

Helsingin palvelukeskusten osallistava toiminta ja arjen kulttuuriset oikeudet

Jukka Raitio
Vastaava ohjaaja
Riistavuoren palvelukeskus

Helsinki

Palvelukeskukset Helsingin kaupungin palvelujärjestelmässä

-

Mielekkään ja merkityksellisen elämän mahdollistavaa kotona asumisen tukea

-

Maksuttomia, kynnyksettömiä, ihmislähtöisiä palveluja ja palveluneuvontaa

-

Helsingiläisille eläkeläisille ja työttömille

-

Osallistavasti, yksilöllisesti, monipuolisesti, monialaisesti

Yhdessä

- asiakkaiden ja vapaaehtoisten
- omaisten ja läheisten
- kotihoidon
- gerontologisen sosiaalityön yksikön
- arviointi- ja kuntoutus- sekä lah-yksiköiden
- Seniori-Infon ja asiakasohjausyksikön
- geriatrian ja neurologian poliklinikoiden
- terveyskeskusten
- srk:n
- Helsingin työväenopiston
- Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan
- päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten
- järjestöjen
- yksityisten palveluntuottajien kanssa



Monipuolista ryhmä- ja harrastustoimintaa

- Ohjattua ja omaehtoista
- Avointa ja kohdennettua
- Asiakkaiden kanssa suunniteltua
- Tavoitteellista
- Ylisukupolvista

- Liikuntaa
- Yhdessä tekemistä
- Keskustelua
- Kulttuuria
- Tapahtumia
- Elämyksiä





OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN

TUKEMINEN

Luovat ja toiminnalliset ryhmätyömenetelmät

Ollakseen onnellinen, on ihmisen pystyttävä kokemaan iloa

- Antamisen ilo
- Saamisen ilo
- Jakamisen ilo
- Löytämisen ilo

Yrjö Kallinen



lääkkäiden sosiaalisen kanssakäymisen merkitykset

Mukaeltu : Korhonen, Hietanen & Lyyra (Gerontologia 4/2009)

Identiteetin ylläpito

- sukupuoli-identiteetin ylläpito
- omana itsenä hyväksytyksi tuleminen

Yhteisöllisyys

- ryhmään kuuluminen
- luottamus
- yhdessä oleminen
- olemisen vapaus
- Sosiaalinen osallisuus

Ajassa kiinni pysyminen

- rytmi arkielämään, säännöllisyys
- mielipiteiden vaihtaminen, erilaisten ajatusten kuuleminen
- tapaamisen odottaminen, liikkeelle lähteminen

Yksin olemisen katkaiseminen

- yksinäisyyden katkaiseminen
- omien ajatusten kehän katkaiseminen
- vuorovaikutuksen lisääntyminen

Toiminnalliset ryhmät

- Toiminnallisia ryhmiä voidaan määrittää sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen kautta. Sen avulla pyritään sosiaalisen muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen.
- Sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä ovat ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuuluminen. Innostamista tarvitaan kun kootaan yhteen joukko ihmisiä esim. muistelutuokioon > pyritään saamaan aikaan innostusta sosiaaliseen muutokseen.
- Toiminnassa huomioidaan yhteisöllisyys. Annetaan mahdollisuus aloitteellisuuteen, osallistumiseen ja vuorovaikutukseen.

Toiminnalliset ryhmät jatkuu

- Ryhmän ohjaaja=innostaja, sosiaalisten prosessien alkuun saattaja. Hän helpottaa ihmisten välisiä suhteita, herättelee ihmisissä tahtoa toimia yhdessä, tukee luottamusta, hankkii tarvittavat välineet. Antaa ihmisille välineitä, mutta ei ratkaisuja.
- **Toiminnallisten ryhmien käyttö tähtää yksilön toimintakyvyn tukemiseen ja voimaannuttamiseen.**
- Toiminnallinen ryhmä yhdistää ihmisen elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin, antaa kokemuksia ja elämyksiä, joilla on parhaimmillaan vaikutusta hänen ajattelukykyynsä ja kognitiivisiin valmiuksiinsa.



Yli riemuni oot mitä toivoisin
sä kun istut mun rinnallain
Olet kaikkeni, aarteeni, kallehin
Olet onneni unelmain.

Oi, sallithan, että mä suutelen
sinisilmia, armahain
Ja jos kauas sun luotasi joutunen
kuväs seuraa mun matkaain.
Ja jos kauas sun luotasi joutunen
kuväs seuraa mun matkaain.

Yli riemuni oot mitä toivoisin
sä kun istut mun rinnallain
Olet kaikkeni, aarteeni, kallehin
Olet onneni, unelmain.

