

HYTE-KÄSIKIRJA

Jaana Pirhonen



@Kumajaverkosto @pirhonen_jaana



SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINTA UDELLAMAALLA



Käsikirjan teon lähtökohtana

- Järjestöjen tarve sanoittaa ja tehdä ymmärretyksi hyvinvointia ja terveyttä edistävä (hyte-) toimintansa
- Julkisen sektorin tarve tuntea ja ymmärtää järjestöjen moninaista hyte-toimintaa

Käsikirjan (tulevien) käyttäjien tarpeet



Miten sanoittaisin ja toisin näkyväksi järjestöme tärkeän toiminnan?

Järjestö

Miten järjestöt edistävät kuntalaistemme hyvinvointia ja terveyttä?

Minkälaista apua, tukea, tietoa ja toimintaa järjestöt tarjoavat minulle?

Asukas

Minkälaisen järjestötoiminnan piiriin voisin ohjata sote-asiakkaani?

Kunnan virkamies

Mitä me rahoitamme kun annamme avustusta järjestölle?

Päätätaja

Rahoittaja

Käsikirjan (tulevien) käyttäjien tarpeet



”Järjestöt tekevät yhteistyötä virkamiesten ja päättäjien kanssa”

”Meidän järjestöjen täytyy pystyä kertomaan, mitä me teemme”



Järjestöt



”Toimijoille on tuntea toisensa ja tietää, mihin asiakkaan voi ohjata, ellei itsellä ole tarjolla oikeanlaista tukea”

”Järjestöjen tekemä työ tukee kunnallisia palveluita”



Aukkaat

”Järjestöt ovat lähellä ihmistä, tukena ja neuvomassa palveluiden viidakossa eteenpäin”



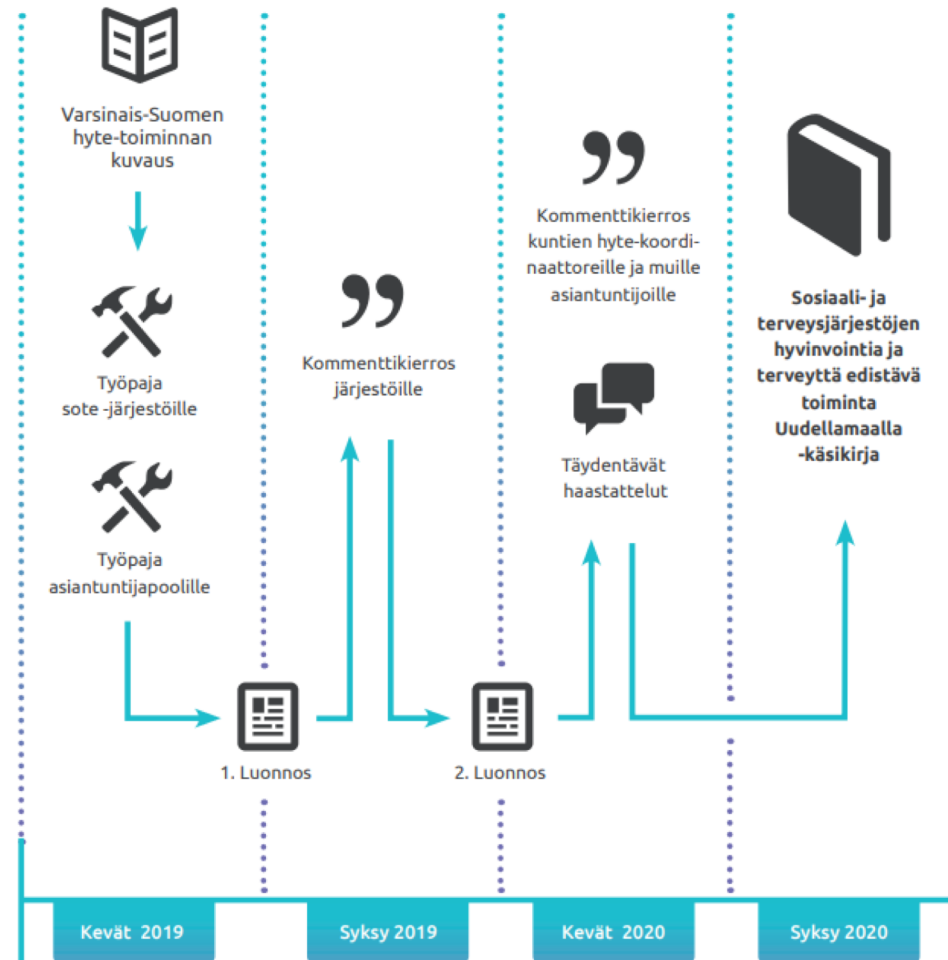
”Järjestöjen toiminnan tunteminen on tärkeää myös avustuksia myönnettäessä”



