäämisen seurauksena haavoittuneet. Tarkoituksena on ollut luoda toimintaa, jonka avulla voidaan toimia silloin, kun mahdol-

lisuuksia ja vaihtoehtoja on vielä runsaasti olemassa. Varhainen puuttuminen on eri palveluntuottajien ja toimijoiden näkökulmasta ennakoivaa vastuunottoa omasta toiminnasta toisten tukemiseksi. Varhainen puuttuminen tarkoittaa käytännössä välittämistä ja konkreettista, näkyvää tukea. Varhaisen välittämisen ja tuen menetelmissä pyritään tunnistamaan ihmisen hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä ja tilanteita sekä vaikuttamaan niihin ennen kuin ne muuttuvat ongelmiksi. Välittämisellä ja tuella pyritään löytämään, tekemään näkyviksi ja vahvistamaan ihmisen omia olemassa olevia voimavaroja ja selviytymistaitoja sekä ohjaamaan ratkaisujen ja uusien mahdollisuuksien löytymiseen. Konseptin tavoitteena oli tuottaa osallisuutta ja omiin voimavaroihin ja välittämiseen perustuvaa toimintaa vähentämällä sellaisia psyykkiselle oireilulle altistavia tekijöitä, jotka saattaisivat altistaa esim. masennukselle ja/tai liialliselle päihteiden käytölle. Varhaisella puuttumisella ja tuella voidaan vahvistaa yksilön omia voimavaroja ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksia. Sillä, että riski- ja suojaaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa, on monitasoisia vaikutuksia esimerkiksi yksilön hyvinvointiin, selviytymiseen, perheeseen, sosiaaliseen elämään, talouteen ja ympäristöön. Työikäiset ESKO-hankkeissa kehitettyjen varhaisen puuttumisen ja tuen toimintamallien tavoitteena on ollut tukea oululaisen työikäisen sosiaalista vahvistumista ja hyvinvointia.

2.2 Toimintamallien arviointi

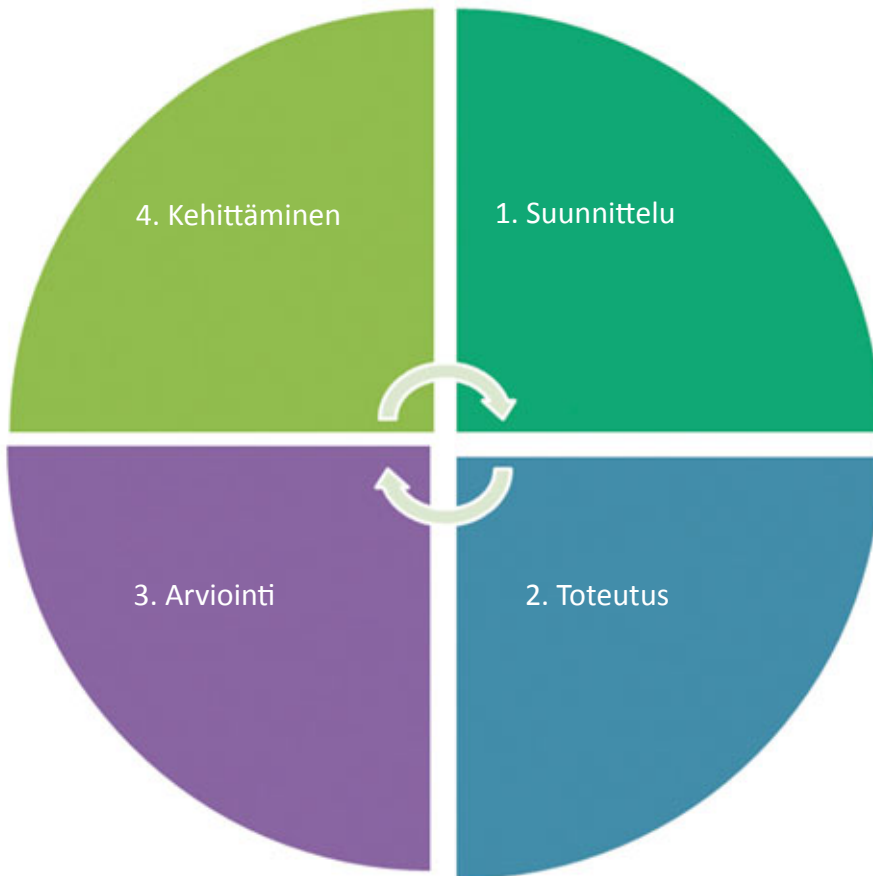
Toimintamalleissa arviointi on sisällytetty osaksi toimintaa, sisäisenä arviointina toimintamalleihin osallistujien palautteiden ja kokemusten kautta demingin-laatuymppyrää ja PCDA-sykliä (Plan-Do-Check-Act) (kuvio 1.) hyödyntäen. Näin arviointi ja seuranta tukevat toteuttamista. Arviointi perustuu ensisijaisesti asiakaslähtöisyyteen, jonka lähtökohtana ovat valtaistavan arvioinnin periaatteet. Valtaistavassa arvioinnissa korostetaan sitä, että toimintaan osallistuvien ääni tulee

esille ja sillä on vaikutusta. Vaikutus näkyy toimintamallin parastamisena ja edelleen kehittämisenä. Näin hyödynnetään osallistujien tietämystä ja asiantuntijuutta. Osallistujia ovat nuorten lisäksi myös kumppanit ja muut mukana olevat toimijat.

Lähde:

Kivipelto, Minna (2008). Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Stakes, työpapereita 17.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75668/T17-2008-VERKKO.pdf?sequence=1>



Kuvio 1. toimintamallien sisäisen arvioinnin sykli

Toimintamallit

Sykäys hyvään oloon - aktivointia aikuisille

Tolokkua elämää - elämänhallinnan eväitä nuorille

Messissä koutsaus - hyvinvointia ja voimavaroja
työikäisille muuttuviin elämäntilanteisiin



3. Sykäys hyvään oloon - aktivointia aikuisille

Tapahtuman tavoitteet ja tarkoitus

Tapahtuman tavoitteena on lisätä kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia kiinnittämällä mittausten ja testien avulla huomiota niihin asioihin, joihin ihminen voi omalla käyttäytymisellään ja valinnoillaan vaikuttaa.

Sykäys hyvään oloon- tapahtuman tarkoituksena on herätellä, hoksauttaa ja mahdollistaa työikäisille keinoja ja tukea elämäntapojen muutokseen pienin askelin tai kannustavin keinoin hyvinvointin ylläpitämiseen elämän eri muutosvaiheissa. Tapahtuman tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa ottamalla puheeksi eri vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Puheeksi ottamisen keinoina käytetään sosiaali- ja terveysjärjestöjen kehittämää toimintamalleja kuten hoksautuspisteitä, mittauksia ja testejä (rasva-suola-sokeri-näyttely, alkoholi-energia-näyttely, häkämittaukset, verenpaineen mittaukset, InBody-mittaukset, puristusvoimamittaus, kuntotesti sekä erilaisia nettitestejä). Näiden toimintamallien avulla konkretisoidaan erilaisten valintojen vaikutuksia tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia tehdä kestäviä ja pysyviä muutoksia.

Lisäksi tavoitteena on

- Tehdä sosiaali- ja terveysjärjestöjen monipuolista toimintaa sekä Kumpu-panuuskeskusta tunnetuksi Oulun alueella.
- Saada sosiaali- ja terveysjärjestöihin uusia toimijoita.
- Lisätä kuntalaisten osallistumista kaupungin ja järjestöjen ehkäisevään toimintaan.
- Tarjota opiskelijoille oppimiskokemuksia sekä tietoa ja ymmärrystä sosiaali- ja terveysalan järjestötoiminnasta.

