



# Hyvinvointia

Viime vuosina toteutetut sosiaalisektorin leikkaukset ovat vierittäneet palloa yksilöiden ja kolmannen sektorin vapaaehtoisten toimijoiden suuntaan. Samalla kun yksilöitä patistetaan ottamaan entistä enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja selviytymisestään, etsitään tukikehikkoa myös yhteisöllisyydestä.

**Y**hteisöllisyyden tausta-ajatuksena on, että yhdessä tehden syntyy enemmän kuin osiensa summa. Lisäksi tämä jokin, joka voidaan tiivistää sanapariksi 'lisääntynyt hyvinvointi', saadaan toiminnan ohessa ilmaiseksi.

Mitä me oikeastaan tarkoitamme kun puhumme yhteisöllisyydestä? Voiko yhteisöllisyyttä edistää ja miksi sitä pitäisi edistää?

Tässä artikkelissa pohdin yhteisöllisyyteen liittyviä käsitteitä ja esittelen käytännön esimerkkinä Mielen-

terveysseuran toteuttaman Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena -hankkeen helsinkiläisessä Kivikon kaupunginosassa (2003-2004). Sen tavoitteet olivat asuinympäristön ja hyvän mielenterveyden välisen yhteyden edistäminen sekä yhteisöllisyyden kasvattaminen.

**Yhteisö, yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma**

Yhteisö on ihmisryhmä, jonka jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja joita yhdistää jokin yhteinen tehtävä, päämäärä tai muu tarkoitus. Yhteisön jä-



# yhteisöllisyydestä

Gorilla/Markus Henttonen

senyys perustuu vapaaehtoisuudelle, vaikka poikkeuksiakin on. Esimerkiksi oma perhe on yhteisö, vaikka sitä ei voikaan valita. Pienten lähiyhteisöjen, kuten työyhteisöjen ja harrastuspiirien lisäksi, yhteisö voi olla myös ei-paikallinen, laaja ja löysästi rajojaan hakeva, esimerkiksi Euroopan yhteisö ja world wide web.

Jokaisella yhteisöllä on kollektiivinen identiteetti, joka heijastuu yhteisön kulttuurissa, toimintatavoissa ja organisaatiossa. Samalla jokaisen yksilön identiteetti vaikuttaa yhteisön identiteettiin. Yksilön iden-

titeetistä puhuttaessa viitataan siihen minuuden puoleen, joka ilmenee erilaisissa ryhmäjäsennyksissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja jonka kehittyminen edellyttää muilta saatavaa palautetta ja tulkintaa. Yksilöidentiteetin kannalta keskeistä on eheän minäkokemuksen säilyttäminen, sillä jatkuvuuden avulla meille muodostuu käsitys itsestä ja elämän ymmärret-

tävydestä, mielekkyydestä ja hallittavuudesta.

Vuorovaikutussuhteista eli yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä syntyntä henkistä pääomaa kutsutaan usein sosiaalisesti pääomaksi. Pääoman laatu vaihtelee kullakin yksilöllä. Parhaiten pärjäävät nopeasti muuttavassa nyky maailmassa ne, joiden pääoma on vaivattomimmin muunnettavissa. Sosiaalinen pääoma voi

myös jarruttaa yksilön kehitystä, sillä kielteinen identiteetti pyritään säilyttämään siinä kuin myönteinenkin.

Yhteisöllisyys eli yhteisöihin tai ryhmiin kuuluminen on ihmisen perustarve. Nykyään kuulee usein puhuttavan uusyhteisöllisyydestä yhteisöllisyyden sijaan. Tällä viitataan yhteisöllisyyden ja kansalaistoiminnan vallitsevaan muotoon, jota luonnehtivat muun muassa asiakaskeisyys, lyhytjänteisyys ja projektiluontoisuus. Esimerkkinä tästä on johonkin kaupunginosaan syntynyt asukasliike, joka vastustaa alueelle kaavailtua moottoritie-

**Ryhmään kuuluminen  
on ihmisen perustarve.**

tä. Tavoitteensa saavutettuun liike kuolee ja asukkaat uinuvat seuraavaan projektiin saakka.

