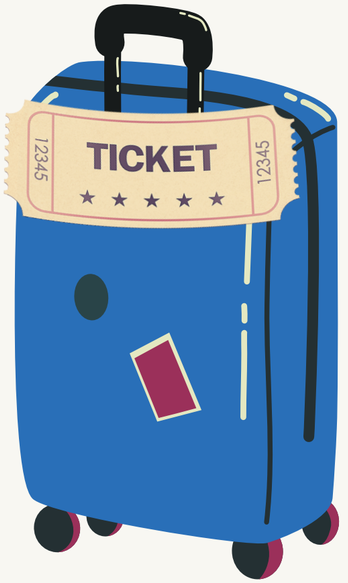
Arkiunelmien matkalaukku



Arjen taitoja sekä
työelämäunelmia kylissä ja kortteleissa 2020-2022 hankkeen
kokemuksia

Sisällysluettelo

Hankkeen tarkoitus	3
Projektin päätavoitteet	5
Koronarajoituksien vaikutukset	6-7
Digiosallisuus	8-9
Projektissa kokeiltuja digitoimintoja	10
Asuinalueet toimintaympäristönä	11-12
Mitä opittiin alueellisesta työstä?	13
Alueelliset teemapäivät	14-18
Alueelliset ryhmät	19-22
Pohdintoja ja havaintoja	23
Yksilövalmennukset	24-26
Toimintaan sitoutuminen	27-29
Out of box	30-31
Hankeen vapaaehtoistyön kokemuksia	32-36
Markkinointi ja Some	37
Tulevaisuudessa	38
Etälenkit	39-42
Kylmärastit	43-44
Verkossa@ etäryhmä	45-46
FB LIVE haastattelut	47
Etäteemapäivät	48
Etädigiopastus	49
Pop-UP aiheryhmät	50
Sidosryhmän palaute	51-52
Ohjausryhmän palaute	53
Yhteenveto	54

Hankkeen tarkoitus

- Työelämän ulkopuolella olevien osatyökykyisten ja työttömien voimavarojen ja työelämävalmiuksien lisääminen ryhmätoiminnoilla, yksilöohjauksella sekä teemaviikoilla Turun, Salon ja Raision kaupunkien alueiden lähiöissä, taajamissa ja kylillä.

- Tätä matkalaukkua voi kuvailla tilkkutäkiksi, sillä jokainen palanen siitä on pieni, innovatiivinen ja arvokas osa suuremmasta kokonaisuudesta. Tämä esitys ei ole täydellinen kuvaus projektista, vaan se kokoaa yhteen projektin arvokkaita kokemuksia useista eri yhteyksistä ollen kaikilta osin ainutlaatuinen, perustuen projektihenkilöstön kokemuksiin kolmen vuoden ajalta.

Martat

Ota huomioon!

- Usein työttömistä puhutaan kuin he olisivat yksi yhtenäinen ryhmä. Helposti unohdamme, että he ovat yksilöitä, erilaisen elämäntaustan omaavia ihmisiä, joilla jokaisella on omat unelmansa, tarinansa ja kokemuksensa joiden aito kohtaaminen ja kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää.

Projektin päätavoitteet

Projektilla oli kaksi päätavoitetta

1. Toimintaan osallistuvien henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen omalla asuinalueellaan
2. Yhteisöllisyyden lisääminen ja vapaaehtoistoiminnan edistäminen hankkeen toimintaalueella.

- Osallistujien sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistaminen
- Osallistujien arjenhallintataitojen ja digiosaamisen vahvistaminen.
- Osallistujien terveellisten valintojen tukeminen

Koronarajoituksien vaikutukset hankkeeseen

Koronatilanne ja erilaiset rajoitukset ovat vaikuttaneet miltei koko hankkeen elinkaaren ajan. Tavanomaiset yhteistyökuviot eivät tässä haastavassa tilanteessa toimineet ja hanke joutui valitettavasti perumaan lukuisia tapahtumia. Haastavasta ja ennakoimattomasta tilanteesta huolimatta tavoitettiin hankehakemuksessa suunniteltu määrä henkilöitä käyttämällä monipuolisesti ja innovatiivisesti uudenlaisia tapoja toimia niin verkossa, sosiaalisessa mediassa kuin myös puhelinta käyttäen.
Koronavuosien ansiosta syntyi lukuisia uusia digiosaamisen hybridimalleja ja opittiin varautumaan odottamattomiin tilanteisiin muokkaamalla toimintaa nopeallakin aikataululla verkossa eri alustoille.

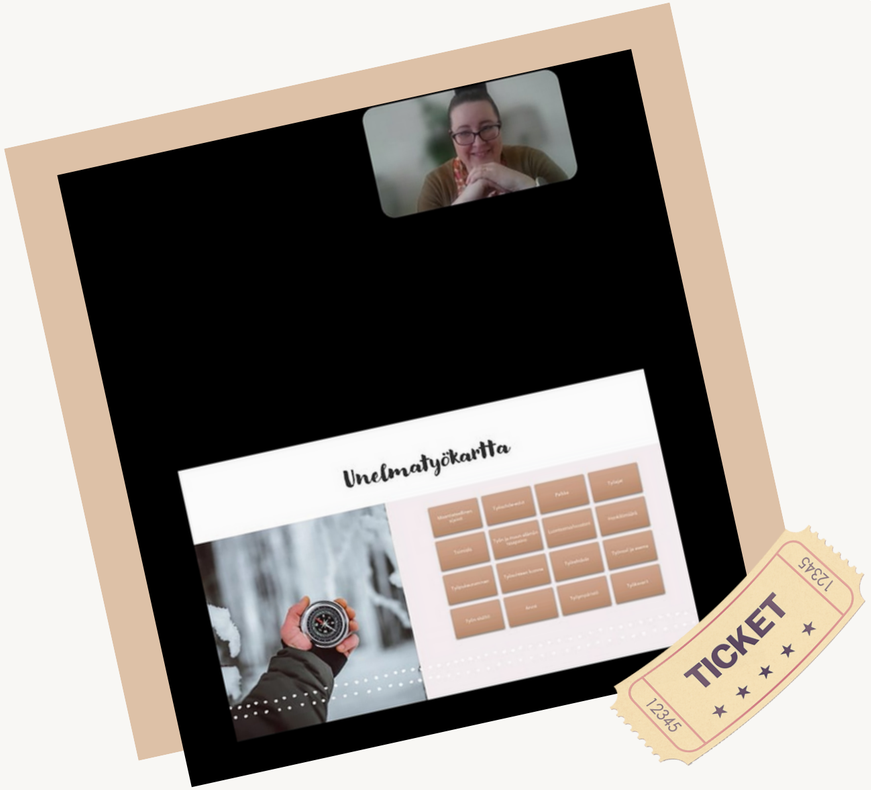
Koronarajoituksien vaikutukset

Koronarajoitukset mahdollistivat uudenlaisen osaamisen ja kokemusten karttumisen tavoilla, joita ei ole aikaisemmin kokeiltu tai käytetty.
Digiosallisuus on vielä uusi käsite ja tulevaisuuden mahdollisuus: monelle se avaa uusia tapoja osallistumiseen ja monelle se voi olla rajoite, sillä kaikilta ei välttämättä löydy sopivia digitaalisia välineitä.
Joillakin ei ole kännykkää, nettiliittymää tai käytetyt välineet ovat vanhanaikaisia.
Tulevaisuudessa tarvitaan enenevässä määrin digiopastusta, digirohkaisua ja digimotivointia erityisesti varttuneemman väen keskuudessa.
Pandemian myöten hybridimalli tuli jäädäkseen ja se tulee kehittymään ja monipuolistumaan kokemuksien karttuessa.
Projektin aikana oli ilo huomata että jo näinkin lyhyellä aikavälillä digitaaliset keinot kohtaamiseen oli mahdollista ottaa tehokkaaseen käyttöön ja käytetyt tavat todettiinkin erittäin toimiviksi.

Projektin aikana kävi ilmi, että eri asuinalueilla asuu ihmisiä, joilla on vaikeuksia poistua kodeistaan.
Syitä tähän oli monia, päällimmäisenä pelko koronatartunnasta tai pelko sosiaalisia tilanteita kohtaan tai yksinkertaisesti rahan puute. Projektissa huomattiin, että joskus etäyhteys helpottaa keskustelua toisten kanssa.

Digiosallisuus

Projektin aikana huomattiin, että digiosallisuus ei ole tärkeää ainoastaan palveluiden äärelle pääsemiseksi tai erilaisien etuuksien hakemiseksi, vaan se mahdollistaa myös yksinäisyyden lievittämisen, ystävystymisen ja osallistumisen ryhmätoimintaan. Arjen iloiset hetket etäkahvikupposen äärellä, omien mielenkiinnonaiheiden parissa oleminen ja monimuotoiset vertaishetket antoivat projektinkin aikana uutta suuntaa ja iloa osallistujille.
Etäyhteydet mahdollistivat kontaktien syntymisen yli rajojen ja esimerkiksi Verkossa@ etäryhmässä oli osallistujia koko Varsinais- Suomen alueelta. Osallistujia tuli mukaan jopa Pirkanmaalta.
Digitaaliset yhteydet antoivat mahdollisuuden tehdä etävapaaehtoistyötä jakamalla omaa osaamista toisille.



Muista, että niin paljon kun on ihmisiä on myös näkökulmia. Älä ikinä oleta vaan kysy rohkeasti myös digiasioista ja rohkaise kokeilemaan vaikka kerran.

Digiosallisuus

Korona aikana myös eri toimijat joutuivat muuttamaan ja muokkaamaan omia toimintatapojaan ja pakollinen digiloikka mahdollisti kohtaamisen yli rajojen. Palaveriajat lyhenivät ja tehostuivat, kun matkoihin ei kulunutkaan enää aikaa.