Tapahtuman tarkoituksena on myös edistää ja tuoda näkyväksi ehkäisevän työn erilaisia muotoja ja mahdollisuuksia, joita voidaan toteuttaa järjestö-kunta -yhteistyössä toinen toistaan täydentäen.

Työpanos, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

- Kokonaisuuden koordinaatio: yhteistyökumppanien mukaan haastaminen, työryhmän koolle kutsuminen, puheenjohtajuus ja sihteerisyys, työnjaosta sopiminen, tiedotuksesta sopiminen
- Tilojen varaaminen, maksaminen ja järjestäminen (iso, useampaan osaan jaettava tila mittauksille, oma pienempi tilansa InBody-mittaukselle sekä kunto-testille)
- Välineiden/laitteiden varaaminen, maksaminen ja kuljettaminen
- Mittauspisteet: Ammattitaito kyseisen mittarin tai testin käyttämiseen ja tulkitsemiseen, esitemateriaalien kuljettaminen ja mittaus-/testitilan järjestäminen
- Näyttelyt: Materiaalit ja henkilöt näyttelyjen järjestämiseen sekä henkilöitä asiakkaiden kohtaamiseen
- Asiakasohjauksen järjestäminen (vastaanotto, opastus, palautteen kerääminen)
- Tiedotus: Mainosmateriaalin suunnittelu, tilaaminen, maksaminen ja levittäminen sekä "haasteiden" laatiminen ja toimittaminen

Toteutus

Sykäys hyvään oloon -tapahtuma voidaan toteuttaa joko yksittäisenä tapahtumana tai useamman tapahtuman sarjana.

Tapahtumien sarjan voi suunnitella niin, että kulakin tapahtumalla on oma teemansa ja teemaan liittyvät toimijat. Sykäys hyvään oloon -tapahtuma on mahdollista myös toteuttaa alueellisena tapahtumana tietyn alueen asukkaille paikallisten toimijoiden toteuttamana.

Toteutus ja sisällöt

InBody-mittaus

InBody-mittauksen avulla voidaan mitata **tarkasti ja vaivattomasti yksilön kehonkoostumus**. Analyysi on motivoiva, koska se kertoo paljon kehon sen hetkisestä kunnosta.

Kehonkoostumusmittaus kertoo:

- Kokonaispainon(kg)
- Kehon rasvattoman massan (kg)
- Lihasmassan (kg)
- Rasvakudoksen määrän (kg)
- Rasvaprosentin (%)
- Kehon nesteet/vedet
(solun sisäiset / solun ulkoiset) (l)
- Painokontrollitavoitteen (kg)
- Lihasasapainon
(kädet, jalat ja keskivartalo)
- Raajojen puolierot
- Vyötärö-/lantiosuhteen (WHR)
- Segmentaalisen lihasjakauman
(kädet, jalat, keskivartalo)
- Perusaineenvaihdunnan (kcal)
- Kehon painoindeksin (BMI)
- Kehon solupainon (kg)
- Visceral Fat-arvion, joka kertoo
(sisäelinten ympärillä olevan rasvan
pinta-ala / cm^2) arvion viskeraalisen
rasvan määrästä

Mittaus edellyttää perehtymistä ja kokemusta mittauslaitteen käytöstä ja mittausta edeltävistä toimenpiteistä. Tulkinnessa tarvitaan esimerkiksi fysioterapeutin asiantuntijuutta. Tärkeää on, että asiakas saa tarvittaessa liikunta- ja/tai ravinto-ohjausta muutoksensa tueksi.

Kuntotesti leposykkeestä

Pitkän aikavälin fyysisen aktiivisuustason itsearviointiin on kehitetty Polar-kuntotesti, joka mittaa aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoa. Se arvioi maksimaalisen hapenottokyvyn ($\text{VO}_{2\text{max}}$ millilitroina $\text{min}^{-1}\text{kg}^{-1}$). Tämä osoittaa sen, montako millilitraa happea keho pystyy kuljettamaan ja käyttämään jokaista painokiloa kohti minuutissa. Testi on tarkoitettu terveille aikuisille. Se on täysin automaattinen ja voidaan tehdä levossa alle viidessä minuutissa. Mitään muita välineitä, kuten juoksumattoa, ei tarvita. Se on helppo, turvallinen ja nopea tapa mitata aerobinen kunto. Se on yhtä luotettava kuin muut epäsuorat kuntotestit.

Kuntotesti perustuu

- Leposykkeeseen
- Sykevälivaihteluun
- Sukupuoleen
- Ikään
- Pituuteen
- Kehon painoon

“Erityisen hyvää mielestäni oli mittaukset ja iloinen asiantunteva henkilöstö.”

“Hyvää tapahtumassa olivat testit ja tieto. Kiitos näitä lisää.”

Muut mittaukset

Puristusvoiman tulos (kg) antaa karkean kuvan siitä, onko lihaksistoa kuormitettu riittävästi lihasvoiman lisäämiseksi tai ylläpitämiseksi. Sillä on myös ennustearvoa eläkeiän toimintakykyyn sekä eliniän pituuteen. Tulokseksi valitaan paremman käden paras tulos. Puristusvoimatesti tehdään puristusvoimamittarilla.

PEF-mittaus (peak expiratory flow) on hengitystien huippuvirtausta mittaava tutkimus. PEF-mittaus suoritetaan vetämällä keuhkot täyteen ilmaa, puhaltamalla ne sitten suurimmalla voimalla tyhjäksi. Aivan kuin puhaltaisi ilmassa olevaa höyhentä täydellä teholla. Puhallus toistetaan yleensä kolme kertaa. Näin toistettuna saadaan paras ja luotettavin puhallustulos esiin.

Häkämittaus auttaa havainnollistamaan tupakoinnin vaaroja. Yleisin epäsuora keino saada selville hiilimonoksidiarvo on mitata se uloshengityksestä. Häkämittarilla mitataan uloshengityksen ja veren punasoluihin sitoutunut häkäpitoisuus, joka kertoo 24 tunnin aikana poltettujen savukkeiden määrän. Häkämittari on yksinkertainen puhallusmittari, joka toimii alkometrin tapaan. Se mittaa nopeasti ja tarkasti uloshengityksen häkäpitoisuuden, jolloin myös veren karboksihemoglobiinipitoisuuden (%COHb) prosentuaalinen osuus saadaan selville.

Verenpaineen mittaus. Verenpaineella tarkoitetaan elimistössä valtimoissa vallitsevaa painetta. Verenpaine ilmoitetaan kahtena eri lukuna, korkeampana systolisena ja matalampana diastolisena paineena esim. 140/90 mmHg. Normaalit verenpainelukemat vaihtelevat iän mukaan. Kohonnut verenpaine on merkittävin riskitekijä sydän- ja verisuonisairauksien synnyssä ja suurin ennenaikaiselle kuolemalle altistava tekijä maailmassa. Sen takia verenpaineen seuraaminen ja oman painetason tietäminen on tärkeää, vaikka varsinaista verenpainetautia ei sairastaisikaan.

Veren kokonaiskolesterolin mittaaminen vieritestauksella. Mittausta varten otetaan verinäyte sormenpäältä, joka analysoidaan ns. pikamittarilla. Laite kertoo veren kokonaiskoles-

terolin määrän nopeasti asiakkaan odottaessa. Pikamittaus toimii etsivän työn välineenä. Ne ihmiset, joilla veren kokonaiskolesteroli on koholla, tulee ohjata tarkempiin veren rasva-arvojen tutkimuksiin ja/tai ruokavalio-ohjaukseen. **Muistutus:** Vieritestaukseen tarvitaan aluehallintoviraston (AVI:n) myöntämä toimilupa tai itsenäisen ammatinharjoittajan lupa.

