



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



KUMAJA



Jussi Koiranen, Paula Oittinen, Lea Tasala, Soile Törrönen & Jaana Pirhonen.
Uudenmaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen kumppanuusverkosto Kumaja. 2020.



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Tarkastele lisenssiä osoitteessa
www.creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fi

Sisällys

Johdanto	4
Kuinka määritellä sosiaali- ja terveysjärjestöjen yleishyödyllinen tuki- ja auttamistoiminta?	6
Järjestöjen yleishyödyllisen toiminnan rahoitus	7
Järjestötoiminnan edut ja vaikutukset – mitä rahalla saa?	8
Käsikirjan työstäminen yhdessä järjestöjen kanssa	9
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävät toiminnot	11
Käsikirjan jaottelu	12
Tukea elämäntilanteeseen	13
Arjen apu	14
Etsivä ja löytävä työ	15
Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus	16
Keskusteluapu	17
Kriisiauttaminen	18
Tukihenkilötoiminta	19
Vertaistuki	20
Kotoutumisen tuki	21
Väkivaltatyö	22
Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut	23
Omaishoitaja Veera	24
Sairauteensa sopeutuva Ville	25
Kotoutuja Faiza	26
Osallisuutta ja toimintaa	27
Avoimet kohtaamispaikat	28
Vertaistoiminta	29
Toimintakykyä tukevat ryhmät	30
Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät	31
Virkistystoiminta	32
Kansalaistaitojen vahvistaminen	33
Vapaaehtoistoiminta	34
Lapsiperhe Virtaset	35
Eläkeläinen Maire	36
Syrjäytymisvaarassa oleva Eetu	37
Erityisasiantuntemusta	38
Asiantuntijuus ja tiedontuotanto	39
Kokemusasiantuntijuus ja kokemustieto	40
Viestintä ja tiedotus	41
Koulutus ja neuvonta	42
Kansalaistoiminnan tuki	43
Verkostoyhteistyö ja kumppanuustyö	44
Kehittämistyö	45
Edunvalvonta ja vaikuttaminen	46
Kokemusasiantuntija Jaakko	47
Järjestöasiantuntija Jatta	48
Hakemisto	49
Lähdeluettelo	53

Johdanto

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Uudellamaalla -käsikirja kokoaa järjestöjen yleishyödyllisistä toiminnoista yleiskuvan, joka jäsentää sosiaali- ja terveys (sote) -järjestöjen toiminnan moninaisuutta ja rikkautta. Käsikirja vastaa erityisesti Uudenmaan järjestökentän tarpeeseen kuvata ja sanoittaa moninaista toimintaansa alueen erityispiirteet huomioiden, mutta se soveltuu myös koko maan laajuiseksi järjestötoiminnan kuvaukseksi. Sote-järjestöjen ohella käsikirja esittelee myös muiden terveyttä ja hyvinvointia edistävien järjestöjen toimintaa.

Käsikirjan avulla voi perehtyä järjestöjen toimintoihin ja esimerkiksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä vastaavat henkilöt voivat hyödyntää käsikirjaa palveluohjauksen tukena. Käsikirja avaa myös päättäjille ja viranomaisille järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja auttavaa työtä Uudellamaalla. Järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävät toiminnot täydentävät julkisia palveluita ja parhaimmillaan järjestöjen toiminnot ja julkiset palvelut tukevat toinen toisiaan. Julkisen sektorin onkin tärkeää tuntea järjestöjen toimintaa laajasti. Järjestöt voivat puolestaan hyödyntää käsikirjaa tehdessään toimintaansa näkyväksi julkisen sektorin toimijoille.

Järjestöjen yleishyödylliset toiminnot ovat voittoa tavoittelematonta, käyttäjilleen maksutonta tai edullista toimintaa. Järjestöjen markkinaehtoisia palveluita ei käsitellä tässä käsikirjassa.



Sote-järjestöt

Sosiaali- ja terveysjärjestöt eli sote-järjestöt toimivat eri elämäntilanteissa olevien ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja tukemisen puolesta.



Hyte-toiminta

Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta, hyte-toiminta, on ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä.



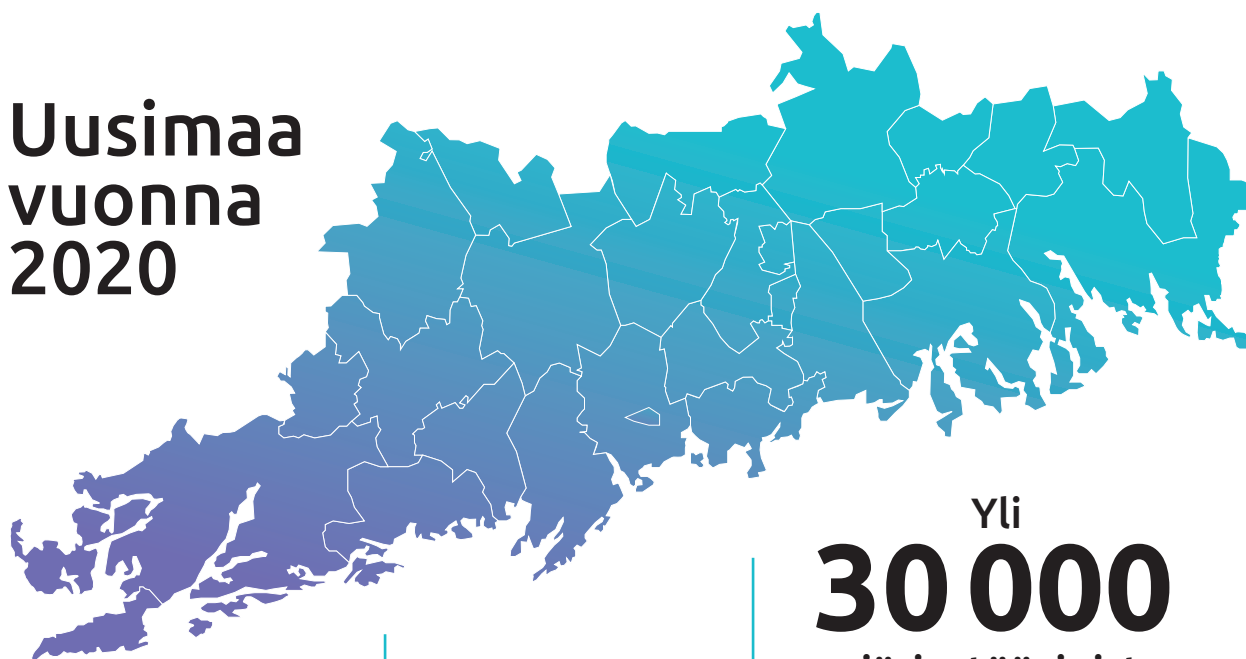
uusimaalaiset.fi

Tietoa uusmaalaisista järjestöistä ja niiden toiminnasta saa **uusimaalaiset.fi** -verkkopalvelusta. Palvelu on suunnattu kansalaisten ja järjestötoimijoiden lisäksi kuntien ja oppilaitosten edustajille sekä viranomaisille.

Uusimaa on asukasmäärältään ja -tiheydeltään Suomen suurin maakunta. Maakunnassa on sekä suuria kasvukeskuksia että pieniä maaseutumaisia kuntia ja tämä moninaisuus näkyy myös alueen järjestökentässä. Uudellamaalla toimii yli 3000 sote-järjestöä. Ne ovat valtakunnallisia järjestöjä, keskusjärjestöjä ja -liittoja, piiri- ja aluejärjestöjä, alueellisia järjestöjen yhteisöjä ja paikallisia yhdistyksiä.

Uudellemaalle tyypillisiä ilmiöitä ovat asumiseen, syrjäytymiseen sekä maahanmuuttoon ja monikulttuurisuuteen liittyvät kysymykset. Uudellamaalla toimiikin useita järjestöjä, joilla on osaamista/asiantuntemusta asunnottomuudesta, syrjäytymisen ehkäisystä ja kotouttamisesta.

Uusimaa vuonna 2020



26
kuntaa

1,7 milj.
asukasta

Yli
30 000
järjestöä, joista
3 066
on sote-järjestöjä

Käsikirjan on tehnyt Uudenmaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen kumppanuusverkosto Kumaja yhteistyössä uusmaalaisien sote-järjestöjen kanssa. Sen lähtökohtana on käytetty Varsinais-Suomen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmän järjestötyöryhmän julkaisua *Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Varsinais-Suomessa*.

Käsikirjassa käytetään yleistermiä järjestö tarkoittaen kaikkia yleishyödyllisiä, voittoa tavoittelemattomia yhdistyspohjaisia toimijoita.

Kuinka määritellä sosiaali- ja terveysjärjestöjen yleishyödyllinen tuki- ja auttamistoiminta?

Mistä puhutaan, kun aiheena on sote-järjestöjen toiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi? Jo tämän yleiskuvauksen sivumäärä kertoo, että yksiselitteistä vastausta ei ole, vaan kyseessä on monisyinen ilmiö.

Järjestölähtöinen auttamistoiminta on termi, jolla pyritään kuvaamaan järjestöjen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tekemää työtä. Termi ei ole kovin hyvä, sillä moni ei sitä tunne tai ensikuulemalla ymmärrä, mitä sillä tarkoitetaan.

Järjestölähtöisyys on sitä, että järjestöt ovat itse määritelleet, millaista niiden toiminta on ja millainen toiminta hyödyttää niiden kohderyhmiä parhaiten. Järjestöt toimivat hyvin lähellä ihmisten arkielämää ja tunnistavat herkästi kohderyhmänsä tarpeita. Toiminta kehitetään vastaamaan näihin tarpeisiin. Järjestölähtöisyyden voi hyvällä syyllä sanoa olevan ihmislähtöisyyttä.

Järjestöjen toiminnan yhteydessä puhutaan auttamis- ja tukitoiminnasta erotuksena julkisen sektorin palveluista. Järjestöjen yleishyödyllisen toiminnan ei ole tarkoitus korvata julkisia sote-palveluja, vaan täydentää niitä. Palvelu on usein jotain, mitä ostetaan rahalla. Tässä käsikirjassa käsitelty järjestöjen yleishyödyllinen toiminta on pääsääntöisesti käyttäjilleen maksutonta. Siihen ei myöskään vaadita lähetettä, vaan toiminta on kaikille avointa matalan kynnyksen toimintaa. Kaikki järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta ei ole auttamista tai tukemista. Voidaan puhua myös esimerkiksi ennaltaehkäisystä, voimaantumisen mahdollistamisesta tai rinnalla kulkemisesta.

Moni sote-järjestö tuottaa myös palveluja markkinoille ja silloin ne rinnastuvat toimijoina yrityksiin. Järjestöjen markkinaehtoiset palvelut eivät sisälly tähän järjestöjen yleishyödyllistä toimintaa kuvaavaan käsikirjaan.

Järjestöjä ja niiden toimintaa koskevan termistön määrittelytyö on kesken, eikä yhteisiä vakiintuneita termejä juurikaan ole. Käytännön syistä käsikirjaan on valittu joitakin järjestöjen toimintoja kuvaavia sanoja, joiden käytöstä järjestöt eivät ole täysin yksimielisiä. Tämä käsikirja onkin itsessään osa yhteistä määrittelytyötä, jonka tuloksena sote-järjestöjen tekemä työ ihmisten terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseksi tulee näkyväksi.

Järjestöjen yleishyödyllisen toiminnan rahoitus

Järjestöjen yleishyödyllistä, voittoa tavoittelematonta toimintaa rahoitetaan tyypillisesti erilaisilla avustuksilla. Kumajan vuonna 2018 tekemän kartoituksen mukaan Uudenmaan 26 kunnasta 25 antoi järjestöille suoria avustuksia. Rahoituksen lisäksi kunnat tukevat järjestöjä antamalla tilojaan järjestöjen käyttöön joko maksutta tai pientä maksua vastaan. Tilatuet ovatkin hyvin merkittävä kuntien tukimuoto järjestöille.



Uudenmaan kunnat avustivat järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa vuonna 2017 yli

90 milj. eurolla

(Kumajan kuntakartoitus 2018)



Tyypillinen kunta-avustus

5-20€

/ kuntalainen



Keskimääräinen kunta-avustus

55€

/ uusmaalainen asukas

Kuntien ohella sote-järjestöjen yleishyödyllisen toiminnan merkittävä rahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Uusmaalaisia järjestöjä rahoittavat myös säätiöt, rahastot kuten Euroopan sosiaalirahasto ESR, ministeriöt sekä yritykset. Järjestöjen liitot ja keskusjärjestöt rahoittavat paikallisyhdistystensä ja -osastojensa toimintaa. Avustusten lisäksi järjestöjen rahoituslähteitä ovat esimerkiksi niiden omat varainkeräykset ja tapahtumat.

Järjestötoiminnan edut ja vaikutukset – mitä rahalla saa?

Järjestöt ovat ketteriä ja pystyvät reagoimaan nopeasti muuttuviin yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja hiljaisiin signaaleihin. Järjestöt tavoittavat ihmisiä myös virka-ajan ulkopuolella ja kohtaavat ihmisiä siellä, missä he liikkuvat. Kynnys hakeutua järjestöjen toimintoihin on usein matalampi kuin lähestyä julkisen sektorin toimijoita, sillä järjestöjen toimintaan voi osallistua myös anonyymisti ja maksuttomasti. Moneen toimintaan saa myös osallistua epäsäännöllisesti, eikä vahvaa sitoutumista tiettyyn toimintaan vaadita.

Järjestöissä on ammattitaitoisen koulutetun henkilökunnan rinnalla suuri joukko osaavia vapaaehtoisia. Järjestöissä vapaaehtoisilla on mahdollisuus toimia aktiivisesti itsensä, toisten ihmisten, yhteiskunnan ja ympäristön eduksi. Järjestöt koordinoivat vapaaehtoistensa toimintaa ja tarjoavat heille koulutusta, työnohjausta ja virkistystä. Samalla vahvistetaan vapaaehtoisten osaamista, osallisuutta ja toimijuutta. Järjestöille kerääntyy merkittävää kokemusasantuntemusta, jota voidaan hyödyntää myös julkisten palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä.

Järjestöjen toiminta on läpinäkyvää. Järjestöt raportoivat rahoittajilleen saamiensa avustusten käytöstä ja toimintansa tuloksista, vaikutuksista ja vaikuttavuudesta. Rahoittajien asettamien tuloksellisuusmitareiden ohella järjestöt arvioivat toimintaansa esimerkiksi Hyvän mitta -hankkeessa luodun vaikuttavuusketjun avulla.

Lähteenä käytetty

Hyvän mitta. Vaikuttavuusketju.
www.hyvanmitta.fi/vaikuttavuusketju

Järjestöyhteistyö Uudenmaan kunnissa – Kumajan kuntakartoitus 2018.
www.innokyla.fi/fi/kokonaisuus/uudenmaan-jarjestoyhteisty

Uudenmaan sosiaali- ja terveystieteiden järjestöyhteistyö ja vaikuttamassa – Kumajan järjestökyselyn raportti 2019.
www.innokyla.fi/fi/kokonaisuus/uudenmaan-jarjestoyhteisty

Käsikirjan työstäminen yhdessä järjestöjen kanssa

Käsikirja *Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Uudellamaalla* on tehty yhteistyössä uusmaalaisten sote-järjestöjen kanssa. Se pohjautuu *Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Varsinais-Suomessa* -kuvaukseen, jonka kokosi Varsinais-Suomen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmän järjestötyöryhmä ja alueen JärjestöSote 113 -hanke. Kumaja käynnisti Uudenmaan oman järjestötoiminnan kuvauksen koostamisen keväällä 2019 järjestöjen työpajoilla. Ensimmäiseen työpajaan kutsuttiin laajasti erilaisia sote-järjestöjä edustavia asiantuntijoita. Heidän kanssaan työstettiin sitä, mitkä eri toiminnot käsikirjaan tulisi sisällyttää sekä millaisiin kokonaisuuksiin nämä toiminnot jaoteltaisiin.

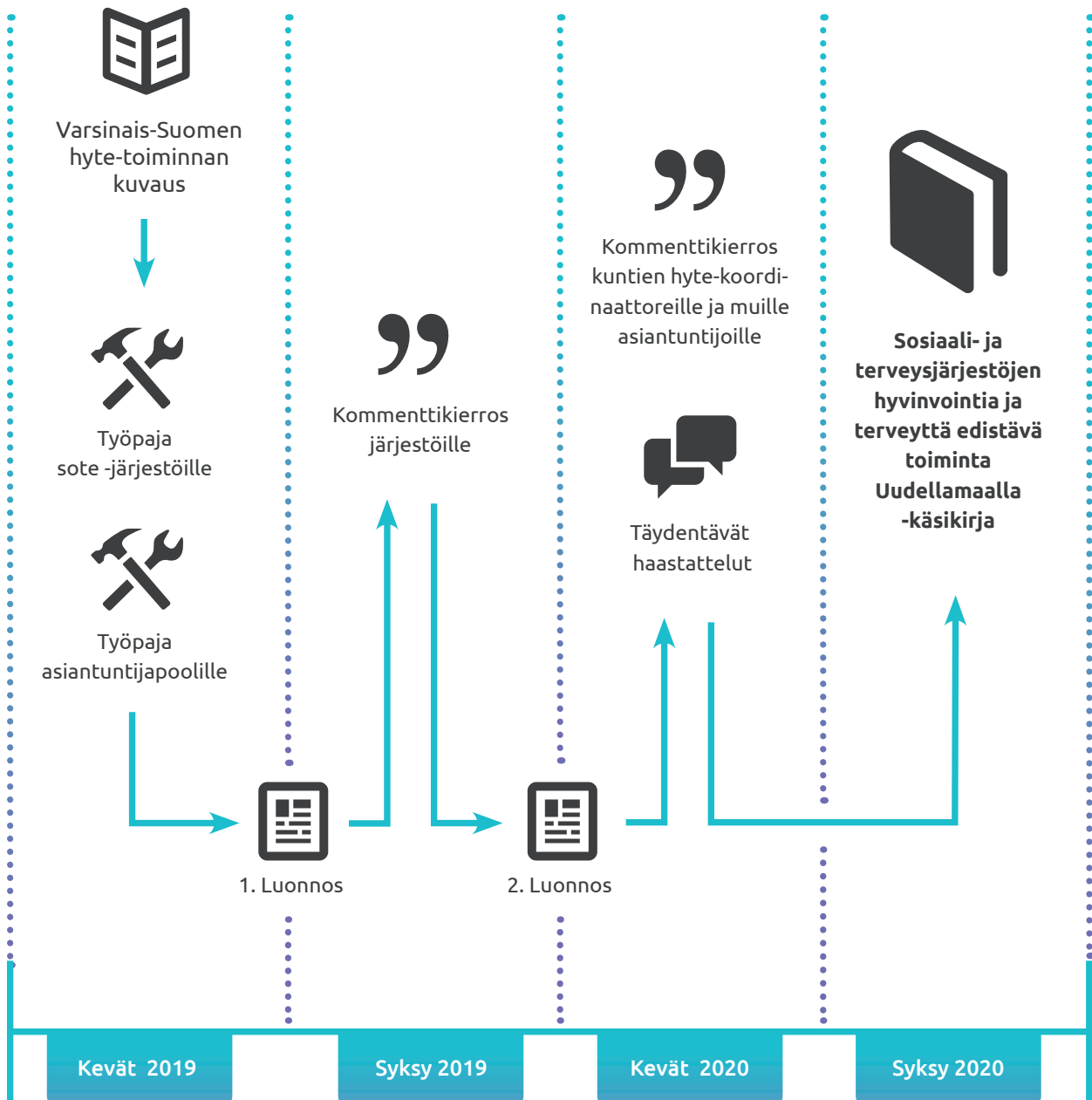
Työstämistä jatkettiin toisessa työpajassa Uudenmaan järjestöjen asiantuntijapoolin kanssa. Asiantuntijapooli oli sen hetkisen maakunta- ja sote-uudistuksen valmisteluorganisaation, Uusimaa 2019:n ja Kumajan yhteistyössä koolle kutsuma joukko järjestöasiantuntijoita. Asiantuntijapoolin jäsenet ottivat kantaa edellisessä työpajassa syntyneeseen otsikointiin ja jaotteluun. Sen lisäksi asiantuntijapooli rikasti aineistoa nostamalla esille kustakin toiminnosta sille erityisiä piirteitä, jotka olisi hyvä tuoda käsikirjassa esille. Asiantuntijapoolilta pyydettiin erityisesti näkökulmia siihen, miksi nämä toiminnot ovat nimenomaan järjestöjen toimintaa ja mikä erityinen rooli järjestöillä on näissä toiminnoissa.

Työpajoissa nostettiin esiin väkivaltatyö ja kotoutumisen tuki, jotka koettiin tärkeäksi ottaa mukaan käsikirjaan. Työpajamateriaalin pohjalta Kumaja työsti ensimmäisen luonnoksen käsikirjasta.

Luonnos avattiin järjestöjen kommentoitavaksi verkkokyselynä loppusyksystä 2019. Kyselyssä pyydettiin näkemyksiä uusmaalaisen järjestötoiminnan erityispiirteistä sekä palautetta järjestöjen toimintoja kuvaavista teksteistä. Lisäksi pyydettiin konkreettisia esimerkkejä järjestöjen erilaisista kohderyhmistä, toiminnoista ja toimintojen vaikutuksista.

Kyselyyn tulleen palautteen perusteella Kumaja kirjoitti seuraavan version käsikirjasta. Uuteen versioon pyydettiin kommentteja sähköpostitse kaikilta uusmaalaisten kuntien ja kuntayhtymien hyvinvointikoordinaattoreilta. Lisäksi tehtiin täydentäviä asiantuntijahaastatteluja. Koska käsikirjan tärkeä kohdeyleisö ovat nimenomaan virkamiehet ja päättäjät, oli tärkeää saada palautetta siitä, onko kuvaus heille ymmärrettävä ja hyödyllinen. Kuntien ja järjestöjen näkemykset yhdistävä käsikirja valmistui syksyllä 2020.

Työstöprosessi



Kuva 1. Käsikirjan työstöprosessi Uudellamaalla.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävät toiminnot

SOSIAALI– JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINTA UDELLAMAALLA



Kuva 2. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Uudellamaalla.

Käsikirjan jaottelu

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Uudellamaalla -käsikirja on jaoteltu järjestöjen toimintaa kuvaavaan kolmeen osa-alueeseen: Tukea elämäntilanteeseen, Osallisuutta ja toimintaa sekä Erikoisasiantuntemusta. Jokainen osa-alue sisältää 7-10 toimintoa. Yhdellä toiminnolla voi olla erilaisia toteuttamistapoja: esimerkiksi vertaistuki voi olla joko ryhmä- tai yksilömuotoista toimintaa. Toisaalta tietty toiminta voi sisältää useita toimintoja käsikirjan eri osa-alueilta. Tästä on esimerkkinä toimintakykyä tukevat ryhmät, joissa saa vertaistukea, keskusteluapua ja neuvontaa ja ohjausta.

Käsikirjan kolme osa-aluetta ovat kokoava kuvaus niistä järjestöjen lukuisista toiminnoista toteuttamistapoihin, joilla tuetaan erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja edistetään heidän osallisuuttaan. Lisäksi käsikirja avaa sote-järjestöjen tuottamaa tietoa ja erityisasiantuntemusta.

Tukea elämäntilanteeseen

Järjestöt tarjoavat tukea arkeen ja eri elämäntilanteisiin sekä auttavat kriiseistä selviytymisessä ja niihin sopeutumisessa.

Järjestöt tarjoavat vamman tai sairauden kohdanneelle ihmiselle tukea, välineitä ja tilaisuuksia sopeutua ja kuntouttaa itseään. Vaikeassa elämäntilanteessa olevia tuetaan aktiivisesti heidän hoitopolullaan ja saattaen vaihtaen huolehditaan, että järjestötyön rinnalla julkiset palvelut tukevat heitä.

Järjestöt kohtaavat ihmisiä, joilla on elämässään riskitekijöitä, jotka voivat altistaa vaikeuksille. Muun muassa etsivällä työllä ja matalan kynnyksen neuvonnalla päästään lievittämään riskitekijöiden vaikutuksia ja ennaltaehkäisemään ongelmia.

Riskitekijänsä tunnistanut ihminen voi oma-aloitteisesti ja ennaltaehkäisten vahvistaa hyvinvointiaan ja terveyttään. Järjestöistä löytyy tukea myös terveydenhuollon ammattilaisten antamien hoito-ohjeiden noudattamiseen eli omahoitoon.

Järjestöt tarjoavat kriisiapua ja arjen apua ihmisille, joiden arki on ajautunut raiteiltaan. Joissain toiminnoissa olennaista on ammatillisuus ja asiantuntevuus, joissain toiminnoissa taas järjestöjen tehtävä on tarjota inhimillinen kohtaaminen ja vertaisuuden tunne. Tuki voi tapahtua tiiviissä yhteistyössä viranomaisten kanssa tai se voi olla suunnattu ihmisille, jotka ovat pudonneet yhteiskunnan turvaverkoista.



TUKEA ELÄMÄNTILANTEeseen

Arjen apu

- Etsivä ja löytävä työ

- Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus

- Keskusteluapu

- Kriisiauttaminen

- Tukihenkilötoiminta

- Vertaistuki

- Kotoutumisen tuki

- Väkivaltatyö

- Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut

Arjen apu

- Järjestöjen antama arjen apu tukee yksilön tai perheen jokapäiväistä elämää
- Arjen avulla tarkoitetaan konkreettista apua
- Osa järjestöjen tarjoamasta avusta on avoimesti kaikkien saatavilla, osa suunnattu tarpeen mukaan
- Esimerkkeinä ruoka-apu, oppimateriaali- ja harrastustuki sekä lastenhoitoapu

Järjestöt tarjoavat monenlaista käytännön apua arkeen. Suuri osa järjestöjen antamasta avusta on suunnattu vähävaraisille, mutta osaa järjestöjen avusta tarjotaan yleisesti esimerkiksi lapsiperheille. Järjestöjen antama apu ei kuulu lakisääteisiin etuuksiin tai palveluihin, kuten varhaiskasvatus, tehostettu perhetyö tai kotihoito.

Vaateavulla tarkoitetaan yksilöille tai perheille maksutta annettavaa apua vaatelahjoitusten muodossa. Lisäksi järjestöt lahjoittavat myös lastentarvikkeita, kodinkoneita ja muita tavaroita niitä tarvitseville. Lahjoitukset saadaan pääosin yksityishenkilöiltä.

Oppimateriaalituki on tarkoitettu nuorille, joiden koulunkäynnin jatkaminen peruskoulun jälkeen on uhattuna perheen vähävaraisuuden vuoksi. Oppimateriaalitukea myönnetään lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa tarvittaviin oppikirjoihin, laitteisiin ja muihin opiskelun edellyttämiin hankintoihin.

Harrastustuella tarkoitetaan avustusta alaikäisen lapsen ohjatun harrastuksen kustannuksiin. Tuen tarkoituksena on kattaa harrastustoiminnasta aiheutuvia kuluja esimerkiksi kustantamalla osa kausimaksuista, harrastusvälineistä tai muista harrastuksen kustannuksista, kuten harrastusmatkoista. Perusteena harrastustuen myöntämiselle ovat tukea saavan taloudellinen tilanne ja säännöllinen harrastus. Harrastustuki voi olla joko kertaluontoinen tai pitkäkestoinen.

Järjestöjen tarjoaman lastenhoitoavun tavoitteena on, että perheillä on mahdollisuus saada helposti luotettavaa ja osaavaa lastenhoitoa edulliseen hintaan. Lastenhoitoapu on perheiden hyvinvointia edistävää toimintaa, joka tukee vanhempien jaksamista. Järjestöjen lastenhoitoapu ei ole hoitoammattilaisten tuottama palvelu. Järjestö rekrytoi ja kouluttaa lastenhoitajat, varmistaa heidän rikosrekisterinsä puhtauden, järjestää hoitajille säännöllistä lisäkoulutusta ja ohjausta sekä ylläpitää hoitajavälitystä ja ohjeistaa perheitä lastenhoitotoiminnasta. Ero kaupalliseen toimintaan on siinä, että järjestöjen lastenhoitoavusta perheelle ei tule muita kustannuksia kuin hoitajalle maksettava tuntipalkka, joka on markkinoilla olevaa hintaa alhaisempi.

Ruoka-apu tarkoittaa ilmaiseksi tai huomattavan edullisesti jaettavaa ruokaa tai ruokatarvikkeita. Ruokaavun jakajia ovat Suomessa pääosin järjestöt ja uskonnolliset yhteisöt. Järjestöjen jakama ruoka-apu jaotellaan valtakunnallisesti jaettavaan Euroopan Unionin (EU) ruoka-apuun sekä paikalliseen ruoka-apuun. EU:n ruoka-apua jaetaan ilman tarpeen määrittelyä. Järjestöt puolestaan saattavat kohdistaa paikallisen ruokajaon esimerkiksi jäsenilleen tai selvittää muulla tavalla ruokaavun tarvetta. Paikallisena ruokaapuna jaetaan yleensä eri lähteistä tulevaa hävikkiruokaa.

Arjen apua voi olla myös esimerkiksi kohtaamispaikassa tapahtuva palveluohjaus ja neuvonta sekä siihen liittyvä vertaistuki. Toiminnassa annetaan tukea esimerkiksi Kelan lomakkeiden täyttämiseen, lääkärin varaamiseen, oikeusavun saamiseen sekä raha-asioihin ja asumiseen liittyvissä kysymyksissä. Arjessa auttavat myös päihteettömät avoimet kohtaamispaikat, jotka tukevat päihteistä irti haluavia ja päässeitä.

Lähteenä käytetty

Pelastakaa Lapset ry. Oppimateriaali- ja harrastustuki.
www.pelastakaaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/evaita-elamalle-ohjelma/oppimateriaali-ja-harrastustuki

Sininauhaliitto ry. Ruoka-apu on ollut ja on edelleen paljon muutakin kuin leipäjonot.
www.sininauhaliitto.fi/ajan kohtaista/ruoka-apua-antavat-jarjestot-ruoka-apu-on-ollut-ja-on-edelleen-paljon-muutakin-kuin-leipajonot

Etsivä ja löytävä työ

- Tavoittaa haastavissa elämäntilanteissa olevia ja ohjaa heitä palvelujen piiriin
- Ihminen kohdataan hänen omassa arkiympäristössään
- Ennaltaehkäisevä työote
- Esimerkkeinä etsivä nuorisotyö, löytävä vanhustyö ja jalkautuva päihdetyö

Etsivä ja löytävä työ pyrkii tavoittamaan erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa olevia. Se vie terveys- ja sosiaalipalveluita vaikeasti tavoitettavan kohderyhmän arkiympäristöön. Etsivällä ja löytävällä työllä pyritään varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn. Käytännössä työ ei kuitenkaan ole vain ennaltaehkäisevää, vaan myös hyvin vaikeissa tilanteissa olevien ja yhteiskunnan palvelujen ulkopuolella elävien ihmisten auttamista.

Etsivä ja löytävä työ ohjaa ja opastaa erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä heille oikeiden palveluiden piiriin. Työntekijä kulkee rinnalla ja tukee, mutta ei tee yksilön puolesta asioita. Etsivän ja löytävän työn menetelmiä on kehitetty tavoiksi saada kontakti riskiryhmiin ja työskennellä heidän parissaan. Tarkoitus on yhdistää haittojen vähentäminen aikaiseen väliintuloon.

Parhaassa tapauksessa etsivällä ja löytävällä työllä tavoitetaan esimerkiksi yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat jo ennen kuin tarve palveluille syntyy. Yleisiä kohderyhmiä ovat vanhuksat, jotka eivät ole vielä vanhuspalveluiden piirissä, sekä nuoret, jotka ovat koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella tai tarvitsevat tukea saavuttaakseen heille sopivat palvelut.

Etsivää ja löytävää työtä tehdään usein järjestön ja julkisen sektorin yhteistyönä, esimerkiksi työpareina. Julkisen sektorin yhteistyötahoja järjestöille ovat esimerkiksi kuntien sosiaali- ja terveyspalvelut, kotihoito, nuorisotyö, mielenterveys- ja päihdetyö sekä sairaanhoitopiirien erikoissairaanhoito. Yleinen yhteistyökumppani on myös uskonnollinen yhteisö. Avoin yhteistyö ja asianmukainen tiedonjako mahdollistavat paitsi nopean reagoinnin, myös ennakoivan työotteen.

Etsivä ja löytävä työ perustuu vapaaehtoisuuteen ja kohdattavan ihmisen omiin toiveisiin ja tarpeisiin. Työssä korostuvat ammattimaisuus ja vuorovaikutustaidot. Kohderyhmään pyritään luomaan luottamuksellinen suhde korostaen vaitiolovelvollisuutta. Etsivä ja löytävä työ jalkautuu ihmisten omiin ympäristöihin madaltaen kynnystä kohtaamiseen sekä kohderyhmän kuulluksi tulemiseen. Aluksi voidaan vain jutella kadulla ja sitten esimerkiksi kutsua mukaan matalan kynnyksen yhteisöön.

Etsivän ja löytävän työn vahvuudet tulevat esiin erityisesti tilanteissa, joissa olemassa olevat palvelut eivät ole tarkoituksenmukaisesti kohderyhmän ulottuvilla tai eivät vastaa kohderyhmän tarpeita.

Lähteenä käytetty

Astikainen, A. & Sulku S. 2011. Ammatillinen työ sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja työelämäpäivityksen mahdollisuudet. Teoksessa Holopainen, A. (toim.). Järjestötyötä oppimassa ja kehittämässä. Korkeakouluhenkilöstö työelämäjaksoilla. Sarja B. Projektiraportit ja selvitykset 19, 2011.

Mertaniemi, H. 2016. Etsivä vanhustyö. Auttava käsi, siellä missä tarvitaan - Vanhustyön ammattilaisten näkemyksiä etsivään vanhustyöhön. www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117559/Mertaniemi_Helena.pdf?sequence=1

Mikkonen, M., Kauppinen, J., Huovinen M. & Aalto, E. (toim.). 2007. Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa - Suuntaviivoja yhdenmukaisiin etsivän työn palveluihin. A-klinikkasäätien raporttisarja nro 58.

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 helpompi 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, riippumatonta ja julkisen palvelujärjestelmän ulkopuolista toimintaa.

Järjestöjen tarjoama matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus eroaa lähtökohdiltaan julkishallinnon ammatillisesta ja sääddöksiin perustuvasta neuvonnasta ja ohjauksesta, mutta sitä tehdään tiiviissä yhteistyössä julkisen sektorin kanssa. Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus on oleellinen osa sote-järjestöjen perustehtävää ja toimintaa.

Elintapaohjaus auttaa tekemään terveyspäätöksiä ja muuttamaan elintapoja tutkitun tiedon pohjalta. Ohjaus tähtää terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Järjestöjen elintapaohjaus tukee julkisen sektorin elintapaohjauspalvelua.

Digineuvonta on järjestöjen maksutonta tietotekniikka- ja digineuvontaa sekä apua sähköisten palvelujen käytössä. Tuki voi olla laitteiden tai palvelujen käytön kurssija, neuvontatilaisuuksia tai henkilökohtaista opastusta verkossa, puhelimitse tai kasvokkain.

Talousneuvonta on raha-asioihin ja maksuongelmiin liittyvää neuvontaa. Apua tarjotaan verkossa, puhelimitse sekä kasvokkain. Palvelu on maksutonta. Talousneuvonnasta saa tietoa laskujen maksamisesta, luottotiedoista, perinnästä ja ulosotosta sekä velkojien kanssa neuvottelemisesta ja velkajärjestelyistä. Asumisneuvonta tarjoaa apua ja tietoa asunnottomille ja asunnottomuusuhan alla oleville. Matalan kynnyksen neuvonnassa tilannetta voidaan selvittää yhdessä avun tarvitsijan kanssa, tehdä asuntohakemus tai saada tietoa toimeentuloasioista.

Lähteenä käytetty

Enter ry. Enter opastaa.
www.entersenior.fi/enter-opastaa

Sydänliitto ry. Elintapaohjaus.
www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus

Takuusäätiö. Hae apua. Taloudellinen ja oikeudellinen apu.
www.takuusaatio.fi/hae-apua/taloudellinen-ja-oikeudellinen-apu

Vailla vakinaista asuntoa ry. Asumisneuvonta.
www.vvary.fi/asumisneuvonta

Keskusteluapu

- Järjestössä työskentelevän sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen, kokemusasiantuntijan ja vapaaehtoisen tarjoamaa keskusteluapua eri elämäntilanteissa
- Maksutonta apua, jota saa nimettömänä ja ilman ajanvarausta
- Tapahtuu kasvokkain, puhelimitse ja verkossa
- Esimerkkeinä auttavat puhelimet, verkkokeskustelut eli chatit, neuvontapisteet ja keskusteluryhmät

Järjestöt tarjoavat yleistä keskusteluapua yksilöille. Tällä tarkoitetaan keskustelumahdollisuutta omasta elämäntilanteesta ja sitä kautta saatavaa tukea. Keskusteluapu on järjestöjen tarjoamaa matalan kynnyksen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Keskustelut käydään nimettöminä, ilman ajanvarausta ja ne ovat maksuttomia. Kohtaamiset voivat tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai digitaalisten kanavien kautta.

Keskeistä on ihmisen kohtaaminen, kuuntelu ja läsnäolo. Omaa tilannetta selventää keskustelu järjestössä työskentelevän sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen, kokemusasiantuntijan tai vapaaehtoisen kanssa. Keskusteluapu ei tule sekoittaa terapiakeskusteluihin.

Keskusteluapu on järjestössä usein rakennettu osaksi perustoimintaa. Järjestö voi tarjota keskusteluapua esimerkiksi harrasteryhmien yhteydessä tai päiväkeskuksissa ja kahviloissa, joissa keskustelu syntyy muun toiminnan ohessa. Keskusteluapu tarkoittaa järjestössä usein myös spontaania ryhmämuotoista vertaistuen antamista, jossa jokaisella on annettavaa ja saatavaa.

Lähteenä käytetty

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Vanhempainpuhelin.
www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Sekasin-chat. Keskusteluapua nuorille.
www.mieli.fi/fi/tukea-netista

Kriisiauttaminen

- Järjestölähtöistä kriisiauttamista tarjoavat ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset rinnakkain
- Toiminta täydentää julkisen sektorin lakisääteisiä palveluita
- Kriisiavun saaminen ei edellytä diagnoosia tai lähetettä
- Esimerkkeinä kriisipuhelimet, kriisikeskus, kriisiryhmät, nuorten turvatalot ja eroauttaminen

Kriisiauttaminen tarkoittaa kriisissä olevan ihmisen auttamista ja tukemista siten, että kriisiä on mahdollista käsitellä sen luonnollisen kulun mukaisesti. Järjestölähtöistä kriisiauttamista antavat ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset rinnakkain. Kriisiauttamista tarjotaan kriisipuhelimissa, verkossa ja kasvokkain. Apua tarjotaan myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Kriisiapua on mahdollista saada ryhmissä, tukikeskusteluissa tai henkilökohtaisten tukisuhteiden kautta. Auttamisen kohteena voi olla yksilö, pari tai perhe, joka on joutunut vaikeaan elämäntilanteeseen tai kohdannut kehitys- tai elämänkriisin tai traumaattisen kriisin.

Järjestöjen kriisiauttaminen on matalakynnyksistä ja lyhytkestoista tukea elämän vaikeissa tilanteissa ja kriiseissä. Toiminta vahvistaa yksilön mielenterveyttä ja ehkäisee kriisien kärjistymistä mielenterveysongelmiksi.

Kriisiavun saaminen ja palvelun piiriin pääseminen ei vaadi diagnoosia tai lähetettä. Apua voi saada myös anonyymisti. Kriisiavun yhteydessä asiakkailta on mahdollisuus myös liittyä elämäntilanteen tukeviin ryhmiin.

Järjestöjen voittoa tavoittelematon kriisiauttaminen on esimerkki hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja sote-palveluiden rajapinnalla olevasta järjestötoiminnasta. Tarvittaessa yksilö voidaan ohjata sote-palvelujen piiriin, mutta parhaassa tapauksessa laadukkaalla järjestölähtöisellä kriisiauttamisella vältetään sote-palveluiden käyttö kokonaan. Mielenterveyden vahvistamisen näkökulmasta kriisiytyö on myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Lähteenä käytetty

HelsinkiMissio ry. Nuorten kriisipiste.
www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Lasten ja nuorten puhelin.
www.nuortennetti.fi

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Tukea ja apua.
www.mieli.fi/fi/tukea-ja-apua

Rikosuhripäivystys.
www.riku.fi/palvelut

Tukinet.
www.tukinet.net

Tukihenkilötoiminta

- Tukihenkilötoiminnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä erilaisissa tukisuhteissa
- Vapaaehtoista niin tukijalle kuin tuettavalle
- Tukihenkilötoiminta vaatii onnistuakseen koulutusta ja koordinointia
- Esimerkkeinä ystävätoiminta, perhekummit, vapaaehtoinen avustajatoiminta ja tukisuhteet

Tukihenkilötoiminnassa korostuu hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen erilaisissa elämän ja arjen haasteissa sekä ennaltaehkäisy ja varhainen tuki. Tukihenkilötoiminta voi olla kaikille halukkaille avointa tai tarkoitettu jollekin erityisryhmälle, kuten maahanmuuttajille. Tuettava voi olla lapsi, nuori, työkäinen tai vanhus ja tuen tarpeet ovat hyvin vaihtelevia. Tukihenkilö tai tukiperhe voi toimia myös koko perheen tukena. Tukihenkilötoiminnassa keskeistä on toiminnan vapaaehtoisuus niin tukihenkilölle kuin tuettavalle. Vapaaehtoiset tukihenkilöt eivät saa palkkaa eikä heiltä pääsääntöisesti edellytetä ammatillista pätevyyttä tehtävään.

Kaikenlainen tukihenkilötoiminta vaatii koordinointia: vapaaehtoisten rekrytointia ja koulutusta, tukihenkilöiden välitystä tarvitsijoille sekä tuen ja virkistyksen tarjoamista tukihenkilöille. Järjestöt vastaavat tukihenkilöiden valinnasta, koulutuksesta tehtävään, tukisuhteen käynnistämisestä ja seurannasta sekä tukihenkilöiden ammatillisesta ohjauksesta. Koordinoiva vastuujärjestö myös etsii ja löytää tukihenkilöä kaipaavia ihmisiä ja viestii heille rakentaakseen luottamusta. Toiminnan vastuujärjestö vastaa tukihenkilötoiminnan laadusta.

Tukihenkilötoiminnassa on erilaisia tukisuhteita ja siinä käytetään monia erilaisia nimityksiä tukihenkilöille. Ystävätoiminnassa vapaaehtoisena toimiva henkilö tapaa kaverisuhteen tapaan seuran tai ystävän tarpeessa olevaa ihmistä tasa-arvoiselta ja vastavuoroiselta pohjalta. Ystävänä toimivat vapaaehtoiset ovat merkittävä apu, kun ihmiseltä puuttuu läheinen ihmissuhde tai tuettava on yksinäinen.

Vapaaehtoinen avustaja toimii apuna, opastajana tai tukena arjessa ja vapaa-ajalla. Avustajakontaktit voivat olla kertaluonteisia tai pitkäkestoisia. Avustaja voi lähteä mukaan kauppa-asioille, teatteriin, ulkoiluun tai vaikkapa kahvitella seurana. Avustaja ei tee sairaanhoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä.

Tukisuhde on vapaaehtoisuuteen perustuva, usein pitkäkestoinen suhde vapaaehtoisen ja tuettavan välillä. Tukisuhde on paikallaan silloin, kun ihminen ei jaksakaan yksin, hänen omat tukiverkostonsa ovat puutteellisia, elämässä on kuormitustekijöitä tai muuta pitkäaikaista avun tarvetta. Tukihenkilö ottaa huomioon tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet sekä pyrkii vahvistamaan tämän omia selviytymiskeinoja ja voimavaroja. Tuki voi olla keskustelua, ohjausta, asioiden yhdessä hoitamista tai mielekästä yhteistä tekemistä. Tukisuhteissa keskeistä on tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus sekä turvallisuus ja vastuullisuus. Tukisuhteessa toiminta on ammatillisesti tuettua vapaaehtoistyötä, joka ei korvaa ammattilaisen antamaa tukea ja sote-palveluja.

Lähteenä käytetty

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Tukea tukihenkilöltä.
www.mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6lt%C3%A4

Suomen Punainen Risti. Haluatko ystävän?
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyteen

Syrjänen, J. (toim.). 2010. Tukihenkilötoiminnan laatukäsikirja Tuexi. Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tukihenkilöt.
www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet#Tukihenkil%C3%B6t

Vertaistuki

- Kokemustietoon ja yhteiseen jakamiseen pohjautuvaa, koulutetun vertaisohjaajan, vertaisen, vertaisryhmän tai -yhteisön tarjoamaa tukea
- Auttavaa toimintaa, joka tukee hyvinvointia ja jaksamista
- Vertaistukea voi saada kahden kesken, ryhmissä ja yhteisöissä joko kasvokkain, verkossa tai puhelimitse
- Esimerkkeinä potilaille sairaalassa tarjottava vertaistuki, potilaiden tai kuntoutujien keskinäinen vertaistuki kuntoutuskursseilla, toipujien välinen vertaistuki ja omaisten vertaistuki

Vertaistuki on kokemusten vaihtoa ja tiedon jakamista saman kokeneen ihmisen tai ihmisten kanssa. Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea. Toiminta on toisten auttamista ja tukemista, jolloin tavoitteena on lisätä vertaistukea saavien hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistuki edesauttaa myös riippuvuudesta ja kriiseistä toipumista. Ihminen sekä auttaa toisia että tulee itse autetuksi. Vertaistuessa kertojalla ja kuulijalla on samankaltainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. Keskeistä on siis kertominen ja kuunteleminen. Kokemuksen jakaminen luo ymmärretyksi tulemisen tunteen.

Järjestöjen vertaistukitoiminta on ammatillisesti suunniteltua ja koordinoitua. Toiminta voi olla suunnattu esimerkiksi sairaille, vammaisille, päihde- ja mielenterveyskuntoutujille tai omaisille. Vertaistukea voi saada yksilöllisesti tai ohjatuissa vertaistukiryhmissä. Yksilöllinen vertaistukitoiminta muistuttaa tukihenkilötoimintaa, jossa erityistä on vertaisuus ja jaettu kokemus. Vertaistukiryhmissä käsitellään ryhmän itse esille nostamia aiheita tai ohjaajan ehdottamia aiheita. Ryhmäkeskustelut ovat pääasiallinen menetelmä, mutta myös parikeskustelut sekä erilaiset harjoitteet voimauttavat ja tuottavat oivalluksia. Ryhmät voivat olla avoimia ja pitkäkestoisia tai suljettuja ja lyhytkestoisia jonkin teeman käsittelyn ajaksi. Vertaistukea voi saada myös verkon kautta tai puhelimitse. Vertaistuki on maksutonta.

Ryhmissä voi olla vetäjänä palkattu työntekijä tai vapaaehtoinen vertaisohjaaja, joka on useimmiten aiheeseen koulutettu vapaaehtoinen. Sama henkilö voi olla vertaistukitilanteessa tuen antaja ja tuen saaja. Myös vertaisohjaaja voi saada keskustelussa uusia näkökulmia kokemuksiinsa. Järjestön tehtävä on tarjota vaativissa tehtävissä toimivalle vertaisohjaajalle työnohjausta, koulutusta ja virkistystä.

Vertaisohjaajan rooli lähenee kokemusasiantuntijan roolia, eikä näitä kahta voi aina erottaa toisistaan.

Lähteenä käytetty

Terveyskylä. Mitä on vertaistuki?
www.terveyskyla.fi/vertaistalo

Kotoutumisen tuki

- Tuetaan yhteiskunnassa toimimista ja uuteen maahan sopeutumista
- Edistetään sääntöjen ja kulttuuristen tapojen oppimista sekä sosiaalisten suhteiden luomista
- Kotoutumisen tuki kiinnittää ihmisen uuteen kotimaahansa ja ehkäisee syrjäytymistä
- Esimerkkeinä oppaat, suomen ja ruotsin kielen opetus, keskustelutilaisuudet ja harrasteryhmät vastaanottokeskuksissa

Kotoutumisen tuella lisätään ulkomaalaistaustaisen tietämystä suomalaisen yhteiskunnan toiminnasta, työelämän pelisäännöistä ja kulttuurisista tavoista. Kun kotoutujan valmiudet elää Suomessa kasvavat, myös hänen osallisuuden tunteensa ja oman elämänsä hallinta kasvavat. Kaksisuuntaisessa kotoutumisessa ympäröivä yhteiskunta saa uusia vaikutteita ja näkökulmia kotoutujalta.

Kotoutujat ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, johon kuuluvat muun muassa eri maista tulevat pakolaiset, turvapaikanhakijat, ulkomaalaiset opiskelijat, parisuhteen tai työn perässä muualta muuttaneet sekä heidän perheensä. Kotoutumisen tuki ei rajoitu ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajiin, vaan tukea tarjotaan usean maahanmuuttajasukupolven haasteisiin.

Kotoutumisen tuen kohderyhmä voi olla myös paikallinen yhteisö. Naapuruston, asuinalueen tai kunnan asukkaille tarjotaan tilaisuuksia saada tietoa ja tutustua uusiin tulijoihin, tavoitteena vähentää ennakkoluuloja sekä tarjota työkaluja dialogiin ja mahdolliseen ongelmanratkaisuun.

Kotoutumisen tuki voi olla kohdennettua toimintaa kuten esimerkiksi maahanmuuttajanaisten työura-mentorointia tai suomen kielen keskusteluryhmiä. Kotoutumisen tuki voi myös olla mukaan ottamista ja saavutettavuutta olemassa olevissa järjestöjen toiminnoissa. Mukaan ottamista toteutetaan esimerkiksi kutsumalla maahanmuuttajia mukaan järjestön toimintaan ja tapahtumiin. Saavutettavuutta edistetään muun muassa viestimällä selkosuomella tai useilla kielillä vaikkapa monikielisessä jalkapalloseurassa.

Kotoutumisen tukea on myös kulttuuritoiminta, jossa esimerkiksi harrastetaan perinteisiä tansseja, vietetään tärkeitä juhlia tai valmistetaan ruokia entisestä kotimaasta. Tällä työllä on tärkeä rooli henkisen hyvinvoinnin tukena: se mahdollistaa, että kotoutujalle arvokkaat asiat lähtömaasta pysyvät elämässä myös uudessa kotimaassa.

Parhaimmillaan järjestöjen kotoutumisen tuki johtaa siihen, että muualta muuttaneet ovat yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä ja mukana yhteiskunnassa osallistujina, kehittäjinä, vastuunkantajina ja päättäjinä.

Lähteenä käytetty

Sininauhassäätiö. Maahanmuuttajatyö.
www.sininauhassaatio.fi/toimintamme/maahanmuuttajatyo

Suomen Pakolaisapu ry. Pakolaisuus Suomessa.
www.pakolaisapu.fi/pakolaisuus-suomessa

Suomen Punainen Risti. Tukea Suomeen kotoutumiseen.
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/suomeen-kotoutumiseen

Uudenmaan ELY-keskus. Kotoutumisentukena.fi -verkkopalvelu.
www.kotoutumisentukena.fi

Väkivaltatyö

- Järjestöjen väkivaltatyöllä tuetaan väkivaltaa tai sen uhkaa kokenutta ihmistä sekä autetaan väkivallan tekijää eroon väkivaltaisuudestaan
- Matalan kynnyksen vertaistoimintaa, tuki- ja kriisipalveluita, vertaisohjaajien koulutusta sekä ammattilaisille tarjottua koulutusta
- Yhteistyö viranomaisten sekä eri organisaatioiden kanssa
- Esimerkkeinä auttavat puhelimet ja verkkopalvelut, tuki- ja vertaisryhmät ja nuorten turvatalot

Järjestöjen tekemä väkivaltatyö on tuen ja avun tarjoamista väkivallan uhriksi joutuneelle, apua ja ongelmanratkaisukeinoja väkivallan tekijälle väkivallan lopettamiseen sekä väkivallan ehkäisytyötä ja selviytymisen tukemista. Auttamismuodot ovat monipuolisia, kuten yksilö-, pari- ja perhetapaamisia sekä ammatillisesti ohjattuja ryhmiä ja verkkokeskusteluja eli chatteja. Näillä tavoitetaan erilaisia kohderyhmiä, kuten kaltoinkohdellut ikäihmiset, nuoret, vammaiset, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt tai maahanmuuttajataustaiset naiset. Järjestöt ovat olleet vahvasti kehittämässä väkivaltatyötä.

Järjestöjen väkivaltatyö pitää sisällään matalan kynnyksen vertaistoimintaa ja ammatillisia tuki- ja kriisipalveluita sekä turvallisia ja väkivallattomia tiloja väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille. Toiminta voi olla esimerkiksi tukea väkivallan tekijöille, uhreille tai heidän omaisilleen. Toimintaan kuuluu myös vertaisohjaajien sekä sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten koulutusta.

Järjestöt tekevät väkivaltatyötä yhteistyössä eri organisaatioiden kanssa. Näitä ovat esimerkiksi poliisi ja sosiaali- ja terveydenhuollon perhekeskukset, perheneuvolat, mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä koulut ja uskonnolliset yhteisöt. Näin vahvistetaan ammattilaisten osaamista fyysistä, henkistä tai taloudellista väkivaltaa kohdanneiden ihmisten kohtaamisessa. Järjestöt osallistuvat myös aiheeseen liittyvään yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Lähteenä käytetty

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lähisuhdeväkivaltaan puuttumisen ja ehkäisyn prosessit. Lähisuhdeväkivaltatyön hyvät käytännöt rakenteisiin. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:55. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4121-2>

Väestöliitto ry. Parisuhdeväkivalta. Apua uhreille ja tekijöille. www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/apua-uhreille-ja-tekijoille

Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut

- Julkisten palvelujen rinnalla tai niitä täydentäen
- Yleensä tarkkaan kohdennettu tietylle ryhmälle
- Tuki yhdistyy usein toiminnallisuuteen
- Esimerkkeinä klubitalot, työtoiminta, paperittomien klinikat, terveyteen liittyvät mittaukset ja laitteiden huollot ja opastukset

Järjestöjen tarjoamat yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut ovat yleisimmin julkisten palvelujen rinnalla tai niiden puuttuessa tarjottavia tuki- ja auttamistoimintoja. Laissa määritellyt sosiaali- ja terveyspalvelut ovat julkista palvelua. Tässä käsitellään ainoastaan yleishyödyllisiä järjestölähtöisiä auttamistoimintoja.

Yleishyödyllisissä sosiaali- ja terveyspalveluissa on kyse yleensä tietyn ryhmän tarpeisiin vastaamisesta tavalla, joka tukee itse toteutettavaa omahoitoa, on kohderyhmälle julkisia palveluja helpommin saatavilla tai jonka ihminen kokee itselleen julkisia palveluja helpommaksi lähestyä. Näin kokevia ihmisiä on esimerkiksi mielenterveyskuntoutujissa, päihdeongelmaisissa, vankilasta vapautuvissa tai HIV-positiivisissa. Myös lastensuojeluun liittyvissä tilanteissa saatetaan huostaanoton pelossa hakea apua ennemmin järjestöltä kuin julkisista palveluista.

Osa järjestöjen yleishyödyllisistä terveyspalveluista on täysin julkisten palvelujen ulkopuolella. Kun julkisia palveluja ei ole lainkaan saatavilla tietyille kohderyhmälle, kuten paperittomille, järjestöt paikkaavat toiminnallaan tätä aukkoa.

Järjestöillä on omille kohderyhmilleen terveyspalveluja, kuten esimerkiksi sukupuolitautien testausta tai verenpaineen mittauksia. Ne voivat tarjota myös terveydenhuollon laitteisiin liittyviä palveluita, kuten kuulolaitteiden puhdistusta ja tavallista edullisempia paristoja laitteisiin.

Yleishyödyllisten sosiaalisten palvelujen tavoitteita ovat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen, syrjäytymisen torjuminen ja osallisuuden edistäminen. Näissä auttamismuodoissa tuki yhdistyy usein toiminnallisuuteen. Toiminta voi olla arkielämän taitojen oppimista, päihteetöntä arjenhallintaa, koulutukseen tai työhön tarvittavien asioiden harjoittelua tai tukea ryhmässä toimimiseen.

Yleishyödyllisen sosiaalisen kuntoutuksen välineitä voivat olla kotikäynnit, rinnalla kulkeminen, tuki omien asioiden hoitamiseen, erilaiset toiminnalliset ryhmät, vertaistuki ja osallistuminen vapaaehtoistoimintaan sekä työtoiminta.

Lähteenä käytetty

Global Clinic. Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut. Palveluja henkilöille, jotka eivät ole oikeutettuja julkiseen terveydenhoitoon. www.globalclinic.fi

Yhteisömedia. Sosiaalinen kuntoutus. www.yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista

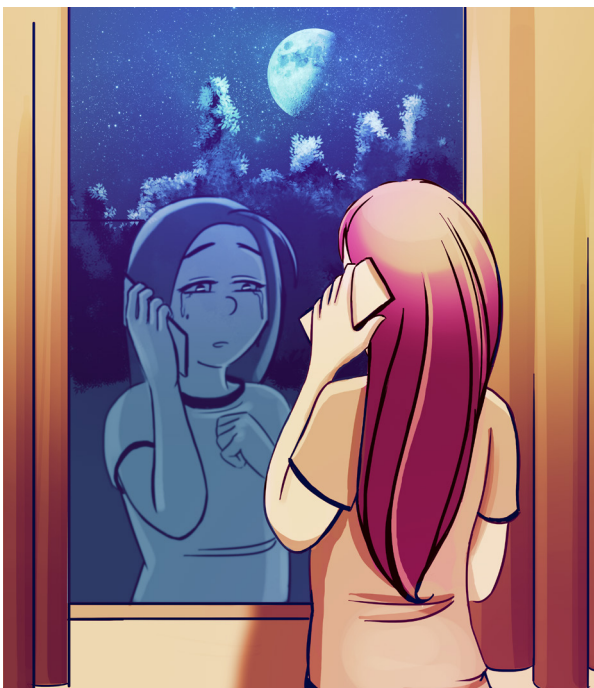
Suomen Klubitalot ry. Mikä on Klubitalo? www.suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/mika-on-klubitalo

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.

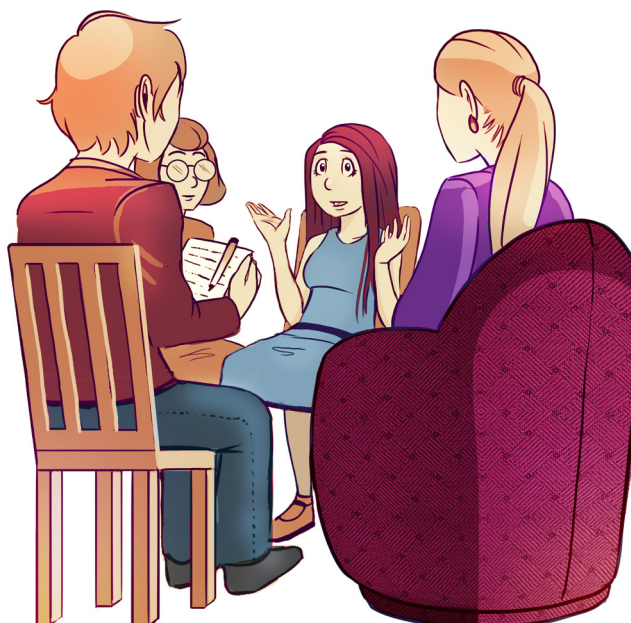


Kriisipuhelin

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.



Sairauteensa sopeutuva

VILLE

Ville on ollut aktiivinen työssäkäyvä perheetön mies. Työterveystarkastuksen tutkimuksissa hän on saanut diagnoosin etenevästä lihassairaudesta. Diagnoosi on melkoinen järkytys Villelle, kun hän ymmärtää, että hänen toimintakykynsä heikkenee niin, että hän voi joutua viiden vuoden sisällä pyörätuoliin.



Auttava puhelin

Villen sairaus on edennyt ja hänen kotiinsa tehdään muutostöitä ja hän saa apuvälineitä. Yksin kotonaan oleva Ville tuntee yksinäisyyttä ja hän masentuu. Hän muistaa saaneensa sairaalasta esitteitä järjestön auttavasta puhelimesta. Ville soittaa auttavaan puhelimeen saadakseen purettua omaa pahaa oloaan ja järkytystään.

Henkilökohtainen tuki

Ville turruttaa yksinäisyyden ja katkeruuden tunteitaan alkoholilla. Katkaisuhuitojakson jälkeen hänen tilansa kohenee vähitellen ja hän saa tukea AA-kerhosta, vertaistoiminnasta ja tukihenkilöltä. Ruoka-apuun keskittynyt yhdistys toimittaa vapaaehtoisten avulla ruokaa Villelle. Ville on myös tavannut uuden ystävän yhdistystoiminnassa ja tulevaisuus näyttää nyt valoisammalta.

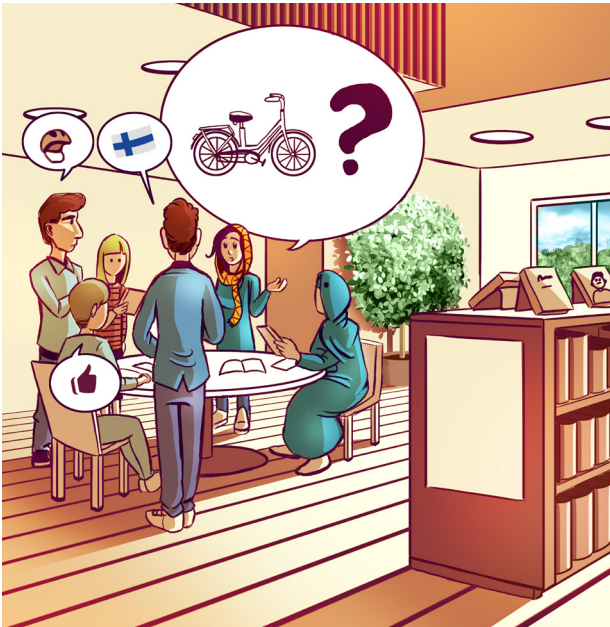


Kotoutuja

FAIZA

Kotoutumisen tuki

Faiza on saapunut Suomeen pakolaisena. Kotoutumissuunnitelmaa laadittaessa virkailija kertoo Faizalle järjestöjen toiminnasta, jolla suunnitelmaa voidaan täydentää. Faiza kuulee tukiovetusryhmästä, joka kokoontuu kirjastolla. Faiza on halukas harjoittamaan kielitaitoaan, joten suomen kielen tukiovetusryhmä merkitään suunnitelmaan.



Vapaaehtoisten tarjoama tukiovetus

Tukiovetusryhmässä vapaaehtoiset opastavat tehtävissä. Ryhmässä on paljon eritaustaisia ihmisiä, joiden yhteinen kieli on suomi. Suomen kielen oppimisen lisäksi Faiza pääsee kysymään suomalaisesta kulttuurista ja kuulee pyöräilykursseista. Toiset kertovat hyviä asioita pyöräilystä ja miten tavallista polkupyörällä ajaminen on Suomessa. Yksi ryhmän jäsenistä lupaa osallistua kurssille Faizan kanssa.

Uuden taidon oppiminen

Pyöräilykurssi on usean järjestön yhteistyönä toteuttama ja sen vapaaehtoisilla kouluttajilla on paljon kielitaitoa. Kukaan osallistujista ei ole pyöräillyt aikaisemmin. Osallistujat saavat henkilökohtaista opastusta ja apua pyörälle nousussa. Faiza oppii nopeasti pitämään tasapainon itsenäisesti. Onnistuminen ja vauhti nostavat hymyn Faizan huulille.



Osallisuutta ja toimintaa

Järjestöissä luodaan osallisuutta toiminnan ja yhdessä tekemisen kautta. Lähtökohtana on kaikkien yhtäläinen ihmisarvo ja keskinäinen kunnioitus. Järjestöt luovat turvallisia tiloja, joissa ihminen voi tulla kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään ilman määrittelyä, kuka on avun saaja tai avun antaja. Esimerkiksi vertaistukiryhmissä tällaista jaottelua ei tarvita. Tiloissa on voitu panostaa esimerkiksi päihteettömyyttä tai seksuaalista moninaisuutta kunnioittavaan yhteisöllisyyteen.

Järjestöjen toimintaan osallistuja voi löytää mielekästä tekemistä, tavata uusia ihmisiä, oppia uutta, auttaa itseään ja toisia sekä kokea kuuluvansa ryhmään. Järjestötoiminnassa annetaan mahdollisuus osallistumisen lisäksi kehittää, ideoida ja muokata toimintamuotoja sekä luoda uutta. Toimintaa kehitettäessä ja toteutettaessa osallisuus syvenee.

Järjestön johtaminen ja hallinnosta huolehtiminen valittuna luottamushenkilönä tai vapaaehtoisena on yksi tapa antaa merkittävä panos yhteisölle. Jo järjestöön liittymisen ja kuulumisen on tietoinen valinta, josta moni saa iloa ja tarkoitusta elämäänsä.



OSALLISUUTTA JA TOIMINTAA

Avoimet
kohtaamispaikat



Vertaistoiminta



Toimintakykyä
tukevat ryhmät



Harraste-, kulttuuri-
ja liikuntaryhmät



Virkistystoiminta



Kansalaistaitojen
vahvistaminen



Vapaaehtoistoiminta

Avoimet kohtaamispaikat

- **Kaikille avoimia ja maksuttomia kokoontumispaikkoja ja digitaalisia alustoja yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämiseksi**
- **Toiminta lähtee kävijöiden toiveista ja tarpeista ja kaikilla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen**
- **Esimerkkeinä asukastalot, tyttöjen ja poikien talot, perhekahvilat ja tietyn teeman ympärille kootut keskustelupalstat**

Avoimet kohtaamispaikat ovat maksuttomia, matalan kynnyksen periaatteella toimivia paikkoja, jotka mahdollistavat osallisuuden, toiminnan ja tapahtumat. Keskeisiä ovat ihmisten väliset kohtaamiset. Kohtaamispaikat ovat pääsääntöisesti kaikille avoimia, mutta ne voivat olla suunnattuja tietyille kohderyhmille, kuten vammaisille, mielenterveyskuntoutujille tai lapsiperheille. Toiminta lähtee kävijöiden toiveista ja tarpeista ja kaikki halukkaat voivat osallistua sen suunnitteluun ja toteutukseen. Järjestöjen kohtaamispaikkoja ylläpidetään sekä ammattilaisten työnä että vapaana kansalaistoimintana.

Avoimet kohtaamispaikat ovat yleishyödyllistä kansalaistoimintaa, jossa tuodaan eri taustoista tulleita ihmisiä yhteen toimimaan yhdenvertaisina. Tarjoamalla tällaisia paikkoja oleskeluun ja yhteisölliseen toimintaan ehkäistään muun muassa yksinäisyyttä sekä edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Eri kohderyhmille suunnattu kohtaamispaikkatoiminta huomioi ihmisten erilaisia elämäntilanteita ja avoimen toiminnan rinnalla on saatavissa myös tukea ja ohjausta tarpeen mukaan.

Fyysisten kohtaamispaikkojen ohella kohtaaminen voi tapahtua myös verkossa esimerkiksi järjestöjen ylläpitämissä avoimissa keskusteluryhmissä tai -alustoilla. Keskustelu voi olla rajattu johonkin tiettyyn aiheeseen, kuten esimerkiksi vanhemmuus tai päihteet, mutta kaikki kiinnostuneet voivat osallistua siihen. Kohtaamispaikka voi olla myös sijoitettu esimerkiksi verkkopeliin.

Lähteenä käytetty

Valtakunnallisten kohtaamispaikkapäivien julkilausuma 27.4.2018.
www.ks2020.fi/wp-content/uploads/2018/05/Kohtaamispaikkapaivat-julkilausuma.pdf

Vertaistoiminta

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

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

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

Vertaistointia voi tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai verkon välityksellä. Se voi olla kahden vertaisen kohtaamista tai ryhmämuotoista toimintaa. Vertaisuutta kuvaavia kokemuksia ovat ymmärrys ja ymmärrettyksi tuleminen, kokemusten jakaminen, tasavertaisuus ja ”olemme samassa veneessä”-tunteesta nouseva voimaantuminen. Sama henkilö voi olla vertaistilanteessa sekä tuettava että tuen antaja. Vertaistoinnilla vahvistetaan osallistujan elämän hallinnan tunnetta ja osallisuuden kokemusta.

Järjestöt organisoivat vertaistointia, antavat tiloja ja välineitä toimintaan sekä kouluttavat vertaisohjaajia. Vertaistukiryhmät ovat useimmiten ammatillisesti tuettuja tai ohjattuja, pitkäkestoisia ryhmiä. Vertaistointia järjestää usein myös koulutettu vapaaehtoinen vertaisohjaaja ammattilaisen tukemana. Vertaisohjaajat auttavat oman kokemuksensa pohjalta muita samassa tilanteessa olevia. Ryhmässä nostetaan esiin sillä hetkellä tärkeiksi koettuja asioita ja menetelminä käytetään muun muassa parityöskentelyä ja kirjallisia ja toiminnallisia harjoitteita.

Järjestölähtöisessä auttamistoinnissa vertaistointi eroaa kokemustoiminnasta kohderyhmänsä ja tavoitteidensa osalta. Vertaistoinnin ja vertaistuen kohderyhmänä ovat tietyn saman kokemuksen kokeneet. Kokemustoiminnan vertaistointia laajemmalla kohderyhmällä ei ole omakohtaista kokemusta kyseessä olevasta asiasta. Vertaistoinnin tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin lisääminen, kun taas kokemustoiminnassa pyritään jakamaan tietoa ja lisäämään ymmärrystä laajasti.

Lähteenä käytetty

Kansalaisareena ry. Vertaistointia.
www.kansalaisareena.fi/vertaistointia

Myllymaa, T., Laatikainen, T. & Holm, J. 2010. Vertaistointia kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Kokemustoimintaverkosto. Kokemustoiminta. Käsitteet.
www.kokemustoimintaverkosto.fi/kokemustoiminta/kasitteet

Toimintakykyä tukevat ryhmät

- Vahvistavat ja ylläpitävät toimintakykyä
- Kohderyhminä riskiryhmiin kuuluvat ja omasta toimintakyvystään huolehtivat
- Osallistujien tarpeista lähtevää suunnitelmallista toimintaa
- Esimerkkeinä erilaiset vertaistukiryhmät ja liikuntaryhmät

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää. Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla voidaan tukea ihmisen toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Hyvä fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti ja vanhana selviytymään arjesta itsenäisesti.

Järjestötoiminnan piirissä ovat myös sellaiset väestöryhmät, jotka usein jäävät tai ovat vaarassa jäädä väliinputoajiksi julkisessa palvelujärjestelmässä. Järjestöillä on tiivis ja suora yhteys suoraan julkisten palvelujen asiakkaisiin ja sitä kautta asiakkaiden tarpeiden tunnistamiseen ja toiminnan kehittämiseen yhdessä heidän kanssaan. Ryhmätoimintoja järjestetään ihmisille, joiden riskitekijät ennustavat toimintakyvyn heikentymistä tai joilla on jo toimintakykyä alentava sairaus, vamma tai muu vaikea elämäntilanne. Laaja-alaisia työ- ja toimintakyvyn haasteita ovat esimerkiksi työttömyyteen, mielenterveyteen, oppimisvaikeuksiin ja syrjäytymiseen liittyvät ongelmat.

Toimintakykyä tukevilla ryhmissä keskitytään suunnitelmallisesti kohderyhmän tarpeiden mukaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen tai kognitiivisen toimintakyvyn vahvistamiseen erilaisilla aktivoivilla harjoituksilla, tehtävillä ja toiminnalla. Järjestöjen toimintakykyä tukevat ryhmät mahdollistavat osallistujille aktiivisen toimijuuden ja elämäntilanteen kokemuksen lisäksi myös osallisuuden ja vertaisuuden kokemuksia. Lisäksi yhteistyö ja dialogi julkisen sektorin kanssa on tärkeää, jotta ryhmätoiminnan hyöty on mahdollisimman laaja-alaista ja oikea-aikaista.

Lähteenä käytetty

Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:41. www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3891-5

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mitä toimintakyky on? www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on

Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät

- Tarjotaan mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan ja osallisuuteen lähtökohdista riippumatta
- Kohderyhmille räätälöityä toimintaa, joka perustuu vahvaan kohderyhmän tuntemukseen
- Maksutonta tai edullista matalan kynnyksen harrastustoimintaa
- Esimerkkeinä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmät, erityislasten perheille suunnattu retkeilytoiminta, kädentaito- ja tietotekniikkaryhmät, aivoterveysryhmät ja opaskoirakerhot

Sote-järjestöjen organisoima harraste-, kulttuuri- ja liikuntatoiminta on matalan kynnyksen toimintaa. Toiminta räätälöidään kohderyhmän tarpeisiin tarjoten mahdollisuus osallisuuteen ja mielekkääseen vapaa-ajan viettoon. Keskeistä on kohderyhmien tarpeiden, toiveiden ja toimintakyvyn hyvä tunteminen.

Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät on voitu suunnata esimerkiksi ikäryhmittäin, elämäntilanteittain, sairaustyyppin tai riskitekijöiden mukaisesti. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ryhmän toiminta on sovellettu esteettömäksi. Sosiaalista esteettömyyttä edistetään luomalla turvallinen ja hyväksyvä tila.

Matalalla kynnyksellä organisoitu harraste-, kulttuuri- ja liikuntatoiminta on maksutonta tai hyvin edullista. Tavoitteena on tarjota fyysisesti, sosiaalisesti tai taloudellisesti haastavassa asemassa oleville tasapuolinen mahdollisuus osallistua vapaa-ajan toimintaan omista lähtökohdista riippumatta. Tasapuolisen osallisuuden edistämiseksi merkityksellisiä ovat muun muassa lapsille ja nuorille järjestetyt liikunnalliset tai muun harrastustoiminnan ryhmät, jotka eivät ole kilpailullisia.

Lähteenä käytetty

Helsinki Pride -yhteisö ry. Tapahtumat, ryhmät ja työpajat.
www.pride.fi/toimintaamme/illat-tyopajat-ja-kurssit

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Teatterista voimaa vuorovaikutukseen.
www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/teatterista-voimaa-vuorovaikutukseen

Kukunori ry – Mental Beauty Records.
www.mentalbeautyrecords.fi

Suomen Paralympiakomitea ry.
www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta

Virkistystoiminta

- Tukee osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä
- Osallistuminen on helppoa ja toiminnassa huomioidaan kohderyhmän erityistarpeet ja toiveet
- Esimerkkeinä retket, teatteri- ja konserttimatkat ja teemajuhlat

Virkistystoiminta on järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa, joka tukee niiden jäsenistön ja vapaaehtoistoimijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden mukavaan tekemiseen ja yhdessäoloon. Virkistystoiminta kannustaa lähtemään kotoa muiden joukkoon, jolloin myös monien yksinäisyyden tunne vähenee ja yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset vahvistuvat. Virkistystoiminta aktivoi, tuottaa hyvää mieltä ja lisää yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta.

Virkistystoiminnalla on suuri merkitys kaiken ikäisten ihmisten hyvinvoinnille. Erityisen suuri merkitys sillä on silloin, kun ihmisen elämässä on haasteita, koska se antaa hetkeksi mahdollisuuden irtautua arjesta ja saada lisää voimia oman hyvinvoinnin kohentamiseen. Järjestöjen virkistystoiminnassa huomioidaan jäsenistön mahdolliset erityistarpeet ja rajoitteet ja siksi siihen osallistuminen koetaan turvalliseksi. Virkistystoiminta on yleensä jäsenille kustannuksiltaan kohtuullista tai ilmaista, mikä mahdollistaa osallistumisen mahdollisimman monelle.

Virkistystoiminnalla voidaan myös kiittää ja sitouttaa järjestön vapaaehtoistoimijoita. Useissa järjestöissä on tapana järjestää muutaman kerran vuodessa virkistystä tai koulutusta vapaaehtoisille. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi retkiä, joihin liittyy voimaannuttavaa yhdessäoloa ja muuta ohjelmaa.

Lähteenä käytetty

Kaikkonen, J. 2015. Vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukeminen Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:ssä: Vertaistukea vapaaehtoistyöhön ja muita kehittämisideoita.
www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505045783

Kansalaistaitojen vahvistaminen

- Vahvistaa ihmisten toimijuutta ja arjenhallintaa
- Kansalaistaitojen kehittämistä ja ylläpitämistä muuttuvassa maailmassa
- Esimerkkeinä talousohjaus, arjenhallinnan infotilaisuudet, digi- ja medialukutaitojen opetus sekä ensiapukurssit

Kansalaistaitojen vahvistaminen on keskeinen osa useiden järjestöjen toimintaa. Kansalaistaitoja vahvistamalla parannetaan ihmisten arjenhallintaa, arjen turvallisuutta sekä kykyä ottaa huomioon toiset ihmiset ja elinympäristö.

Kansalaistaitoja ovat muun muassa digi- ja medialukutaito, ihmissuhdetaidot, arjen- ja taloudenhallintataidot mukaan lukien kotitaloustaidot. Kansalaistaitoja voidaan oppia ja opetella esimerkiksi ryhmä- tai harrastustoiminnassa, kouluvierailuilla, lyhytkursseilla ja koulutuksissa tai oppaista ja videoista. Kyseessä voi olla myös vapaaehtoistoiminta, jonka avulla ja ohessa lisätään ja ylläpidetään kansalaistaitoja.

Suuri osa kansalaistaitojen vahvistamisesta on avointa toimintaa, mutta myös erilaista ikäryhmittäin tai sukupuolisensitiivisesti suunnattua toimintaa on tarjolla. Lasten ja nuorten toiminnassa tuetaan nuoren omaa toimijuutta, vastuunottoa sekä harjoitellaan yhteistyötaitoja. Ikäihmisille on tarjolla esimerkiksi sähköisen asioinnin opastusta.

Toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen on sisäänrakennettu järjestötoimintaan, jossa ihmisiä kannustetaan aktiivisuuteen, tarjotaan tietoa sekä tehdään näkyväksi toiminnanpaikkoja niin omassa arjessa kuin yhteiskunnassakin.

Kansalaistaitoihin kuuluu myös demokratian ja lain perusteiden tuntemus sekä osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Näiden taitojen oppimista edistää koulutuksen ohella harjoittelu ja kokemus, joita järjestön toimintaan osallistuminen tarjoaa.

Järjestöissä vastuuhenkilöt huolehtivat suunnitelmallisesta toiminnan järjestämisestä sekä budjetoinnista ja huolellisesta taloudenpidosta. Järjestön johtamiseen ja hallintoon osallistuminen kokeneempien rinnalla tarjoaa mahdollisuuden oppia, kehittää ja ylläpitää monia työelämässäänkin tarvittavia taitoja.

Lähteenä käytetty

Aluehallintovirasto. Pirkka 14-valmiusharjoituksen kansalaisraadien ehdotukset.
www.avi.fi/web/avi/-/kansalaistaito-takaisin-oppiaineeksi-ja-kuntiin-osaamisrekisteri-lansi-ja-sisa-suomi

Loimu, K. 2013. Yhdistystoiminnan käsikirja. Alma Talent.

Marttaliitto. Oman talouden hallinta kansalaistaidoksi.
www.martat.fi/ajankohtaista/oman-talouden-hallinta-kansalaistaidoksi

Opintokeskus Sivis. Kansalaisen perustaidot –hanke lähentää yksilöä ja yhteiskuntaa.
www.ok-sivis.fi/sivisnyt/2019/03/kansalaisen-perustaidot-hanke-lahentaa-yksiloa-ja-yhteiskuntaa.html

Opintokeskus Sivis. Mitä yhdistystoiminta on?
www.ok-sivis.fi/media/ryhdista-yhdistysta/treffit1.pdf

Sometek. 2000-luvun kansalaistaidot: Informaatio-, media- ja digitaidot.
www.sometek.fi/2000-luvun-kansalaistaidot-informaatio-media-ja-digitaidot

Valtiovaraministeriö. Digitaidot uusia kansalaistaitoja.
www.vm.fi/digitaidot-uusia-kansalaistaitoja

Vapaaehtoistoiminta

- Vapaaehtoista, palkatonta toimintaa
- Tarvitsee koordinointia
- Ei korvaa lakisääteisiä palveluja, vaan on niitä täydentävää toimintaa
- Esimerkkeinä varaisovanhemmuus, ulkoilutusapu, vapaapalokunta ja kaverikoira-toiminta

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saada rahallista korvausta. Sitä tehdään ilman pakkoa, eikä sitä pidetä velvollisuutena esimerkiksi perhettä tai sukua kohtaan. Vapaaehtoistoiminta on osallistumista organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan. Se tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistoiminta voi olla pitkäkestoista ja säännöllistä tai lyhytkestoista. Se voi olla myös kertaluontoista, niin sanottua pop-up -toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta ei ole palkkatyötä, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja että hän itse oppii jotakin tärkeää. Vapaaehtoistoiminta on perinteisesti järjestötyön ydintä. Se ei korvaa julkisia palveluja, vaan on niitä täydentävää toimintaa. Vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluvat muiden muassa oikeus tukeen ja ohjaukseen, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus ja se, että toimitaan autettavan ehdoilla. Vapaaehtoisella on tavallisen ihmisen tiedot ja taidot ja toimintaa voidaan verrata esimerkiksi ystävän tai naapurin antamaan tukeen ja turvaan.

Hyvin vaativien vapaaehtoistehtävien lisäksi järjestöissä on usein piiloon jääviä vapaaehtoistehtäviä. Nämä tehtävät, kuten esimerkiksi kahvin keitto ja vaatesäilytyksen hoitaminen erilaisissa tilaisuuksissa ja esitteiden jakaminen, ovat kuitenkin tärkeitä ja merkityksellisiä sekä osallistujille että vapaaehtoisille. Järjestöt kouluttavat omia vapaaehtoisiaan ja tämän lisäksi useilla isoilla järjestöillä on kaikille avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Monissa vapaaehtoistehtävissä on tarpeen esimerkiksi hygienia- ja turvallisuus-koulutus. Koulutukset myös tukevat vapaaehtoisten omaa jaksamista.

Vapaaehtoistoiminta tarvitsee organisointia ja koordinointia. Onnistuneessa vapaaehtoistoiminnassa määritellään vapaaehtoistoiminnan arvot, asenteet, toimintaympäristö ja toimintatavat sekä tunnustetaan osaamistarpeet. Järjestöjen vapaaehtoistoiminnan koordinointi on kokonaisvaltaista vuorovaikutusta vapaaehtoisten kanssa, heidän ohjaamistaan, kiittämistään sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden luomista. Koordinointi sisältää koulutusta, työnohjausta ja vapaaehtoisten ja heiltä tukea saavien hyvinvoinnista huolehtimista. Koordinointiin liittyy myös vapaaehtoisten oman tilanteen ja heidän käytettävissään olevien resurssien tunnistaminen ja huomioiminen.

Lähteenä käytetty

Kansalaisareena ry. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät.
www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat

Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.). 2017. Kansalaisareenan julkaisuja 3/2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen.
www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2017/11/Tuettu_vapaaehtoistoiminta_WEB_KORJ2.pdf

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monelle. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93.
<https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>

Lapsiperhe

VIRTASET

Perhekahvilat ja -kerhot

Virtasten perheeseen kuuluvat äiti, isä, kaksivuotias lapsi ja puolivuotias vauva.

Äiti käy arkisin lasten kanssa perhekahvilassa. Perhekahvilaan on helppo tulla, kun on lapsille kivaa tekemistä sekä seuraa niin vanhemmille kuin lapsille. Äidistä on mukavaa tutustua alueen perheisiin ja vaihtaa kuulumisia toisten lapsiarkea elävien kanssa.



Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät

Virtaset nauttivat, kun alueella on paljon harrastuksia ja tekemistä perheille. Vauvallakin on oma harrastus: värikylpy. Isosisarus nauttii jumpasta, jossa hän käy yhdessä vanhemman kanssa. Lasten puuhatessa tempuradalla ohjaaja vetää vanhemmille jumpan, josta saa energiaa arkeen. Isä käy myös sählyvuorolla. Äiti aloittaa joogan synnyttäneiden naisten ryhmässä.

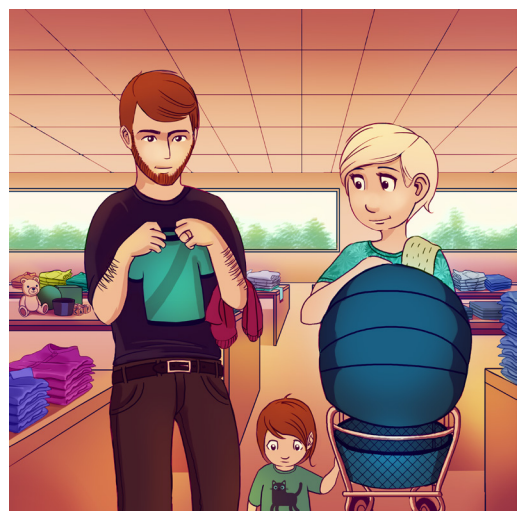


Vanhempien vertaisryhmät ja chatit

Lapsiperhearki voi joskus kiristää hermoja. Isää arvelutti ensin mennä mukaan isien vertaisryhmään. Hän huomasi kuitenkin pian, että paineet eivät pääse kasautumaan, kun asioista juttelee samassa tilanteessa olevien kanssa. Äiti juttelee vanhemmuudesta perhekahvilassa. Joskus mieleen nousee kuitenkin asioita, joista hän keskustelee mieluummin nimimerkillä vanhempien verkkokeskustelussa eli chatissa.

Tapahtumat

Lapset ne vain kasvavat, nauravat Virtaset, kun taas yksi vaatekoko jää pieneksi. Onneksi pian järjestetään lastentarvikkeiden kirpputori!

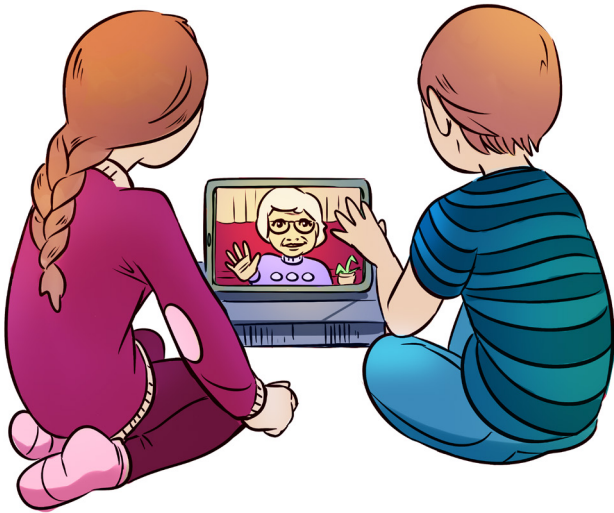


Eläkeläinen

MAIRE

Harraste-, kulttuuri- ja liikuntaryhmät

Maire on yksinasuva eläkeläinen. Maire kuuluu useaan paikalliseen yhdistykseen. Yhdistyksissä Maire laulaa kuorossa, osallistuu käsityökerhoon 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

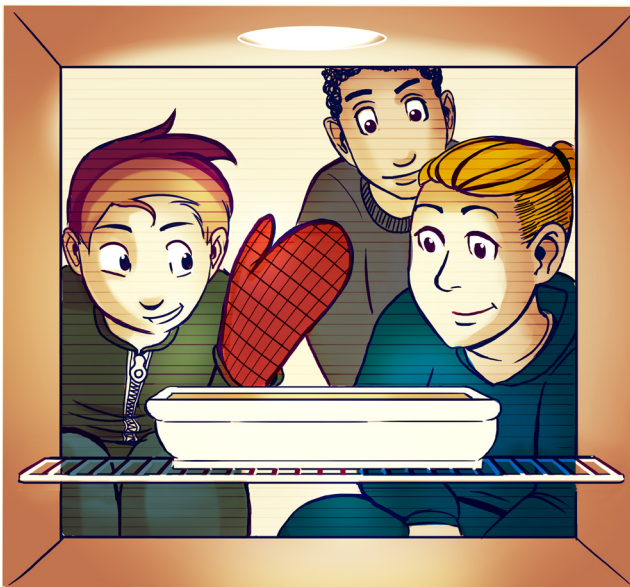
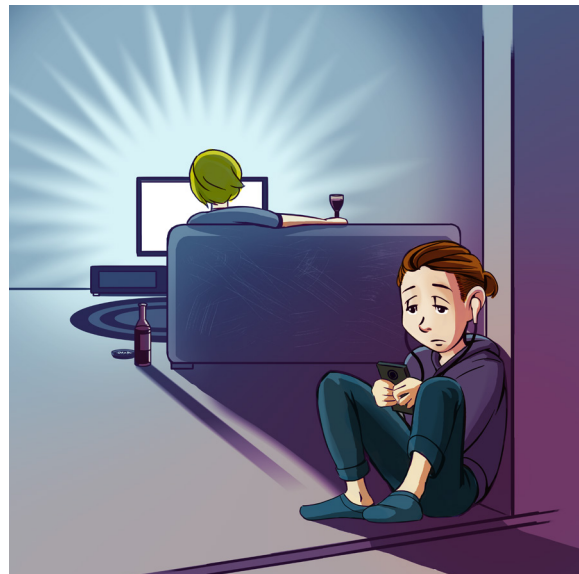
Sydänyhdistyksessä Maire on mukana hallituksessa. Hänelle on tärkeää, että yhdistyksen toimintaa pyörittämällä hän samalla auttaa muita. Yhdistystoiminnan kautta Maire on saanut paljon tuttavuuksia ja myös läheisiä ystäviä. He tapaavat säännöllisesti kokouksissa ja tilaisuuksissa. Mairen eläke ei ole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



Syrjäytymisvaarassa oleva nuori

EETU

Eetun vanhemmat ovat eronneet ja hän viettää arkipäivät ja viikonloput vuoroviikoin vanhempiansa luona. Ollessaan viikonloput toisen vanhempansa luona, Eetu huomaa, että tämä on masentunut ja juopottelee. Eetu tuntee huonoa omaatuntoa tilanteesta ja hämmentyneenä ei oikein tiedä, miten suhtautuisi asiaan.



Matalan kynnyksen kohtaamispaikka

Eetulla on koulussa motivaatio-ongelmia ja hän ei tiedä, mitä tekisi peruskoulun jälkeen. Koulussa hän on kuullut pojille tarkoitetusta paikasta, jossa voisi puhua huolistaan. Eetu lähtee tutustumaan Poikien Talon toimintaan sellaisena iltana, kun ohjelmassa on ruoanlaittoa.

Uuden taidon oppiminen

Eetu saa paljon apua ja kannustusta ohjaajien kanssa käymistään keskusteluista ja hän on innostunut ruoanlaitosta. Ohjaajien kanssa Eetu tutustuu ravintola-alan koulutusvaihtoehtoihin ja samalla hänen motivaationsa peruskoulun läpikäymiseenkin nousee. Eetu kokee tullessa kuulluksi ja hän myös alkaa ymmärtää paremmin vanhempiansa tilannetta.



Erityisasian- tuntemusta

Järjestöissä on monenlaista erityisasiantuntemusta. Järjestöt kehittävät, kokeilevat ja testaavat rohkeasti uudenlaisia työmenetelmiä ja malleja. Järjestöt ovatkin pistäneet alulle monta nykyään julkisen sektorin tarjoamaa palvelua, kuten neuvolan ja äitiyspakkauksen.

Suurin osa järjestöistä on rakentanut toimintansa tarkkaan rajatun ilmiön ympärille, mikä mahdollistaa runsaan osaamisen kehittämisen ja tiedon keräämisen hyvin spesifiseltä alalta. Järjestöt ovat innokkaita jakamaan osaamistaan ja hyödyntämään sitä käytännössä.

Järjestöt keräävät kokemustietoa ja vastaanottavat ilmaisia signaaleja ruohonjuuritasolta. Koska järjestöt eivät käytä julkista valtaa, niiden suhde ihmisiin voi muodostua läheisemmäksi ja luottamuksellisemmaksi kuin julkisen sektorin toimijoilla.

Järjestöt hyödyntävät tietoa ja asiantuntemustaan monella tavalla. Tiedolla on hyvin käytännöllinen merkitys ja sillä pyritään vastaamaan ihmisten tarpeisiin ja parantamaan heidän hyvinvointiaan.



ERITYISASIAN- TUNTEMUSTA

Asiantuntijuus ja
tiedontuotanto



Kokemusasian-
tuntijuus ja
kokemustieto



Viestintä ja
tiedotus



Koulutus ja
neuvonta



Kansalais-
toiminnan tuki



Verkostoyhteistyö
ja kumppanuustyö



Kehittämistyö



Edunvalvonta ja
vaikuttaminen

Asiantuntijuus ja tiedontuotanto

- Järjestöt tuottavat terveyttä ja hyvinvointia edistävää tietoa
- Järjestöjen erityisosaaminen kohderyhmästään tuottaa tietoa kohderyhmälle itselleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, koulutus- ja kasvatustieteen ammattilaisille ja päättäjille
- Järjestöjen tekemiä selvityksiä ja tilastoja voidaan hyödyntää kuntien hyvinvointikertomuksissa ja palveluiden kehittämisessä
- Esimerkkeinä raportit, oppaat, koulutusmateriaalit ja verkkosivustot

Järjestöissä olevan asiantuntijuuden taustalla on tieteellisen tiedon lisäksi erityistä osaamista ja näkemystä kohderyhmästä ja sen arjen erityispiirteistä. Asiantuntijatietaa on myös tieto kehittyneistä hyvistä käytännöistä ja toimintamalleista. Järjestöissä oleva asiantuntijuus voi olla niin sanottua avointa asiantuntijuutta, jolloin asiantuntijuus on rakentunut yhteisöllisesti. Järjestöt ovat usein niitä, jotka havaitsevat ensimmäisinä hiljaisia signaaleja asioiden muuttuessa yhteiskunnassa.

Järjestöt ovat usein alansa erityisosaajia, jotka tarjoavat erilaisia asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalveluja niin yksittäisten ihmisten hyödyksi kuin toisille organisaatioille. Järjestöt esimerkiksi ohjaavat hoitoalan opiskelijoita ja välittävät heille tietoa.

Järjestöissä on kohderyhmiään koskevaa erityisasiantuntijuutta. Järjestöt tuottavat hyvinvointia ja terveyttä edistävää asiantuntijatietaa kohderyhmänsä tarpeista lähtien ja usein siten, että näkökulmana on ennaltaehkäisy. Tietoa tuotetaan erilaisista teemoista, kuten sairauksista ja niihin liittyvistä avunsaanti-kanavista. Järjestöjen kautta saatava tuore asiantuntija- ja kokemustieto on hyödynnettävissä esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa ja palveluiden kehittämisessä.

Järjestöjen tuottama tieto on lähellä ihmistä ja tiedon tarvitsijaa. Saavutettava ja helppolukuinen tieto lisää kansalaisten yhdenvertaisuutta ja mahdollisuuksia itsenäiseen elämään ja osallistumiseen. Esimerkiksi vammaisjärjestöillä on erityisosaamista sähköisten palveluiden saavutettavuudesta ja verkkomateriaalien esteettömyydestä.

Lähteenä käytetty

Määttä, P. 2019. Hyvinvointia yhteistyöllä.
www.ihimiset.fi/2019/05/06/hyvinvointia-yhteistyolla/

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 kokemuskokemustietoa perusteella. Ihminen on oman tilanteensa asiantuntija ja hän voi järjestössä kouluttautua kokemusasiantuntijaksi. Koulutus mahdollistaa omien ja viiteryhmän kokemusten esiintuomisen jäsenyteen.

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. Kokemusasiantuntija välittää viestiä muille siitä, että toipuminen on mahdollista ja haasteita elämässään kokeneilla henkilöillä on annettavaa yhteisölleen.

Kokemustieto sisältää tietoa todellisista kokemuksista ja sairastamisesta, kuntoutumisesta, kuntoutujien arjesta ja esimerkiksi erilaisten palveluiden käytöstä.

Järjestön tarjoamalla koulutetun kokemusasiantuntijan vastaanotolla voi saada keskusteluapua anonyymisti, mikä saattaa madaltaa kynnystä hakeutua julkisten palveluiden piiriin. Kokemusasiantuntija tietää ja osaa kertoa, mikä häntä on toipumisessa auttanut. Hän pystyy kertomaan itselleen sopineista palveluista ja siitä miksi ne ovat olleet tehokkaita.

Kokemustieto hyödyttää kokemusasiantuntijaa itseään, haasteellisessa elämäntilanteessa olevia, ammattiauttajia sekä sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmää. Ammattilaisille kokemustieto on aitoa asiakkaalta tai potilaalta saatua tietoa sekä toisenlainen näkökulma ja mahdollisuus arvioida omia toimintatapojaan ja auttamismenetelmiään. Kokemusasiantuntijuus ja -tieto auttavat vahvistamaan asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta osana palvelujen yhteiskehittämistä.

Kunnissa järjestöjen kokemusasiantuntijoilta keräämää tietoa voidaan hyödyntää hyvinvointia edistävissä työssä ja kunnan päätöksenteossa palvelujärjestelmistä saatavien tietojen lisäksi. Järjestöjen kautta kokemustietoa saadaan myös sellaisilta ihmisryhmiltä, joilla on muita vähemmän käytännön mahdollisuuksia tulla kuulluiksi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kehitysvammaiset tai muistisaira.

Lähteenä käytetty

Hietala, O. & Rissanen P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto. www.kuntoutussaatio.fi/files/1944/kokemusasiantuntija-opas.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 20/2015, Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Miten tästä eteenpäin? www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7

Viestintä ja tiedotus

- Viestintä ja tiedotus järjestön toimialaan liittyvistä teemoista
- Järjestöt viestivät ja tiedottavat omasta toiminnastaan jäsenistölleen ja yhteistyökumppaneilleen
- Tärkeä osa järjestöjen viestintää on vuorovaikutus jäsenistön ja kohderyhmän kanssa
- Esimerkkeinä viestintäkampanjat, infotilaisuudet ja koulutukset, teemapäivät ja -viikot sekä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaa yhteen kokoavat verkkosivustot

Järjestöt nostavat viestinnässään säännöllisesti esiin niille ja niiden kohderyhmille tärkeitä teemoja, esimerkiksi tiedotus-, koulutus- ja keskustelutilaisuuksissa. Suurta näkyvyyttä saadaan järjestämällä erilaisia teemapäiviä ja -viikkoja sekä laajoja viestintäkampanjoita. Osa näistä kampanjoista on esimerkiksi vuosittain toistuvia. Käytössä ovat niin järjestöjen omat viestintäkanavat kuin media. Tavoitteena on saada näkyvyyttä järjestön asialle ja lisätä siihen liittyvää ymmärrystä.

Järjestöjen koulutukset ja infotilaisuudet sisältävät tietyn sisältöteeman, kuten esimerkiksi sydänterveys, mielenterveys tai muisti. Järjestöt jakavat asiantuntijatietoa teemasta ja usein myös esittelevät teemaan liittyvää toimintaansa ja tukimuotojaan suunnaten viestin kaikille aiheesta kiinnostuneille tai tietyille kohderyhmälle.

Järjestöjen toimintaan liittyy aina viestintää ja tiedottamista järjestöstä itsestään ja sen toiminnasta, niin jäsenille kuin muille kiinnostuneille. Tiedottamisen tehtävä on tukea järjestöjen tavoitteiden toteutumista. Järjestöjen tiedottamisen kanavia ovat esimerkiksi järjestöjen verkkosivut, sosiaalisen median kanavat sekä toimintakalenterit, jäsenkirjeet ja -lehdet. Toisinaan järjestöt viestivät toiminnastaan myös median, kuten paikallislehdistön, kautta. Vuorovaikutus jäsenistön ja kohderyhmän kanssa on tärkeä osa järjestöjen toimintaa. Avoimuus, vastavuoroisuus, palautteen ja ideoiden huomioiminen ja toimintaan mukaan motivoiminen ovat järjestöviestinnän kulmakiviä.

Järjestöt ylläpitävät myös erilaisia kansalaistoiminnan verkkosivustoja, jotka kokoavat yhteen järjestöjen toimintoja sekä tiedottavat vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Uudellamaalla tällainen järjestöjen yhdessä ylläpitämä sivusto on uusimaalaiset.fi, joka on osa valtakunnallista toimeksi.fi-kokonaisuutta. Lisäksi järjestöt ovat kuvanneet toimintojaan esimerkiksi terveyskylä.fi-sivuston Vertaistalo-osioon. Jotkin järjestöjen toiminnoista on lisätty myös suomi.fi-sivuston palvelutietovarantoon.

Lähteenä käytetty

Tourula, M. & Häkkinen, K. 2013. Järjestötoiminnan luokittelu. ESKO-koordinaatiohanke & SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.

Koulutus ja neuvonta

- Koulutusta, neuvontaa ja oppimateriaaleja järjestön erityisosaamisalasta
- Koulutusten kohderyhminä ovat vapaaehtoistoimijat, järjestötoimijat, erityisryhmät, suuri yleisö sekä sosiaali- ja terveysalan ja muiden alojen ammattilaiset ja opiskelijat
- Esimerkkeinä ensiapukurssit, vanhemmuutta tukevat koulutukset, ennaltaehkäisevä tiedotus- ja neuvontatyö esimerkiksi väkivaltatyössä sekä eri ammattiryhmille suunnatut täydennyskoulutukset

Järjestöt tarjoavat monipuolista koulutusta, neuvontaa ja opetusmateriaalikonaisuuksia omasta erityisalastaan ja laajasta asiantuntemuksestaan. Järjestöt huomioivat koulutustoiminnassa kohderyhmänsä erityistarpeet. Koulutukset ovat järjestöille tärkeä ennaltaehkäisevän työn väline ja niiden sisällöt liittyvät usein asenteiden muokkaamiseen. Järjestöjen koulutukset hyödyttävät myös erityisesti sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia.

Koulutus voi olla non-formaalia, jolloin se ei tähtää koulutusjärjestelmän mukaiseen tutkintoon. Järjestöjen tuottamat koulutuskokonaisuudet ja -sisällöt voivat myös täydentää valtakunnallisiin opetussuunnitelmiin pohjautuvia opetussisältöjä. Järjestöjen tarjoama koulutus on avointa kaikille tai se on suunnattu järjestön omalle kohderyhmälle tai se voi olla ammatillista osaamista täydentävää. Koulutus on usein joko maksutonta tai edullista kattaen esimerkiksi materiaalikustannukset.

Järjestöjen tarjoama neuvonta voi olla järjestön kohderyhmään tai erityisasiantuntemukseen liittyvää konsultaatiota tai neuvontaa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi neuvontaa siitä, miten erilaiset vammaiset ihmiset tulisi huomioida työpaikalla. Järjestöjen tarjoama neuvonta on maksutonta, helposti saavutettavaa ja joustavaa.

Lähteenä käytetty

Uusimaalaiset.fi. Koulutukset ja seminaarit.
www.uusimaalaiset.fi/ajankohtaista-2/koulutukset-ja-seminaarit/

Kansalaistoiminnan tuki

- Kansalaistoiminnalla eli kansalaisaktiivisilla tarkoitetaan omaehtoista aktiivista toimintaa ja osallistumista yhteiseksi hyväksi
- Kansalaistoiminnan tuki on kansalaistoiminnan koordinaatiota ja sen taloudellista tukemista
- Kansalaistoimintaa tukevat esimerkiksi järjestöjen tarjoamat kokoontumistilat ja koulutukset

Kansalaistoiminta eli kansalaisaktivismi tarkoittaa itselle tärkeän asian puolesta toimimista aktiivisesti. Kansalaistoiminta on kansalaisen omaehtoista toimintaa järjestöissä tai vapaamuotoisissa verkostoissa, joita ovat muun muassa järjestäytymättömän neljännen sektorin toimintaryhmät.

Kansalaistoiminta on toimimista yhteiseksi hyväksi. Toiminnan taustalla on oma halua osallistua, oppia uutta, toimia ja vaikuttaa yhteiskunnassa. Osallistuminen tuottaa ihmisille sisältöä elämään ja luo myös uusia kontakteja, mikä on keskeistä esimerkiksi yksinäisyyden ehkäisyssä.

Kansalaistoiminnan tuki tarkoittaa aktiivisen kansalaistoiminnan mahdollistamista. Kansalaistoimintaa ovat esimerkiksi järjestöjen kokoontumiset, järjestäytymättömän neljännen sektorin tempaukset, rahankeräys hyväntekeväisyyteen, lähiötoiminta, kansalaisaloitteet tai blogikirjoitukset.

Järjestöt tarjoavat kansalaistoiminnan tueksi tietoa, koulutusta ja kokoontumistiloja. Järjestöt tukevat kansalaistoimintaa järjestämällä tilaisuuksia ja kutsumalla ihmisiä koolle. Kansalaistoiminnan tuki pitää sisällään myös vapaaehtoistoiminnan organisoimisen, joka voi tapahtua myös verkon kautta. Järjestöt tukevat kansalaistoimintaa myös osallistumalla neljännen sektorin toimintaan. Ne voivat tukea toiminnan organisointia ja koordinoimista. Oikeustoimikelpoisina toimijoina järjestöt voivat hakea yhteiseen toimintaan avustuksia julkisista varoista.

Lähteenä käytetty

Harju, A. Kansalaisyhteiskunnan määritelmä ja sisältö. Kansalaisyhteiskunnan keskeiset ominaispiirteet. www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta

Mikkonen, K. Kansalaistoiminnan tuki hyödyttää koko yhteiskuntaa. www.kansalaisareena.fi/verkkoareena/kansalaistoiminnan-tuki-hyodyttaa-koko-yhteiskuntaa

Verkostoyhteistyö ja kumppanuustyö

- Verkostotyössä tuodaan yhteen erilaisia toimijoita tietyn teeman ympärille
- Kumppanuustyö on verkostoyhteistyötä syvällisempää monialaista yhteistyötä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi
- Monialaisen yhteistyön kautta voidaan jakaa osaamista ja saada resurssit hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla
- Esimerkkeinä järjestöyhteistyön kehittämisen rakenteet julkisen sektorin kanssa, kuten järjestöneuvottelukunnat; teemakohtaiset järjestöjen verkostot, kuten ehkäisevän päihdetyön tai vapaaehtoistyön verkostot; teemakohtaiset monen toimijan yhteiset verkostot, kuten kotouttamisen verkostot

Verkostot liittävät yhteen erilaisia ammattiryhmiä ja toimijoita työskentelemään yhdessä. Järjestöt tekevät verkostoyhteistyötä toisten järjestöjen, viranomaisien, yritysten ja neljännen sektorin ryhmien kanssa. Sote-järjestöt ylläpitävät ja koordinoivat monia verkostoja sekä osallistuvat ja tekevät työtä erilaisissa valtakunnallisissa, maakunnallisissa, paikallisissa ja temaattisissa verkostoissa. Verkostot voivat olla järjestöjen välisiä tai yhteisiä esimerkiksi julkisen sektorin tai yritysten kanssa.

Järjestöt tuovat oman erityisosaamisensa verkostoihin. Verkostoyhteistyö lisää verkostotoimijoiden osaamista ja ymmärrystä ja kehittää moniammatillista yhteistyötä. Verkostoyhteistyöllä tähdätään palvelujen ja toimintojen vaikuttavuuden lisääntymiseen, palvelujärjestelmän aukkokohtien kartoittamiseen ja kehitystarpeisiin vastaamiseen sekä palveluohjauksen parantumiseen. Lisäksi verkostoissa tehdään yhteistä vaikuttamistyötä.

Verkostoissa toimijoiden väliset suhteet perustuvat luottamukseen ja sitoutumiseen. Keskinäinen luottamus verkostoissa toimivien ihmisten, yksiköiden ja organisaatioiden välillä edistää tiedon liikkumista ja mahdollistaa yhteisen oppimisen, uusien näkökulmien avaamisen ja kaikkia osapuolia hyödyttävien ratkaisujen kehittämisen. Keskinäinen luottamus myös edistää yhteistyökumppaneiden sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin.

Verkostojen erityinen vahvuus on niiden joustavuus. Joustavuutta tarvitaan erityisesti tilanteissa, joissa järjestön toiminnan piirissä olevan ihmisen tarpeet muuttuvat nopeasti, ovat monimutkaisia tai kun selkeitä ratkaisuja tiettyihin tarpeisiin ei ole löydettävissä. Verkostojen ketterä toiminta ja yhteistyö auttavat myös järjestöjä toimimaan muuttuvissa olosuhteissa ja yhdistämään resursseja tehokkaasti.

Osa järjestöjen tekemästä yhteistyöstä perustuu verkostoyhteistyötä syvempään kumppanuuteen. Siinä yhteisiin tavoitteisiin pyritään moniammatillisesti ja saattamalla yhteen usean organisaation osaaminen. Kumppanuus perustuu yhteiseen jaettuun tavoitteeseen ja yhdessä tekeminen on konkreettista ja vastavuoroista. Kumppanit voivat olla toisia järjestöjä, uskonnollisia yhteisöjä, kuntatoimijoita, yrityksiä tai näiden yhdistelmiä. Kumppanuus voi olla lyhytaikaista tai pitkäaikaista. Kumppanuustyössä tavoitteena on usein toiminnan kehittäminen siten, että se vastaa entistä paremmin kohderyhmien tarpeisiin. Järjestöjen rooli kumppanuuksissa on usein olla asiantuntijoita ja asioiden edistäjiä.

Lähteenä käytetty

Järvensivu, T., Nykänen, K. & Rajala, R. 2010. Verkostojohdamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveystalalla. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Vinkejä verkostotyöhön.
www.soste.fi/blogikirjoitus/vinkeja-verkostotyohon

Kehittämistyö

- Järjestöt tuottavat uutta tietoa omalta alaltaan
- Järjestöt havaitsevat ja nostavat esille hiljaisia signaaleja
- Tutkimus, kehittämis- ja innovaatio (TKI) -toimintaa tehdään monialaisena yhteistyönä
- Esimerkkinä järjestölähtöiset kehittämishankkeet

Järjestöt tekevät todella paljon kehitystyötä omalla alallaan. Kehitystyö voi olla oman toiminnan tai esimerkiksi sote-palvelujen prosessin kehittämistä, uutta tietoa tuottavaa tutkimusta, uusia toimintoja luovaa innovaatiotyötä, ketteriä kokeiluja tai pitkälle kehitettyjen ratkaisujen pilotointia.

Järjestön kehitystyötä ohjaa tyypillisimmin sen kohderyhmän tarpeet. Järjestöt myös huomaavat nousevia yhteiskunnallisia haasteita ja etsivät ratkaisuja ongelmiin, joiden ratkaisu edellyttää monialaista yhteistyötä.

Tyypillinen tapa järjestön kehittämistyölle on hanke. Hankkeita toteutetaan sekä yhden järjestön voimin että yhdessä usean järjestön ja mahdollisesti myös muiden toimijoiden kanssa. Järjestöjen erilliset hankkeet saattavat myös olla osa ohjelmakokonaisuutta, jolla on iso yhteinen päätavoite. Yhteistyössä tehtyjen hankkeiden vahvuus on monialaisuudessa ja erilaisten toimijoiden näkökulmien yhdistämisessä.

Järjestöt hakevat hankkeille usein valtionrahoitusta tai muuta järjestön jatkuvan toiminnan rahoituksen ulkopuolista resursointia. Hankkeiden päättyessä arvioidaan, onko kehitystyötä syytä jatkaa jatkohankkeena tai ovatko hankkeen tuotokset esimerkiksi siirrettävissä osaksi järjestön vakiintunutta toimintaa. Järjestöjen julkisella rahoituksella toteutettujen kehityshankkeiden tulokset ovat vapaasti hyödynnettävissä.

Uuden luomiseen ja kehittämiseen suuntautuneet järjestöt ovat tärkeä osa alueensa monialaista tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoimintaa. Tällaista monen erilaisen toimijan yhteistä kehitysyhteistyötä kutsutaan usein TKI-ekosysteemiksi. Tehokkaassa ekosysteemissä toimijat ovat aina tiiviisti kytköksissä toisiinsa, mutta siitä huolimatta ne tekevät itsenäisiä päätöksiä omien tavoitteidensa mukaisesti. Ekosysteemissä suurin osa toiminnasta on itsestään organisoituvaa, mikä tarkoittaa, että toimijoiden hankkeet, yhteistyö ja kumppanuudet muodostetaan ilman keskitettyä ohjausta. Yhteistyö perustuu toimijoiden omiin tavoitteisiin ja mahdollisuuksiin solmia kumppanuuksia ja saada rahoitusta.

Lähteenä käytetty

Uusimaa 2019 -hanke. 2019. Uudenmaan maakunnan TKI-politiikkaohjelman luonnos.
www.uusimaa2019.fi/files/23746/Uudenmaan_TKI-politiikkaohjelma_-_Luonnos_13.5.2019.pdf

Uusimaa 2019 -hanke. 2019. Uudenmaan sote- ja maakuntaudistuksen loppuraportointi:
Kevyt projektikuvaus: innovaatio ja salkunhallinta.
www.uudenmaanliitto.fi/files/24474/Innovaatioalustat_ja_salkunhallinta_kevyt_projektikuvaus_.pdf

Edunvalvonta ja vaikuttaminen

- Järjestöillä on edustus ja jäsenyyksiä erilaisissa vaikuttamiselimissä
- Järjestöt antavat lausuntoja ja tekevät kannanottoja
- Järjestöt tekevät vaikuttamistyötä omista teemoistaan
- Järjestöt tekevät vaikuttamistyötä myös teema- tai sektorikohtaisissa verkostoissa esimerkiksi mielenterveysjärjestöjen tai vammaisjärjestöjen yhteistyönä

Sote-järjestöjen toiminnan päätarkoituksena on jonkin erityisryhmän, oman jäsenistön tai laajemman väestöosan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. Näin ollen edunvalvonta ja vaikuttaminen ovat monen järjestön perustyötä.

Järjestöillä on vaikuttamistavoitteita esimerkiksi lainsäädännön, hallitusohjelman, kunnan strategian tai budjetin suhteen. Vaalien alla järjestöt tekevät aktiivista vaalivaikuttamista, mutta vaikuttaminen on järjestöille jatkuvaa työtä ja poliitikkoihin pidetään yhteyttä myös vaalien välillä.

Järjestöt tarjoavat mielellään osaamistaan tai materiaalejaan päätöksiä valmistelevien virkamiesten ja päättäjien käyttöön. Tyypillisesti järjestöjä kutsutaankin esimerkiksi erilaisten valiokuntien kuultaviksi tai järjestöiltä pyydetään lausuntoa valmisteltavaan asiaan. Edunvalvonta on tehokkaimmillaan, kun järjestöt ovat mukana valmistelussa heti alusta lähtien ja valmistelu tapahtuu yhteiskehittämällä. Järjestöjen edustajia osallistuu usein erilaisten työryhmien toimintaan.

Järjestöt myös seuraavat viranomaisten toimintaa ja palveluiden toteutumista ja nostavat esille havaitsemiaan epäkohtia ja korjausta vaativia asioita.

Järjestöt ovat vaikuttamistyössään avoimia ja kertovat selkeästi minkä kohderyhmän etuja ne valvovat. Järjestöille kertyy runsaasti tietoa, joka synnyttää erityisasiantuntijuutta. Järjestöt myös ylläpitävät verkostoja ja keskustelua. Järjestöjen edunvalvonta- ja vaikuttamistyö voi sisältää myös yleisempää vaikuttajaviestintää ja kampanjoita järjestölle tärkeistä teemoista.

Lähteenä käytetty

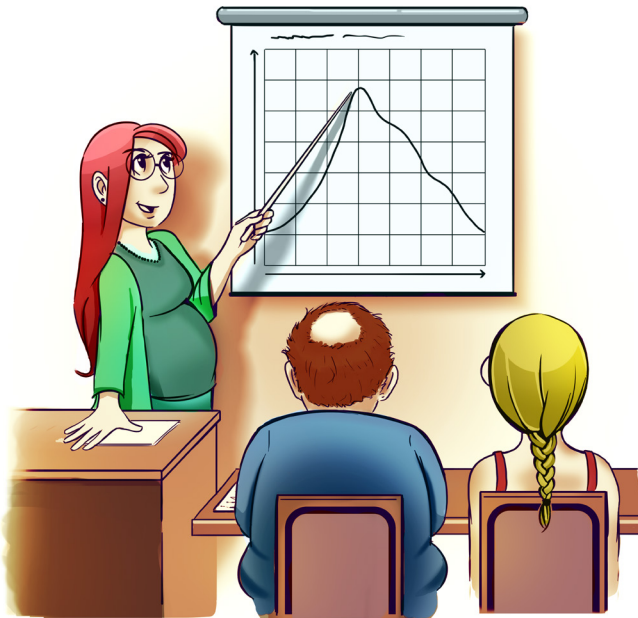
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa.
www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa

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.

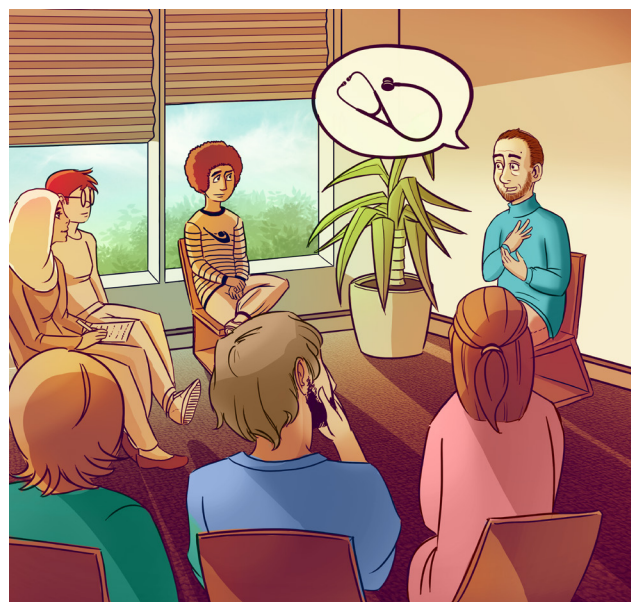


Kouluttautuminen kokemusasiantuntijaksi

Tukeakseen vuorostaan muita aivoinfarktin saaneita, Jaakko lähti järjestön tarjoamaan kokemustoimijakoulutukseen. 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 kuulijoita puhuttelevalla tavalla.

Kokemustoimijaluento

Koulutettuna kokemusasiantuntijana Jaakko liittyi järjestön kokemustoimijapankkiin, jonka kautta hän on saanut kutsuja tulla kertomaan omasta kokemuksestaan erilaisille yleisöille. Jaakko on pitänyt erityisesti ammattikorkeakouluvierailuista, joissa hän on kertonut omasta hoito- ja kuntoutuspolustaan. Antoisinta hänestä on päästä keskustelemaan hyvästä hoidosta ja kohtaamisesta tulevien terveydenhoidon ammattilaisten kanssa.

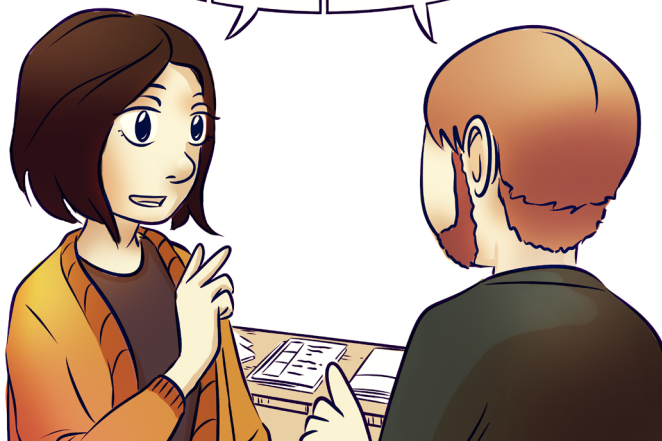
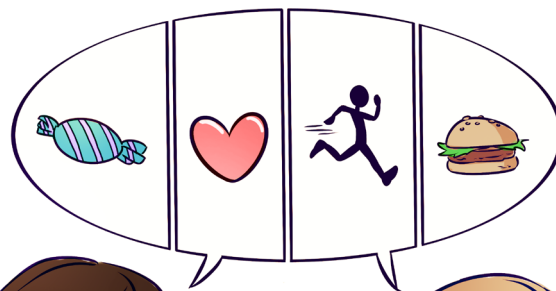


Järjestöasiantuntija

JATTA

Matalan kynnyksen neuvonta ja ohjaus

Järjestössä työskentelevällä Jatalla on monipuolinen työnkuva. Hän auttaa diabetesta sairastavia sopeutumisessa ja kuntoutumisessa. Hän kuuntelee ihmisiä. Tarpeen mukaan Jatta kertoo erilaisista vaihtoehdoista ja neuvoo elintapoihin sekä julkisiin palveluihin ja lomakkeisiin liittyvissä asioissa.



Verkostoyhteistyö ja kumppanuustyö

Jatta on järjestöjen edustaja kunnan hyvinvointiryhmässä. Hän välittää ryhmään järjestökentän kuulumisia ja ajankohtaisia asioita takaisin järjestöille. Tarvittaessa hän pyytää toisten järjestöjen apua ja osaamista käsiteltäviin asioihin. Työnsä kautta hänellä on hyvä käsitys diabeetikon hoitopolun haasteista. Tiedoilla kehitetään entistä parempia palveluja.



Viestintä ja tiedotus

Viestintä on tärkeä osa Jatan työtä. Hän viestii diabeetikoille ajankohtaisista asioista. Sosiaalisessa mediassa hän osallistuu keskusteluihin ja mainostaa yhdistyksen toimintaa sekä kohderyhmää kiinnostavia tapahtumia. Hän vaikuttaa verkostoissa ja toimii tiedonvälittäjänä eri verkostojen välillä.



Hakemisto

A

Ammatillisesti ohjattu vapaaehtoistyö [19]
Arjen apu [14]
Arjen hallinta [23, 33]
Arjen turvallisuus [33]
Asiantuntijuus ja tiedon tuotanto [39, 45]
Asukastalo [28]
Asunnottomuus [16]
Auttamistoiminta [6, 23]
Avoin asiantuntijuus [39, 44]
Avoin kohtaamisalusta [28]
Avoin kohtaamispaikka [28]
Avustukset; katso järjestöavustukset [7]

C

Chatti, verkkokeskustelu [17]

D

Digitaidot [33]

E

Edunvalvonta [46]
Elämänhallinta [30]
Ennaltaehkäisevä työote [15]
Ennaltaehkäisy [13, 15, 19]
Ensiaputaito [33]
Etsivä ja löytävä työ [15]
Etsivä työ [15]

F

Fyysinen hyvinvointi [32]
Fyysinen toimintakyky [30, 32]

H

Hanke, hankkeet [45]
Harrasteryhmä [30, 31]
Harrastus [31, 33]
Harrastustuki [14]
Hiljainen signaali [39, 45]

Hoitopolku [13]
Hyte-toiminta [4]
Hyvinvointi [28, 29, 32, 34]
Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta [4]

I

Ihmissuhdetaidot [33]
Infotilaisuus [41]

J

Jalkautuva työ [15]
Järjestöavustukset [7]
Järjestölähtöinen auttamistoiminta [6]
Järjestölähtöisyys [6]
Järjestöneuvottelukunta [44]
Jäsenkirje [41]
Jäsenlehti [41]

K

Kaksisuuntainen kotoutuminen [21]
Kannanotto [46]
Kansalaisaktivismi [43]
Kansalaisaloite [43]
Kansalaistaidot [33]
Kansalaistoiminnan tuki [43]
Kansalaistoiminta [28, 43]
Kehittäminen [38, 45]
Kehittämisen ekosysteemi [45]
Kehittämishanke [45]
Kehittämistyö [45]
Keskusteluapu [17]
Keskustelupalsta [28]
Keskusteluryhmä [17]
Kognitiivinen toimintakyky [30]
Kohtaamisalusta [28]
Kohtaamispaikka [14, 28]
Kokemusasiantuntija [17, 40]
Kokemusasiantuntijuus ja kokemustieto [40]
Kokemustieto [20, 40]
Kokemustoiminta [29]

Kotouttaminen [21]
Kotoutuminen [21]
Kotoutumisen tuki [21]
Koulutus [32, 33, 34, 41, 42]
Koulutus ja neuvonta [42]
Koulutusmateriaali [39]
Kouluvierailu [33]
Kriisiapu [18, 22]
Kriisiauttaminen [18]
Kriisikeskus [18]
Kriisipuhelin [18]
Kriisiryhmä [18]
Kumppanuus [15, 44]
Kumppanuustyö [44]
Kuntoutuminen [23, 40]
Kuntoutuskurssi [20]
Kädentaidot [31]

L

Lahjoitus, lahjoitukset [14]
Lakien tuntemus [21, 33]
Lastenhoitoapu [14]
Lausunto [46]
Liikuntaryhmä [31]
Luottamuksellisuus [34]
Lyhytkurssi [33]
Lähisuhdeväkivalta [40]
Lähiötoiminta [43]
Löytävä työ [15]

M

Maahanmuuttaja [21]
Matala kynnyks [6, 7, 15, 16, 22, 28, 31]
Matalan kynnyksen harrastustoiminta [31]
Matalan kynnyksen neuvonta [14, 16]
Matalan kynnyksen ohjaus [14, 16]
Matalan kynnyksen vertaistoiminta [22]
Medialukutaito [33]
Mielenterveys [17, 18, 30]
Mielenterveyspalvelut [22]
Monialainen yhteistyö [15, 44]
Monikulttuurisuus [21]

N

Neljäs sektori [43, 44]
Neuvonta [14, 16, 42]
Neuvontapiste [17]

O

Ohjaus [16]
OLKA-toiminta [29]
Omahoito [13]
Omaishoito [40]
Omatoimijuus [29]
Omatoimisuus [29]
Opetus [42]
Oppimateriaalituki [14]
Oppimisvaikeudet [30]
Organisoitu auttamis- ja tukitoiminta [34]
Osallisuus [21, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 40, 43]

P

Pakolainen [21]
Palvelujärjestelmä [40]
Paperittomat [23]
Parityöskentely [29]
Perhekahvila [28]
Perhekeskus [22]
Perhekummi [19]
Perheneuvola [22]
Pop-up -toiminta [34]
Psyykkinen hyvinvointi [32]
Psyykkinen toimintakyky [30, 32]
Puhelinpalvelu [17, 18]
Päihteettömyys [14, 17, 27]
Päihteetön kohtaamispaikka [14, 27]
Päätöksenteko [40, 46]

R

Rahankeräys [43]
Raportointi [7]
Retkeily [31]
Ruoka-apu [14]
Ryhmämuotoinen toiminta [29, 30]
Räätälöity toiminta [31]

S

Saavutettavuus [39]
Sosiaali- ja terveysjärjestö [4]
Sosiaalinen esteettömyys [31]
Sosiaalinen hyvinvointi [32]
Sosiaalinen kuntoutus [23]
Sosiaalinen toimintakyky [30, 32]
Sote-järjestö, sosiaali- ja terveysjärjestö [4]
Soveltava liikunta [31]
Suvaitsevaisuus [34]
Syrjäytyminen [15, 30]
Sähköinen asiointi [33]

T

Taloudenhallinta [33]
Talousneuvonta [16]
Tasavertaisuus [29]
Teemapäivät [41]
Teemaviikot [41]
Tiedon tuottaminen [45]
Tiedotus [41]
TKI-ekosysteemi [45]
TKI-toiminta, tutkimus-,
kehittämisen- ja innovaatio -toiminta [45]
Toimeksi.fi [41]
Toimijuus [33]
Toimintakalenteri [41]
Toimintakyky [30, 31]
Tukihenkilötoiminta [19]
Tuki- ja auttamistoiminta [6, 23]
Tuki- ja vertaisryhmä [22]
Tukisuhde [19]
Tukitoiminta [6, 23]
Turvakoti [22]
Turvallinen tila [27, 31]
Turvapaikanhakija [21]
Turvatalo [18, 22]
Tutkimus-, kehittäminen- ja
innovaatio -toiminta (TKI-toiminta) [45]
Työelämätaidot [21, 33]
Työnohjaus [20, 34]
Työtoiminta [23]
Työttömyys [30]
Täydennyskoulutus [42]

U

Uusimaalaiset.fi [4, 41]

V

Vaateapu [14]
Vaikuttaminen [46]
Vaikuttamiselin [46]
Vaikuttamistyö [46]
Vapaa-aika [31]
Vapaaehtoinen [7, 17, 20, 29, 33, 34]
Vapaaehtoinen avustaja [19]
Vapaaehtoinen tukisuhde [19]
Vapaaehtoistoimija [29, 32]
Vapaaehtoistoiminnan koordinointi [34]
Vapaaehtoistoiminnan koulutus [34]
Vapaaehtoistoiminta [34]
Varhainen puuttuminen [15]
Varhainen tuki [19]
Vastavuoroisuus [29]
Velkaneuvonta [16]
Verkkoalusta [28]
Verkkoauttaminen [18, 22]
Verkkokeskustelu [17]
Verkkopalvelu [22]
Verkkopeli [28]
Verkkosivusto [39, 41]
Verkosto [44]
Verkostotyö [44]
Verkostoyhteistyö [44]
Vertaisohjaaja [20, 22, 29]
Vertaisryhmä [29]
Vertaistoiminta [29]
Vertaistuki [14, 17, 20, 29]
Vertaistukiryhmä [20, 30]
Vertaisuus [29, 30]
Viestintä [41]
Viestintäkampanja [41]
Voimavarat [29]
Väkivalta [22]
Väkivaltatyö [18, 22, 42]

Y

Yhteenkuuluvuus [29, 32]

Yhteistyötaidot [33]

Yhteisöllisyys [28, 32, 34]

Yksinäisyys [15, 19]

Yleishyödyllinen sosiaalinen kuntoutus [23]

Yleishyödyllinen toiminta [6, 7]

Yleishyödyllinen tuki- ja auttamistoiminta [6]

Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut [23]

Ystävätoiminta [19]

Lähdeluettelo

Aluehallintovirasto. Pirkka 14-valmiusharjoituksen kansalaisraadın ehdotukset.
www.avi.fi/web/avi/-/kansalaistaito-takaisin-oppiaineeksi-ja-kuntiin-osaamisrekisteri-lansi-ja-sisa-suomi
(sivulla käyty 28.5.2020)

Astikainen, A. & Sulku S. 2011. Ammatillinen työ sosiaali- ja terveysjärjestöissä ja työelämäpäivityksen mahdollisuudet. Teoksessa Holopainen, A. (toim.). Järjestötyötä oppimassa ja kehittämässä. Korkeakouluhenkilöstö työelämäjaksoilla. Sarja B. Projektiraportit ja selvitykset 19, 2011.

Enter ry. Enter opastaa.
www.entersenior.fi/enter-opastaa
(sivulla käyty 28.5.2020)

Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2015. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry (Valli).
www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Etsiva_vanhustyyo-raportti_2015.pdf
(sivulla käyty 24.4.2020)

Global Clinic. Yleishyödylliset sosiaali- ja terveyspalvelut. Palveluja henkilöille, jotka eivät ole oikeutettuja julkiseen terveydenhoitoon.
www.globalclinic.fi
(sivulla käyty 24.4.2020)

Harju, A. Kansalaisyhteiskunnan määritelmä ja sisältö. Kansalaisyhteiskunnan keskeiset ominaispiirteet.
www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta
(sivulla käyty 1.4.2020)

HelsinkiMissio ry. Nuorten kriisipiste.
www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste
(sivulla käyty 28.5.2020)

Helsinki Pride -yhteisö ry. Tapahtumat, ryhmät ja työpajat.
www.pride.fi/toimintaamme/illat-tyopajat-ja-kurssit
(sivulla käyty 28.5.2020)

Hietala, O. & Rissanen P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto.
www.kuntoutussaatio.fi/files/1944/kokemusasiantuntija-opas.pdf
(sivulla käyty 1.4.2020)

Hyvän mitta. Vaikuttavuusketju.
www.hyvanmitta.fi/vaikuttavuusketju
(sivulla käyty 24.4.2020)

Järjestöyhteistyö Uudenmaan kunnissa – Kumajan kuntakarttoitus 2018.
www.innokyla.fi/fi/kokonaisuus/uudenmaan-jarjestoyhteistyö
(sivulla käyty 28.5.2020)

Järvensivu, T., Nykänen, K. & Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu.

Kaikkonen, J. 2015. Vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukeminen Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry:ssä: Vertaistukea vapaaehtoistyöhön ja muita kehittämisideoita.
www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505045783

Kansalaisareena ry. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät.
www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat
(sivulla käyty 25.5.2020)

Kansalaisareena ry. Vertaistoiminta.
www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta
(sivulla käyty 25.5.2020)

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Teatterista voimaa vuorovaikutukseen.
www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/teatterista-voimaa-vuorovaikutukseen
(sivulla käyty 25.5.2020)

Kokemustoimintaverkosto. Kokemustoiminta. Käsitteet.
www.kokemustoimintaverkosto.fi/kokemustoiminta/kasitteet
(sivulla käyty 25.5.2020)

Kukunori ry – Mental Beauty Records.
www.mentalbeautyrecords.fi
(sivulla käyty 28.5.2020)

Kuntoutuksen uudistamiskomitea: ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi 2017.
Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön raportteja ja muistioita 2017:41.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3891-5>

Kuntoutusportti. Sosiaalinen kuntoutus.
www.kuntoutusportti.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista
(sivulla käyty 24.4.2020)

Loimu, K. 2013. Yhdistystoiminnan käsikirja. Alma Talent.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Lasten ja nuorten puhelin.
www.nuortennetti.fi
(sivulla käyty 28.5.2020)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Vanhempainpuhelin.
www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin
(sivulla käyty 28.5.2020)

Marttaliitto. Oman talouden hallinta kansalaistaidoksi.
www.martat.fi/ajankohtaista/oman-talouden-hallinta-kansalaistaidoksi
(sivulla käyty 28.5.2020)

Mertaniemi, H. 2016. Etsivä vanhustyö. Auttava käsi, siellä missä tarvitaan -
Vanhustyön ammattilaisten näkemyksiä etsivään vanhustyöhön.
www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117559/Mertaniemi_Helena.pdf?sequence=1
(sivulla käyty 24.4.2020)

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Sekasin-chat. Keskusteluapua nuorille.
www.mieli.fi/fi/tukea-netista
(sivulla käyty 28.5.2020)

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Tukea ja apua.
www.mieli.fi/fi/tukea-ja-apua
(sivulla käyty 28.5.2020)

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Tukea tukihenkilöltä.
www.mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6lt%C3%A4
(sivulla käyty 24.4.2020)

Mikkonen, K. Kansalaistoiminnan tuki hyödyttää koko yhteiskuntaa.
www.kansalaisareena.fi/verkkoareena/kansalaistoiminnan-tuki-hyodyttaa-koko-yhteiskuntaa
(sivulla käyty 28.5.2020)

Mikkonen, M., Kauppinen, J., Huovinen M. & Aalto, E. (toim.). 2007. Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa - Suuntaviivoja yhdenmukaisiin etsivän työn palveluihin. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 58.
http://www.aftereight.fi/hello/doc/Etsivatyo_Eurooppa.pdf
(sivulla käyty 28.5.2020)

Myllymaa, T., Laatikainen, T. & Holm, J. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Määttä, P. 2019. Hyvinvointia yhteistyöllä.
www.ihimiset.fi/2019/05/06/hyvinvointia-yhteistyolla
(sivulla käyty 28.5.2020)

Opintokeskus Sivis. Kansalaisen perustaidot –hanke lähentää yksilöä ja yhteiskuntaa.
www.ok-sivis.fi/sivisnyt/2019/03/kansalaisen-perustaidot-hanke-lahentaa-yksiloa-ja-yhteiskuntaa.html
(sivulla käyty 28.5.2020)

Opintokeskus Sivis. Mitä yhdistystoiminta on?
www.ok-sivis.fi/media/ryhdistä-yhdistystä/treffit1.pdf
(sivulla käyty 28.5.2020)

Pelastakaa Lapset ry. Oppimateriaali- ja harrastustuki.
www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/evaita-elamalle-ohjelma/oppimateriaali-ja-harrastustuki
(sivulla käyty 24.4.2020)

Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.). 2017. Kansalaisareenan julkaisuja 3/2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen.
www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2017/11/Tuettu_vapaaehtoistoiminta_WEB_KORJ2.pdf
(sivulla käyty 25.5.2020)

Rikosuhripäivystys.
www.riku.fi/palvelut
(sivulla käyty 28.5.2020)

Sininauhaliitto ry. Ruoka-apu on ollut ja on edelleen paljon muutakin kuin leipäjonot.
www.sininauhaliitto.fi/ajankohtaista/ruoka-apua-antavat-jarjestot-ruoka-apu-on-ollut-ja-on-edelleen-paljon-muutakin-kuin-leipajonot
(sivulla käyty 24.4.2020)

Sininauhasäätiö. Maahanmuuttajatyö.
www.sininauhasaatio.fi/toimintamme/maahanmuuttajatyo
(sivulla käyty 28.5.2020)

Sometek. 2000-luvun kansalaistaidot: Informaatio-, media- ja digitaidot.
www.sometek.fi/2000-luvun-kansalaistaidot-informaatio-media-ja-digitaidot
(sivulla käyty 1.6.2020)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta Varsinais-Suomessa. Varsinais-Suomen sote- ja maakuntauudistus. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmän alatyöryhmä: järjestötyöryhmä 14.12.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lähisuhdeväkivaltaan puuttumisen ja ehkäisyn prosessit. Lähisuhdeväkivaltatyön hyvät käytännöt rakenteisiin. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:55.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4121-2>

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa.
www.soste.fi/sote-jarjestot/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa
(sivulla käyty 24.4.2020)

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Vinkkejä verkostotyöhön.
www.soste.fi/blogikirjoitus/vinkkeja-verkostotyohon
(sivulla käyty 24.4.2020)

Suomen Klubitalot ry. Mikä on Klubitalo?
www.suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/mika-on-klubitalo
(sivulla käyty 24.4.2020)

Suomen Pakolaisapu ry. Pakolaisuus Suomessa.
www.pakolaisapu.fi/pakolaisuus-suomessa
(sivulla käyty 28.5.2020)

Suomen Paralympiakomitea ry.
www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta
(sivulla käyty 28.5.2020)

Suomen Punainen Risti. Haluatko ystävän?
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyyteen
(sivulla käyty 24.4.2020)

Suomen Punainen Risti. Tukea Suomeen kotoutumiseen.
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/suomeen-kotoutumiseen
(sivulla käyty 28.5.2020)

Suomen Sydänliitto ry. Elintapaohjaus.
www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus
(sivulla käyty 28.5.2020)

Syrjänen, J. (toim.). 2010. Tukihenkilötoiminnan laatukäsikirja Tuexi.
Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt.

Takuusäätiö. Hae apua. Taloudellinen ja oikeudellinen apu.
www.takuusaatio.fi/hae-apua/taloudellinen-ja-oikeudellinen-apu
(sivulla käyty 28.5.2020)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mitä toimintakyky on?
www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on
(sivulla käyty 25.5.2020)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tukihenkilöt.
www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet/tukihenkilot
(sivulla käyty 24.4.2020)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 20/2015, Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015.
Miten tästä eteenpäin?
www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7

Terveyskylä.
www.terveyskyla.fi/vertaistalo
(sivulla käyty 28.5.2020)

Terveyskylä. Mitä on vertaistuki?
www.terveyskyla.fi/vertaistalo
(sivulla käyty 25.5.2020)

Tourula, M. & Häkkinen, K. 2013. Järjestötoiminnan luokittelu.
ESKO-koordinaatiohanke & SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.

Tukinet.
www.tukinet.net
(sivulla käyty 28.5.2020)

Uudenmaan ELY-keskus. Kotoutumisentukena.fi -verkkopalvelu.
www.kotoutumisentukena.fi
(sivulla käyty 28.5.2020)

Uudenmaan sosiaali- ja terveysjärjestöt yhteistyössä ja vaikuttamassa –
Kumajan järjestökyselyn raportti 2019.
www.innokyla.fi/fi/kokonaisuus/uudenmaan-jarjestoyhteisty
(sivulla käyty 28.5.2020)

Uusimaa 2019 -hanke. 2019. Uudenmaan maakunnan TKI-politiikkaohjelman luonnos.
www.uusimaa2019.fi/files/23746/Uudenmaan_TKI-politiikkaohjelma_-_Luonnos_13.5.2019.pdf
(sivulla käyty 1.4.2020)

Uusimaa 2019 -hanke. 2019. Uudenmaan sote- ja maakuntaudistuksen loppuraportointi:
Kevyt projektikuvaus: innovaatio ja salkunhallinta.
www.uudenmaanliitto.fi/files/24474/Innovaatioalustat_ja_salkunhallinta_kevyt_projektikuvaus_.pdf
(sivulla käyty 28.5.2020)

Uusimaalaiset.fi. Koulutukset ja seminaarit.
www.uusimaalaiset.fi/ajankohtaista-2/koulutukset-ja-seminaarit
(sivulla käyty 28.5.2020)

Vailla vakinaista asuntoa ry. Asumisneuvonta.
www.vvary.fi/asumisneuvonta
(sivulla käyty 28.5.2020)

Valtakunnallisten kohtaamispaikkapäivien julkilausuma 27.4.2018.
www.ks2020.fi/wp-content/uploads/2018/05/Kohtaamispaikkapaivat-julkilausuma.pdf
(sivulla käyty 25.5.2020)

Valtiovarainministeriö. Digitaidot uusia kansalaistaitoja.
www.vm.fi/digitaidot-uusia-kansalaistaitoja
(sivulla käyty 28.5.2020)

Väestöliitto ry. Parisuhdeväkivalta. Apua uhreille ja tekijöille.
www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/apua-uhreille-ja-tekijoille
(sivulla käyty 28.5.2020)

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monelle.
Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93.
<https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>
(sivulla käyty 25.5.2020)

Yhteisömedia. Sosiaalinen kuntoutus.
www.yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista
(sivulla käyty 24.4.2020)