Julkinen sektori

Käsikirjan teko

- Kumaja teki käsikirjan yhteistyössä uusmaalaisten järjestöjen ja kuntien hyte-asiantuntijoiden kanssa

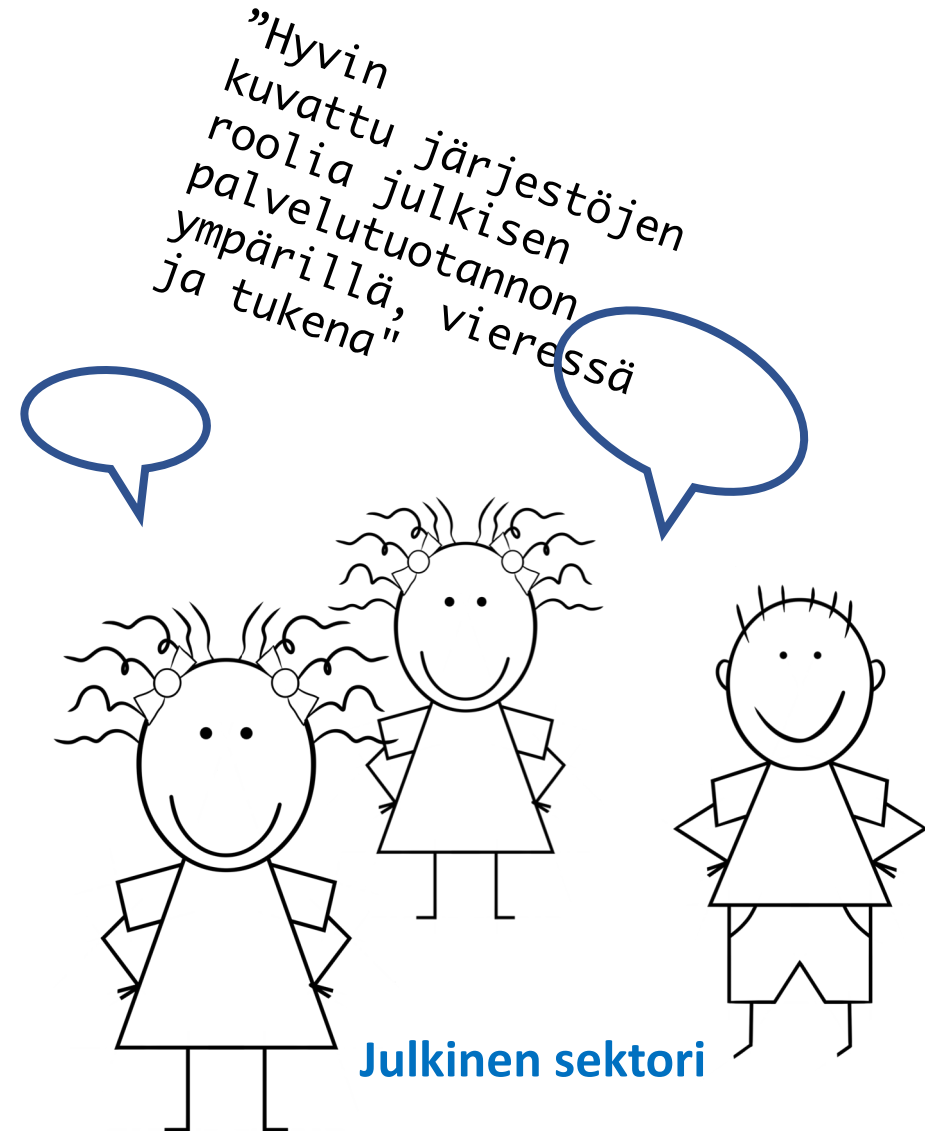


Käsikirjan sisältö

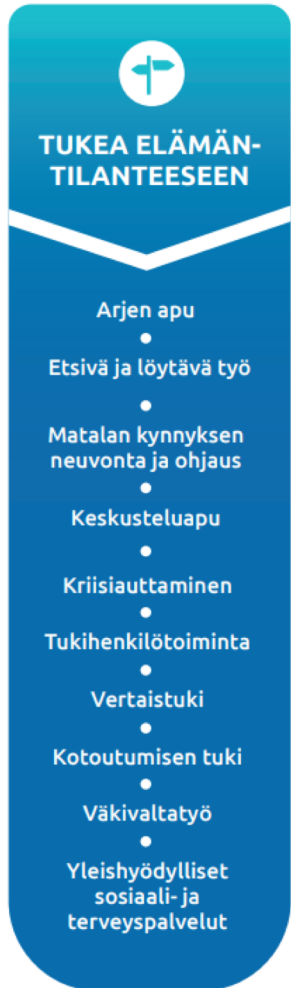
- Käsikirjassa kuvataan, miten järjestöt tukevat erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja edistävät heidän osallisuuttaan
- Käsikirja avaa sote-järjestöjen tuottamaa tietoa ja erityisasiantuntemusta