Helsinki



Helsinki



Helsinki



Helsinki



Helsinki

Keskiviikon Kamut

Esimerkki Riistavuoren palvelukeskuksen
tuetuista ryhmistä

Ryhmän jäsenet

- Kotona asuvia miehiä
- Muistisairaus, kommunikation haasteet ja/tai liikuntarajoitteet eivät ole este ryhmään osallistumiselle
- Toiminnallinen osuus suunnitellaan aina niin, että jokaisella on mahdollisuus osallistua ja ilmaista itseään
- Ryhmään tullaan esim. arviointi- ja kuntoutusjakson kautta, lyhytaikaisjakson kautta, gerontologisen sosiaalityön, kotihoidon, terveyskeskuksen, srk:n tai järjestön kautta, omaisen/läheisen yhteydenoton kautta tai ottamalla yhteyttä itse

Ryhmän rakenne

- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa: keskiviikkoisin klo 12.00-14.30
 - Klo 12.00 – 12.45 Kuntosali tai tuolijumppa
 - Kuntosaliharjoittelun tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaan fyysistä toimintakykyä
 - Asiakkaat toteuttavat yksilöllisesti suunniteltua harjoitteluohjelmaa
 - Klo 12.45 – 13.30 Lounas + kahvittelu
 - Klo 13.30 – 14.30 Ryhmätoiminta

Toiminnallisista menetelmistä

- Omien voimavarojen ja kykyjen hyödyntäminen
- Moniaistisuus
- Yhdessä tekeminen, yhteenkuuluvuuden tunne
- Tekemisen ja luomisen ilo
- Uusien taitojen oppiminen, onnistumisen kokemukset
- Kesäkukkien istuttaminen
 - Käsien upottaminen multa; mullan tuoksu ja tunne
 - Esteettiset valinnat
 - Oman kädenjäljen näkyminen osana yhteistä hyvää
- Sienimuhennoksen ja mansikkakakun valmistaminen
 - Moniaistisuus osana sienien puhdistamista ja perkaamista
 - Muistot mm. sienimetsälle menemisestä ja kesällä nautituista mansikkakakuista
 - Yhteinen tavoite ja yhdessä onnistumisen ilo: yhteisestä tuotoksesta nauttiminen
 - Uusien taitojen oppiminen





