



IKÄINSTITUUTTI

# **Vertaistuen voima ja hyvinvoinnin uudet käsitteet ja käytännöt.**

Ikääntyneiden neuvontapalvelut – kohtaako  
tarjonta tarpeen? UKK-instituutti, 27.5.2010

FT, toimialapäällikkö, Arto Tiihonen



# Sisältö

- Tarkastelen aluksi, mitä tarkoitan vertaistuen voimalla ja hyvinvoinnin uusilla käsitteillä ja käytännöillä
  - Jäsennän vertaiskokemusta; mitä ja miten se syntyy
  - Tarkastelen myös vertaisasemaa toimijuutena
- Käyn lyhyesti läpi hyvinvointivaltion tai –yhteiskunnan uusia haasteita
  - Hyvinvoinnin uusia uhkatekijöitä
  - Väestön vanhenemisesta johtuvia haasteita
  - Konkretisoin hyvinvoinnin kannalta keskeisimmät ihmisryhmät, joita tulisi tukea
- Esittelen hyvinvoinnin uusia käsitteitä ja käytäntöjä sekä voimavaroja omaavat ryhmät
- Esittelen ratkaisuehdotuksia



# Mitä vertaiskokemus on?

- Vertaiskokemus on useimmiten tulkittu kokemukseksi, jonka voi saada kun kohtaa toisen samanlaisen kokemuksen omaavan ihmisen ja voi jakaa yhteisiä tunteita, tapahtumia, tilanteita ja tulee siten ymmärretyksi tavalla, joka muille on vaikeaa. Tämän on todettu voimaannuttavan ihmisiä.
- Vertaiskokemuksen voimasta todistavat lukemattomat vertaistuen muodot ryhmistä Internetryhmiin tai toisaalta ajatus siitä, että koko tiedonvälityksen pitäisi tulevaisuudessa perustua vertaistietoon esim. sosiaalisen median ennakoimalla tavalla.



# Vertaiskokemusten aukipurkua

- Olen luokitellut kokemuksellisuuksia neljään eri kategoriaan niiden erilaisten laatujen perusteella (ks. Tiihonen 2009, 2010)
- Kokemukset voivat siten olla elämyksiä, merkityksellisiä kokemuksia, osallisuuskokemuksia ja toimijuuskokemuksia
- > Luokitukset menevät osittain päällekkäin (esim. elämyksellisyyttä kuuluu jokaiseen), mutta erojen avulla saamme tarkemman kuvan myös vertaiskokemuksesta



# Kokemuksellisuuden laatuja

Kokemuksellisuudet	Laatu	Perusta
Elämys	passiivinen	oma mielihyvä
Kokemus	merkityksellinen	ymmärrys itsestä ja maailmasta
Osallisuus	aktiivinen	vaikutus omaan elämään
Toimijuus	vaikuttava	vaikutus toisten elämään



# Kokemuksellisuudet ja vertaiskokemus

- Vertaiskokemuksessa voimme siis
  - 1) Eläytyä ja kokea elämyksellisesti samaistumisen, tunnistamisen, tunnetilan tai tapahtuman, tilanteen, elämyksen
  - 2) Kokea identiteetin merkityksellisen muutoksen eli muuttua uuden vertaisryhmäni jäsenten kaltaiseksi: ”olen alkoholisti, eroisä, masentunut etc.” Olen yksi heistä ja meitä on muitakin.
  - 3) Kokea olevani osallinen jossakin itseäni suuremmassa; kuulun kohtalotovereiden joukkoon, olen intressiryhmän jäsen, jolla on yhteiskunnassa oma, erillinen äänensä
  - 4) Kokea toimijuutta ja tukea toimijuuteeni voimalla käyttää yhteiskunnan erilaisia tukirakenteita (vapaaehtoisia, julkisia, yksityisiä) ja palveluja ja voin vaikuttaa asioihin uudesta identiteetistäni ja vertais- tai viiteryhmästäni käsin