Hoksautuspisteet

Sykäys hyvään oloon -tapahtumassa ollut rasva-, suola- ja sokerinäyttely, jonka periaatteena ja tarkoituksena on tuoda esille ja hoksauttaa ihmisiä siitä, mistä elintarvikkeista saa runsaasti piilorasvaa ja suolaa sekä miten paljon karkit ja limsat sisältävät sokeria. Hoksautuspisteessä on voinut nähdä eri elintarvikkeiden rasva-, suola- ja sokerimäärät konkreettisesti sokeripaloina, rasva-annoksina ja suolan määrä koeputkissa. Alkoholilla sisältää myös runsaasti energiaa. Mitä vahvempaa alkoholia, sitä enemmän se sisältää energiaa. Samalla periaatteella on rakennettu myös hoksautuspiste alkoholin rasva-, suola- ja sokeripitoisuuksista. Rasva-, suola- ja sokerinäyttelyn tarkoituksena on havahduttaa katsoja miettimään, mistä hän saa rasvaa, suolaa ja sokeria – usein vielä huomaamattaan. (Suomen sydän liitto ry, 2010).

Nettitestit:

Kännikapina vapauttaa Suomen humalan ja päihteiden ihannoimisesta. Kännikapina kyseenalaistaa alkoholin paikan yhteiskunnassamme. Kapiinan tavoitteena on Suomi, jossa on helppo olla sosiaalinen selvin päin.:

<http://www.kannikapina.fi/>

Diabetes riskitesti:

http://www.diabetes.fi/tyyppi2/tee_diabetestesti

Riippuvuus- ja mielialatestit:

<http://www.paihdelinkki.fi/testit>

“Työyhteisöjen haastaminen
oli hyvä idea.”

“Mukavia keskusteluja
kehkeytyi muutamien
mittaustajien
kanssa.”

Mitä erikoisosaamista tarvitaan?

- Koordinoivalla taholla tulee olla hyvät verkostotyön taidot ja verkostot.
- Mittaajilla tulee olla kulloiseenkin mittauksen ja ohjauksen liittyvää sosi- aali- ja terveysalan osaamista.
- Tiedotuksesta vastaavilla tulee olla markkinointiin ja viestintään liittyvää osaamista.

Hyvä muistaa

- Kannattaa keskittyä siihen toimintaan, missä on hyvä ja mistä löytyy asian- tuntijuutta. Sitten koota ympärilleen sellaiset yhteistyökumppanit, joilla on kaikilla omat osaamisalueensa. Sykäys- tapahtuman voi järjestää kuka tahan- sa, se ei vaadi isoja resursseja. Se sopii osaksi esimerkiksi kunnan, järjestön tai vaikka työyhteisön toimintaa. Myös yh- teistyökumppaneita voi löytää kaikilta sektoreilta.
- Ei tarvitse tavoitella massoja, vaan laatu korvaa määrän.
- Tapahtumalla on tärkeää olla koordi- naattori, joka pitää huolta kokonaisuus- desta, jotta jokainen tapahtumaan työ- panoksellaan osallistuva asiantuntija voi keskittyä omaan vahvuusalueeseensa.

Sykäys hyvään oloon -tapahtuma oppimisympäristönä



Oppilaitosyhteistyön kautta tapahtuma tarjoaa opiskelijoille uudenlaisen oppimisympäristön kohtaamiseen, ohjaamiseen, neuvontaan ja eh- käisevän työn mahdollisuuksiin. Samalla opiskeli- jat saavat käytännössä kokea millaista asiantunti- juutta, resursseja ja kumppanuutta järjestökenttä voi tarjota yritysten ja kuntien ammattilaisille. Yhteistyö laajentaa opiskelijoille myös oman am- matillisen kehittymisen areenoita ja uudenlaisia urakehitysmahdollisuuksia.

Ammattikorkeakoulupedagogiikassa nykyisin keskeistä on oppimisen mahdollistami- nen ja tukeminen erilaisissa oppimisympäristöis- sä. Yhdistämällä opiskelijoiden oppimistavoitteita ja työelämän kehittämistavoitteita on mahdolis- ta vahvistaa ammattikorkeakoululain (351/2003) mukaisia ammattikorkeakoulun perustehtäviä; opetusta, aluekehitystä ja tutkimus- ja kehit- tämistointia (Koistinen & Vuokila-Oikkonen 2008). Oppiminen luokahuoneiden ulkopuolel- la ja työelämäyhteistyö on vaatimus ammatti- korkeakouluopinnoille. Työelämän ja opiskelun yhdistäminen tulee olla sellaista, jossa toteutuu osa opetussuunnitelman mukaisista opinnoista. Työelämän oppimisympäristöt parantavat opis- kelijoiden mahdollisuuksia työelämälähtöiseen opiskeluun. (Koistinen P & Vuokila-Oikkonen P. 2008). Pedagogisten ratkaisujen avulla opinto- ja voidaan suunnata suoraan työelämän pariin (Näshlindh-Ylispangar 2012). Olemalla lähellä arkea, siellä tapahtuvaa toimintaa ja toimijoita oppilaitokset voivat reagoida tuleviin muutoksiin ja tarjota koulutusta yhteiskunnallisiin tarpeisiin. Yhdessä tekeminen on viesti siitä, että välitämme ja toimimme hyvän elämän edistämiseksi ja hyvin- voinnin lisäämiseksi (Näshlindh-Ylispangar 2012).

Sykäys hyvään oloon -tapahtumassa hyvinvointipäivä opiskelijan oppimistapahtumana mahdollistaa aidon kohtaamisen oikean asiakkaan kanssa. Tapahtumassa opiskelija pääsee harjoittelemaan opiskeltuja taitoja ja sovelta-
maan niitä käytäntöön oikeiden ihmisten kanssa.

Ennen Sykäys hyvään oloon -tapahtumaa opiskelijat

- Perehtyivät merkittäviin kansansairauksiin, niiden hoitoon, kustannuksiin ja hoitopolkuihin.
- Harjoittelivat hyvinvointipäivissä käytettyjä mittaamenetelmiä, niiden perusteita ja tulkintaa: verenpaineen mitta-
us, sykkeen tunnistelu ja mitta-
us, painoindeksin laskeminen, hääkmi-
taus, InBody-mitta-
us, vyötärön ympä-
rysmitta-
us jne.
- Harjoittelivat myös potilasohjausta erilaisten netissä olevien mittareiden ja testien kuten AUDIT-mittarin, Fagerströmin testin, kansanterveys- ja potilasjärjestöjen muut testit, ohjaussivut ja niihin liittyvien pelien avulla.

Sykäys hyvään oloon -tapahtuman suunnittelu ja toteutus on vastuullista toimintaa, jossa opiskelija saa vahvistusta ja kokemusta sairaanhoitajan ammatillisesta toiminnasta ja yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa. Näin opiskelija saa kokemuksen siitä, että hän osaa ja selviää vaativista ammattitehtävistä.

Lähteet:

Koistinen P. & Vuokila-Oikonen P. 2008. Opettajien käsityksiä työelämän oppimisympäristöistä.

Teoksessa Töytäri-Nyhrinen A. (toim.) Osaamisen muutosmatkalla. Edita Prima Oy, Helsinki.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2013. Vanhustenhoitotyön opetussuunnitelman tavoitteet.

Näslindh-Ylispaingar A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita Publishing. Helsinki.

Kehittäjät

Työikäiset ESKO-hanke (2009-2013), Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry, PoPLi (Maakuntaliik-
keelle -hanke 2010-2013), Pohjois-Pohjanmaan sosiaali ja terveysturvayhdistys, Oulun kaupunki, Oulun seudun muistiyhdistys, Selvä ry, Keliakia-
liitto ry, Psoriasisliitto ry, Munuais- ja maksaliitto, EHYT ry, Suomen Reumaliitto, Suomen Parkinson-liitto sekä Autismi- ja Aspergerliitto ry, Diakonia-ammattikorkeakoulu.



