

Kymmenen vuotta, eikä suotta!

Kymmenessä vuodessa tapaa tuhansia ihmisiä, kun tavoitteena on ikääntyvien syrjäytymisen ehkäiseminen ja vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen. Jokaisesta kohtaamisesta on Elinvoimaa-toiminnan tehtävissä saanut itsekkin virtaa, kun näkee kuinka ihmiset jakavat iloa ja hyvää mieltä keskenään.

Viestintä täältä Elinvoimaa-toiminnasta on eri kanavien välityksellä sisältänyt useimmiten informaatiota toiminnasta, menetelmistä, koulutuksista, tapahtumista ja materiaaleista. Näin tietysti pitääkin olla, jotta tieto toiminnasta leviää. Tällä kertaa tuon tekstissäni esiin Elinvoimaa-toiminnan tarinaa sen yli 10 vuotta kestäneen mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Elinvoimaa-hanke pohjusti tulevaa

Elinvoimaa-toiminta käynnistyi vuonna 2012 viisivuotisena kehityshankkeena, jota veivät eteenpäin **Petra Toivonen** (EKL:n nykyinen järjestöjohtaja) ja **Johanna Vakkuri** sekä 2013 syksystä alkaen **Marja Raitoharju** (EKL:n nykyinen kilpailuista vastaava järjestösuunnittelija).

Merkittävimpiä hankeaikana kehitettyjä toimintoja olivat mm. Mielen hyvinvoinnin vertaisohjaajien kouluttaminen (n. 400), kerhojen toimintaa tukemaan koottu Käskynkässä kerhoon opas ja Mielen hyvinvointia eläkkeensaajalle Youtube-videosarja, joista suosituimmaksi on noussut Tuolijumppa. Sitä on ladattu nyt jo yli 110 000 kertaa. Luotsi-ohjaus vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen pilotoitiin myös jo hankeaikana. Elinvoimaa-toiminta tapasi viiden ensimmäisen toimintavuotensa aikana yli 3 500 ikääntyvää ja messuilla sekä risteilyillä monin verroin lisää. Mielellään-yhteistyöverkosto, neljän valtakunnallisen liiton kanssa, sai myös aikaan mainioita materiaaleja ikääntyvien ja ryhmien käytettäväksi, kuten Myönteisen muistelun kortit ja Tähän sinä voit vaikuttaa infograafin.



Kohdennettua Elinvoimaa-toimintaa

Ikääntyvien näkökulmasta oli upea asia, että rahoittaja (Stea) halusi vuoden 2017 alusta mielen hyvinvointia edistävän toiminnan jatkuvan kohdennetulla avustuksella. Tällöin järjestösuunnittelijan tehtävään tulin mukaan minä **Anu Kuikka**. Ensimmäisenä tehtävänäni oli koota Turun suunnalla käynnistyneen Hyvän mielen kulttuurikerho[®] HMKK-toiminnan kuvaus ja sille koulutuskokonaisuus. Tähän mennessä koulutuksen on käynyt 156 ikääntyvää. HMKKerhon on käynnistänyt 23 yhdistystä, eri puolilla Suomea.



Marjan kanssa riennettiin Sata lasissa -tapahtumissa Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuoden merkeissä ja verkostotapaamisissa, joissa selvitettiin samalla, mitä ikääntyvät haluavat mielen hyvinvointinsa vahvistamiseksi. Vuosi 2018 oli Mielellään-yhteistyöverkostossa mukana olleille uuden oppimista. Meistä tuli Sitran Erätauko dialogikeskustelun ohjaajia. Uudesta innostuneena kiersimme eri puolilla Suomea ohjaamassa dialogeja, Eläkkeelle jäämisen merkityksestä ihmisten kanssa keskustellen. Tämä kannatti, sillä Mielellään-verkosto valittiin ensimmäisenä Erätauko dialogien 2018 tunnustuksen saajiksi.

Kohdennettu avustus mahdollisti Elinvoimaa-toimintatapojen juurruttamisen ja edelleen kehittämisen. Syntyi mm. Starttipäivät yhdistysaktiivien tukemiseen, Eläkkeensaaja ystäväni kirja, Kulttuurikilometrit, Kulttuuri-passi, Bucket list, Larppi ja Oven takana -kortit sekä muutama videokin lisää. Vuoden 2019 alussa Elinvoimaa-toimintaan saatiin miesenergiaa. **Janne Lahtia** käynnisti Nestorit -miesten toiminnan valmistelut. Myönnetty avustukset työnsivät hänet 2021 toisaalle ja toimintaa jatkettiin pienemmillä resursseilla.