# Vertaiskokemuksesta vertaisasemaan

- Vertaiskokemuksen ja vertaistuen kautta haavoitettu ihminen voi nousta toimijaksi ja vertaisasemansa kautta yhteiskunnallisten rakenteiden, toimintojen ja palvelujen käyttäjäksi ja muokkaajaksi
  - 1) Voi ja osaa hakea tukea läheisiltä, perheiltä, naapureilta, koska muutkin samassa asemassa olevat tekevät niin
  - 2) Osaa käyttää julkisia palveluja, koska on kuullut muiden vertaisten kautta, mitä on tarjolla ja mihin on oikeus
  - 3) Osaa hakeutua vapaaehtoisjärjestöjen puoleen a) toimiakseen itse vapaaehtoisena (mm. vertaistukena) ja b) saadakseen vapaaehtoisten tukea ja apua tilanteeseensa
  - 4) Oppii käyttämään myös yksityisiä palveluja tarvittaessa



# Hyvinvointimme uudet haasteet

- Hyvinvointivaltiomme tai –yhteiskuntamme on kohdannut viime vuosina uusia haasteita, joihin se – tarkoitan yhteiskunnan kaikkia sektoreita - ei ole kovin hyvin osannut valmistautua
- Uudet uhkatekijät ovat perustaltaan yksilö- tai yhteisö- ja alakulttuurilähtöisiä, vaikka julkisuudessa puhutaankin enemmän rahoituksen ja palveluiden ongelmista, jotka johtuvat pääosin tiettyjen ihmisryhmien epäterveellisestä elämäntavasta, riskikäyttäytymisestä sekä toimintakyvyn ongelmista ja siitä, miten näihin osattaisiin tehokkaasti vastata. Kallista on korjaaminen ja hoitaminen
- Vaikka väestön ikääntymistä pidetään yleensä yhtenä suurimmista ongelmista, en itse voi hyväksyä ongelmaksi sitä, että olemme päässeet tavoitteeseen, josta aiemmat sukupolvet ovat voineet vain unelmoida. Ongelma ei ole ikääntyminen, vaan se, miten ikäännyttään.





# Haasteiden syitä: uhkatekijöitä

- **Sukupuolittainen syrjäytyminen yhteiskunnasta**
  - sosiaalisen nousun vaikeutuminen koulutukseen pääsyn vaikeutumisen, työelämän rakennemuutosten, päihdekulttuurin vuoksi – pärjäämiseltä puuttuu kulttuurinen pohja, kun koulutus, työnteko, raittius eivät ole uskottavia vaihtoehtoja
- **”Satunnaiset hyvinvointiriskit” lisääntyneet**
  - 1) erilaiset addiktiot (syömis-, juomishäiriöt, päihteet, peliriippuvuus...),
  - 2) elämäntyyli- ja elämäntilanneriskit (liiallinen työnteko, riskien otto, täydellisyyden tavoittelu),
  - 3) elämäntilanneriskit (av(i)oerot, sairaus, taloudellinen ahdinko)



# Haasteiden syitä: uhkatekijöitä2

- Sosiaalisen pääoman eli luottamuksen, vastavuoroisuuden, osallisuuden ja vertaisuuden kokemusten puute syrjäytyneissä ryhmissä
- Miten väestön ikääntyminen voi vaikuttaa
  - Palveluiden heikentyminen (erikoissairaanhoido vs. muut palvelut), mahdolliset ”sukupolvisodat” (mitä julkinen sektori kustantaa)
  - Epätasa-arvo maan eri osissa ja työläisten vs. työttömien välillä (miten globaali rakennemuutos vaikuttaa yhdessä ikääntymisen kanssa)
  - Vapaaehtoistoimintaan a) osallistujina, b) avun saajina



## Eri väestöryhmien suurimpia ongelmia

- Pienet lapset ja heidän vanhempansa (liikaa työtä, päihteitä, addiktioita, perheväkivaltaa): lastensuojelukysymykset, perheiden syrjäytyminen...
- 9-13 –vuotiaat varhaisnuoret, varsinkin pojat: häiriökäyttäytyminen, syrjäytyminen koulutuksesta, addiktiot, päihteet...
- 16-25 –vuotiaat nuoret (miehet): aikuistumisen ongelmat, ylipaino, uniongelmat, syrjäytyminen yhteiskunnasta...
- keski-ikäiset miehet: korkea sairastavuus, yksinäisyys, ennen aikaiset kuolemat...
- 3. ja 4. iän yksinäiset (naiset): yksinäisyys, masennus, syrjäytyminen ihmisistä, toiminnasta ja palveluista...
- 5. iän vanhukset: hoito on erittäin kallista ja usein ihmisen itsensä kannalta ei-ihmisarvoista ja epäolennaistakin