4. Tolokkaa elämää

- elämänhallinnan eväitä nuorille



Tavoite

1. Toimintamallin tarkoituksena on vahvistaa ja tukea nuoren työ- ja toimintakykyä, itsenäisen elämän aloitusta ja elämänhallinnantaitoja oman ja ympäristönsä hyvinvoinnin rakentamiseksi.
2. Toimintamallin tarkoituksena on luoda yhteistoiminnan paikka sosiaali- ja terveysjärjestöille ja kaupungin toimijoille. Toimintamallin kautta voidaan konkreettisesti lisätä järjestöjen tarjoaman ehkäisevän työn resurssien ja asiantuntemuksen näkyvyyttä ja tunnettavuutta.

Toimintamalli edellyttää

- Nimettyä koordinaatio tahoa: käynnistämiseen ja toiminnan koordinointiin.
- Selkeää aikatauluttamista.
- Rauhallisen, suljetun tilan (mahdollistaa luottamuksellisen, häiriöttömän keskustelun).
- Pienen taloudellisen panostuksen (kilometrikorvaukset, mahd. kurssimaksut esim. Martat).
- Esimiestason, organisaation ja henkilöstön sitoutumista ja resursointia.

Asiantuntijuus järjestöiltä

Sosiaali- ja terveysjärjestöissä on paljon ehkäisevän työn, varhaisen puuttumisen ja tuen asiantuntijuutta ja toimintamalleja. Asiantuntijuutta, joka koostuu erilaisista ammattitutkinnoista ja täydentävistä koulutuksista sekä kokemusasiantuntijuudesta ja muista vapaaehtoisista. Lisäksi järjestöillä on paljon erilaisia toimintamalleja, joita on testattu ja kehitetty eri ikäkausille pitkän ajan kuluessa. Tämä tietotaito on arvokas resurssi erityisesti ehkäisevän työn resurssina. Yhteistyö on perustunut hankkeessamme suullisiin sopimuksiin kumppaneiden välillä.

Toteutus

Tolokkaa elämää toimintamallin toteutus tapahtuu yhteistyössä järjestöjen ja Oulun kaupungin nuorten työpajojen kanssa. Toimintaa koordinoi hankkeen päätyttyä Nuorten työpaja ja kurssiosioiden sisältöjen asiantuntemuksesta ja toteutuksesta vastaavat EHYT ry, Pohjois-Pohjanmaan Martat, Oulun seudun Mielenterveysseuran Kriisikeskus sekä SAMAT-projekti (Kynnys ry). Lähtökohtana kurssiosioiden suunnittelussa ovat nuoret ja heidän tarpeensa. Tolokkaa elämää toimintamallia on helppo soveltaa, kehittää ja muuttaa joustavasti paikallisten tarpeiden ja resurssien mukaisesti.

Toteutus ja sisällöt

Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveyden osiossa taustalla on nuorten seksuaaliterveysmalli. Tavoitteena on lisätä nuorten tietoja seksuaalisuuteen, sukupuolisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Pääkäsittelinä ovat seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksi ja turvallinen seksi. Tapaamisen aikana käydään läpi sitä, mitä on seksuaalisuus ja siihen liittyvä seksuaaliterveys. Lisäksi on pohdittu seksin ja pornon eroja ja sitä, mitä ovat sukupuoli ja sukupuolen moninaisuus. Seksuaalisuus on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyden kokemista ja siksi on myös käsitelty sukupuolitautoja, ehkäisyyn liittyviä asioita, riskikäyttäytymistä sekä seksuaalisuuden turvataitoja. Yhdessä on myös pohdittu vastuullista parisuhdetta ja omaa kehollisuutta. Seksuaaliosion toteutuksessa hyödynnetään yhteisöllisen toiminnan menetelmiä ja ryhmätehtäviä sekä havainnointimateriaaleja.

Tarvittava asiantuntijuus, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

- 2 ohjaajaa (toinen siltä varalta, että aihe herättää voimakkaita tunteita)
- Mahdollisuus osion jälkeen yksilölliseen seksuaalineuvontaan
- Ohjaajalla seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää koulutusta
- Tilannetajua, puheeksioton kykyä ja tilanneherkkyyttä
- Rauhallista tilaa ja mukavat istuimet
- Videotykki, tietokone, cd-soitin, kyniä ja paperia

Osiosta on vastannut Kynnys ry:n ja Oulun Invalidienyhdistys ry:n SAMAT-projekti



Pulinaralli, asiaa mielen hyvinvoinnista

Keskustelun, informaation ja ryhmässä työstimisen avulla pohditaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita sekä nuoren toimintaa oman mielensä hyvinvoinnin suhteen. Mielen hyvinvoinnin kurssiosio perustuu Oulun Mielenterveysseuran kehittämään Pulinaralliin (http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset_nuoret_ja_perheet/pulinapaja_2007_2011), joka on mielen hyvinvointia käsittelevä toiminnallinen malli. Tavoitteena on haastaa ajattelemaan omaa mielen hyvinvointia ja siihen liittyviä asioita, kuten stressiä, väsymystä ja unen merkitystä sekä surun käsittelyä. Osion tavoitteena on antaa tietoa mielen terveyden häiriöistä kuten masennuksesta ja sen tunnistamisesta sekä auttaa löytämään keinoja oman mielen hyvinvoinnin vaalimiseen.

Pulinarallin mahdollisuudet

- Mielen hyvinvointiin liittyvä keskustelu vähentää aiheeseen liittyvää häpeää ja normalisoi asioita.
- Informaatio auttaa ymmärtämään itseä ja muita paremmin, madaltaa avun hakemisen kynnystä.
- Haasteena edelleenkin aiheeseen liittyvä häpeä ja leimaantumisen pelko, asiasta on vaikea puhua!

Tarvittava asiantuntijuus, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

- Teoriatietoa mielenterveydestä ja häiriöistä sekä niihin liittyvistä avunsaanti-mahdollisuuksista.
- Taitoa puhua mielenterveysasioista nuorille ymmärrettävällä tavalla, haastaa nuoria pohtimaan omia asenteitaan ja ajatuksiaan.
- Kouluttajan on valmistauduttava siihen, ettei keskustelua synny sekä siihen, että joku nuorista lähtee ”purkamaan” omaa psyykkistä huonovointisuuttaan. Tämä täytyy hienotunteisesti pysäyttää ja ohjata nuorta paikkaan, jossa hänen asiansa voidaan kohdata rauhassa.
- Rauhallinen tila
- 1 ohjaajan työpanos

Osioista on vastannut: Oulun seudun
Mielenterveysseura ry/ Oulun kriisikeskus



Päihteet

Ryhmätoiminnan, informaation ja itsenäisen työstämisen keinoin käydään nuorten kanssa keskustelua päihteistä ja päihteiden käyttöön liittyvistä riskitekijöistä. Harjoitusten avulla pohditaan mm. työelämään, liikenteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvää tilannearahtia ja ennakoidaan omaa suhtautumista erilaisiin päihteisiin liittyviin tilanteisiin. Käsitellään riippuvuutta ja erityisesti tupakasta vieroittautumisen prosessia ja tukimuotoja. Keskustellaan nuorten suhtautu-

misesta kannabikseen ja kanavista löytää oikeaa tietoa. Keskustellaan myös muista päihteistä ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Tavoitteena on herättää nuori pohtimaan omaa mahdollista päihteiden käyttöään. Onko se runsasta? Millaiset riskit ja haitat voisivat olla mahdollisia? Miten päihteiden käyttö vaikuttaa muihin erilaisissa arkipäivän tilanteissa? Mistä löytyy tukea erityisesti tupakoinnin lopettamiseen, mutta myös, jos muihin päihteisiin liittyy ongelmallista käyttöä. Päihteisiin liittyviä kysymyksiä käsitellään ja pohditaan vuorovaikusteisesti keskustellen, ryhmäharjoituksin ja yksilötyöskentelyn avulla.