Koulutukset kaikille ikääntyville

Koulutuksen rakenne uudistettiin siten, että ikääntyvien mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi tarjotaan nykyisin Elinvoimaa-peruskoulutus, Kesämieli-yhdessäoloa tukevien toiminnallisten menetelmien koulutus, HMKK-ohjaajakoulutus ja tälle myös jatkokoulutus. Kerhojen toimintaan saatiin monipuolisuutta lisää Nestorit-miesten ryhmien käynnistymistä tukevalla -koulutuksella sekä viimeisimpänä valmistuneella Paas poiketen -vapaaehtoisten vierailuja tukevalla koulutuksella. Tiesittekin varmaan, että Elinvoimaa-koulutukset

on tarkoitettu kaikille ikääntyville. Heidän hyväksi on myös se, että koulutuksista ei tarvitse maksaa mitään.

Kevääseen 2022 tultaessa Elinvoimaa-toiminnan koulutuksiin ja tapahtumiin on, sen kymmenen toimintavuoden aikana, osallistunut liki 10 000 ikääntyvää. Kohtaamisia on ollut varmasti moninkertainen määrä, messut ja muut isot tapahtumat mukaan lukien, vaikka korona-aika tekikin niihin notkahduksen.

Toimintaympäristö muuttuu, pitääkö jotain muuttaa?

Aktiivinen toiminta ei pysähtynyt koronaan, vaan toiminta vietiin verkkoon vuosina 2020-2021, jossa kaikki muutkin olivat ja ovat. Osa koulutuksista ja Luotsi-ohjaus verkossa todettiin toimivaksi ja niitä toteutetaan jatkossakin verkossa. Toimintatapoja siis muutettiin ja vuorovaikutettiin verkon erilaisilla alustoilla, ja tietenkin niiden ikääntyvien kanssa, joilla tietotekniikka sekä välineet ovat hallinnassa.

Korona mahdollisti myös sen, että valmistui Nestorit-toiminta miesten ryhmille, jota mallia kehitettiin myös verkossa. Miesten hyvinvointiin keskitytään jatkossa myös vuosittaisessa Miesten viikon -tapahtumassa. Lempiajatukseni verkkotapahtumista on nykyisin, että niihin voidaan osallistua yhden koneen, videotykin ja verkkosovelluksen äärellä, vaikka koko yhdistysväki samalla kertaa. Kenenkään ei tarvitse matkustaa matkojen taakse, eikä jokaisella tarvitse olla omaa konetta.

Huoleksi korona-ajasta Elinvoimaa-toimintaan ja oikeastaan koko yhteiskuntaan jäi, niiden ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tila, jotka olivat pitkien koronarajoitusten vuoksi eristettyinä koteihinsa ja, joilla ei ole verkossa tarvittavia taitoja eikä laitteita osallistua siellä tarjottuun toimintaan, ja joiden toimintakyky mahdollisesti heikkeni entisestään rajoitusten aikana. Näiden ikääntyvien yksinäisyys lisääntyi.



Kuva: Pixabay

Olemme Elinvoimaa-toiminnassa saman kysymyksen äärellä, kuin kymmenen vuotta sitten. Miten ehkäistä ikääntyvien yksinäisyyttä, kun se on konkreettisempaa kuin koskaan aikaisemmin ja on syrjäyttänyt heidät yhteisöistä. Muutokset käynnissä olevassa palvelualueuudistuksessa eivät sisällä kovinkaan paljon ikääntyville tarkoitettuja ennaltaehkäiseviä toimia, jos lainkaan. Ihmislähtöisyys ei niissä näy.

Tarvitaan siis edelleen erilaisia toimia, joilla ikääntyvien yksinäisyyden poistamiseen pureudutaan konkreettisesti. Elinvoimaa-toiminta haluaa puuttua tähän ongelmaan Paas poiketen-vierailuja lisäämällä, yhdessä Teidän Eläkkeensaajien kanssa. Paas poiketen -vierailujen tarkoituksena on mennä itsensä yksinäiseksi kokevien ikääntyvien koteihin, lisäämään vuorovaikutusta ja iloa heidän elämäänsä. Ei ole huono ajatus sekään, että tehdään tämä kuntien kanssa yhdessä, vielä joukossamme olevien ikääntyvien veronmaksajiemme hyväksi ja ihmislähtöisyyks kaikessa edellä.

Teksti ja kuvat: Anu Kuikka, EKL Elinvoimaa -toiminta järjestösuunnittelija