Miksi yhteisöllisyyttä tulisi edistää

Yhteisöihin kuulumisesta seuraa monia etuja. Esimerkiksi **Markku Hyppä** (2002) selittää tutkimuksessaan suomenruotsalaisten parempaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä heidän voimakkaammalla yhteisöllisyydellään; sosiaalisen tuen kautta jäsenet saavat vastustusvoimavaroja, jotka auttavat yksilöä tai ryhmää hallitsemaan stressiä. Yhteisöllisyyden mahdollisuus ja muutokselle altistava vaikutus piilee siinä, että yhteisöön liittyvä yksilö omaksuu yhteisön normit ja arvot, joista tulee osa hänen identiteettiään ja sisäistettyjä voimavarojaan. Yhteiskuuluvuuden tunne ja yhdessä tekemisestä koituva ilo luovat turvallisuutta ja lisäävät elämän hallittavuuden kokemusta. Lopputulos on lisääntynyt hyvinvointi ja luottamus siihen, että elämä kantaa, vaikka välillä olisi vaikeitakin aikoja.

Yhteisöllisyyden kasvatamisyrittämykset ovat olleet viime aikojen päivänpolitiikkaa. Tähän mennessä toteutetuista hankkeista laajin on Sisäasianministeriön valtakunnallinen osallisuushanke 1997-2001.

Osallistamishankkeita on perusteltu muun muassa lähidemokratian kehittämiseksi ja kansalaisten aktivoimisella. Kun kansalaiset sitten eivät lähdekään suurin joukoin osallistumaan, voidaan tehdä se johtopäätös, ettei myöskään äänestysvilkkauksen väheneminen heijasta

## Uusuhteisöllisyyttä luonnehtivat asiakeskeisyys, lyhytjänteisyys ja projektiluontoisuus.

demokratian kriisiä vaan yleisesti vallitsevaa kansalaisvetelyttä.

Paikallisyhteisöjen vahvistamiseen tähtäviä hankkeita suunniteltaessa tulisi ensin miettiä, millaisiin ja millä tavoin syntyneisiin ongelmiin paikallisyhteisöjen toivotaan vastaavan. Aluetta on katsottava kokonaisuutena ja otettava huomioon kaikkien asukkaiden näkökulmat, vaikka hanke olisikin suunnattu esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien hyvinvoinnin lisäämiseen. On myös muistettava, että osallistuminen ei voi olla pakotettua, että jokaisella kansalaisella on oikeus päättää, kuinka paljon ja milloin hän haluaa osallistua tai olla yhteydessä alueen muihin asukkaisiin.

Ulkoapäin - eli ylhäältä päin - yhteisöllisyyttä on vaikea lähteä luomaan ja siksi asukaslähtöisyyden on oltava keskiössä: ihmiset tietävät mitä haluavat. Luottamuksellinen ilmapiiri rakentuu osallistumisen vapaaehtoisuudelle ja tasa-vertaisuudelle. Lisäksi osallistujilla on oltava aito vaikutusmahdollisuus hankkeeseen. Jatkoideointi, vaihtoehtojen läpikäyminen ja toteutuskelpoisuuden miettiminen syventää sitoutumista ja luo hankkeelle jat-

kuvuutta. On lähdettävä liikkeelle pienestä ja vaatimattomasta ja uskottava, että ympyrä laajenee.

### Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena

Mielenterveysseuran vuonna 2003 alkaneen Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena -hankkeen tavoitteena on ollut edistää hyvinvointia vahvistamalla yhteisöllisyyttä kahdessa helsinkiläisessä kaupunginosassa: Pikku-Huopalahdessa ja Kivikossa. Tässä kirjoitan pääasiassa Kivikossa toteutetusta hankkeesta.

Kun seuran yhteisöllisyys-hanke alkoi, tarkkaa toimintasuunnitelmaa ei ollut, sillä tarkoitus oli jättää tilaa asukaslähtöisyydelle ja kokeiluille. Asiat lähtivät rullaamaan Kivikossa melko vaivattomasti heti alusta alkaen, sillä kaupunginosassa toimii useita erilaisia hankkeita ja projekteja ja yhteistyöhön on totuttu.

Ensimmäinen tehtävä oli jalkautuminen. Eri toimijoiden kokouksiin osallistuminen ja alueella liikkuminen on paras tapa hahmottaa kenttää; kokoukset ovat parhaimmillaan kohtaamisareenoita, joissa tutustuu luontevasti sekä asukkaisiin

että viranomaistahoihin. Seuraavaa askelta luonnehtivat yhteistyöverkoston rakentaminen ja niiden ylläpito. Verkostoyhteistyö on luonteeltaan hidasta ja siksi henkilöiden tavoittamiseen, puheluihin, sähköpostien lähettämiseen ja muuhun on varattava riittävästi aikaa. Lisäksi on kyettävä olemaan jatkuvasti kuulolla, tartuttava vastaan tuleviin ideoihin ja mietittävä niiden toteutuskelpoisuutta. Keskeisintä paikallishankkeissa on muistaa, että alueen asukkaat ovat tärkein resurssi.