# Hyvinvoinnin haasteet ja ratkaisuehdotukset

- Mikä on uutta?
  - Haasteisiin ja uhkiin ei löydy ratkaisua vain (julkisia) palveluja lisäämällä, vaan ihmisten omaa toimijuutta, aktiivisuutta ja voimavaroja monin tavoin lisäämällä
  - Tarvitaan yksilöiden itsensä, lähiyhteisöjen (perheet, suku, naapurit ec.), vapaaehtoistoiminnan (liikunta, kulttuuri etc.) ja julkisen sektorin (varsinkin lastensuojelun, nuorisotyön, sosiaalityön, perhe- ja vanhustyön), mutta myös yksityisten palveluiden saumatonta yhteispeliä.



## Miten yhteiskunnallisten vastuiden tulisi kehittyä

- Yhteiskuntapolitiikassa keskustellaan useimmiten julkisen sektorin tuottamista palveluista ja niiden heikosta tilasta
- Tosiasiassa ”vastuu” eri väestöryhmistä ja toiminnoista on tälläkin hetkellä jakautunut monille muillekin yhteiskunnan sektoreille
- Puhetta pitää tarkentaa, toimintoja kehittää ja resursseja kohdentaa toimivalla tavalla
- Seuraavassa maisemakuva yhteiskunnallisista ”vastuista” sekä väestöryhmien että toimintojen kautta katsottuna



## Yhteiskunnan eri sektoreiden vastuista

- Ajatuksena tässä tarkastelussa on se, että historian saatossa erilaiset toiminnot (lasten ja vanhusten hoito, päihdetyö, liikuntapalvelut jne.) on suomalaisessa yhteiskunnassa päätetty antaa jollekin sektorille eikä tämä keskustelu koskaan lopu vaan sitä käydään jatkuvasti.
- Seuraavassa erittäin karkea taulukko siitä, miten tilanne on tällä hetkellä. Jako-osuudet kuvaavat vastuuta, joka ei ole suoraan verrannollinen rahoitukseen, vaan esimerkiksi ”kasvatusvastuuseen” tai vaikkapa ”työnantajien vastuuseen työntekijöistään”



# Vastuiden jakaantuminen

- Taulukossa olen jakanut vastuut seuraavasti:

1 = yksityissektori, yritykset

2 = julkinen sektori, kunnat & valtio

3 = kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan sektori

4 = kotitaloudet ja perheet

5 = yksilöt itse

- Väestön olen jakanut kahdeksaan eri ikäryhmään, jotta tarkastelu tavoittaisi näiden ryhmien erityispiirteet hienovaraisemmin kuin yleisemmät tarkastelut.
- Vastuut olen arvioinut prosentteina niin, että jokaisen rivin summa on 100%. Prosenttiluvut ovat tietysti vain suuntaa-antavia.



## Vastuiden jakautuminen ikäryhmittäin

Sektorii/ Ikäryhmä	1. Sektori	2. Sektori	3. Sektori	4. Sektori	Yksilöt
lapset 0-7	5	40	5	50	0
nuoret 7-18	10	30	30	30	0
nuoret aikuiset 18-25	20	20	20	20	20
keski-ikäiset 25-45	20	10	10	40	20
ikäntyvät 45-60	30	15	15	30	10
3. ikä: 60-75	20	20	20	20	20
4. ikä: 75-85	15	40	20	25	10
5. ikä: 85-	10	60	10	20	0





## Vastuiden jakautuminen toimintojen pohjalta

Sektori/ Teema	1. Sektori	2. Sektori	3. Sektori	4. Sektori
Liikunta	20	15	55	10
Kulttuuri	30	40	20	10
Sosiaali	10	50	20	20
Terveys	20	60	15	5
Nuoriso	20	30	40	10
Ikääntyneet	10	50	20	10
Aatteelliset	20	30	40	10



# Vastuiden jakaantumisen suuntia

- Kuntien vastuita lisätään lainsäädännöllä, mutta rahoituksen ongelmat ovat johtamassa väestön eriarvoistumiseen
- Yksityissektorin vastuuta palveluista ollaan lisäämässä mm. kilpailuttamalla, palveluseteleillä jne.
- Kolmannen sektorin toivotaan ottavan vastuuta varsinkin ennaltaehkäisevästä työstä, mutta myös lasten, nuorten ja vanhusten palveluista
- Myös kodeille, 4. sektorille ja yksilöille halutaan antaa lisää vastuuta mm. lasten hoidossa ja omaishoidossa



## Esimerkkejä vastuunjakojen suunnista

- Lastenhoito:

4. sektori (kodit/perheet, äidit & isät ja sisarukset) > 1. sektori (piiat, kodinhoitajat) > 2. sektori, kunnat (lastentarhat, päiväkodit) > 1. sektori, yksityiset päiväkodit > 3. sektori (iltapäivätoiminta, harrastukset).

