

Sokran arvio toimintamallista: Tilat yhdenvertaisuuden kokemuksen lähteenä: Tuettu lomatoiminta

Tuettu lomatoiminta tarjoaa loman kodin ulkopuolella sellaisille, joilla ei olisi siihen muuten mahdollisuutta. Lomaympäristö mahdollistaa arjen haastavista rooleista irrottautumisen ja liittymisen osaksi muita lomailevia.

Malli on arvioitu¹ osana Sosiaalisen osallisuuden edistämishanke Sokran ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Arviointi perustuu Solaris lomat ry:n teettämään tutkimukseen.

Kehittäjät:

Toimintamallin arvio perustuu Solaris-lomat ry:n perhelomista tehtyyn tutkimukseen. Malli on arvioitu osana Sosiaalisen osallisuuden edistämishanke Sokran ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä.

Yhteyshenkilö: Aino Majava, toiminnanjohtaja, Solaris-lomat ry, aino.majava@solaris-lomat.fi

Mallin kuvaus

Mahdollisuus lomaan ja liittyminen osaksi lomailevien ihmisten joukkoa vahvistavat heikossa taloudellisessa tilanteessa olevien yhdenvertaisuuden kokemusta. Lomaympäristö tarjoaa erilaisia rooleja ja mahdollisuuksia toimijuudelle kuin arki. Uskomukset omasta kyvykkyydestä voivat laajeta loman aikana.

Lomatoiminnan juuret ovat kansalaisjärjestöissä ja yhdistyksissä. Valtion rooli on kohdistunut lomatoiminnan tuki- ja avustuspolitiikkaan ja lomatoiminta on valtiovallan taholta katsottuna ehkäisevää sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Lomajärjestöt tekevät yhteistyötä yli 30:n sosiaali- ja terveysalan järjestön kanssa lomatoiminnan järjestämisessä.

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



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Kohderyhmä

Kohderymänä ovat kaikki heikossa taloudellisessa tilanteessa olevat, jotka haluavat viettää viiden vuorokauden mittaisen täysihoidoloman kylpylähotellissa, lomakodissa, urheiluopistolla tai kuntoutuskeskuksessa. Lomia on kohdennettu lapsiperheille, työikäisille, ikääntyneille ja erityisryhmille. Lomajärjestöt myöntävät lomat hakijoille taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

Lomalla voi irrottautua arjesta

Viiden vuorokauden mittaisella täysihoidolomalla osallistujilla on mahdollisuus rentoutua ja irrottautua arjesta kuten kellä tahansa, riippumatta taloudellisista haasteista. Lomat järjestetään kohteissa, joissa lomailee myös itse oman lomansa maksavia asiakkaita. Lomalla osallistuja kohdataan virkistäytymään tulevana asiakkaana, eikä esimerkiksi työttömänä tai sosiaalityön asiakkaana. Lomia järjestetään kylpylähotelleissa, lomakodeissa, urheiluopistoilla ja kuntoutuskeskuksissa. Kylpylän tai uimahallin vapaan käytön lisäksi lomakohteissa on tarjolla monenlaisia loma-aktiiviteettejä lomakohteesta riippuen. Järjestettyyn lomaohjelmaan on täysin vapaaehtoista osallistua. Usein lomakohteessa on vapaassa käytössä kuntosali, liikuntasali sekä mahdollisuus eri palloilulajeihin. Lomilla järjestetään ohjatusti kiipeilyä, melontaa, kuntoliikuntaa ja lapsille omaa ohjelmaa.

Kannustavat lomaohjaajat

Lomaohjaajilla sekä lomaympäristön tarjoamilla aktiiviteeteillä on tärkeä rooli arjesta irrottautumisen mahdollistajana. Arjen rooleista irrottautumista helpottavat kannustavat lomaohjaajat, joiden näkökulmasta osallistujat pystyvät uusiin kokeiluihin ja ovat halukkaita oppimaan uutta. Positiivisesti virittynyt ja kannustava vuorovaikutus lomaohjaajien ja osallistujien välillä voi johtaa osallistujan kokemukseen itsensä ylittämistä. Osallistujan toimijauskomukset voivat muuttua loman aikana. Myönteisesti virittyneessä tilassa on helpompi uskoa tavoitteiden toteutumiseen muillakin elämän osa-alueilla.