Hankkeen edetessä ideoita kertyi karsittavaksi asti. Niistä oli valittava parhaat ja aikatauluun sopivat.

### Asuinympäristön viihtyvyys

Kuten Pikku-Huopalahdessa, myös Kivikossa pyrittiin tekemään asuinympäristöä tutuksi ja nostattamaan kotiseutuhenkeä kouluissa ja päiväkodeissa mielipaikkaajatteluun liittyvän tiedonkeruun avulla. Kivikon alasteen osalta toteutuksessa oli mukana myös alueella toimiva Ekoarki-ympäristöprojekti. Tuloksista tiedotetaan päättäjille hankkeen loppuessa.

Tiedonkeruu toteutettiin niin, että esikouluikäisiä lapsia pyydettiin piirtämään mielipaikkojaan ja epämielipaikkojaan.

Lasten mieltymys viheralueisiin ja monipuolisiin, vaihteleviin ja erilaisiin leikkeihin yllyttäviin luonnonympäristöihin kävi piirroksista selvästi ilmi. He myös kertoivat mielellään lempipaikoistaan ja osasivat perustella hyvin miksi he niistä pitivät. Lasten epämielipaikat liittyivät har-

Jokaisella on oikeus päättää, kuinka paljon ja milloin hän haluaa osallistua.

voin suoraan asuinympäristöön; sen sijaan niihin liittyi usein jokin epämiellyttävä aistimus kuten luistimisessa palelevat jalat tai kaatumista seurannut kipu, minä vuoksi luistelukenttä tai onnettomuuspaikka leimautui epämielipaikaksi. Joskus epämielipaikat liittyivät vaikeisiin perheoloihin, esimerkiksi vanhempien päihdeiden väärinkäyttöön. Tällaisiin ongelmiin voidaan vaikuttaa tehokkaimmin tukemalla kokonaisvaltaisesti lapsiperheiden aineellista ja psyykkistä hyvinvointia.

Koulussa viidesluokkalaisten ottivat vastaavasti valokuvia mielipaikoistaan ja epämielipaikoistaan sekä kirjoittivat niitä käsittelevän aineen. Myös koululaisten mielipaikat liittyivät usein luonnonympäristöihin, esimerkiksi metsiin. Seuravassa ote **Kaisan** aineesta:

*Täällä on ainakin kesäisin puiden ja ruohon tuoksu. Kesäisin voit kuulla myös puiden kahinaa ja tuulen tuiverrusta. Talvisin paikka on ihan hiljainen ja valkoinen, vain lumihuutaleiden hiljaista kilinää voi kuulla, kun ne leijuvat ilmassa. Tämä paikka saa minut hyvälle tuulelle kun olen surullinen. Tämä paikka saa minut leppymään kun olen vihainen. Minä pidän tästä paikasta, täällä saan rauhoittua ja kuunnella omia ajatuksiani.*

Kaisa, Keinutien ala-aste, 5C

Lisäksi toiminnalliset paikat, kuten jalkapallokenttä, olivat viidesluokkalaisten, etenkin poikien, suosiossa. Epämielipaikoiksi paljastuivat sekavat ja epäsiistit alueet, esimerkiksi rakennustyömaat sekä pubien ja met-

ron välitön ympäristö, jotka ovat päihdeiden väärinkäyttäjien kokoontumispaikkoja.

Lapset ovat pihojen, leikkikenttien ja kodin lähiympäristön pääkäyttäjiä ja siksi on tärkeää ottaa huomioon heidän mielipiteensä suunnittelussa. Joillain paikkakunnilla tällaisia kokeiluja on jo toteutettukin, ja tulokset ovat olleet hyviä.

## Kotiseutuhengen nostattaja

Kotiseutuhenki ammentaa kotiseudun tuntemisesta ja siihen kuulumisesta. Omasa lähiympäristöstä ja kotiseudusta kiinnostuminen ja siitä huolehtiminen edistää sosiaalista kanssakäymistä.

Koska Kivikko on kaupunginosana vain noin kymmenen vuoden ikäinen, sen asukkaille ei ole vielä päässyt syntymään vahvaa alueidentiteettiä. Kotiseudun tapahtumien uutisoiminen on yksi tapa edistää kotiseutuhenkeä, ja siksi suunnittelimme yhteistyössä Ekoarki-ympäristöprojektin kanssa kansalaisjournalismikokeilun Kivikkoon.