**4 > 1 > 2 > 1 > 3**

- Liikunta:

3. sektori (urheilu- ja liikuntaseurat) > 2. sektori (valtio, kunnat; liikuntapaikat, erityisryhmät) > 1. sektori (kuntosalit, palloiluhallit) > 4. sektori (terveysliikunta). **3 > 2 > 1 > 4**

- Kotihoito ja –palvelu:

4. Sektori (omaiset, läheiset) > 2. sektori (kunnat) > 1. sektori (palvelutalot, kotipalveluyritykset) > 3. sektori (kotipalvelu, perhehoito) > 4. sektori (omaishoito). **4 > 2 > 1 > 3 > 4**



## Vastuunjakojen kehittymisen syitä

- Vastuunjakojen muutokset vuosikymmenten saatossa kuvastavat yhteiskuntapoliittisia linjanvetoja, joita nykyään on yhä vaikeampi ohjata ylhäältä päin.
- Yhteiskunnan eri sektoreiden oma aktiivisuus (mm. toiminnan ja palvelujen laatu/hinta) ja myös kyky yhteistyöhön toisten sektoreiden kanssa ohjaa tulevaa kehitystä rinnan lainsäädännön ja julkisen talouden/yksityisten talouksien resurssien kanssa



# Yhteenvetoa ja ratkaisuehdotuksia

- Vertaisuus – vertaiskokemus ja –asema – on nyt ja tulevaisuudessa erittäin tärkeä asia, jonka kautta arvioidaan myös tiedon luotettavuutta ja toimivuutta
- Hyvinvoinnin uudet uhat haastavat hyvinvointivaltion toimijat huomioimaan kokemuksellisuuden, vertaisuuden, sosiaalisen pääoman, elämän erilaisten merkitysten (sukupuoliin kohdistuvat odotukset, tulevaisuuden näköalat, kuoleman kohtaaminen jne.) kaltaiset asiat omassa toiminnassaan entistä huomattavasti syvemmin – nyt kysytään miksi?



# Ratkaisuehdotuksia

- Lähimmäisvastuun – käsitteessä paljon samaa kuin vertaisuudessa - sisällyttäminen kaikkiin toimintoihin ja palveluihin (vrt. [http://www.etene.org/dokumentit\\_seminaarit.shtml](http://www.etene.org/dokumentit_seminaarit.shtml) , tulossa pian julkaisu lähimmäisvastuusta)
- Kohdallisempien tulkintojen tekeminen ihmisten elämäntilanteissa
  - Kokemuksellisuuksien tulkinnat, sukupuoli-odotusten tulkinnat, toimijuuskyvyn tulkinnat
- Toimijuuden vahvistamisen uudenlaiset työkalut, toimintatavat ja yhteiskuntapoliittiset linjaukset
  - Yksilöille, tuen potentiaalisille antajille ja kaikille meille tietty yhteinen käsitys suomalaisista, eurooppalaisista tai maailmanlaajuisista ihmisarvoista – minkälaisia velvollisuuksia meillä on kanssaihmissä kohtaan



## Miksi kysymys lähimmäisvastuusta on nyt ajankohtainen?

- Peruskysymys: ”Mikä meitä vaivaa, kun emme (enää) osaa kantaa vastuuta lähimmäisistämme (lapsista, vanhuksista) tai vähäosaisimmista? (syrjäytyneistä, kerjäläisistä)?”
- Rinnakkaiskysymys: ”Miksi emme osaa osoittaa rakkautta tai huolenpitoa lähimmäisiämme kohtaan?”