Yhdenvertaisuutta vahvistava lomaympäristö

Lomatoiminta edistää yhdenvertaisuuden kokemusta ja purkaa osallistujien huonommuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia, koska lomaympäristössä näkee ja tapaa paljon myös itse maksavia asiakkaita. Lomakokemuksen myötä voi kokea kuuluvansa muihin kylpylässä lomaileviin, ja kokea yhteenkuuluvuutta myös hyvin taloudellisesti toimeentulevien perheiden kanssa.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Lomalainen toimijana

Lomalla on matalampi kynnys osallistua itselle vieraaseen aktiviteettiin. Osallistuminen on maksutonta eikä ilmoittautumista vaadita. Ohjelmaa järjestetään lomaympäristössä, jolloin aktiviteetteja voi aluksi tulla seuraamaan katsojana. Matala kynnys osallistua erilaisiin loma-aktiviteetteihin tekee mahdolliseksi itsensä ylittämisen ja voi vaikuttaa osallistujan toimijauskomuksiin.

Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Tuettujen lomien osallisuutta edistävät vaikutukset perustuvat minäpystyvyyden kokemuksen vahvistumiseen ja voimavarojen lisääntymiseen.

Matala kynnys osallistua loma-aktiviteetteihin tarjoaa mahdollisuuden uudistaa aikaisempia käsityksiä omista taidoista. Loman virkistävä vaikutus virittää kokeilemaan uutta, ja mahdollistaa siten uusia käsityksiä itsestä ja omasta kykeneväisyydestä. Se puolestaan avartaa tulevaisuuden vaihtoehtoja.

Loma tarjoaa merkityksellisyyden kokemuksen myötä erilaisia toimijuuksia kuin arki. Merkityksellisyyden kokemusta vahvistaa jo tieto siitä, että on tullut valituksi lomalle. Tuleva lomailija saa tuntea tulleen kuulluksi. Kuulluksi tuleminen lisää lomalaisen itseluottamusta ja arvostusta itseään kohtaan. Lisääntynyt usko omaan kyvykkyyteen avartaa tulevaisuuden vaihtoehtoja.

Lomaympäristössä voi liittyä osaksi lomailevien perheiden joukkoa, saada perspektiiviä omaan elämäänsä ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Perspektiivi ja vertaistuki lisäävät yhdenvertaisuuden kokemusta ja yhteenkuuluvuutta yhteiskunnassa.

Arjesta poikkeava ympäristö ja voimavarojen vahvistuminen lomalla helpottavat etäisyyden ottamista arjessa mahdollisesti koettuihin, kielteisiin mielikuviin omasta itsestään. Osallistuja nähdään lomalle rentoutumaan tulevana asiakkaana eikä heikossa taloudellisessa tilanteessa olevana ihmisenä. Viiden vuorokauden mittainen yhtäjaksoinen loma irrottaa arjesta. Arjesta poikkeava toimijuus vaikuttaa myönteisesti osallistujaan. Parhaimmillaan se lisää voimavaroja, ja siten myös pystyvyyden tunnetta ja kykyä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.

Tuettujen lomien vaikutuksia tarkastelleen tutkimuksen mukaan lomalla olleiden osallisuuden kokemus oli vahvistunut. Kokemuksia osallisuudesta selvitettiin kyselyssä kymmenestä väitteestä koostuvalla osallisuusindikaattorilla. Väittämät kuvaavat vastaajan merkityksellisyyden kokemusta, sosiaalisia kontakteja ja niiden laatua, toimijauskomuksia ja



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

luottamusta. Vastaajia pyydettiin arvioimaan viisiportaisella Likert-asteikolla, missä määrin he ovat väittämien kanssa samaa mieltä. Kullekin väittämän vastausvaihtoehdolle annetaan 1 - 5 pistettä (1 piste täysin eri mieltä – 5 pistettä täysin samaa mieltä). Osallisuusindikaattori lasketaan summamuuttujana kymmenen väittämän pisteistä. Osallisuusindikaattorin on kehittänyt tietoteoreettiseen perustaan nojaten Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke - Sokra. [Ks.osallisuusindikaattori \(Thl.fi\)](#)

Lomalla olleiden osallisuuden pisteiden keskiarvo oli neljä kuukautta loman jälkeen neljä pistettä korkeampi kuin ennen lomaa. Neljän pisteen kohennus 229 vastaajan keskiarvon kohdalla voidaan tulkita merkittävänä positiivisena muutoksena.

Osallisuusindikaattorin osallisuusväittämiin myönteisesti vastanneiden määrä oli kohonnut kaikkien väittämien kohdalla. Toimijauskomusta kuvaaviin väittämiin myönteisesti vastanneiden osuus kasvoi eniten. ”Saan myönteistä palautetta tekemisistäni” väitteeseen valitsi myönteisen vaihtoehdon loman jälkeen 36 prosenttia enemmän vastaajia kuin ennen lomaa. ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” väitteeseen tuli loman jälkeen 23 prosenttia enemmän myönteisiä vastauksia. Myös ”Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun” väitteeseen oli vastannut myönteisesti huomattavasti enemmän (15 %) vastaajia loman jälkeen.

Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Tuetun lomatoiminnan ovat käynnistäneet kansalaisjärjestöt. Loma ymmärrettiin pitkään vapaudeksi työstä ja loman kuuluvan siten ainoastaan työssäkäyville. Lomia organisoimaan perustettu Lomaliitto sen sijaan piti keskustelua yllä lomaoikeudesta myös palkkatyön ulkopuolella oleville kuten kotiäideille. Tuetun lomatoiminnan alkuvaiheessa toiminnan tarkoituksena oli lisätä perheenäitien virkistäytymismahdollisuuksia.

Nykyään tuettuja lomiam järjestetään lapsiperheille, työkäisille, ikääntyneille sekä erityisryhmille. Tuettujen lomien järjestämisestä vastaa viisi lomajärjestöä: Solaris-lomat ry, Hyvinvointilomat ry, Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry, Nasy- Naiset yhdessä ry, Svenska Semesterförbundet. Tavoitteena on parantaa ihmisten osallisuutta yhteiskuntaan, luoda ihanteellinen ympäristö vertaistukeen ja lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa. Lomatoiminnan ytimessä on ajatus siitä, että loma kuuluu kaikille tulotasosta riippumatta. Lomatoiminta tunnustaa siten kaikkien ihmisten, myös kaikkein vaikeimmassa tilanteissa elävien ihmisten arvon.

Yleisen elintason nousun, vapaa-ajan kulutuksen kasvun ja matkailun myötä mahdollisuus lomaan jakaa ihmisiä tulotason mukaan. Heikossa taloudellisessa tilanteessa olevat eivät pääse osallisiksi lomakokemuksista ja loman hyvinvointivaikutuksista. Lapsilla, mutta myös



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

aikuisilla, toisten lomakertomukset herättävät tunteen ulkopuolisuudesta. Mahdollisuus lomaan on siten yhdenvertaisuuden kokemuksen lähde.

Yhdenvertaisuuden edistämisen näkökulmasta tässä toimintamallissa on tärkeää se, että osallistuja pääsee ottamaan osaa lomailuun samoissa lomakohteissa kuin heitä paremmin toimeentulevat. Toimintamallin käyttöönottoa voi suositella kaikkeen toimintaan, jossa tavoitteena on edistää osallistujien kokemusta yhdenvertaisesta kansalaisuudesta ja osallisuudesta yhteiskuntaan.

Tuetuille lomille on tarvetta. Loman saaneista lähes 90 prosenttia ilmoittaa, että ilman lomatukea olisi viettänyt lomansa kotona. Lomajärjestö Solaris-lomat ry:n mukaan erityisesti lomahakemukset lapsiperhelomille ovat lisääntyneet. Vuonna 2019 loman sai 34 prosenttia hakijoista. Lapsiperhelomien osalta valintaprosentti oli vielä huomattavasti pienempi.

Tuettujen lomien vaikutuksia tarkastelleen tutkimuksen mukaan loman hyvinvointivaikutukset näkyvät lomalaisten koetussa terveydessä, koetussa elämänlaadussa sekä yksinäisyyden kokemuksissa vielä neljä kuukautta loman jälkeenkin. Loman jälkeen terveytensä keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi kokevien osuus oli 21 prosenttia vähemmän kuin ennen lomaa. Elämänlaatunsa keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi kokevien osuus oli 14 prosenttia vähemmän kuin ennen lomaa. Yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti kokevien osuus oli vähentynyt 23 prosenttia.

Jotta tuettu lomatoiminta tavoittaisi jatkossa entistäkin paremmin oikean kohderyhmän, tulisi tuetuista lomista tiedottamista lisätä.

Lopuksi

Tuettujen lomien todennetut hyvinvointivaikutukset osoittavat, kuinka tärkeää on, että heikossa taloudellisessa asemassa oleville on tarjolla palveluita, joissa heidät nähdään samalla tavalla kuin muutkin ihmiset ja paikkoja, joissa he voivat irtautua palvelujärjestelmän tuottamista rooleista. Palvelujärjestelmän rooleja ovat esimerkiksi työtön, työkyvyttömyyseläkeläinen tai sosiaalihuollon asiakas. Lomatoiminnan esimerkkiä mallintaen sosiaalityön käytäntöihin voitaisiin ottaa asiakkaille entistä enemmän mahdollisuuksia yhdenvertaisille kokemuksille yhdessä muiden kanssa tulotasosta riippumatta. Tällaiset kokemukset vähentävät tehdyn lomatutkimuksen mukaan huonommuuden kokemuksia, ja sen vuoksi lisäävät mielen hyvinvointia kestäväällä tavalla.



Kestävä kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