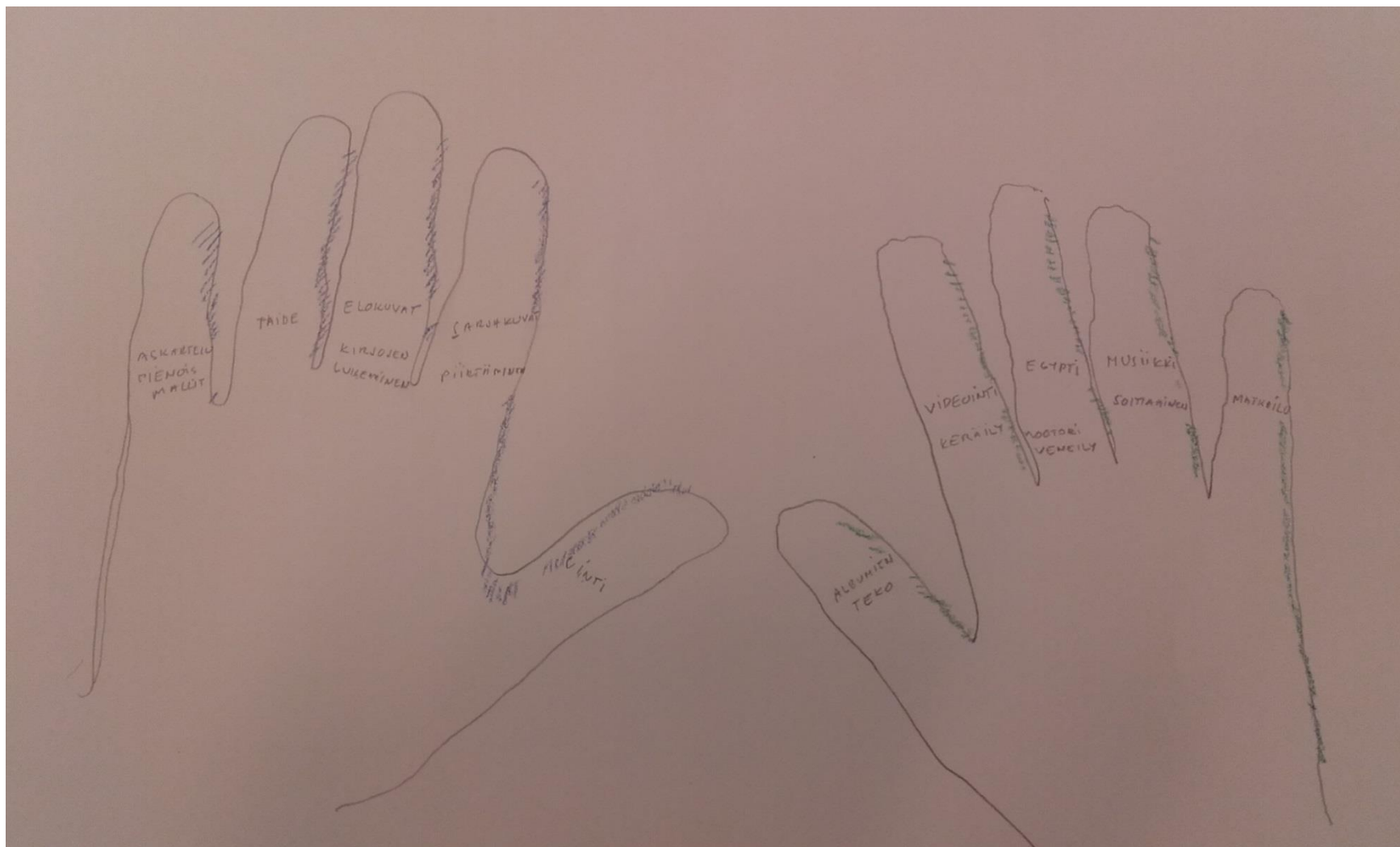


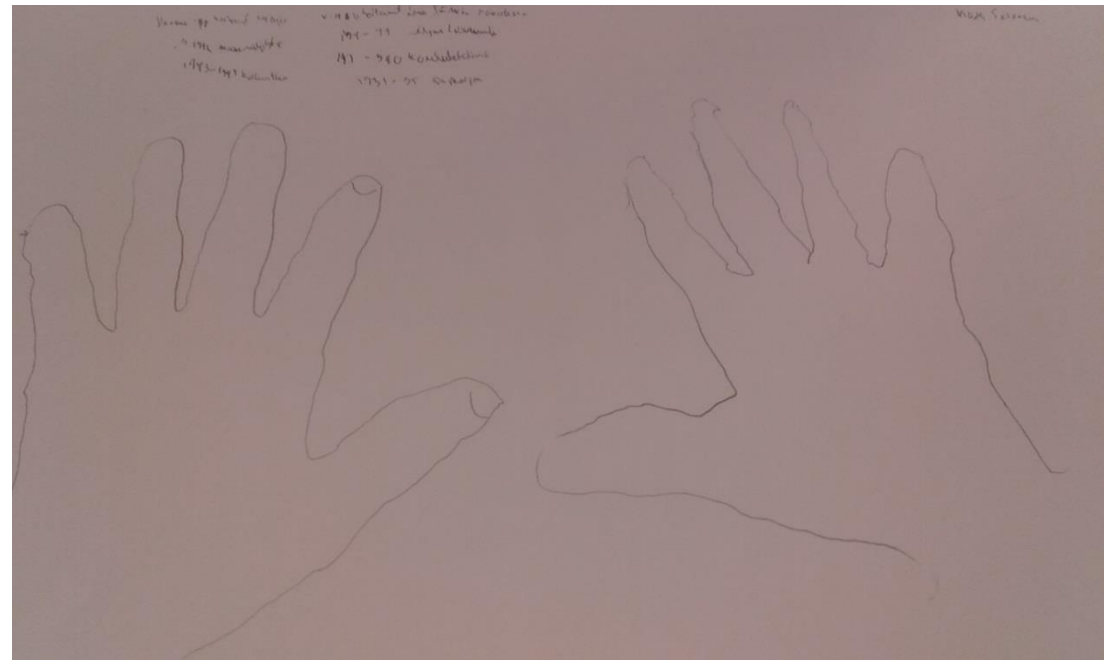
Kuvallisista menetelmistä

- Kuvallinen luominen ja itseilmaisuus on voimauttavaa ja vahvistavaa jo itsessään
 - Tekemisen ilo, oivallukset
 - Onnistumisen kokemukset
 - Esteettisten valintojen tekeminen
- Kuvallisten tuotosten jakaminen ryhmässä sekä tuottaminen yhdessä
 - Yhteisöllisyyden tunteen lisääntyminen
 - Arvostuksen tunne sekä omaa että muiden kädenjälkeä kohtaan
 - Omien ajatusten ja ilmaisun näkyväksi tuominen
- ”Kamujen kädet” – Mitä kaikkea Kamujen kädet ovat tehneet elämän varrella?
 - Vertaisuus, keskustelu, muistelu
 - Voimavarojen, kykyjen ja myönteisten esiin tuominen ja jakaminen
 - Oman roolin esiin tuominen elämän eri areenoilla









Musiikillisista menetelmistä

- Musiikin vaikutuksista:
 - Aktivoi aivoja
 - Rauhoittaa
 - Lisää keskittymiskykyä
 - Lisää yhteisöllisyyden tunnetta
 - Herättää muistoja, ajatuksia ja tunteita.
 - Musiikin tuottamisen kautta voidaan kokea onnistumisen tunnetta
- Musiikin kuuntelu ja siitä yhdessä nauttiminen, yksilölliset kappaletoiveet -> keskustelu, muistelu, ajatusten ja tuntemusten jakaminen
- Yhdessä laulaminen ja soittaminen, itseilmaisu musiikillisin keinoin
- Levyraati
- Kuvallisen ja musiikillisen ilmaisun yhdistäminen, kuten musiikkimaalaus ja tunteiden ilmaisu värikorttien avulla, musiikkiaikajana



KIITOS!