## Yhteiskunnalliset vastuut, työnjaot – vaikutukset lähimmäisvastuuseen

- Yhteiskunnallisten vastuiden ja työnjakojen muuttuessa elämäkerrallista ja kokemuksellista tietoa nopeammin ovat ihmiset – niin kansalaisina, työntekijöinä, asiakkaina kuin lähimmäisinäkin – epätietoisia siitä, kenelle (lähimmäis)vastuu eri tilanteissa kuuluu tai sopii.
  - Onko hoitaja, opettaja, valmentaja, ohjaaja myös lähimmäinen ja millä tavalla hän voi olla lähimmäinen?
  - Miten edellä mainitut ovat/voivat olla lähimmäisiä vapaa-ajalla ja eri tilanteissa?





## Vapaaehtoisjärjestöjen vastuiden muutoksesta

- Vapaaehtoisilta ja järjestöiltä odotetaan vastuunottoa asioista, toiminnoista ja palveluista, jotka ovat aiemmin (viime vuosina tai vuosikymmeninä) kuuluneet julkiselle sektorille tai kodeille
  - Seurauksena ristiriitaisia tilanteita, kun vapaaehtoisilta odotetaan lähes ammattimaista palvelua ja samalla pitäisi olla pyyteettömästi vapaaehtoinen ja lähimmäinen
  - Järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa puhutaan paljon uusista pelisäännöistä ja vapaaehtoiset joutuvat pohtimaan enemmän toimintansa eettisiä ja filosofisia perusteita



# Lähimmäisvastuun taito

- Pitää osata mennä läheistä lähelle, mutta pitää osata myös irrottautua
  - Yhä useammassa työtehtävissä, mutta myös vapaaehtoistoiminnassa, vaaditaan affekti- ja emootiokykyjä – silti tavallisen kansalaisen lienee kaikkein vaikeinta olla lähimmäinen tuntemattomalle kanssaihmiselle
  - Kyse on myös identiteettityöstä ja mahdollisista eri roolien osaamisesta ja hallinnasta: läheinen, vertainen, vanhempi, hoitaja...



## Lähimmäinen vapaaehtoistoiminnassa

- Vapaaehtoistoiminnan kenttä tarjoaa erilaisia lähimmäisen positioita tai rooleja, joissa lähimmäisvastuu vaihtelee
  - ”Jalkapallovanhempi”: Lähimmäisvastuu laajenee koskemaan kaikkia joukkueen pelaajia/vanhempia
  - ”Plankummi”: Lähimmäisvastuu koskee yksilöä ja hänen yhteisöään eri puolella maailmaa ilman kasvokkaista kohtaamista
  - ”Ulkoiluystävä/kulttuurikaveri”: Lähimmäisvastuu tukihenkilönä, jolla suuri, mutta tilanteinen lähimmäisvastuu



## Lähimmäinen vapaaehtoistoiminnassa

- ”Sijaisvanhempi”: Lähimmäisvastuu suuri, intensiivinen ja pitkäkestoinen, muuttuu ajan kuluessa vertaisuudeksi.
- ”Miesten vertaistukiryhmä”: Lähimmäisvastuu toverillista, kokemusten ja tunteiden jakamista ja sanoittamista.
- ”Omaishoitaja”: Lähimmäisvastuu suuri, intensiivinen ja pitkäkestoinen, muuttuu ajan kuluessa hoitajuudeksi.



## Vapaaehtoisuus, järjestöt ja lähimmäisvastuu

- Vapaaehtoistoiminta ja järjestöt tarjoavat laajan foorumin erilaisille mahdollisuuksille olla lähimmäinen ja lähimmäisvastuussa kanssaihmisistä
- Vapaaehtoistoiminnassa lähimmäisvastuu voi olla yhteisöllistä tai kulttuurista, mutta myös hyvin yksilöllistä.
- Lähimmäisvastuu on järjestöille asia, jolla ne perustelevat omaa tärkeää toimintaansa, mutta joka on myös vaikea asia, josta pitää jatkuvasti keskustella niin vapaaehtoistojen, ohjattavien/tuettavien/autettavien kanssa kuin julkisuudessakin



# Lähimmäisvastuun tulevaisuudesta 1

- Lähimmäisvastuuosaamista lisää:
  - Lähimmäisten ”kohtaamisosaamista” eli erilaisten ihmisten, erilaisten tilanteiden ja erilaisten tunteiden kohtaamisosaamista kaivataan lisää myös vapaaehtoistoiminnassa
  - Vapaaehtoistoimijoita olisi tuettava monin eri tavoin tärkeässä tehtävässä: jaksaminen, osaaminen, erilaiset vertaistuen muodot...