Kansalaisjournalismin päätavoite on tuoda mediaan uusia näkökulmia ja teemoja, jotka eivät muuten ylittäisi uutiskynnystä. Yhteistyössä mukana on ollut myös muun muassa Urban-TV, jolla on toimipiste Kontulan ostoskeskuksessa ja joka tarjoaa esimerkiksi radio-ohjelman teosta kiinnostuneille asukkaille ilmaisia kursseja.

## Naapuri tutuksi

Yksi Kivikossa vaikuttavista tekijöistä on Mellunmäen seurakunta. Seurakunnan diakonin aloitteesta kutsu-

tiin koolle kokous, jossa pohdittiin, olisiko Kivikon seudulla tarvetta Mielenterveysseuran kaltaiselle toimijalle. Kokoukseen osallistui useita viranomaistoita ja asukkaita. Keskustelun pohjalta päätettiin alueelle perustaa Mielekäs Toiminta Ry:n eli Kaakkois-Helsingin Mielenterveysseuran alaosasto. Samalla ryhdyttiin miettimään, mistä toiminnalle saataisiin tilat ja rahoitus. Tästä sai alkunsa Naapuri tutuksi -liike, jonka päätavoite on luoda sellaisia toimintamuotoja ja tiloja alueelle, joissa naapuriin tutustuu luontevasti.

Kokoonnuimme Naapuri tutuksi -liikkeen nimissä useita kertoja kevään aikana. Liike muotoutui asukastalohankkeeksi, jonka ensimmäinen tehtävä oli toimitilojen etsiminen. Hankkeelle päätettiin hakea rahoitusta EU:n yhteisöaloiteohjelmasta (Urban II); hakijatahoksi ryhtyi Mielenterveysseura.

Vuokrattaviin tiloihin ideoitii vapaata kahvilatoimintaa, puutöitä, kierrätystä, käsityöpaja, keskusteluryhmiä, liikuntaa ja muuta kestävästä kehityksen mukaista toimintaa. Yhdeksi painopisteeksi määriteltiin toiminnan ideointi ja eteenpäin vieminen asukaslähtöisesti sekä verkostoyhteistyön kehittäminen.

Rahoitusta haettiin myös naapurityöntekijän palkkaamiseen. Tehtäväkenttään kuului muun muassa asukkaiden aktivoiminen ja voimaannuttaminen alueen taloyhtiöiden tiloissa.

Naapuri tutuksi -hankkeen kokouksissa on ollut innostunut ja innovatiivinen tunnelma. Hankesuunnitelma budjetiteineen jätettiin

maaliskuun lopussa ja nyt odottelimme rahoituspäätöstä. Vaikka hanke on luonteeltaan asukastalopohjainen, ei tavoitteemme ole enempää eikä vähempää kuin kansalaisliikkeen synnyttäminen.

Tässä artikkelissa olen pohtinut lyhyesti muutamia keskeisiä yhteisöllisyyteen liittyviä käsitteitä sekä Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena -hankkeen etenemisestä. Koska yhteisöllisyyden eli sosiaalisen pääoman kasvattaminen on hidasta työtä, pitäisi paikallishankkeet suunnitella niin, etteivät ne jäisi vain lyhyiksi projekteiksi. Lisäksi on muistettava, että matala kynnyks, vapaaehtoisuus ja tasa-vertainen dialogi luovat perustan tulevaisuudelle.

RIITTA KUMPULAINEN

## LÄHTEET

- Bäcklund, P. & Korhonen, H. (1998). Paikallisyhteisön käsite ja asumisen arki. Helsingin kaupungin tietokeskuksen keskustelu-aloitteita 1. Helsinki.
- Hyypää, M. (2002). Elinvoimaa yhteisöistä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus, Keuruu.
- Ilmonen, K. (toim.) (2000). Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylän yliopisto.
- Kajanoja, J. & Simpura, J. (toim.) (1998). Sosiaalinen pääoma. Käsite ja sen soveltaminen sosiaalija talouspolitiikassa. VATT 24, Helsinki.
- Lehtonen, H. (1990). Yhteisö. Vastapaino, Tampere.
- Romunen, S. (2001). Alustus yhteisöllisyydestä. Opiskelijoiden hyvinvointiseminaari. [www.syl.helsinki.fi/muut/hyvinvointi/yhteisollisyydesta.htm](http://www.syl.helsinki.fi/muut/hyvinvointi/yhteisollisyydesta.htm)
- Ruuskanen, P. (toim.) (2002). Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. PS-kustannus, Jyväskylä.