Omaa tupakoinnin lopettamishalukkuutta tai vaihtoehtoisesti omaa kykyä toimia tupakoinnin lopettajan kannustajana testataan täyttämällä itsenäisesti erilaisia testejä. Tupakoinnin lopettamisesta, lopettamisen tuesta ja kannustajan roolista keskustellaan ryhmässä yleisellä tasolla.

Omaa alkoholin käyttöä testataan itsenäisesti AUDIT- testillä. Alkoholin käyttömääristä ja riskirajoista keskustellaan ryhmässä yleisellä tasolla. Lukulattia- harjoituksen avulla konkretisoidaan ja havainnollistetaan päihteiden vaikutuksia liikenteeseen. Ennakoivan katumuksen harjoituksen avulla ennakoidaan päihteiden aiheuttamia haittoja arkipäivän tilanteissa ja omaa suhtautumista. Kannabiksen kohdalla käydään ensisijaisesti keskustelua osallistujien erilaisista näkemyksistä ja kokemusmaailmasta sekä lopuksi pohditaan, mikä tieto on oikeaa ja mitkä ovat todelliset riskit. Muita päihteitä käsitellään keskustellen ryhmän toiveiden mukaan. Lopussa käydään positiivinen keskustelukierros asioista, jotka tuovat omaan elämään iloa, päihteettömästi.

Tarvittava asiantuntijuus, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

- Ehkäisevän päihdetyön perustaidot ja tiedot, jotka pääsääntöisesti kaikki nuorten parissa ammatikseen työskentelevät hallitsevat.
- Paras tila on sellainen, jossa ryhmä ja ohjaaja ovat ns. pyöreän pöydän ympärillä.

Toteutus ja sisällöt

- Hieman lattiatilaa lukulattiaa varten, että tuokion aikana pääsee myös liikkumaan. Voidaan toteuttaa myös pöydällä sopivan tilan puuttuessa.
- Testit ovat valmiita ja valtaosa on netistä ladattavia. AUDIT- testissä on käytetty EHYT ry:n tuottamaa versiota.

Päihdeosion mahdollisuudet

- Nuoren motivaatio mahdollisen tupakoinnin lopettamiseen vahvistuu ja hän osaa hakea oikeanlaista tukea. Nuori osaa kannustaa tupakoinnin lopettajaa motivoivalla tavalla. Nuori hahmottaa mahdollisen päihteiden käyttönsä osana oman elämänsä kokonaisuutta ja motivoituu pohtimaan käytön hallitsemista ja rajaamista erilaisissa tilanteissa.

Haasteet

- Nuori kokee päihteiden käytön itselleen mieleisenä, eikä näe siinä riskejä.
- Päihteiden käyttö on jo niin oleellinen osa nuoren elämää, etteivät ehkäisevän työn keinot ole ajankohtaisia.

On hyvä huomioida osiota suunniteltaessa, että

- Kaikki nuoret eivät käytä mitään päihteitä.
- Jo peruskoulun jälkeen monet nuoret harkitsevat tupakoinnin lopettamista, joten tupakka-aiheessa lopettamisen motivointi ja tuki on tärkeintä.
- On tärkeää käydä keskustelua nuorten omista kokemuksista ja saamastaan tiedosta, siltä osin kuin ryhmän jäsenet haluavat keskustella.
- Vastataan ensisijaisesti ryhmän jäsenten tiedontarpeeseen.

Osiosta on vastannut EHYT ry



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry

Keittiö K18 -kurssi

Marttojen Keittiö K18 -kurseilla nuoret tekevät yhdessä ruokaa. Samalla keskustellaan oman kodin hoitamisesta, kuten siitä mitä ruokakappissa on hyvä olla, millaisia työvälineitä kotikokki tarvitsee ja mitä eläminen ja ruoka maksavat. Kurssilla nuoret saavat Marttojen Penninvenytäjän keittokirjan.

Osiosta on vastannut Pohjois-Pohjanmaan Martat

Martat 

Seksuaali-
terveys

Pulinaralli-
Asiaa
mielen
hyvivoi-
nista

Päihteet

Keittiö K18
-kurssi

TOLOKKUA
NUOREN
ELÄMÄÄN

”Pystyn hyödyntämään tietoja ja taitoja arjessa, esimerkiksi töissä jaksamisen näkökulmasta katsoen.”

”Opin, että ihminen ei ole aina sitä sukupuolta mitä luulee olevansa ja että olemme kaikki erilaisia.”

Nuorten osallistaminen suunnitteluun

Ennen toiminnan käynnistämistä ja toimijoiden kartoitusta on tärkeää selkeästi rajata kohderyhmä ja kohderyhmän tarpeet nykyhetkessä. Tärkeää on, että nuoret itse ovat teemojen suunnittelussa mukana ja kertovat, mitkä asiat valittujen teemojen sisällä ovat heille akuutteja ja tärkeitä. Toimintamallille on tärkeää myös nimetä ns. ”kotipesä” tai toimintayksikkö, jossa toimintamallia toteutetaan. Tässä hankkeessa toimintamallin ”kotipesä” on ollut nuorten työpajat ja siellä työpajojen päivätoiminta eli se on ollut osa työpajojen toimintaa. Näin saadaan rakennettua koulutusosiot niin, että ne tukevat ja mahdollistavat nuoren elämänhallinnan taitojen rakentumista kohdennetusti. Lisäksi ”kotipesän” avulla toimintamalli juurtuu selkeästi tietyn yksikön tai toimintatapteen sisälle osaksi muuta perustoimintaa, samalla tukien ja täydentäen sitä.

”Hyvää kurssissa oli ruuanlaitto yhdessä, sekä keittokirja oli mainio ja itselle tarpeellinen, koska se antaa neuvoja rahansäästäjän elkein”

Kehittäjät

Työikäiset ESKO-hanke (2009-2013), Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry, Oulun kaupunki: Nuorten Työpajat (työpajanuoret ja työntekijät), EHYT ry, Oulun seudun Mielenterveysseura ry:n Kriisikeskus, Hiv-tukikeskus, Pohjois-Pohjanmaan Martat sekä Kynnys ry:n SAMAT – projekti

Toimintamallin hyödynnettävyys

Tolokkaa elämää -toimintamallin helppo omaksettavuus, toiminnan tuottamat hyödyt sekä sovellettavuus paikallisiin olosuhteisiin tekee toimintamallista helposti juurrutettavan ja levi-tettävän. Mallin vahvuutena ovat sen paikalliseen toimintakulttuuriin ja järjestötoimijakenttään sovellettava ja muokattava rakenne. Toiminnan kohteet ja toimijat voivat koostua paikallisista tarpeista ja resursseista, jolloin toimintamalli saa oman paikallisen leiman ja nyanssin. Toimintamalli tuo myös esille paikallisten järjestötoimijoiden asiantuntijuutta sekä rakentaa järjestöjen välistä yhteistyötä. Samalla se tuo näkyväksi kunnan luottamushenkilöille ja viranomaisille järjestötoimijoiden mahdollisuudet ja yhteistoiminnan paikat.

”Kiitos kaikille Tolokkaa elämää työntekijöille, keitä tässä mukana olivatkaan. Hämmäntävää miten hyvää toimintaa meille järjestetään ja miten paljon vaivaa meidän eteemme nähdään.”



5. Messissä koutsaus

- hyvinvointia ja voimavaroja työikäisille muuttuviin elämäntilanteisiin

“Tiedottamisessa on tärkeää työttömän kohtaaminen henkilökohtaisesti.”

“Koutsauksen alussa InBody-mittaukset motivoivat elämänmuutoksen aloittamista.”

Toimintamalli on tarkoitettu vasta työttömäksi jääneille. Työttömäksi joutuminen on usein kriisi, sillä työ arvottaa elämäämme hyvin vahvasti. Erityisesti työttömyyden alkuvaiheessa on tärkeää saada monipuolista tukea ja ohjausta, joka ylläpitää työkykyä sekä uskoa tulevaisuuteen. Toimintamallin tarkoituksena on tukea jaksamista ja selviytymistä sekä mahdollistaa erilaisia keinoja omien voimavarojen lisäämiseksi heti työttömyyden alussa.