"Järjestötoiminnan perehdytyspaikaksi, jossa erilaiset roolit ja toimintamuodot tulevat esille".



Käsikirjan sisältö: Tukea elämäntilanteeseen



Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus

- Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus on keskustelua, kuuntelemista ja läsnäoloa
- Arjen selviytymistä ja hyvinvointia tukevaa neuvontaa ja ohjausta kasvokkain, verkossa tai puhelimitse
- Neuvontaa ja ohjausta voi saada nimettömänä
- Neuvonta ja ohjaus täydentää julkisen sektorin palvelujärjestelmää
- Esimerkkeinä elintapaohjaus, digineuvonta, asumisneuvonta, eroneuvonta

Matalan kynnyksen neuvonnalla ja ohjauksella tarkoitetaan keskustelua, kuuntelemista, läsnäoloa ja yhteistä pohtimista, jota tekevät sekä ammattilaiset että vapaaehtoiset. Neuvonta ja ohjaus voi tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai digitaalisten kanavien kautta. Tämä tarjoaa mahdollisuuden puhua itseä askarruttavasta asiasta, saada lisätietoa ja tukea tiedon etsintään sekä valintojen tekemiseen.

Neuvonta ja ohjaus lisää ihmisten arjen selviytymistä ja hyvinvointia. Se on myös ennaltaehkäisevän tiedon välittämistä. Kaikille avoin järjestöjen neuvonta ja ohjaus on jalkautettu joustavasti lähelle ihmistä, mikä lisää neuvonnan ja ohjauksen saavutettavuutta. Avun tarvitsijalle saattaa olla helpompaa lähestyä järjestötoimijaa kuin viranomaista. Järjestöjen tarjoama matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus pohjautuu kohde-ryhmään liittyvään erityisosaamiseen ja tuntemukseen sekä vertaisuuteen ja kokemuksellisuuteen.

Matalan kynnyksen neuvonnan ja ohjauksen saaminen ei vaadi asiakkuutta tai sitoutumista ja se voi tapahtua nimettömästi. Neuvonta ja ohjaus on luottamuksellista, riippumaton ja julkisen palvelu-

Käsikirjan sisältö: Osallisuutta ja toimintaa



Vertaistoiminta

- Kokemuksellista vuorovaikutusta kahdenkeskisesti tai ryhmässä
- Tavoitteena voimavarojen, omatoimisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Perustuu vastavuoroisuuteen ja tasavertaisuuteen
- Esimerkkeinä vammaisten vertaisryhmät ja sairaaloissa tapahtuva OLKA-toiminta

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan joko vapaamuotoista tai järjestäytynyttä ihmisten keskinäistä apua ja tukea, joka perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Myös yhteiset kiinnostuksen kohteet, samankaltaiset elämäkokemukset ja tavoitteet voivat olla vertaistoiminnan lähtökohtana. Toiminnassa on keskeistä vastavuoroisuus, tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä luottamus.

Vertaistoiminnan ydin, vertaistuki, on tiedon jakamista ja kokemusten vaihtoa saman kokeneiden ihmisten kesken. Se on toisten auttamista ja tukemista osallistujien jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vertaistoiminnan tavoitteena on usein vaikean elämäntilanteen kohentuminen sekä omien voimavarojen ja omatoimisuuden lisääntyminen.