## Lähimmäisvastuun tulevaisuudesta2

- Lähimmäisvastuun käsitettä tulisi laajentaa ja syventää myös vapaaehtoistoiminnassa
  - Lähimmäisvastuuta on ”hiljaisempi” ja ”näkymättömämpi” vastuu läheisistä – osallistuminen omalla työpanoksella toimintaan, tapahtumiin ja varainkeruuseen ei vain auttajana, vertaistukijana, vanhempana, kummina, toimijana, sponsorina...
  - Mahdollisuuksia järjestöjen ja vapaaehtoisten materiaaliseen tukemiseen olisi parannettava esimerkiksi lahjoitusten verohelpotuksilla



## Lähimmäisvastuun tulevaisuudesta<sup>3</sup>

- Yhteiskunnallista keskustelua eri toimijoiden vastuista ja työnjaoista olisi käytävä myös lähimmäisvastuun näkökulmasta
  - Yhteiskunnan eri sektoreiden vastuiden rajapintoja pitäisi tarkentaa tai ainakin keskustella niistä enemmän
  - Pitäisi keskustella yleisestä vapaaehtoistoiminnan velvollisuudesta tai mahdollisuudesta, koska se voimaannuttaa osallistujaa, rakentaa sosiaalista pääomaa ja luo merkityksiä elämään ja koska vapaaehtoistoiminnasta ja –työstä hyötyviä ihmisiä on yhä enemmän (ikääntyneet, eri tavoin syrjäytymisvaarassa olevat).





# Kohdallisempia tulkintoja

- Seuraavassa aika lyhyesti taulukoiden avulla uusia tulkintakehyksiä ihmisten arkeen
  - Kokemusten tulkintoja
  - Sukupuoliodotusten tulkintoja
  - Toimijuuden tulkintoja



## Tärkeät kokemukset & hyvinvointi

- Tärkeät kokemukset ovat merkittäviä identiteetin rakentajia ja hyvien/huonojen (esim. liikunta- tai ilmaisukokemusten) merkitys tulevalle hyvinvoinnille voi olla ratkaiseva
  - Ruumiilliset kokemukset – urheilu, seksuaalisuus, sairaus – rakentavat tai horjuttavat nuoren kasvavaa identiteettiä
  - Oppimiskokemukset tai ”lahjattomuuskokemukset” – taito- ja taideaineet! - ovat koulussa erittäin merkityksellisessä asemassa, vaikka ne eivät välttämättä artikuloidu esiin luokkatilanteissa.



# Osaamiskokemusten ”sudenkuopat”

- Kokemukset luovuudesta ja itsestä osaamisen ja kykenemisen kontekstissa
  - liikunta: ”lahjakas”/”lahjaton”
  - laulu: ”ääni”/”laulutaidoton”
  - käsityöt: ”kätevä käsistään”/”peukalo keskellä kämmentä”
  - kielet, matematiikka:”kieli-/matikkapää”/”käytännön ihminen”
- Käsitys omasta luovuudesta tai osaamisesta voi säilyä koko iän, vaikka se perustuisi ”väärään tietoon tai tulkintaan”.
  - Ts. syy huonoon kokemukseen omasta osaamisesta voi olla motivaation puutteessa, huonossa opetuksessa, lyhytjännitteisyydessä jne. eikä essentialistisessä kyvyssä/kyvyttömyydessä



# Kokemuksellisuuden laatuja

Kokemuksellisuudet	Laatu	Perusta
Elämys	passiivinen	oma mielihyvä
Kokemus	merkityksellinen	ymmärrys itsestä ja maailmasta
Osallisuus	aktiivinen	vaikutus omaan elämään
Toimijuus	vaikuttava	vaikutus toisten elämään



## Liikuntaharrastukset ja kokemuksellisuuksien arviointi

Tiihonen/ Liikuntamuodot	Elämys	Merkityksellinen kokemus	Osallisuus- kokemus	Toimijuus- kokemus	Yhteensä
Hiihto	4	5	3	4	16
Jalkapallo	4	5	5	5	19
Yleisurheilu/ 100m, pituus	2	4	4	1	11
Pyöräily	3	5	3	2	13
Kuntosali	4	3	2	1	10
Yhteensä	17	22	17	13	69



## Eichbergin 3-dimensionaalinen teoria liikuntamotiiveista

Eichberg/ Liikuntamuodot	Suoritus	Terveys	Kokemus	Yhteensä
Hiihto	3	4	4	11
Jalkapallo	4	2	4	10
Yleisurheilu	4	2	2	8
Pyöräily	2	4	4	10
Kuntosali	3	4	2	9
Yhteensä	16	16	16	48



# Sukupuoli-odotukset ja hyvinvointi

- Kulttuuriset odotukset, mutta myös mahdollisuudet toteuttaa miehisyyttään ja naisisuuttaan ovat lisääntyneet ja muuttaneet muotoaan
- Nuoretkin ovat sisäistäneet tai ainakin joutuvat reagoimaan näihin muuttuneisiin mahdollisuuksiin ja odotuksiin
- Arki jäsentyy näiden sosiokulttuuristen odotusten/ mahdollisuuksien mukaisesti – tällä on suuri merkitys ajankäyttöön, työnjakoon kotona, työn ja perheen yhteensovittamiseen ja elämän tyytyväisyyden tunteeseen (mahdollisuus suureen onneen ja riittämättömyyden tunteeseen yhtä aikaa)



# Sukupuoleen liittyviä merkityksiä

<i>Kulttuuriset odotukset</i>	<b>Poika-mies</b>	<b>Parisuhde-mies</b>	<b>Työ-mies</b>	<b>Isä-mies</b>
<i>Tärkeät vertaiset</i>	Vertaisryhmät kaverit	Tyttö/poika- ystävä, vaimo/mies	Työtoverit, työnantaja	Lapset, perheenjäse- net
<i>Tunteet Suhteet</i>	Ilo Kaveruus	Rakkaus Suhde	Velvollisuus kollegialisuus	Hoiva Auktoriteetti
<i>Ruumiillisuudet</i>	Terve urheilullinen	Vuorovaikutuk- sellinen hyvännäköinen	Kestävä kunnioitettava	Turvallinen hoivaava





## Sukupuolikulttuurien rajoitukset ja mahdollisuudet

- Yhteiskunnassa sukupuolen ja niihin perustuvien työnjakojen merkitys on vähentynyt radikaalisti mm. työelämässä ja perheessä
  - Koulussa ja nuoruudessa sukupuolen merkitys tuntuu ainakin väliaikaisesti lisääntyvän
    - opiskelualat valitaan edelleen sukupuolen mukaan
    - poikien hakeutuminen taideoppilaitoksiin on vähentynyt huolestuttavasti



## Sukupuoli-odotukset ja (uudet) osaamiset

<i>Kulttuuriset odotukset/osaamiset</i>	<b>Poika-mies</b>	<b>Parisuhde-mies</b>	<b>Työ-mies</b>	<b>Isä-mies</b>
<i>Uusia osaamisia</i>	Erilaisia harrastuksia ja niissä tarvittavia osaamisia	Parisuhdetaitoihin liittyviä osaamisia	Vapaaehtoisuuteen liittyviä osaamisia	Vanhemmuuteen kiinnittyviä osaamisia
<i>Esimerkkejä</i>	Liikuntalajit, taiteet ja taitoaineet, kielet, käsityöt	Vuorovaikutuskurssit, seksuaalisuus, kokkaaminen, matkustus	Järjestöosaaminen, vapaaehtoisuus, työharjoittelu	Kotona selviytymisen taidot, lastenhoito- ja kasvatustaidot



## Sukupuoliodotukset ja (uudet) osaamiset2

<i>Kulttuuriset odotukset/osaamiset</i>	<b>Poika-mies</b>	<b>Parisuhde-mies</b>	<b>Työ-mies</b>	<b>Isä-mies</b>
<i>Viiteryhmä</i>	Kaverit	Pari	Työ/vapaaehtoisryhmä	Perhe, lapset
<i>Luovuus konteksteissaan</i>	Roolipelit, luovat liikuntalajit, parkour, partio...	Tanssiminen, itseilmaisuus, taidehistoria, kulttuurin tuntemus...	Kuvataide, käden taidot, muotoilu, grafiikka, nettiarkkitehtuuri	Leikki, luovat pelit, teatteri ja roolileikit, sadut, laulut...



## Liikuntaharrastus ja sukupuoli-odotukset

Tiihonen/ Liikuntamuodot	Poika-Mies	Parisuhde- Mies	Työ- Mies	Isä- Mies	Yhteensä
Hiihto	3	4	3	3	13
Palloilu	4	1	3	3	11
Yleisurheilu	4	1	3	2	10
Pyöräily	2	4	4	1	11
Kuntosali	2	4	3	3	12
Yhteensä	15	14	16	12	57



## Toimijuus ja aktiivinen hyvinvointi

- Toimijuus (agency) tarkoittaa juuri yksilöiden ja yhteisöjen aktiivisuutta niin, että esimerkiksi yksilö ei ainoastaan ole yhteiskunnallisten rakenteiden passiivinen toteuttaja (esim. yhteiskuntaluokan, etnisen taustan, kouluttamattomuuden vuoksi syrjäytyvä), vaan näiden rakenteiden aktiivinen ja positiivinen ”hyväksikäyttäjä” ja muuttaja
- Toimijuusajattelussa painotetaan sitä, että rakenteet ovat ihmisiä varten eikä päinvastoin



# Toimijuuden vahvistaminen

- Toimijuus (agency) tarkoittaa mm. sitä, että yksilön ja häntä tukevien toimijoiden (läheiset, koulu, vapaaehtoistoimijat, kunnan ja yksityisten palvelut) tavoitteita tarkasteltaisiin nykyistä analyyttisemmin ao. modaliteettien avulla kysymällä kummaltakin osapuolelta mm.:
  - Haluanko aidosti toteuttaa tavoitteeni?
  - Osaanko varmasti toteuttaa tavoitteeni?
  - Kykenenkö tavoitteen toteuttamiseen?
  - Voinko toteuttaa tavoitteeni?
  - Täytyykö minun toteuttaa tavoitteeni?
  - Mitä tunnen tavoitettani kohtaan?



## Liikuntaharrastus ja toimijuuden arviointi

Jyrkämä/Liikunta- muodot	Haluta/ Tuntea	Osata	Kyetä/ Voida	Täytyä	Yhteensä
Hiihto	5	4	3	2	14
Palloilu	4	4	2	3	13
Yleisurheilu	2	4	2	2	10
Pyöräily	4	2	3	3	12
Kuntosali	3	2	3	2	10
Yhteensä	18	16	13	12	59



# Toimijuuden aktiivisuus

- Toimijuutta voi arvioida yksilötasolla, kuten edellä, mutta itse käsite avautuu myös yhteisölliselle ja yhteiskunnalliselle tasolle
- On siis kysyttävä, miten läheiset (perhe, naapuri, ystävät jne.), vapaaehtoistoimijat (seurat, yhdistykset jne.), instituutiot (koulu, armeija jne.), yritykset (esim. hyvinvointipalvelut) ja julkinen sektori (esim. erilaiset palvelut, ympäristön suunnittelu jne.) edesauttavat yksilön toimijuutta





# Parempaa toimintaa hyvinvoinnin edistämiseksi

- Hyvinvoinnin edistämisessä tarvitaan uusia käsitteitä, jotta kykenisimme tunnistamaan niin yksilölliset kuin yhteiskunnallisetkin haasteet ja voimavarat, joilla hyvinvointia eri tasoilla vahvistetaan
- Vertaisuus – kokemuksina, lähimmäisvastuuna, uusina tulkintoina – on yksi keskeisiä käsitteitä ja toimintomuotoja, joilla hyvinvointia voidaan edistää
- Tarvitaan kuitenkin paljon kulttuuristen merkitysten työstöä (mitkä asiat ovat oikeasti tärkeitä) ennen kuin hyvinvointiyhteiskuntamme on valmis muuntumaan niin, että väestön ikääntymisen, yhteiskunnallisen syrjäytymisen ja yksilöiden erilaisiin hyvinvointiongelmiiin osattaisiin löytää toimivat keinot.



# Kiitokset

- Kiitokset kuulijoille, vaikka varmaankin heikensin tilapäisesti teidän hyvinvointianne alustuksellani – hyvinvointi on minulle itselleni myös uskallusta mennä epämukavuusalueille, joissa opin uutta itsestäni ja maailmasta!
- Sellaista on mm. tanssi, josta tässä pieni näyte!  
<http://www.youtube.com/watch?v=BozJrHr3vCg>