Tavoitteet ja tarkoitus

Messissä koutsaus on varhaisen puuttumisen ja tuen ryhmätoimintamalli. Tavoitteena on työikäisen sosiaalinen vahvistaminen ja elämänhallinnan taitojen vahvistaminen silloin kun hänen sosiaalinen statuksensa ja sosioekonominen tilanteensa ovat työttömyyden seurauksena haavoittuneet.

Työpanos, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

Toiminta toteutetaan yhteistyössä järjestöjen, kuntien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminta räätälöidään vastaamaan työttömien työikäisten erilaisiin tarpeisiin. Toimintamalli kehittyy ja muuttuu paikallisten tarpeiden ja resurssien mukaisesti. Kohderyhmän tavoittaminen ja toiminnasta tiedottaminen tapahtuu yhteistyössä esimerkiksi TE-toimiston kanssa. Toimintaan tarvitaan kokoontumistila sekä ohjaaja/ryhmän vetäjä, joka koordinoi toimintaa. Sopiva ryhmäkoko on 10–12 henkilöä.

Tarvittava erityisosaaminen

- Vuorovaikutustaidot
- Ryhmän ohjaamisen taidot
- Organisointi- ja koordinointitaidot

Toteutus ja sisällöt

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kahden viikon aikana. Kokoontumiset ovat noin puolen päivän mittaisia ja rakentuvat erilaisten teemojen ympärille. Teemojen sisällöissä hyödynnetään eri järjestöjen asiantuntijuutta ja resursseja. Toiminnan ensimmäinen vaihe päättyy viidenteen ryhmätapaamiseen, jonka jälkeen aloitetaan toinen eli koutsausvaihe. Koutsausvaiheessa osallistujat valitsevat omaan tilanteeseensa sopivan elämäntapamuutoksen. Elämäntapamuutos toteutetaan itsenäisesti, mutta muutoksessa ovat tukena viikoittaiset puhelinpalaverit ryhmän kanssa. Näin turvataan osallistujille reflektointi- ja vertaistuki. Itsenäisen koutsausvaiheen jälkeen kokoonnutaan vielä jakamaan kokemuksia ja suunnataan tulevaisuuteen. Ryhmään osallistuminen on työtömälle maksutonta.

Messissä koutsauksen vaiheet

Valmistelu ja suunnittelu

- Työryhmän kokoaminen, joka lähtee toteuttamaan toimintamallia.
- Sovitaan aikataulut, teemojen sisällöt ja mahdolliset tutustumiskäynnit yhteistyökumppaneiden luona ryhmätoiminnan aikana.

Tiedottaminen

- Laaditaan toiminnasta esite.
- Toimintaa markkinoidaan Työ- ja elinkeinotoimiston, järjestöjen, terveysasemien ja muiden yhteistyökumppaneiden kautta, siellä missä kohdataan työttömiä.
- Osallistujat saavat vahvistuksen ja ohjelmasisällön sähköpostitse tai puhelimitse.

Tapaamisten teemat

Ryhmäytyminen

Ensimmäinen kokoontuminen painottuu tutustumiseen keskustellen ja erilaisten ryhmäytymistä vahvistavien toimintamallien avulla.

Työikäiset ja muisti

Työikäisilläkö muistiongelmia? Millaisia muistiongelmia työikäisillä voivat olla, miten ilmenevät ja miten niitä voi ehkäistä? Auttaako aivojumbppa? Kokeillaan aivojumbppaa konkreettisesti sekä keskustellaan muistiyhdistyksen työntekijän johdolla. Lisäksi tutustuminen muistiyhdistyksen toimintaan ja toimitiloihin.

Osiosta on vastannut Oulun Seudun Muistiyhdistys ry



Kulttuurikuntoilu

Kulttuurikuntoilulla tarkoitetaan kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistävää merkitystä. Tutustuminen paikallisen taidemuseon näyttelyyn ja osallistuminen siellä järjestettyyn toiminnalliseen työpajaan kulttuuriluotsin opastuksella. Muita toiminnan kohteita voivat olla musiikki-keskukset, museot, teatteri ja kulttuurikeskukset. (kts. Ikä-ESKO- iloa ja osallisuutta ikäihmisten arkeen 2013)

Osiosta on vastannut Ikä-ESKO-hanke



Onnen avaimet

Osallistujia johdatellaan positiivisuuden psykologiaa käsitteleviin aiheisiin keskustellen sekä pienryhmä- ja paritehtävien avulla. Samalla mahdollistetaan tutustuminen yhdistyksen toimintaan ja tiloihin.

Osiosta on vastannut Hyvän mielen talo ry



HYVÄN MIELEN TALO

Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet

Ryhmä saa tietoa vapaaehtoistoiminnan erilaisista mahdollisuuksista ja tutustuu paikalliseen sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintakeskukseen, Kumppanuuskeskukseen. Tutustuminen tapahtuu yhteistoiminnallisilla menetelmin, osallistamalla.

Osioista on vastannut Kumppanuuskeskus



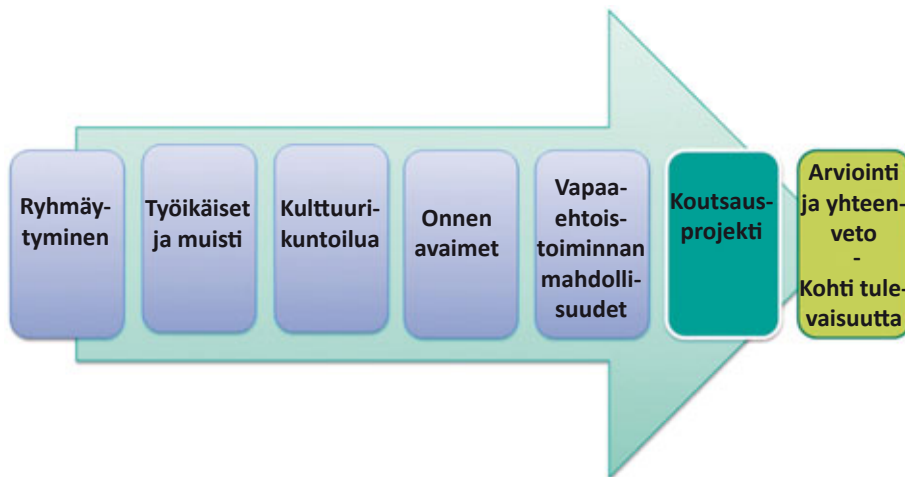
Koutsausprojekti vertaistuellla

Ryhmäkokoontumisten jälkeen osallistajat aloittavat jonkin elämäänsä tai terveyttään koskevan muutoksen toteuttamisen (esimerkiksi liikunnan lisääminen tai painonhallinta). Ryhmän kanssa

sovitaan koutsauksen pituudesta ja vertaistuen määrästä. Vertaistukena tämän elämänmuutosprosessin aikana voidaan käyttää puhelinrinkitoimintaa. Puhelinrinkitoiminta (<http://www.elakeliitto.fi/toiminta/sosiaalinen+palvelutoiminta/puhumalla+paras/> ja Ikä-ESKO-lloa ja osallisuutta ikäihmisten arkeen 2013) toimii neuvottelupuhelu-periaatteella eli ohjaaja kokoaa osallistujat sovitun ajankohtana yhteiseen puhelinpalaveriin. Puhelinrinki voi toimia esimerkiksi viikoittain kuu-kauden kestävä koutsauksen aikana. Elämänmuutosprosessin tukena voi hyödyntää tarpeen mukaan myös kännykän ja netin maksuttomia hyvinvointiohjelmia.