Vertaistoimintaa voi tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai verkon välityksellä. Se voi olla kahden vertaisen kohtaamista tai ryhmämuotoista toimintaa. Vertaisuutta kuvaavia kokemuksia ovat mm. vammaisten

Käsikirjan sisältö: Erityisasiantuntemusta



Kokemusasiantuntijuus ja kokemustieto

- Järjestöillä on käytössään kohderyhmänsä kokemusasiantuntijuus ja kokemustieto
- Kokemustietoa saadaan järjestöjen kokemusasiantuntijoilta joko sairastavan, kuntoutuvan, palvelun käyttäjän tai läheisen näkökulmasta
- Tietoa hyödynnetään palvelujen yhteiskehittämisessä, sosiaali- ja terveysalan opetuksessa ja kuntien päätöksenteossa
- Esimerkkeinä päihde- tai mielenterveysongelmia tai lähisuhdeväkivaltaa kokenut kokemusasiantuntija tai omaishoidon kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntijalla on kokemusta ongelmasta, sairaudesta, kuntoutumisesta tai palvelun käyttämisestä joko omakohtaisesti tai läheisenä. Hänellä on myös halu auttaa muita ja kehittää palveluja kokemuskokemustensa perusteella. Ihminen on oman tilanteensa asiantuntija ja hän voi järjestössä kouluttautua kokemusasiantuntijaksi. Koulutus mahdollistaa omien ja viiteryhmän kokemusten esiintuomisen jäsentyneesti.

Kokemusasiantuntijuus on yksilölle itselleen voimauttavaa, sillä se tuo mahdollisuuden merkitykselliseen toimintaan. Kokemusasiantuntija on aktiivinen toimija, jonka kokemusta ja tietoa arvostetaan. Jakamalla kokemuksia ja tietoa vertaisten kesken kokemusasiantuntijat saavat uusia näkökulmia omiin kokemuksiinsa ja haasteisiinsa. Kokemusasiantuntijuuteen liittyy kyky kääntää omat kokemukset voimavaraksi. Keskeistä on toivon näkökulma ja luottamus tulevaan. Kokemusasiantuntijaa välittää viestiä muille siitä, että

Käsikirjan sisältö: Aukkaat hyötyvät järjestöjen hyte-työstä

Omaishoitaja VEERA

Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus

Veera on muistisairaana äitinsä omaishoitaja ja sen lisäksi hän käy kokopäivätyössä. Äidin hoitaminen vie paljon Veeran voimavaroja ja kun töissäkin on rankkaa, hän uupuu. Veera etsii tietoa järjestön nettisivuilta ja chatista osatakseen toimia äitinsä kanssa arjen tilanteissa.



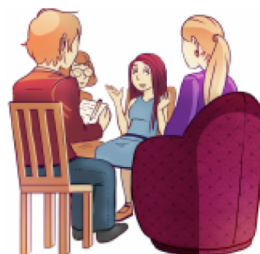
Kriisipuhelin

Eräänä yönä Veeran ahdistus ja huoli syvenee ja hän päätyy soittamaan järjestön kriisipuhelinpalveluun. Puhelimessa häntä auttaa koulutettu vapaaehtoinen, joka kuuntelee Veeraa ja neuvoo tätä kertomaan tilanteestaan myös esimiehelleen sekä hakeutumaan työterveysasemalle.



Vertaistukiryhmä

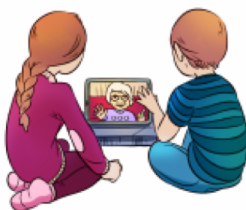
Muistiyhdistyksen omaishoitajien vertaistukiryhmästä Veera saa lisätietoa muistisairauksista, keskusteluapua sekä tukea tilanteisiin, joita kohtaa äitinsä kanssa päivittäin. Veeralle kertyy paljon tietoa ja osaamista omaishoitajana toimimisesta. Myöhemmin, äidin jo kuoltua, Veeralla on vahva halu auttaa ja tukea muita ihmisiä, jotka kamppailevat samanlaisten asioiden kanssa kuin hän itse aiemmin. Veera alkaa toimia vertaisena ja tukihenkilönä toisille muistisairaiden omaisille.



Eläkeläinen MAIRE

Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät

Maire on yksinäinen eläkeläinen. Maire kuuluu useaan paikalliseen yhdistykseen. Yhdistyksissä Maire laulaa kuorossa, osallistuu käsitökerhoon ja käy itselleen sopivassa jumpparyhmässä.



Taitojen opettelu ja ylläpitäminen

Yhdistystoiminnan kautta Maire on myös tutustunut digilaitteisiin. Maire ei ollut juuri tietotekniikkaa aiemmin käyttänyt, mutta tätä nykyä hän hoitaa pankkiasiansa verkkopankissa ja soittaa lapsenlapsilleen videopuheluita.

Toimiminen aktiivina yhdistyksissä

Sydänyhdistyksessä Maire on mukana hallituksessa. Hänelle on tärkeää, että yhdistyksen toimintaa pyörittämällä hän samalla auttaa muita. Yhdistystoiminnan kautta Maire on saanut paljon tunteita ja myös läheisiä ystäviä. He tapaavat säännöllisesti kokouksissa ja tilaisuuksissa. Mairen elämä ei ole suuren suuri, mutta onneksi yhdistysten kahvipöydistä saa suun makeaksi vain muutamalla eurolla. Maire nauttii myös retkistä esimerkiksi teatterin tai konserttiin. Yksin ei välttämättä tultu lähdettyä.



Kokemusasiantuntija JAAKKO

Keskusteluapu

Jaakko sai aivoinfarktin, mutta pääsi nopeasti hoitoon. Toipuakseen ja välttääkseen uuden infarktin Jaakko joutui muuttamaan elämänsä radikaalisti. Järjestöjen tarjoamasta tiedosta ja ryhmistä oli hänelle suuri tuki raskaalla tiellä sopeutua ja kuntoutua.



Kouluttautuminen kokemusasiantuntijaksi

Tukeakseen vuorostaan muita aivoinfarktin saaneita, Jaakko lähti järjestön tarjoamaan kokemustoimajakoulutukseen. Ennen kurssia järjestö selvitti, oliko Jaakko sinut kokemuksensa kanssa. Kurssilla hän oppi jäsentämään kokemuksiaan aivoinfarktista ja kuntoutumisesta. Jaakko sai vinkkejä siitä, miten puhua yleisölle ja kertoa omaa tarinaansa kuuljoita puhuttelevalla tavalla.

Kokemustoimijaluento

Koulutettuna kokemusasiantuntijana Jaakko lähti järjestön kokemustoimijapankkiin, jonka kautta hän on saanut kutsuja tulla kertomaan omasta kokemuksestaan erilaisille yleisöille. Jaakko on pitänyt erityisesti ammattikorkeakouluvierailusta, joissa hän on kertonut omasta hoito- ja kuntoutuspolustaan. Annetuista hänestä on päästy keskustelemaan hyvistä hoidosta ja kohtaamisesta tulevien terveydenhoidon ammattilaisten kanssa.



Käsikirja käyttöön



**SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN
HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ
TOIMINTA UDELLAMAALLA**

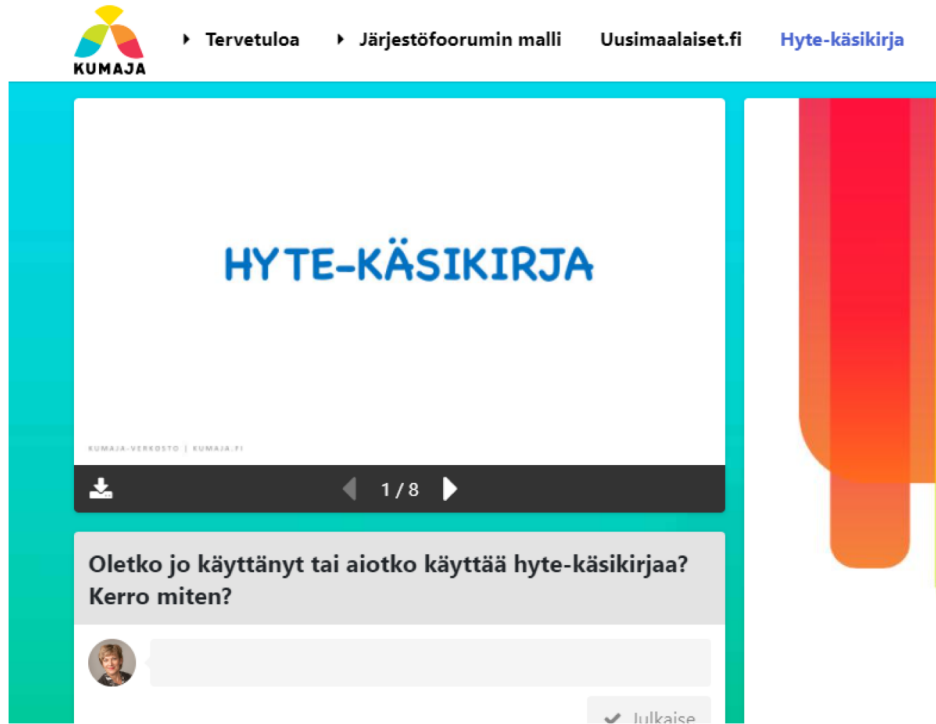


Voit ladata käsikirjan täältä:

<https://kumaja.fi/materiaalipankki/hyte-kasikirja/>

Käyttökokemuksia käsikirjasta?

- Voit kertoa, miten olet jo käyttänyt käsikirjaa Howspacessa:



- Voit myös antaa palautetta käsikirjasta sähköpostitse: kumaja@kumaja.fi