Hankkeessa huomattiin, että ihmisillä voi olla myös esteitä osallistumiselle: voi olla vahvoja ennakkoluuloja laitteita ja ohjelmia kohtaan tai ohjelmat ovat englanninkielisiä ja vaikealukuisia. Joskus voi olla häpeä näyttää toisille kameran välityksellä oma kotiaan, jos esimerkiksi liesi on likainen tai on muuta henkisesti hävettävää kotona.

Joskus ei haluta päästä ihmistä oman kotiin kurkkaamaan tai näyttää toisille omaa arkea kameran välityksellä. Kamerallisia digiryhmiä järjestäessä kannattaakin miettiä, missä on se henkilön "neutraali" tila, jossa osallistuja kokee olonsa vapaaksi ja rohkeaksi.

Etäkohtaamisilla ja -tapahtumilla voidaan tarjota sosiaalisia kontakteja kylien ja kortteleitten asukkaille samalla edistäen heidän digitaitojaan. Palautteiden perusteella selvisi että digiosallisuus edistää asukkaiden yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemuksia.

Projektin aikana kokeiltua digitaalisia ja etätoimintoja olivat:

Etäteemapäivät
Kohtaamisia tapahtuma Facebookissa
Verkossa@ etähyvinvointiryhmä
Etäpeliryhmä
Walking team etäkävelyt
Etäyksilövalmennus
Etäkäsityöryhmä
Kylmärastit
Facebook LIVE haastattelut
Interaktiiviset infopaketit
ja "vitamiinit"

Digikokeiluista ja siitä syntyneistä malleista lisätietoa esityksen lopussa

Asuinalueet toimintaympäristöinä

Toimimme monilla eri asuinalueilla, jotka osoittautuivat keskenään melko erilaisiksi.
Turun Halisissa asuu paljon maahanmuuttajia, alueena se on laaja ja monipuolinen. Luonnollisia kokoontumispaikkoja ei havaittu.
Jäkärlän ns. keskusta on pieni ja kompakti. Sieltä löytyy toriaukio, jolle ihmiset kokoontuvat juttelemaan ja juomaan kaljaa.
Raision Petäsmäki alueena on pieni ja muodostuu muutamasta kerrostalosta. Ihmisiä liikkuu pääasiassa ulkoilureiteillä ja bussipysäkeillä.
Perniö ja Kisko ovat maalaismaisemaa, joissa ihmisiä näkyy eniten kaupoissa ja paikallisten bensa-asemien kahviloissa, etenkin aamuisin.

Aito yhteistyö ja hyvät yhteistyökumppanit ovat onnistumisen avain!

Asuinalueet toimintaympäristöinä

Projektin aikana kokeiltiin monia erilaisia mahdollisuuksia tavoittaa paikallisia asukkaita ja teimme hyviä havaintoja näihin liittyen. Pop-up tyylisiä kahvipisteitä sijoitettiin eri paikkoihin mm. ulkoilureittien varrelle ja ruoanjakopisteisiin. Paikallisten kauppojen edustoille pystytettiin eri alueille kylmärasteja ja jututettiin ihmisiä bussipysäkeillä. Joillakin alueilla tämä osoittautui erittäin toimivaksi. Esimerkiksi Petäsmäessä bussipysäkillä syntyi paljon hyviä kontakteja. Hyviä keskusteluja syntyi myös Halisten S-Marketin edustalla.

Alueellisessa työssä suosittelemme huolellisesti kartoittamaan paikallisten asukkaiden arkielämän tavat ja liikuntatottumukset. Tätä tietoa hyödyntäen on mahdollista tavoittaa juuri oikea kohderyhmä.

Mitä opittiin alueellisesta työstä?

Opittiin, että **kannattaa tutustua huolellisesti alueella jo oleviin toimijoihin**, niin kohderyhmän kannalta tärkeisiin, kuin myös muihin aktiivisiin ryhmiin. Muilla ryhmillä, kuten **esimerkiksi eläkeläisillä voi olla verkosto omalla asuinalueella** ja näin ollen he voivat olla toiminnalle suuri voimavara. Lisäksi näistä aktiivisista ryhmistä löytyy helposti mm. vapaaehtoisia mukaan toimintaan, vaikka tarvittaessa oppaaksi metsäretkelle.

Luo mindmap ja pohdi alueen eri toimintojen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. **Löytyykö tilanteita joissa eri osapuolet "hyötyvät" toisistaan? Mistä syntyy synenergiaa?**

Kartoita yhteistyöstä kiinnostuneet yritykset, niin saadaan aikaan yhteistyötä, jossa molemmat osapuolet saavuttavat tavoitteitaan.Yritys saa paikallista mainosta ja mainetta ja asiakas laadukasta palvelua. WIN-WIN tilanne.
Projektimme aikana mukaan saatiin monta yrittäjää mm. joogaa, rentoutusta, saippuantekoa ym.
Usein yrittäjillä on halua tukea oman alueen toimintaa ja auttaa niitä, joille tietyt palvelut voivat olla hinnan takia tavoittamattomissa.

Opittiin, että kannattaa kartoittaa **onko alueella kauppoja, jotka ovat kiinnostuneet yhteistyöstä?** Kauppojen edustat ovat olleet yleisesti ottaen erinomaisia paikkoja tavoittaa ihmisiä. Kysy kauppiaalta neuvoja eri ikäryhmien kaupassakäymisen tottumuksista.
Opittiin, että **sopimalla isännöitsijöiden kanssa yhteistyö toimii,** erityisesti vuokrataloissa mm. projektin aikana he ovat osallistuneet jakamalla mainoksia ilmoitustauluille.

On eduksi kartoittaa **paikalliset kierrätys ja ilmoitusryhmät esimerkiksi Facebookissa** ja kysyä jo etukäteen lupa mainostaa omaa alkavaa toimintaa näissä ryhmissä tai jos tarjoat FBLIVE toimintaa kysy lupa jakoon, näin saat näkyvyyttä ja LIVE -esityksiä voi katsoa jälkikäteen. Näin tehden mahdollistetaan tapa tavoittaa paljon ihmisiä juuri alueilta, joihin haluat jalkautua.
Huomattiin, että **kannattaa kysyä paikallisilta koko toiminnan elinkaaren ajan** näkemystä minkälaista palvelua kaivataan juuri heidän alueellaan. Mm. tarjoamalla kahvia ja pientä purtavaa joko kävelyreittien varrella tai toriaukioilla (kauppojen edustalla) on mahdollista kohdata aidosti alueen asukkaita.
Opittiin, että ottamalla huomioon juhlapyhät ja **jakamalla silloin esimerkiksi pieniä karkkipusseja**, näin saat aikaan hymyä, kevyttä loistavaa keskusteluja ja voit karkkipussiin laittaa omat yhteystietosi tai pienen mainoksen alkavas toiminnasta. Kekseliäisyys on valtti!

Alueelliset teemapäivät

Hankkeen aikana alueiden matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa alueen asukkaille toteutettiin päiviä, joiden aikana tarjottiin yhdessäoloa, tietoa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevista asioista, kuten esimerkiksi luustoterveydestä, arkirytmistä, kodinhoidosta tai jaettiin hyviä vinkkejä paikallisista hyvinvointia edistävistä yhdistyksien ja yrityksien palveluista.
Lisäksi tarjolla oli kulttuurielämyksiä ja ja erilaisia terveysmittauksia.
Tapahtumat järjestettiin arkipäivisin, jolloin oikea kohderyhmä oli helpointa tavoittaa. Teemapäivät olivat avoimia kaikille alueen asukkaille. **Teemapäivien ansiosta syntyivät alueille laajat verkostot** ja tulevaisuudessa mm. "Hyvää mieltä " tapahtumat jäävät elämään yhteistyökumppaneiden ansiosta monella alueella.

Alueelliset teemapäivät

Teemapäiviä järjestettiin eri paikossa mm. kylätaloilla, kauppojen edustoilla, ostoskeskuksissa, nuortenkeskuksissa, ulkoilureiteillä, asukastuvilla sekä eri yhdistyksien tiloissa. Koronarajoituksien aikana teemapäiviä järjestettiin myös etänä - Zoom sekä Facebook alustoja hyödyntäen. Teemapäiviin saatiin mukaan myös paikallisia yrittäjiä ja heidän osaamistaan. Yhteistyöstä syntyi WIN-WIN tilanne: yrittäjä sai näkyvyyttä palveluilleen ja alueen asukkailla oli mahdollisuus oppia uutta mm saippuapajassa, hierontapisteissä, terveysluennoilla tai osallistumalla taitelijan työpajaan.

Verkostojen kasvattamiseen kannattaa paneutua huolellisesti. Mielenkiintoisia ja hyviä yhteistyökumppaneita voi löytyä myös yllättävistäkin paikoista. Esimerkkinä mm. teemapäivällä käynyt henkilö tunsi paikalliset sienimetsät ja oli valmis opastamaan muitakin sieniretkellä.

Mitä opittiin?

Yhteistyössä on voimaa: kaupunkien, yrityksien, järjestöjen ja kulttuurialan tuottajien yhteistyönä saatiin järjestettyä teemapäiviin monipuolista ja laadukasta ohjelmaa.

Teemapäivät kannattaa sijoittaa jonkin kauden aloitukseen tai loppuun, esimerkiksi toukokuuhun ennen kesälomia tai elokuuhun lomien jälkeen. Tällöin osallistuminen on todennäköisesti aktiivisempaa.

Yksipäiväset pop-up tyyliset teemapäivät palvelevat parhaiten kaikkien etuja.

Kannattaa kartoittaa etukäteen **onko kulttuurialalla menossa projekteja**, joiden kautta saataisiin alueelle vaikka ilmaista teatteriesitystä tai muuta vastaava työpajaa tai sirkusta. Kulttuuri kiinnostaa yleensä alueen asukkaita ja lisää huomattavasti kävijämääriä vauvasta vaariin.

Toiminnalliset työpajat kuten askartelu, kylmärastit tai alueellinen valokuvasuunistus mahdollistaa sen, että paikalliset tutustuvat kaikkiin kohteisiin ja palkinnoksi kysy rohkeasti paikalliselta kauppiaalta esimerkiksi jäätelöä.

Kartoittamalla etukäteen alueen muut tapahtumat löydät hyviä paikkoja omien tapahtumien mainostamiseen. Lisäksi kannattaa koota alueelle eri toimijoista koostuva vahva verkosto erityisesti niistä, jotka ovat aktiivisia ja paikallista elämää tuntevia.

Tapahtumissa on tärkeää tarjota pientä naposteltavaa tai oppimiselämyksiä. **Ruuan ja juoman äärellä on helppo aloittaa keskustelu.**

Kannattaa kartoittaa etukäteen onko alueella aktiivisesti käytössä olevia lenkkeilypolkuja, aamupäivisin muutamassa tunnissa voit näin tavoittaa yllättävän paljon erilaista porukkaa. Tarjoa siellä vaikka kahvia ja mehua.

Kerrostalokortteleihin jalkautuminen kannattaa, siellä tavoittaa juuri oikeita ihmisiä ja on näin avautuu mahdollisuus kutsua ihmisiä henkilökohtaisesti toimintaan ja vaihtaa kuulumisia.

Teemapäiviä on mahdollista järjestää myös etänä Facebook Live muodossa. Näin tavoitetaan suuri määrä ihmisiä ja tapahtumaa on mahdollista mainostaa paikallisissa puskaradioissa, jos etukäteen sovit ylläpitäjän kanssa asiasta.

Kutsu toimijoita suunnitteluun mukaan, niin kaikki sitoutuvat tasavertaisesti toimintaan.

Eläkelaiset ovat todellinen voimavara, sillä heillä on aikaa ja halua panostaa paikalliseen elämään ja eletyn elämän kautta kertynyt elämän viisaus ja paikallistuntemus edesauttavat kaikkien hyvinvointia!

Palautetta teemapäivistä

Alueen asukkat

- Oli kiva, että tarjolla oli erilaista toimintaa, eli vähän jokaiselle jotakin periaatteella
- Saippuapaja oli tosi kiva, hyvinvointiluento selkeä ja napakka, tarjoilu aina plussaa, äänimaljarentoutus miellyttävä uusi kokemus
- Tutustuin naapureihin ja löysin lenkkikaverin

Yhteistyökumppanit

- Teemapäivien ansiosta opittiin tuntemaan alueen asukkaita ja heidän tarpeitaan paremmin
- Osallistujia kävi kivasti ja tapahtumassa osallistuminen lisäsi näkyvyyttä. Paras anti oli verkostoitumisessa ja uusien yhteistyöväylien mahdollistamisessa.Haasteena koettiin koronarajoitukset
- Teemapäivän ansiosta saimme näkyvyyttä ja löysimme uusia asiakkaita toimintaan

palautteen perusteella Onnistuttiin

- Kokoamaan toimijat yhteen
- Tunnelman luomisessa teemapäivillä
- Yhteisöllisyyden tunteen luomisessa
- Hyvissä valmisteluissa

ja koronarajoituksien huomioon ottamisessa

- Alueellisessa verkostoitumisessa

Rakentavaa palautetta teemapäivistä

Alueen asukkat

- Tilojen käyttömukavuutta pitäisi suunnitella tarkemmin, nyt toisen huoneen hälyt häiritsivät keskittymistä
- Tapahtuman markkinointia voisi jatkossa tehostaa, jotta tavoitettaisiin enemmän ihmisiä

Yhteistyökumppanit

- Olisi hyvä kartoittaa porukan ikä; nuoret tarvitsevat konkreettista tekemistä ja ikäihmiset maistiaisia ja keskustelua
- Tänään osallistujia ei saatu tavoitettua paljon. Ehkä olisi pitänyt jakaa mainoksia postiluukkuihin ennen tapahtumaa tai mainostaa muiden kanavien kautta tai asiakaskato on voinut johtua myös huonosta ajankohdasta, koronasta, huonosta sijainnista ja siitä etteivät ihmiset yleensä käy tällaisissa jutuissa

Oma arvionti

- Joillakin alueilla oli vaikea tavoittaa ihmsiä koronarajoituksien väliaikana. Ihmisiä pelotti ja haluttomuus osallistua tapahtumiin näkyi selvästi erityisesti vuosina 2020 ja 2021. Vuonna 2022 osallistujia oli runsaasti jokaisella alueella

Alueelliset ryhmät

Projektiryhmien perusajatuksena oli, että intensiivisempää tukea arjenhallintaansa ja työelämänvalmiuksiensa vahvistamiseen tarvitsevien henkilöiden ryhmä kootaan 2 kuukautta kestävään ryhmä -ja yksilövalmennukseen. Kokoontumiskertoja eri alueilla oli pääsääntöisesti kerran viikossa, keskimäärin 9 kokoontumiskertaa jakson aikana. Ryhmä toimi nonstop-periaatteella.

Kokoontumiskertojen teemat ja toiveet kysyttiin ryhmäläisiltä. Aiheita ryhmissä olivat: mm. yhdessä ruoan valmistaminen, uusia ideoita arkeen, omat voimavarat, jooga, omat unelmat ja stressinhallinta, aivo- ja muistiterveys, kodinhoito, ekologiset puhdistusaineet, yrtit, partio ym. Monia ryhmiä järjestettiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Missä onnistuttiin?

Alueelliset ryhmät ovat todella tarpeellisia, sillä **eri alueilla asuu ihmisiä jotka eivät pääse osallistumaan** pidemmän välimatkan päässä oleviin ryhmiin. Syynä voi olla esim. julkisen paikan kammo, pelko käyttää kulkuneuvoja tai yksinkertaisesti rahan puute.
Alueelliset ryhmät mahdollistivat arkikohtaamisia rennosti ja luotettavasti kahvikupposen äärellä.

Yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kuten asumisneuvoja, sosiaaliohjaaja, sairaanhoitajat tai vaikka digineuvoja **on mahdollista tuoda alueelle uudenlaista hyvinvointia ja osallisuutta.**

Esimerkiksi kahtena kautena avoimena ollut Petäsmäen asukastupa oli tärkeä kohtaamispaikka niille, joilla ei ollut päivisin mitään tekemistä. Kesälläkin kaivataan toimintaa ja rooleja. Kaikilla ei ole kesämökkejä tai paikkaa mihin mennä.

Hankkeemme ansiosta alueella asuville ja **ryhmissä osallistuville henkilöille kehittyi uudenlainen paikallinen verkosto**, uusia ystäviä ja laajentuneet osallistumisen mahdollisuudet.

Alueellinen työ **pitäisi tulevaisuudessa olla pitkäjänteisempää,** jotta tuloksellisuutta voitaisiin mitata paremmin. Koko hankkeen ajan koronarajoitukset varjostivat kokoontumista, mutta toimintaa muokkaamalla ja uusilla järjestelyillä kohdattiin alueilla runsaasti ihmisiä.
Esimerkiksi sisätiloissa kielletty toiminta siirrettiin ulos ja tarjottiin kävijöille ulkona kahvit jopa talvella. Ulos tuotiin myös viltit ja tuolit, jolloin oli mukavampaa rupatella ja viettää aikaa toisten ihmisten kanssa.

Hanke teki näkyviksi vapaaehtoistyötä ja **mahdollisti monelle henkilölle merkityksellisen kokemuksen**, jossa yksittäisenkin osallistujan oman elämän aikana kertyneellä kokemuksella oli iso arvo toisten auttamisessa.

> Alueilla, joissa on enemmän erilaisia sosiaalisia haasteita olisi suositeltavaa, että löytyisi oma paikallinen kohtaamispaikka tai yhteisötoiminnan kehittäjää.

Missä onnistuttiin?

Palautetta kerättiin koko hankkeen elinkaaren ajan.
Kyselyssä kysyttiin esim. tapaamisten hyödyllisyyttä, uuden oppimista ja sosiaalista merkitystä osallistujan näkökulmasta sekä osallistujan kokemaa mielialan muutosta.
Hankkeen aikana **osallistujat kokivat että uudet vinkit ja innostus ruuanlaittoon muuttivat ruoanlaittoa terveellisemmäksi myös käytännössä.** Mm. kasvisten käyttöä lisättiin ja peräti **41% vastaajista kokeili uusia ideoita myös omassa arkielämässään.** Ryhmäkerrat suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa. Tämä lisäsi kiinnostusta jatkaa uusien oppien käyttöä omassa elämässä.
Kohderyhmään kuuluneet osallistujat saivat ideoita liikunnan harrastamiseen ja **alkoivat harrastaa liikuntaa jonkin verran enemmän.** Alueen liikuntapaikat ja -mahdollisuudet tulivat tutummiksi, etenkin korona-aikana ulkoilureitit. Hankkeessamme järjestettiin myös metsäretkiä ja tutustumisretkiä pururadoille.

Osallistujakyselyn vastauksissa osallistujat kertoivat mm.
ryhmien olleen “taivaan lahja”, mainitsivat hankkeen tuoneen “ryhtiä arkeen”, aktivoitumista, tekemistä, piristymistä, positiivista energiaa, hyvää mieltä, mahdollisuuksia vaikuttaa sekä uskallusta tarttua ATK-haasteisiin

Positiiviseksi koettiin mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä ja yhteistyötä muiden kanssa. Tekemisen jälkeen syntyi onnistumisen kokemuksia ja oivallus siitä, että arkiruuan tekeminen ei ole "väitöskirjan tekemisen" luokkaa.
Osallistujat kertoivat, että saivat erittäin hyödyllisiä vinkkejä ja tietoa niin oman hyvinvoinnin tueksi, kuin myös tietoa ja oppeja mm. kierrätyksestä ja mahdollisuuksista osallistua asuinalueella tapahtuviin toimintoihin. Jotkut kokivat tärkeäksi sen, että saivat oppia tuntemaan sieniä ja luonnonyrttejä ja näin valmistaa ilmaista ruokaa.
Palautteesta kävi ilmi, että ratkaisevassa asemassa oli kaikkien ohjaajien hyväksyvä, iloinen ja avoin asenne. Ilmapiirikin koettiin mukavaksi ja turvalliseksi.
Matalan kynnyksen ryhmiä kaivattiin enemmänkin asuinalueille, sillä koettiin että pari kuukautta on liian lyhyt aika. Koronarajoitukset koettiin pelottaviksi ja ahdistaviksi, monet tiedostivat, että omat elämänhaasteet estävät pitempiaikaiset sitoutumiset ja näin ollen **pop-up tyyliset ryhmät, etenkin arjen luksusta lisäävät ryhmäkerrat kuten sushien teko saivat ihmiset osallistumaan ja innostumaan.** Suurin osa ryhmäläisistä koki, että mieliala koheni ryhmän aikana, sosiaaliset kontaktit kasvoivat ja uusien vinkkien valossa kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyi.
Vaikka päihdekäytössä ei havaittu suuria muutoksia, niin palautteesta kävi ilmi, että terveelliset elämäntavat ja tottumukset ovat tulleet tärkeämmäksi osaksi arkipäivää. **Ryhmä lievitti yksinäisyyden tunnetta, itsetunto ja usko pärjäämiseen kasvoi.**

Mitä opittiin?

- **Yhdessä ruuan valmistaminen**, erityisesti herkkuruuanlaitto saa ihmiset liikkelle mm. sushikurssi oli kovassa suosiossa
- Pitkäaikainen sitoutuminen oli ryhmissä harvinaista, **enemmän oli kävijöitä pop-up tyylisesti**, muutaman kerran oman mielenkiinnon mukaan
- Aiheet kiinnostivat pääosin naisia, miehiä oli ryhmissä vähän. **Tulevaisuudessa kannattaa enemmän panostaa myös miesten toiveisiin.** Lämmin ruoka sai ihmiset liikkeelle.
- Opittiin että **ryhmätoiminta on mahdollista viedä verkkoon lyhyelläkin varoitusajalla** ja paikallisella FB sivuilla on mahdollista sen ansiosta tavoittaa satoja ja joskus jopa tuhansia ihmisiä.
- **Jokaisella ryhmäläisellä on osaamista ja sen esille tuominen sekä sen keskinäinen jakamisen mahdollistaminen** lisää osallistujien hyvinvointia.
- Ryhmiin kannattaa sitouttaa paikalliset toimijat ja **mitä käytännönläheisempiä ovat aiheet, sitä helpompaa on kaikille puhua** näistä aiheista, esimerkkinä roskien lajitteluharjoitus.
- **Arkiunelmien ryhmiin tuli paljon eläkeläisiä.** Kannattaa miettiä heille oma roolinsa. Esimerkiksi projektissamme he toimivat mainosten jakajina ja tiedon eteenpäinviejinä, metsäretken oppaana ja ruuan valmistelijana ym. Samalla heilläkin oli mahdollisuus osallistua projektimme tarjoamiin ryhmäkertoihin
- Alueella kannattaa aika ajoin järjestää kahvikutsuja asukkaille ja eri toimijoille sekä kartoittaa heidän toiveitaan, näin on mahdollista verkostoitua myös alueen yksityishenkilöiden, yritysten, ja muiden toimijoiden kanssa. Yhteiset kaikille avoimet ulkoilulenkit, villiyrttikävelyt ym. mahdollistavat tutustumisen erinomaisesti.
- **Ryhmiin kannattaa perustaa WhatsApp ryhmä**. Hyviksi ja kivoiksi koettiin myös viikottain lähetetyt voimaannuttavat sähköpostit eri hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä aiheista.
- Pienillä paikkakunnilla on helpompaa löytää osallistujia kuin suurilla, esimerksiksi Salossa ryhmäläiset löytyivät pelkästään puskaradion mainoksen avulla.
- **Toistaminen ja jatkuva markinointi on onnistumisen avain,** pysy kuulolla koko ajan, erityisesti jalkautumalla ja SOME:n välityksellä. Joka viikko!

Pohdintoja ja havaintoja

- Kerran viikossa erityisesti vapaamuotoiset kokoontumiset ruuan äärellä mahdollistavat sosiaalisten kontaktien solmimista.
- Huomattiin, että kohtaamisissa tärkein on kohtaamisen kokemus, toisen silmiin katsominen ja tunne siitä, että tulen kuulluksi sellaisena kuin olen.
- Joskus voi olla suuri häpeäntunne avun vastaanottamiseen ja pelko tulla "korvamerkityksi".
- Kannattaa arvostaa ja kiittääkin ääneen kaikkia, jotka ovat antaneet aikaa sinun ryhmällesi.
- Työttömän elämässä voi olla isoja aikatauluhaasteita, jatkuvaa jonottamista ja asioiden hoitamista eri viranomaisten kanssa.
- Jonottaminen on usein näkyvää ohikulkijoille ja voi aiheuttaa huonoa oloa ja vaikeita tunteita.
- Jostain syystä kohderyhmällä on paljon vaikeita kokemuksia asioiden hoitamisesta ja se näkyy toivottomuutena ja haluttomuutena tarttua tekemisiin.

OTA HUOMIOON!
Mahdollisena esteenä osallistumiselle voi olla se, ettei haluta tutustua tai samaistua asuinalueen muihin kohderyhmiin ja mielellään osallistutaan sen sijaan toisen kaupunginosan toimintaan. Kaikille ei ryhmätoiminta ole mieluisaa ja "ammattilaisella" on opittava hengailemaan paikoissa, joissa kohderyhmä hengailee.

Yksilövalmennukset

Ryhmätoiminnan ohessa toteutettiin yksilövalmennusta, jonka aikana kartoitettiin kunkin osallistujan vahvuuksia ja selkiytettiin tulevaisuuden haaveita tai autettiin uusien ohjelmien käyttöönotossa. Yksilövalmennuksia tarjottiin kaikille ryhmäläisille, mutta tarve oli oletettua vähäisempää. Monella oli erilaisia ammattilaissuhteita ja koettiin, että omien haasteiden ja sitoutumisen vaikeuksien takia valmennukseen ei ole tarvetta.
Aiheita, joita yksilövalmennuksessa pohdittiin olivat: mm. koulutusmahdollisuudet, tutustuttiin vapaaehtoistyöhön, pohdittiin Kykyviisarin avulla omia voimavaroja, tutustuttiin liikuntapolkuihin sekä käytiin tutustumassa kuntouttavan työtoiminnan paikkoihin. Toisinaan ladattiin koronapassi tai autettiin sähköpostin käyttöönotossa tai opastettiin Teams alustalla toimimista.

Huomioi, että yksilövalmennus vaati voimavaroja ja kaikilla ei niitä ole. Voimavaroja vievät oman elämän suuret haasteet, vakavat päihdeongelmat, näköalattomuus, masennus tai haluttomuus ja vastahakoisuus muutoksiin.

Missä onnistuttiin?

- Tavoitteellisen yksilövalmennuksen sijaan huomattiin aika pian, että **ihmisillä on tarve ja kaipuu kertoa omista elämäntilanteistaan niin, että kuulija ei tuomitse eikä yritä mennä ratkomaan mahdollisia ongelmia.**

- Huomattiin myös, että **joskus ainoastaan reflektointi ja aktiivinen kuuntelu** helpotti asiakkaan paineita ja negatiivisia kokemuksia huomattavasti.

- Korona-ajan rajoitukset mahdollistivat sen, että tapaamiset onnituttiin suurilta osin siirtämään verkkoon joko Teams tai Zoom alustalle. **Asiakkaiden digiosaaminen kasvoi ja monipuolistui** ja myöhemmin osallistuminen esimerkiksi etäryhmään mahdollistui sen ansiosta.

- Suurimalla osalla tavoitetuista asiakkaista oli jonkunasteinen kontakti joko te-toimistoon tai sosiaalityöntekijään. Kumminkin **koettiin tarpeelliseksi arkielämän tavalliset keskustelut**, sillä aika moni asiakas koki olonsa yksinäiseksi.

Palautteen perusteella:

- Yksilövalmennukset koettiin tarpeelliseksi, mutta omien ja koronarajoituksien tuomien haasteiden takia jouduttiin perumaan useita tapaamisia.
- Koettiin, että keskustelut ja pohdinnat ovat kivoja ja niitä toivottiin lisää. Taas toisaalta valmiita lomakkeita, kuten esimerkiksi Kykyviisaria ei haluttu täyttää. Kerrottiin, että **elämässä on muutenkin liikaa byrokratiaa** ja joillakin voi olla luku ja kirjoitusvaikeuksia.

- Joitakin asiakkaita autettiin konkreettisesti eteenpäin: ladattiin koronasovelluksia, tehtiin yhdessä sähköpostiosoite, opastettiin ja autettiin sähköisten alustojen käytössä sekä pohdittiin tulevaisuuden unelmia ja koulutusmahdollisuuksia.

- Yksilötapaamiset olivat kivoja mahdollisuuksia käydä tutustumassa paikkoihin joihin muuten ei menisi.

- Valmennus on **auttanut kasvattamaan henkilön verkostoja** asuinalueella ja luonut erinomaisia alustoja vapaaehtoistyön tekemiseksi.

Mitä opittiin?

- Usein epäviralliset kahdenkeskeiset keskustelut soveltuvat hyvin ryhmätoiminnan tueksi, samoin kahdenkeskiset lounaat tai keskustelu kahvikupposen äärellä osoittautui toivotuksi tapaamisenmuodoksi.

- Huomattiin, että sovittuja yksilövalmennuksia peruttiin suuri määrä, syynä todennäköisesti vapaaehtoisuus ja omat elämän arkihaasteet.

- Kauppojen edustat ovat oivia paikkoja mm. helpomman digineuvonnan antamiseksi ja erityisesti ikääntyvä väestö suurella varmuudella hyötyisi siitä.

- Kaikki palvelu pitää olla sellaista, jossa ihminen ei menetä kasvojaan, mutta tietynlaista jämäkkyyttä tarvitaan, jotta asioita saadaan eteenpäin
- Opittiin, että joskus tarvitaan vain myötäeläjää ja kuuntelija, ei neuvoja

- Yksilövalmennus on ennen kaikkea kuuntelua, vapaata keskustelua, asiakkaan asioiden selvittelyä ja hoitamista, sekä tarvittaessa tukipalvelujen piiriin ohjaamista.

- Tavoitteiden tulee olla realistisia ja on suositeltavaa laatia kevyt suunnitelma, jotta tuloksia on mahdollista seurata tai ruksata pois niin kuin asiakkaat ovat ilmaisseet. Pitkiä lomakkeita asiakkaat eivät halua täyttää.

- Joskus voi mennä pitkäänkin ennen kuin asiakas toivoo yksilövalmennnusta. Projektissa on otettu yhteyttä jopa reilun vuoden päästä ryhmätoiminnasta ja toivottu tapaamista. Pidä siis linjat auki myös tapaamiskertojen jälkeen!

OTA HUOMIOON!

Kiinnitä huomiota vuorovaikutukseen, sillä se osoittautui yhdeksi tärkeimmäksi onnistumisen tekijäksi koko valmennuksen aikana! Usein ihmiset kokevat ettei heille ole annettu tarpeeksi aikaa tai heillä on entuudestaan paljon huonoja kokemuksia. Anna aikaa keskustelull pohdinnoille ja jätä neuvot ja ohjaukset vähemmälle.

Toimintaan sitoutuminen ja jalkautuminen

Pitkäjänteinen sitoutuminen toimintaan oli kaiken kaikkiaan ennakoitua vähäisempää monesta eri syystä.
Keskustelujen pohjalta tämän todettiin koronatilanteen vaikutusten lisäksi pitkälti johtuvan kohderyhmän vaikeuksista ja tottumattomuudesta lähteä liikkeelle ja kokeilla uutta. Samankaltaisia ajatuksia oli monella yhteistyökumppanilla.Kaikilla alueilla kohderyhmän sitoutuminen toimintaan oli haaste. Joskus vaikea elämätilanne ja oman elämän suunnittelu ja ennakointi ei onnistunut ja toiminnan vapaaehtoisuuden takia siitä on helppo jäädä pois. Sitoutumista pyrittiin lisäämään yhteisellä suunnittelulla ja erilaisilla osallistavilla menetelmillä.

Mainoksiin kannattaa kiinnittää huomiota, ymmärtääkö tavoittamasi kohderyhmä mainoksen samalla tavalla kuin mainoksen tekijä. Työttömän aika on myös arvokasta.

Missä onnistuttiin?

- Projektissamme onnistuttiin tavoittamaan suuri määrä kohderyhmään kuuluvia henkilöitä ja sen kautta opittiin tuntemaan heidän tarpeensa ja kohderyhmän löytämisen keinot eri alueilla.

- Pop-up tyyliset kahvipisteet, karkkipussien jako, kauppojen edustalla rupattelut auttoivat tutustumaan alueen asukkaisiin ja edesauttavat kohtaamista ja henkilökohtaista kutsua oman toimintaan.

- Sitoutumisen kannalta on oleellista löytää ja toisaalta aktivoida jo olemassa olevia verkostoja alueella. Yksi polku vie toiseen!

- Sitoutumista kasvatti tapaamisissa osallistujien arvojen ja tavoitteiden tukeminen arjessa, esimerkiksi käytännölliset hävikkiruuan kokeilut ryhmässä tai tuunaillut jälkiruuat, kaikki mikä liittyi omaan arvomaailmaan lisäsi sitoutumista.

- **Oma-aloitteisuuteen kannustaminen** ja sen kautta vapaaehtoistyö ryhmissä, esimerkiksi oman osaamisen jakaminen toisille lisäsi huomattavasti sitoutumista ja lisääsi itsetuntoa omaan pärjäämiseen.

- **Positiivisen palautteen saaminen ryhmätoiminnassa osoittautui tärkeäksi samoin kuin sitoutumisen kannalta tärkeäksi muodostui tapaamisen merkityksellisyys osallistujalle.**

- Osallistujien välisen yhteistyön edistäminen ja vertaistuellinen näkökulma osoittautuivat myös tärkeiksi sitoutumisen näkökulmasta. Esimerkiksi parityönä tehtävät hyvinvointipisteet tai yhteystietojen kerääminen kaikkien käyttöön tai WATSAPP- ryhmä koettiin hyväksi.

Mitä opittiin?

- **Arjen luksusta** lisäävät ryhmäkerrat, kuten esimerkiksi sushin tekeminen saavat ihmisiä liikkeelle.
- Opi tunnistamaan, **mikä puhuttelee** alueen asukkaita tai kohderyhmää juuri nyt. Ilon ja huolenaiheet voivat muuttua.
- Järjestä **pop-up tyylisiä** ryhmäkertoja, joihin sitoutumista ei tarvita, näin löytyy enemmän tulijoita.
- **Lämmin ja runsa**s ruoka saa erityisesti miehet liikkeelle
- **Pitkäjänteinen jalkautuminen monena eri päivänä** asuinalueelle kahvipannun kera sekä henkilökohtainen kutsu toimivat parhaiten sitoutumisen näkökulmasta.
- Laita **enemmän toiminnallisuutta** pöytään, esim. onnenpyörä tai joku kokeilu, joka pysäyttää ihmisiä (terveysmittaus, hyvinvointihetki, olkapäähieronta, kivien maalaamista ym. ym.)
- **Kannattaa kartoittaa päivät ja kellonajat kauppiaalta, jolloin kohderyhmän kävijämäärät ovat suurimmillaan, kuten** esimerkiksi maahanmuuttajien kaupankäyntipäivät (etniset kaupat). Kokemuksien mukaan aamulla aikaisin on liikkeellä eläkeläiset, kymmenen jälkeen työttömät ja lapsiperheet ja iltapäivisin työikäiset ja nuoret.
- Paikallinen some ehdottomasti aktiiviseksi joka kerta, jos vaikka jotakin pientä tapahtuu, ole vuorovaikutuksessa ja mainosta aktiivisesti.
- Työresurssien säästämiseksi kannattaa aktiivisesti verkostoitua, tällöin työpanos jää kohtuulliseksi kaikille. Kannattaa kartoittaa alueen kaikki aktiiviset yhdistykset, sillä niistä voi löytyä yllättävääkin voimavaraa mm. voi saada apua mainosten postilaatikkojakeluun.
- **Kartoita alueen ruonjakopisteet** ja tarjoudu jalkautumaan niihin vaikka jakamalla soppaa tai tarjoamalla kahvia rupattelun merkeissä, läsnäolo ilman omaa agendaakin on tärkeää.

Muista, että usein henkilön elämään voi vaikuttaa juuri sen päivän kunto, suunnittele toimintoja niin, että myöhemminkin on helppo tulla mukaan vaikka poissaoloja olisikin

OTA HUOMIOON!

Ihmisillä on erilaisia tarpeita ja siksi on erittäin hyvä tietää ja tuntea paikalliset palvelut (sopia etukäteen esim. yhteydenotosta ammattilaisiin ja kartoittaa alueen ammattilaiset), jotta ihmisten todelliset tarpeet tulevat nopeasti hoidettua. Esim. soitto omasta puhelimesta sosiaalialan ammattilaiselle, koska asiakkaan puhelinsaldo on loppunut tai hakea apua peliriippuvaiselle pojalle nopealla aikataululla. Muutoin ihminen voi hävitä uudestaan palvelujen ulkopuolelle.

Out of box

Tulevaisuudessa kannattaa kokeilla uusia liikkuvia toimintatapoja erityisesti nuorille ja miehille kohdennettua tominta olisi tärkeä

Esimerksiksi POP-UP tyyliset

- Alueelliset ulko-olohuoneet ja aktiviteetit
- Sopan mittainen palveluohjaus ulkona
- Arjen luksusta ja helpotusta arkielämään kotikortteleissa, esim. lastenhoitoapua tiettynä kellonaikana tai vapaaehtoisia toimintakavereita harrastuksiin tai muuten vaan rupatteluun, kotikorttelin kahvivartit ym.

Ota huomioon

Jokainen haluaa kokea olevansa arvostettu, jolloin oma halu toimia ja yrittää saa tukea. Työttömyydestä puhuttaessa tulisi siis kiinnittää huomiota siihen, ettei käytetä yksinkertaistavia oletuksia, sillä jokainen tilanne on erilainen. Oleellista on ymmärtää työelämän ulkopuolella olevien todelliset tarpeet ja pyrkiä vastaamaan niihin.

- Onko tarjottava palvelu motivoivaa? Tuleeko siitä "leima otsaan"?
- Vastaako palvelu todellisiin tarpeisiin? Onko meininki että meillä on aina tehty näin?
- Onko apu nopeasti saatavilla ?

Hankkeen vapaaehtoistyön kokemuksia

Arkiunelmien hankkeen toisena päätavoitteena oli yhteisöllisyyden lisääminen ja vapaaehtoistoiminnan edistäminen hankkeen toiminta-alueilla.

Vapaaehtoistyön tempauksia järjestettiin ryhmien yhteydessä. Lisäksi toimintaan osallistui työelämän ulkopuolella olevia pop-up tyylisesti sekä tehtiin laajasti yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Projektin alussa huomattiin, että ihmiset kaipaavat tekemistä ja hyödyksi olemista ja monelle oli upea mutta myös uniikki kokemus auttaa muita ja saada itse paljon kiitosta toiminnasta.

Osallistujien palautteen perusteella vapaaehtoistyö lisäsi osallisuutta ja antoi heille mahdollisuuden tehdä jotain hyvää toisille ihmisille. Koettiin, että vapaaehtoistyötä tekemällä verkostot kasvoivat ja löytyi mielekästä tekemistä arkeen.

Vapaaehtoistyön kokemuksia

Erityisesti nuoret olivat innokkaita suunnittelemaan ja toteuttamaan vapaaehtoistyön tempauksia.
Kolmen vuoden aikana yhdessä suunniteltiin ja toteutettiin lukuisia vapaaehtoistyön tempauksia kaikilla alueilla.
Yhdessä mm. kerättiin roskia, hoidettiin kasveja, autettiin keittiössä, huollettiin polkupyöriä, jaettiin yhdistyksen mainoksia, tuotettiin Facebookkiin ja etäryhmään sisältöä, kirjoitettiin blogia, kudottiin sukkia, osallistuttiin vaatekeräykseen ja lajitteluun, autettiin tapahtumissa ja tempauksissa, askarreltiin kortteja ikääntyneille, grillattiin makkaraa ja suunniteltiin erilaisia tempauksia jne. Erittäin onnistunut oli nuorten laulutempaus Hulvelan palvelutalossa muistisairaille.

Missä onnistuttiin?

- Monelle vapaaehtoistyön tekemisen kokemus oli ensimmäinen, osallistujat kokivat paljon onnistumisen tunnetta ja positiivisia tunteita siitä, että he saavat tehdä hyvää toisille. Monesti sanottiin: "Olen tarpeellinen ja arvokas."

- Vapaaehtoistyön yhteisen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin tekeminen mahdollistaa osallistujille oppimisen projektiluonteisesta työskentelystä. Osallistujat kokivat sen erittäin hyväksi tavaksi rohkaistua oppimaan uusia asioita.

- Osallistujat kokivat, että heidän verkostonsa on kasvanut ja kynnys tehdä vapaaehtoistyötä madaltunut.

- Jokaisella on osaamista ja sen osaamisen eteenpäin laittaminen koettiin voimaannuttavana, erityisesti etäryhmissä se näkyi huolellisena valmistautumisena, iloisina kokemuksina ja hyvänä oppimisprosessina. Samalla myös digitaidot vahvistuivat.

- Vapaaehtoistyö voi olla myös näkymätöntä, se tarkoittaa valmistelutöitä, esim. korttien tekoa ikääntyneille tai porkkanoiden pilkkomista. Kaikki eivät halua olla näkyvillä, etenkin silloin kun on omia suuria arkielämän haasteita ja häpeää esimerkiksi köyhyydestä tai päihteiden käytöstä. **Pienikin asia voi olla jollekin yksilöllisesti erittäin suuri.**

Osallistujat saivat palautteen perustella:

Syyn nousta aamulla ylös sängystä

Hyvän mielen ja tunteen siitä, että voi auttaa apua tarvitsevia.

Oli hyvä päästä tekemään vapaaehtoistyötä, se teki iloiseksi

Ensimmäistä kertaa Suomeen tulon jälkeen tunnen, että minua tarvitaan

Kiva on olla toisten seurassa ja saada aikaan jotakin merkityksellistä

OTA HUOMIOON!

Työtön työnhakija voi tehdä vapaaehtoistyötä, josta ei makseta palkkaa eikä tarjota muita palkkaan rinnastettavia etuuksia.Vapaaehtoistyö ei ole pätevä syy kieltäytyä tarjotusta työstä tai muista työllistymisen tukipalveluista, kuten koulutuksesta.

Ryhmäläisen palaute

Olen ollut muutamassa Marttojen ryhmässä joissa on ollut mukavaa tekemistä ja käytännöllisiä arjen askareiden harjoituksia. Ilmapiiri on ollut hyvä ja kaikkien kanssa on ollut mukavaa aikaa jutella ja jakaa kokemuksia. Itse olen saanut paljon apua ja tukea myös harrastamisen osalta. Harrastan kitaran soittoa ja Anne-Ly sai minut järjestettyä yhteen tapahtumaan esiintymään, se oli mahtavaa! Tapahtuman myötä sain keikkapyyntöjä muuallekin. Haluan kiittää varsinkin Marttojen Emmiä ja Anne-Lya. Jos vielä joskus on tämäntapaista toimintaa, haluan ehdottomasti mukaan, kiitos!

9.10

Mitä opittiin?

- Vapaaehtoistyö innostaa ihmisiä, erityisesti nuoria.
- Vapaaehtoistyö voi olla myös sellaista, jossa ei täydy olla läsnä, voi esimerkiksi osallistua mm valmistelutöissä, sillä monella voi olla sosiaalisten tilanteiden kammo. Muista kuitenkin kiittää ja rohkaista osallistujia ja kertoa esimerkiksi, mihin hänen toimet vaikuttiva.
- Vapaaehtoistyö antaa työttömälle mahdollisuuden olla aktiivinen toimija, tuo paljon iloa ja laajentaa verkostoja tulevaisuutta ajatellen
- Pop-up vapaaehtoistyö/valmistelutyö toimii parhaiten silloin, kun on elämänhallintaongelmia, mutta kannattaa tarjota myös säännöllisempää vapaaehtoistyötä esim. pyörähuoltoa keväisin tai pihasiivousta syksyisin.
- Pitkäaikaista sitoutumista vaativa vapaaehtoistyö ei houkutellut ryhmäläisiä omien haasteiden takia.
- **Vapaaehtoistyö auttaa tunnistamaan omat vahvuudet, usein ensireaktio on se etten osaa mitään.**
- Aika moni työtön tekee jo vapaaehtoistyötä, mutta ei miellä sitä vapaaehtoistyöksi, esimerkiksi mokkapalojen paistaminen jalkapallopeleihin tai naapurille/ystävälle ruuan ostamista ja kuljetusta kaupasta.

Meille kerrottiin että,
…vapaaehtoistyö luo onnistumisen kokemuksia
…voi johtaa merkityksellisin verkostoitumisiin, esim. laulukeikat
…auttaa aktivoitumaan ja kokemaan olonsa tärkeäksi
…antaa kokemuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä

OTA HUOMIOON!

Erilaisten työttömien ryhmien kanssa on mahdollista suunnitella vapaaehtoistyökeikkoja, joissa jokaisella on roolinsa. Tärkeä on luoda tekemisympäristö esteettömäksi ja varmistua siitä, että kaikilla osallistujilla on tieto siitä mitä heiltä odotetaan. Vapaaehtoistyön suunnittelun varjossa on mahdollista harjaannuttaa sosiaalisia taitoja ja projektiluonteista työskentelyä ja mitä tärkeintä, vapaaehtoistyön kautta saa olla antaja ja ilon tuottaja.

Markkinonti ja SOME

Somen avulla on mahdollista rakentaa verkostoa monen suuntaan. Koronavuosina SOME ja Zoom-alustalla järjestettiin Hyvinvoinnin aamupäivä. Aamupäivässä moni toimija esitteli lyhyesti omaa toimintaansa ja sitä jaettiin omilla sivuilla jolloin katsojamäärät olivat korkeat.

Mainostamisessa käytettiin peliryhmiä, kohtaamis- ja etätapahtumia: Siinä jaettiin tiettynä päivänä ja tiettynä kelloaikana tietoja helpoista peleistä tai hyvinvointivinkkejä alueen asukkaille eri alueiden FACEBOOK ryhmien kautta.

Kotitalousneuvonnan tietoiskut: kameran edessä yhdessä tai erikseen tehtiin helppoja ja terveellisiä kauteen liittyviä ruokia tai esimerkiksi opittiin tekemään helppoa ja edullista voileipäkakkua.
Luo sisältöä, joka on hyödyksi myös toisille, esimerkiksi haastattele paikallista toimijaa FACEBOOK LIVESSA ja pyydä jakamaan sisältöä omissa verkostoissa.

Markkinointi kannattaa monikanavaistaa.

Tulevaisuudessa

Alueilla, joissa ei ole omaa toimintaa, tarvitaan pidempiaikaista toimintaa, jossa haavoittuvassa ja syrjäytyneessä asemassa olevat henkilöt saavat kokea **jatkuvuutta.** Kuuden tai kahdeksan kerran kokonaisuus ei aina riitä luottamuksen eikä aktiivisuuden syntymiseen.

Alueilla on rakenteellista eriarvoisuutta, mikä näkyi ryhmissä lyhyemmän ajan työttömänä olleiden vetäytymisenä silloin, kun ryhmiin ilmestyi päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiviä pitkään työttömänä olleita. Myös ohjausryhmä huomautti SWOT-analyysissä, että henkilö ei usein halua leimautua työttömäksi omalla asuinalueella. **Työttömällä on monta roolia.**

Työttömien keskuudessa voi olla paljon impulsiivista toimintaa, se kannattaa ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja markkinoinnissa.

OPITTIIN

Että joskus jo yksikin kertaa onnistumista riittää. Ja yhdestä kerrasta voi ihminen saada kipinän löytää uusia polkuja oman elämän matkan varrelle.

Etälenkit (Walking team)

Miten?
Walking Team
Ryhmät kokoontuvat ryhmäpuhelun avulla.
Ryhmäläinen tarvitsee vain kuulokkeet, jos lenkki ulkona, sisällä voi käyttää myös kaiutinta.
Ryhmän ohjaaja soittaa vuorottelen kullekin osallistujalle ja yhdistää puhelut omalla kännykällään.
Max 5 osallistujaa per ryhmä. Ryhmän pituus sovittavissa.
Ryhmäläisen sijainnilla ei ole väliä, saa osallistua myös anonyyminä näin halutessaan. Vain ryhmän vetäjä näkee puhelinnumerot.
Ulkona liikkuessa on suosituksena mikrofonin tuulisuoja, mutta useammassa uudemmassa kännykässä suoja on jo sisäänrakennettuna.
Ilmoittautuminen jokaiseen ryhmään erikseen tai kerralla moneen aiheeseen. Helpoimmin osallistujia löytää jo valmiista ryhmistä.

OTA HUOMIOON

Kannattaa varmistaa, että kaikki osaavat mykistää puhelimensa, jos itse ei puhu, niin taustahäly ei näin haittaa muita osallistujia.

Etälenkit (Walking team)

Kokeillut ja toimivat esimerkkisisällöt

Kodin siisteys ja siivoaminen
Tahrojen poisto
Talousneuvonta
Velkaneuvonta
Terveelliset välipalat
Erilaiset kaupungin palvelut
Työllisyysnäkökulmat
Kela asiat
Liikunta
Oman alueen harrastukset
Aivoergonomia, muistiasiat
Terveyden edistäminen
Yksinäisyys
Rentoutumisharjoitukset

Etälenkit (Walking team)

Miten liikkeelle?

Kartoita löytyykö yhteistyökumppaneita tai loppuvia ryhmiä, jotka haluaisivat kokeilla etäkävelyä.

Pohdi ilmoittautuminen ja mahdollinen tapa, jolla se parhaiten onnistuu.

Mieti kokoontumiskerrat ja aiheet, vaihtoehtoisesti etäkävely soveltuu myös etävertaisryhmien toimintaan.

Etukäteen kannattaa kirjoittaa selvät säännöt ja informaatio siitä miten toimitaan lenkin aikana ja lähettää infopaketti osallistujille.

Kerää jokaisen lenkin jälkeen suullista palautetta, sillä ryhmässä voi olla vain yhden kerran osallistujia pop-up tyyliin.

Etälenkit (Walking team)

Hyötyä ja palautetta:

- Olen odottanut päivää koska puhelin soi
- Saan kuunnella muiden ajatuksia
- **Tämä hetki vain itselle**
- Sisällöt kivat ja olen oppinut uutta
- **Olen tutustunut uusiin ihmisiin**
- Saa mietiskelynaiheita omaan elämään
- Saanut paljon uusia juttuja omaan arkeen
- Hyödyllisenä koettu: Uni, stressi, ruoka, nuorten hyvinvointi
- **Lievittää yksinäisyyttä**
- **Lisää liikuntaa**

Kylmärastit

- Korona-aikana kehitettiin kylmärastit, sillä kasvokkain kohtaaminen ei ollut mahdollista. Kylmärastit voi sijoittaa mihin tahansa paikkoihin mm. ulkoilureittien varrelle, kerrostalojen käytäviin tai alueella toimivien yhteistyökumppaneitten tiloihin. Näillä tavoin on mahdollista tavoittaa suuria määriä ihmisiä. Alueen kaupoista voi pyytää esimerkiksi palkintojäätelöä rastilla käyneille.

Kylmärastit

Kylmärastien valmistaminen on helppoa, tarvitset idean, tulostimen, laminointikoneen sekä tarvikkeet esillepanoon.
Kylmärastien aiheet voivat olla valistavia, toiminnallisia, opettavaisia tai aarrejahdin tyyppisiä.
Kylmärastit ovat ajasta ja paikasta riippumattomia mahdollisuuksia kohdata etänä eri ikäisiä.

Ota huomioon!
Että kannattaa kysyä lupa kylmärastien laittamiseen ja varmistaa etukäteen taho tai henkilö, joka kerää ne pois, kun toiminta loppuu!

IDEA!
Zoom alustalla on mahdollista luoda kestolinkkeja ja Canvassa tehdä QR koodeja niihin. Kestolinkki helpottaa pääsyä seuraavan ryhmäkertaan.

Verkossa@ etäryhmä

Etäryhmän tavoitteena oli auttaa osallistujia tunnistamaan ja vahvistamaan selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia.Ryhmässä tehtiin yhdessä erilaisia tehtäviä ja pohdittiin, miten omaan oloon voi vaikuttaa ja miten omaa oloa voi helpottaa erilaisissa arjen tilanteissa, joissa on erilaisia haasteita. Ryhmässä oli mahdollisuus jakaa omia kokemuksia turvallisesti muiden ryhmäläisten kanssa. Lisäksi ryhmälaiset tekivät vapaaehtoistyötä tuomalla omaa osaamistaan kaikkien ryhmäläisten käyttöön.

Ryhmäläiset opastivat mm. nuukailussa, parvekekasvien hoidossa, makrameen teossa, jakoivat ideoita kotiruuan monipuolistamisessa ja opastivat myös muissa arkiaskareissa.

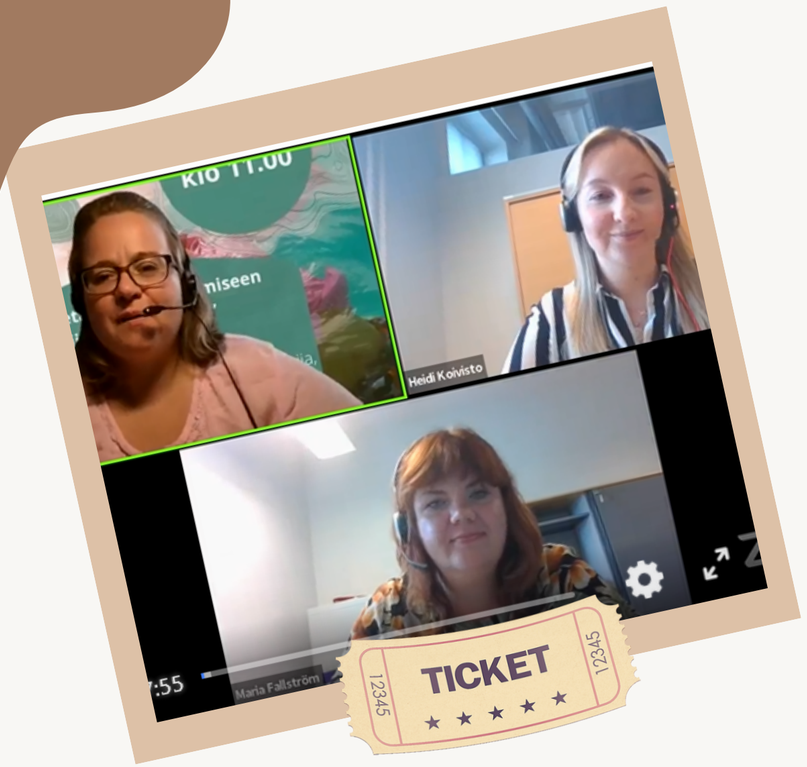
Aina ei tarvitse olla aiheita valmisteltuna etukäteen. Parhaat keskustelut syntyivät ryhmäläisten omista ajatuksista ja yhteisistä pohdinnoista.

Verkossa@ etäryhmä

Etäryhmäläiset kokivat etäilyn tietyllä tavalla lisäävän rohkeutta kertoa vaikeistakin aiheista ja haasteista elämässä.
Projektin aikana huomattiin, että on paljon ihmisiä jotka eivät kykene poistumaan kotoa. Etenkin korona-aika ja epävarmuus lisäsivät näitä pelkoja entisestään. Etäryhmä mahdollisti osallistumisen ja osallisuuden kokemuksen, sekä lievitti yksinäisyyttä usean palautteen perustella.
Etäryhmissä toiminta on joustavampaa ja moni kävi esimerkiksi lenkillä ryhmän aikana.
Parhaiten etäryhmiin osallistujia löytää joko matalankynnyksen toimintojen kautta ja kutsumalla ja mainostamalla paikallisissa ryhmissä.
Etäryhmän haaste oli linkin löytäminen ja säilyttäminen. Oli jopa yksittäisiä kertoja, joissa osallistujat eivät löytäneet paikalle.

FBLIVE haastattelut

Facebook live haastattelut toteutettiin maksullisella ZOOM alustalla ja ne striimattiin suoraan Facebook alustalle johon videot jäivät tallenteena. Idea Facebook Live haastatteluista nousi ryhmäläisiltä ja toiveesta että saadaan lyhyessä paketissa tietoa erilaisista tekemisistä ja sen kautta on mahdollisuus tutustua mm. eri alueen työntekijöihin ja madaltaa kynnystä osallistua erilaisiin toimintoihin. FB haastattelujen ja alustalla jakamisen kautta tavoitettiin suuri määrä ihmisiä. Facebook tilastointityökalujen avulla on mahdollista tutkia miten paljon on ollut katsojia, minkä ikäisiä ja milloin on ollut korkein aktiivisuus. Opittiin myös että inhimillinen, ei niinkään virallinen lähestymistapa on paras esitystapa ja videot eivät saa olla liian pitkiä. Maksimissaan 5-10 minuuttia.
Interaktiivisuutta saa lisäämällä kommentointimahdollisuuksia tai pyytämällä kysymyksiä etukäteen osallistujilta.



Etäteemapäivät

Etäteemapäivät toteutettiin yhteistyössä monen eri toimijan kanssa. FBLIVE:ä jaettiin tapahtumahetkellä monen toimijan sivuilla. Kaikki teemapäivät ovat edelleen katsottavissa myös jälkikäteen.
Tämä yhteistyössä jaettu ja tuotettu tallenne mahdollisti laajan katsojakunnan. Osa teemapäivistä toteutettiin vapaamuotoisesti haastatellen ja osa Power Point esitystä käyttäen.
Teemapäivissä käsiteltiin hyvinvointiin liittyviä aiheita kuten esimerkiksi terveellinen ravitsemus, uni ja liikunta sekä esiteltiin eri toimijoiden toimintaa sekä tarjottiin vapaaehtoistyön tekemisen mahdollisuuksia.
Etäteemapäivät toteutettiin Zoom alustalla.

Kaikki ei aina onnistu ensimmäisellä kerralla. Asiakkailta kannattaa aina kerätä suusanallista palautetta, jotta toimintaa pystytään kehittämään edelleen.

Etädigiopastus

Etädigiopastusta toteutettiin niin Teams kuin myös Zoom alustalla. Molemmissa oli mahdollisuus jakaa omaa näyttöä osallistujille, jolloin opastus toimii erinomaisesti.
Etädigiopastusta annettiin myös puhelimitse ja videopuhelun avulla.

Etäopastus ei sovi kaikille asiakkaille. Toisille se kuitenkin sopii paremmin kuin lähiopastukset. Huomattiin, että etäopastuksissa termien selittäminen ja selkeä kielenkäyttö korostuvat entisestään sillä luontainen vuorovaikutus uupuu.

Ota huomioon kuitenkin miten asiakkaat löytävät tiedon opastuksista? Monella pitkään työelämän ulkopuolella olleelle henkilöllä ei välttämättä ole sopivaa laitteistoa eikä välineistöä etäopastuksen vastaanottamiseksi.

POP-UP aiheryhmät

POP-UP aiheryhmiä verkossa järjestettiin projektin aikana silloin, kun kasvokkain tapaaminen ei ollut mahdollista esimerkiksi, kun koronarajoitukset kiristyivät. Aiheryhmät järjestettiin Facebook alustalla ja niihin osallistui eri alojen asiantuntijoita. Etäryhmissä opittiin mm. servettien laittamista, pääsiäisherkkujen valmisteluja, jumpattiin, joogattiin, laulettiin ja ratkottiin aivopähkinöitä. Toiveita sai esittää etukäteen ja ne pyrittiin aina ottamaan huomioon.
POP-UP aiheryhmiä on mahdollista järjestää nopealla aikataululla. Sen avulla on mahdollista tavoittaa paljon katsoja eri yhteyksissä.
POP-UP aiheryhmiä kannattaa jakaa paikallisilla FB sivuilla.
Aiheryhmät toteutettiin Zoom alustalla.

Sidosryhmän palaute

Arkiunelmien yhteistyökumppaneilta kerättiin palautetta joka vuosi. Hanke koettiin hyödylliseksi sekä koettiin, että se on vastannut **kohderyhmän tarpeisiin (1-5) ka 4,67.** Vastauksista kävi ilmi, että hankkeen toiminnalle oli määritelty selkeät tavoitteet, ka tuli 4,67. **Yhteistyö kumppaneiden ja sidosryhmien kanssa koettiin toimivaksi** ja se tuki tavoitteiden saavuttamista, ka 4,78. Palautteessa kirjoitettiin, että **hankkeen myötä on saatu uusia ideoita ja näkökulmia**, ka oli 4,22 ja avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että yhteistyökumppanit ovat saaneet uusia ideoita miten tavoittaa asiakkaita, opittiin yhdessä asiakaslähtöistä ajattelua ja -toimintatapoja, **uutena näkökulmana saatiin rohkeutta jalkautua ja napata asiakkaita keskustelun kautta pysähtymään** sekä saatiin uusia teemakokonaisuuksia oman toiminnan tueksi.

"Paljon on saatu aikaiseksi koronatilanteesta huolimatta. On kehitetty uusia toimintamuotoja (etälenkit) ja järjestetty teemapäiviä myös verkossa yms. Innovatiivista ja joustavaa toimintaa, joka mukautuu tilanteen ja tarpeen mukaan, arvostan!"

Sidosryhmän avoin palaute

”olen ihaillut sitä miten hankkeessa on heittäydytty kokeilemaan ja tekemään. Idearikkaus somessa ja livetapahtumissa on ihailtavaa. Innostava työntekijä innostaa myös yhteistyökumppanit pois mukavuusalueeltaan vaikka ruokajonoon markkinoimaan ryhmää talvipakkasella”.

”itselle jää hankkeesta plakkariin se että aina on hyvä yrittää katsoa asioita uusin silmin ja boksin ulkopuolelta. Yhteistyössä on voimaa, yksin ei kannata taapertaa, jos on muita samaan suuntaan kulkevia seurana.”

"Digitaalinen osaaminen ja verkossa tapahtuva ryhmien järjestäminen on ollut itselleni opettavaista. Koen että hanke on hyvin innovatiivisesti kokeillut ja testannut erilaisia asioita ja toiminut ketterästi koronasta huolimatta. "

"Innovatiivinen, dynaaminen ja asiakkaiden tarpeista lähtevä toiminta. Ideoita ja kehitystä tapahtuu koko ajan ja työtä tehdään suurella sydämellä. Arvostan kovasti. Työntekijöiden kanssa yhteistyö sujuu ja on ollut luontevaa. Toiminta on myös tukenut meidän omaa aluetyötä ja ihmisten hyvinvoinnin tukemista."

"Hankkeen toiminta on erittäin tervetullutta ja tarpeellista. Mielestäni on vakuuttavaa, miten monessa eri paikassa hankkeen toiminta näkyy, kuten teemapäivät, etäryhmät ja liveryhmät. Viestintää voi aina varmasti parantaa ja erityisesti siitä näkökulmasta, että miten viestintä tavoittaa asiakkaat, eikä vain yhteistyökumppanit. "

"Toiminta asuinalueilla on monipuolista ja laadukasta"

"Tapahtuma (vapaaehtoistyön tempaus) vastasi tarpeitamme. Asiakkaat saivat nauttia nuorten esittämistä lauluista kauniissa ulkoilmassa. "

"Erityisen tärkeänä näen juuri alueellisesti toimivien ryhmien käynnistämisen, jolloin tavoitetaan potentiaalisia uusia asiakkaita ja ennaltaehkäistään esimerkiksi yksinäisyyttä tai syrjään jäämistä."

Suuret kiitokset ohjausryhmälle hankkeen kehittämisestä ja luotsaamisesta!

Ohjausryhmän palaute

Hankkeessa on onnistuttu tarjoamaan paljon matalankynnyksen kohtaamista, joka on havaittu hyväksi keinoksi kohdata ihmisiä. Tulevaisuuden hankkeissa on tärkeää varata myös aikaa tällaiselle kohtaamiselle, koska sen avulla tavoitetaan osallistujia. Ohjausryhmä nosti esiin sen, että on tärkeää myös muistaa jalkautuminen ja palveluiden tarjonta keskusta-alueen ulkopuolisiin alueisiin. On merkittävää, että hankkeessa on pystytty mukautumaan muutoksiin nopeasti. Toimintaa on myös kyetty räätälöimään kohderyhmän mukaan.

Oleellista on, että toiminta on ollut maksutonta, siihen on voinut osallistua matalalla kynnyksellä ja osallistujat ovat saaneet osallistuessaan myös pientä purtavaa. Ilman jalkautumisia ei ehkä olisi saavutettu näin hyviä tuloksia hankkeessa. Hankkeen henkilöstön rohkeus, kyky kohdata ihmisiä ja helposti lähestyttävyys on olleet myös isossa roolissa hankkeen tuloksien saavuttamisessa. Hankkeessa on myös onnistuttu tavoittamaan nuoria (alle 29-vuotiaita) vapaaehtoistyöhön mukaan.

Hankkeessa nostettu esiin sitä, että erilaisuus myy. Esimerkiksi hankkeessa järjestetty sushi-kurssi saanut mukaan paljon osallistujia, koska on selkeästi erilaista kuin muilla toimijoilla oleva tarjonta. Herätetty näkökulma siitä, että ihmiset väsyvät, kun tarjontaa alkaa olemaan niin paljon. Ei enää osata löytää sitä itselleen sopivaa toimintaa isosta massasta.

Ohjausryhmä nostaa esiin sen, miten tärkeää on tehdä etukäteen kunta-analyysiä sekä kartoituksia muilta alueen toimijoilta ja suunnitella jo alusta alkaen yhteistyötä heidän kanssaan. Yhteistyössä on voimaa.

On myös hienoa että yhteistyökumppanit ovat ottaneet käyttöön hankkeen aikana testattuja konsepteja. Muun muassa teemapäiviä, vapaaehtoistyön tempauksia ja sopan mittainen palveluohjaus ovat juurrutettu toimintaan.

Arkiunelmien projektitiimi
Toiminnanjohtaja: **Sanna Voutilainen**
Kotitalousasijantuntijat:
Emmi Lukkarila
Pia Niemoinen
Riitta Laatu
Salon aluevastaava: **Sari Pesonen**
Projektipäällikkö ja matkalaukun kirjoittaja:
Anne-Ly Palosaari

YHTEENVETO

Arkiunelmien hanke on ollut kuin kameleontti, se on muuttanut väriään lukuisia kertoja, sillä koronan sävyttämiin haastaviin vuosiin ei projektilla ollut yhtään valmista vastausta tai toimintamallia.
Joskus matkan varrella kysymyksiä oli enemmän kuin riittävästi, epävarmuus verhosi tulevaisuutta ja siivitti jokaista toiminnan osaa eteenpäin.
Arkiunelmien hanketta voisi kuvailla myös perhosena, toukkamaisen ryömintävaiheen jälkeen löydettiin uusia hybridimahdollisuuksia käynnistää toimintaa kylissä ja kortteleissa ja juuri näiden vaikeuksien ansiosta syntyi lukuisia toimintamalleja ja onnistuneita kokeiluja monesta eri näkökulmasta ja perhonen pääsi lentoon.
Kiitos yhteistyökumppanit, matkakaverit, asiakkaat, viranomaiset ja lukuisat yhdistykset, kaupunkien toimijat ja kaikki muut jotka olitte mukana matkan varrella. Ilman teitä ei olisi meitä ja tämä mielenkiintoinen matka jatkuu teemapäivinä ja vapaaehtoistyötempauksina monella alueella tulevaisuudessakin.

“Määränpää ei ole milloinkaan paikka, vaan uusi tapa nähdä asioita.”– Henry Miller

“Oppiakseen täytyy matkustaa.”– Mark Twain

“Matkaa ei kannata mitata kuljettuina maileina, vaan löydettyinä ystävinä.”– Tim Cahill

Kiitos