Arviointi ja yhteenvedo sekä tulevaisuuteen suuntaaminen

Koutsauksen lopuksi on ryhmän viimeinen kokoontumispäivä. Tämä on arviointi- ja yhteenvetotapaaminen, jossa suunnitellaan myös tulevaisuuden näkymiä. Päätöspäivä on puolenpäivän mittainen.



Kehittäjät

Työikäiset ESKO-hanke (2009-2013), Oulun Seudun Muistiyhdistys, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen Kumppanuuskeskus-

sen neuvontapisteen kehittämisprojekti, Hyvän Mielen Talo ry, Ikä-ESKO-hanke, Oulun kaupunki, Oulun TE-toimisto.

6. Työikäiset ESKOn Yhteistyökumppanit

Aivovammaliitto ry

Keliakialiitto ry

Kynnys ry

Munuais- ja maksaliitto ry

Nuorten Ystävät ry

ODL Säätiö

Omaishoitajat ja Läheiset liitto ry

Oulun pyrintö

Oulun seudun Mielenterveysseura ry

Oulun seudun muistiyhdistys ry

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi)

PPSHP/Perusterveydenhuollon yksikkö

Pohjois-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

Psoriasisliitto ry

Suomen Sydänliitto ry

YTYA-yhteistyötä työttömät ry

Hyvän Mielen talo ry

SOSTE

Oulun kaupunki

Oulun työ- ja elinkeinotoimisto

A-Kiltojen liitto ry

Oulun A-Kilta

Irti Huumeista ry

Selvä ry

IkäESKO – Oulun seudun Setlementti ry

Samat – projekti (Kynnys ry)

Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri ry

Oulun sydänyhdistys

EHYT ry

Suomen Reumaliitto

Suomen Parkinson-liitto

Autismi- ja Aspergerliitto ry

Pohjois-Pohjanmaan Martat

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulun toimipiste

Ammattiopisto Luovi

Muita ESKOn julkaisuja

- Häkkinen, K. & Tourula, M. (toim.) 2013. Järjestöt ja kunta hyvinvointia edistämässä - Näkökulmia järjestö-kuntayhteistyöhön. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Esa Print Oy.
- Tourula, M. & Häkkinen, K. 2013. Järjestötoiminnan luokittelu. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Esa Print Oy.
- Jurmu, L. & Pääkkö, M. 2013. IkäESKO - Iloa ja osallisuutta ikäihmisten arkeen. 2013. Esa Print Oy.
- Sarvela, H. & Martikainen, A. 2013. Voimaperhe - hyvinvointia lapsille ja perheille. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry. Esa Print Oy.
- Voimaperhe - Lasten ja perheiden hyvinvointia monitoimijaisella verkostoyhteistyöllä. 2013. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry. Video.

Liite 1.

ESKO - Ehkäisevän työn kärkihanke Oulussa

ESKO on Oulussa vuosina 2009–2013 toteutettu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama sosiaali- ja terveysjärjestöjen sekä Oulun kaupungin yhteinen ehkäisevän työn hankekokonaisuus. Hankekokonaisuuden visiona nähtiin ehkäisevän työn toimijoiden yhteiset kumppanuuden rakenteet ja toimintatavat sekä oululaisten helposti löydettävissä ja saavutettavissa olevat monipuoliset vaihtoehdot hyvinvoinnin saavuttamiseen (Toimintakertomus 2010). Hankekokonaisuuden päämäärinä olivat kunnan ja järjestöjen yhteistyörakenteen selkiyttäminen sekä yhteisen näemyksen rakentaminen ehkäisevän työn toimintaedellytyksistä tilaaja-tuottajamallissa. Yhteisinä tavoitteina oli löytää olemassa olevat ja kehittää uusia ehkäisevän työn toimintamuotoja, selkiyttää kunnan ja järjestöjen välistä kumppanuutta sekä tuottaa ja levittää tietoa hyväksi havaituista toimintamenetelmistä ja yhteistoimintamuodoista. Yhteisten tavoitteiden lisäksi ESKO-hankekokonaisuuden jokaisella osahankkeella oli omaan kohderyhmäänsä liittyviä, yhteisiä tavoitteita tukevia osatavoitteita. (Hankesuunnitelma 2008.)

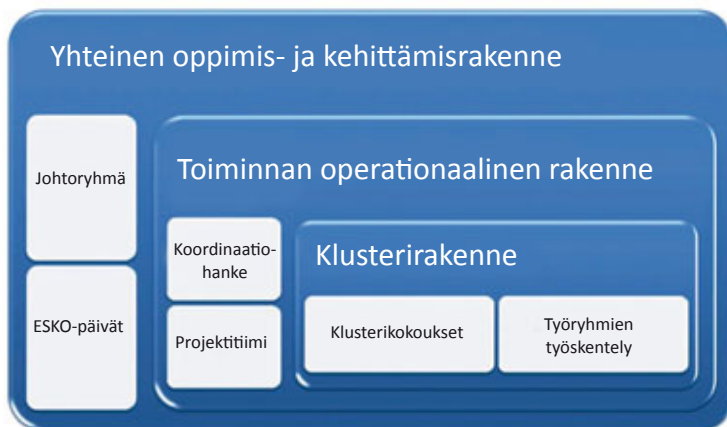
ESKO-hankekokonaisuudessa rakennettu yhteistyöverkoston ja työskentelytavat mahdollistivat tavoitteiden saavuttamisen ja loivat pysyviä rakenteita kestäväille järjestöjen ja kunnan väliselle kumppanuudelle. Keskeistä oli eri toimijoiden roolien ja työnjaon selkiyttäminen sekä yhteisten toiminnan rajapintojen löytäminen ehkäisevässä työssä. (Hankesuunnitelma 2008.)

ESKO-hankekokonaisuus muodostui kolmesta eri ikäkausiin keskittyvästä ja yhdestä koordinoivasta osahankkeesta. Kehittämistyötä toteutettiin osittain yhteisesti ja osittain itsenäisesti osahankkeiden omien toimintasuunnitelmien ja oman taustahankeorganisaation mukaisesti. Koordinaatiohanke tuki hankekokonaisuuden etenemistä tavoitteellisena, yhteisiin periaatteisiin sitoutuvana kokonaisuutena ja vastasi hankekokonaisuuden prosessimaisen työskentelyn etenemisestä ja arviointityöskentelystä. Yhteisistä työtavoista ja vastuunjaosta sovittiin Koordinaatiohankkeen kanssa erillisellä sopimuksella. Voimaperhe-hanke kohdentui oululaisten lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen sekä vanhemmuuden vahvistamiseen. Työikäiset ESKO -hankkeessa kehittämistoiminta kohdennettiin työikäisten sosioekonomis-

ten terveyserojen kaventamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Ikä-ESKO -hankkeessa edistettiin erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien ja yksinäisten ikäihmisten aktiivisuutta ja kotona asumista. Koordinaatiohankkeesta vastasi SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, Voimaperhe-hankkeesta Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry, Työikäiset ESKO-hankkeesta Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri ry ja Ikä-ESKO -hankkeesta Oulun Seudun Setlementti ry. Oulun kaupunki resursoi hankekokonaisuuteen merkittävän henkilöresurssin. (Hankesuunnitelma 2008.)

ESKO-hankekokonaisuus mahdollisti useiden toimijoiden välisen tiiviin yhteistyön ja toiminnan kehittämisen. Se kokosi järjestö- ja kuntatoimijoita sekä muita toimijatahoja tavoitteelliseen yhteistyöhön mahdollistaen eri tavoin mukana olemisen. Kumppanuussopimuksen al-lekirjoittaneet yhteistyötahot (liite 1) sitoutuivat työskentelemään pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti osahankkeiden kanssa, mutta myös muita yhteistyötahoja (liite 2) toimi aktiivisesti verkostossa. (Toimintakertomus 2012.)

Säännöllisesti kokoontuvaan **projektitiimiin** kuului hankekokonaisuuden projektihenkilöstö. Ryhmän tehtävänä oli operationaalisen toiminnan suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi sekä projektihenkilöstön työn tukeminen. **Johtoryhmän** muodostivat hankekumppaneiden johdon edustajat sekä projektipäälliköt. Se linjasi hankekokonaisuuden etenemisen ja teki keskeiset päätökset. **ESKO-päivät** muodostivat osan oppimis- ja kehittämisrakenteesta tukien järjestöjen ja Oulun kaupungin edustajien yhteistä oppimisprosessia hankkeen eri tasoilla sekä toimi yhteisenä keskustelufoorumina kokemusten ja tiedon vaihtamiselle. **Klusteri** oli osahankkeen keskeinen, säännöllisesti kokoontuva kehittämisryhmä, jossa toimi ko. ikäkauden parissa toimivia sosiaali- ja terveysjärjestöjen, liikuntajärjestöjen, Oulun kaupungin tilaajan ja tuottajan, evankelis-luterilaisen seurakunnan, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja oppilaitosten edustajia. Klusterit tuottivat ja kehittivät uusia toimintamalleja sekä toivat asiantuntemusta ja osaamista järjestöjen ja kaupungin yhteistyön edistämiseen. Kehittämistyön edetessä klusterityöskentelyn rinnalle syntyi **työryhmiä**, jotka vastasivat toimintamallien kehittämisestä. Työryhmät raportoivat



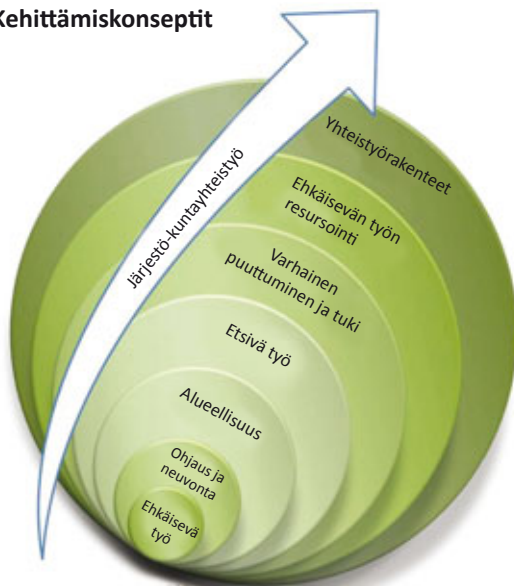
Kuvio 1. ESKO-hankekokonaisuuden kehittämisrakenne.

työskentelystään klusterikokouksissa. (Perälähti 2011.) (Kuvio 1.)

Eri osahankkeiden klustereiden keskusteluissa nousi esiin samankaltaisia teemoja, joiden pohjalta hankekokonaisuuden kehittämistyötä suunnattiin kuuteen kehittämiskonsepttiin: 1) ehkäisevän työn ohjauksen ja neuvonnan konseptiin, 2) ehkäisevän työn alueelliseen konseptiin, 3) etsivän työn alueelliseen konseptiin, 4) varhaisen

tuen ja puuttumisen konseptiin, 5) ehkäisevän työn resursoinnin konseptiin sekä 6) yhteistyörakenteen konseptiin. Kaikkien konseptien läpileikkaavana teemana oli järjestö-kuntayhteistyö. Kehittämiskonseptien teemat olivat kaikille ESKOn osahankkeille yhteiset, mutta kullekin konseptille nimettiin vastuutaho. Järjestötoiminnan luokittelu kuuluu osana ehkäisevän työn ohjauksen ja neuvonnan konseptiin. (Kuvio 2.)

Kehittämiskonseptit



Tuotokset ja tulokset

- Toimintamallit
- Toiminnalliset rakenteet
- Järjestö-kuntayhteistyöhön
- Suositukset
- Lisääntynyt yhteistyökulttuuri

Kehittämisen tasot

- Mikrotaso (asiakas)
- Makrotaso (ammattilainen)
- Mesotaso (poliittinen päätöksenteko)

Saarenpää & Häkkinen 2012

Kuvio 2. ESKO-hankekokonaisuuden kehittämiskonseptit.

Liite 2.

Hankekokonaisuuden sopimuskumppanit.

Aivovammaliitto ry	Oulun Seudun Setlementti ry
Auta Lasta ry	Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta
Hyvän mielen talo ry	Pelastakaa Lapset ry
Keliakialiitto ry	Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry
Kymmenen virran MS – yhdistys ry	Pohjois-Pohjanmaan Martat ry
Kynnys ry	Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen yksikkö
Mannerheimin Lasten-suojeluliitto, Pohjois-Pohjanmaan piiri	Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
Munuais- ja maksaliitto	Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry
Nuorten Ystävät ry	Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry
Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry	Psoriasisliitto ry
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö	SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
Oulun Ensi- ja turvakoti ry	Suomen Sydänliitto ry
Oulun kaupunki	Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
Oulun Pyrintö	Vihannin SOS-lapsikylä
Oulun Seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö	Yhden Vanhemman Perheiden Liitto
Oulun seudun Mielenterveysseura ry	YTYÄ – Yhteistyötä työttömät ry
Oulun seudun Muistiyhdistys	
Oulun Seudun Mäntykoti ry	
Oulun Seudun Omaishoitajat ja läheiset ry	

Liite 3.

Muut yhteistyökumppanit.

Ammattioppilaitos Luovi	Oulun Hiv-tukikeskus
Asukastupaverkosto	Oulun Ruskayhdistys ry
Caritas-säätiö	Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry
Espoon järjestöjen yhteisön järjestöresepti-hanke	Pisara-hanke
Kumppanuuskeskuksen neuvontapisteen kehittämishanke (KNK-hanke)	Suomen Parkinson-liitto ry
Kuuloliitto ry	Suomen Senioriliike
Kytke-hanke	Selvä ry
Lapin kehittämisrakenne	Tero-hanke
Lapsen hyvä arki -hanke	TUKEVA -hanke
Mielenvireys ry	VVV-projekti
Osallisuushanke-Salli (Joensuu)	VARES-hanke
Oulun A-kilta	Ylikiimingin omaishoitajat ja läheiset ry
Diakonia-ammattikorkeakoulu	Yritetään yhdessä ry
Oulun ev.lut. seurakuntien diakoniatyö	Näkövammaisten Keskusliitto
AVAUS-hanke	

Työikäiset ESKO on oululaisten työikäisten hyvinvointia ja terveyttä edistävä ehkäisevän työn hanke. Työikäiset ESKO muodostaa yhdessä ESKO-koordinaatiorahastuksen, Voimaperheen ja Ikä-ESKOn kanssa Ehkäisevän työn kärkihankkeen ESKOn, jota on toteutettu yhteistyössä järjestöjen ja Oulun kaupungin kanssa vuosina 2009-2013.

Työikäiset ESKO – yhteistyöllä hyvinvointia ja osallisuutta – kirja kuvaa Työikäiset ESKOssa kehitettyjä varhaisen puuttumisen ja tuen toimintamalleja, joiden viitekehyksenä on ollut mielenterveyttä edistävä ja ehkäisevä päihdetyö. Toimintamallien ideana on ollut monitoimijainen yhteistyö ja kehittäminen. Toivomme, että kirja innostaa ja rohkaisee järjestöjä, kuntien ammattilaisia, kehittäjiä ja kaikkia kehittämisen kiinnostuneita kokeilemaan, parastamaan ja soveltamaan hankkeemme toimintamalleja, niin että ne vastaavat kulloisenkin kohderyhmän tarpeisiin. Yhteistyössä on voimaa ja se vahvistuu yhdessä tekemällä.

Työikäiset ESKO – yhteistyöllä hyvinvointia ja osallisuutta – kirja kuuluu ESKO hankkeen -julkaisujen sarjaan.



Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry