

Stadin safka

Helsinki
Helsingfors

✝ KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS

Osallisuutta tukemassa

Vahvista osallisuutta
ruoka-aputoiminnassa

**Arjen pienet teot
ja mahdollisuus
osallistua muuttaa
kokemuksen
ulkopuolisuudesta
osallisuudeksi.**

Sisältö

Johdanto	5
Mitä osallisuus on?	6
Miten vahvistan osallisuutta ruoka-avussa?	7
Taso 1: Helpoimmat osallisuutta tukevat teot	8
Taso 2: Suunnittelua, yhteiskehittämistä tai resursseja edellyttävät toimet.....	10
Taso 3: Yhteiskunnallinen taso	12
Tarkastuslista: Osallisuuden pienet askeleet	14



VARUSTAMO
RIEKNO HELSINGISSÄ



Johdanto

Tässä oppaassa käsitellään osallisuutta ruoka-avun näkökulmasta. Mitä osallisuudella tarkoitetaan? Mitä osallisuus ruoka-avussa on ja miten sitä voidaan lisätä?

Oppaasta löydätte vinkkejä siihen, miten ruoka-aputoimijana voitte tukea ihmisten osallisuutta omassa työssänne. Oppaan pohjana on käytetty Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) hankkeiden osallisuuskysymyksiä.

Opas on jaettu kolmeen eri tasoon. Ensimmäinen taso tarjoaa helppoja ja käytännönläheisiä vinkkejä jokapäiväiseen osallisuuden vahvistamiseen. Toisen tason vinkit vaativat hieman enemmän suunnittelua. Kolmannen tason vinkit liittyvät yhteiskunnallisen tason osallisuuden lisäämiseen. Opas auttaa hahmottamaan konkreettisia tapoja, joilla voitte vahvistaa ihmisten osallisuutta sekä rakentaa avoimempaa, turvallisempaa ja yhteisöllisempää toimintaa.

Mitä osallisuus on?

Osallisuus on monitasoista osallistumista. Osallisuuden kokemus syntyy siitä, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin itselle merkitykselliseen yhteisöön tai porukkaan. Se ilmenee esimerkiksi luottamuksena, arvostuksena sekä mahdollisuutena osallistua ja vaikuttaa omassa yhteisössä. Kuulumisen tunteen löytää usein osallistumalla itselleen merkityksellisen yhteisön toimintaan.

Osallisuutta voi kokea esimerkiksi vapaaehtoistyön, harrastuksen, asuinympäristön, työn tai muun toiminnan kautta. Myös mahdollisuus päästä vaikuttamaan omiin ja yhteisiin asioihin tukee osallisuuden kokemusta.

Ihminen kokee osallisuutta jokaisella elämän tasolla. Osallisuus tarkoittaa sitä, että ihminen kokee voivansa kuulua erilaisiin yhteisöihin omasta lähipiiristä ja naapurustosta aina yhteiskunnalliselle tasolle asti. Se on myös mahdollisuuksia vaikuttaa oman arjen ympäristöön ja siihen, millaisia palveluita, harrastusmahdollisuuksia tai tapahtumia järjestetään. Osallisuus on myös sitä, että voi olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa asioita, joista on hyötyä itsen lisäksi muille ihmisille. Lisäksi se sisältää mahdollisuuden osallistua päätöksentekoon, kuten äänestää tai vaikuttaa pienempiinkin

arkisiin asioihin, kuten oman lähikaupan valikoimaan toivomalla sinne tuotteita, joita tarvitsee.

Osallisuuden kokemukset lisäävät hyvinvointia yksilön ja sitä kautta koko yhteisön tasolla. Mikäli jäämme vaille osallisuuden kokemuksia, on syrjäytymisen uhka todellinen.



Osallisuus on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista ja yhteisyyttä. Osallisuus on yhteensopivuutta ja mukaan ottamista. Se on osallistumista ja siihen liittyen vaikuttamista ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista.

Anna-Maria Isola,
THL tutkimuspäällikkö



Miten vahvistan osallisuutta ruoka-avussa?

Tutustukaa osallisuuden kolmen tason näkökulmiin ja vinkkeihin. Mitkä näistä toteutuvat jo toiminnassanne? Mitä voisitte seuraavaksi vahvistaa tai kokeilla?



Helpoimmat osallisuutta tukevat teot

Varmistakaa, että ainakin nämä kohdat toteutuvat teidän toiminnassanne.

Selkeä ja avoin viestintä

- Viestikää toiminnasta ja osallistumisen mahdollisuuksista selkeästi ja monikanavaisesti. Kokeilkaa esimerkiksi seinämainoksia, jaettavia esitteitä tai sosiaalista mediaa viestinnän tehostamisessa. Muistakaa ilmoittaa ruoka-aputoiminnasta **ruoka-apu.fi**-sivustolla ja pitää ilmoitus ajan tasalla.
- Huolehtikaa, että toiminnan periaatteet ja tiedot löytyvät helposti ja näkyvästi.

Esimerkiksi:

Henkilö koki, ettei hän osaa mitään. Häneltä kysyttiin, voisiko hän olla vastaanottamassa ihmisiä ovella ja toivottamassa tervetulleeksi. Tähän hän koki pystyvänsä ja näin hänelle löytyi sopiva vapaaehtoistehtävä.

Pieni mutta merkityksellinen osallistuminen mahdolliseksi

- Tarjotkaa matalan kynnyksen vapaaehtoistehtäviä.
- Korostakaa, että pienikin osaaminen riittää.
- Moni osallistuu mielellään, jos tehtävät ovat selkeitä ja omaa osaamista vastaavia.

Esimerkiksi:

Marttojen tapahtuman toteuttamiseen rakennettiin selkeä lista tehtävistä, joita tapahtuman toteuttaminen vaatisi. Tämän kautta jokainen pystyi valitsemaan itselleen sopivan kokoisen tehtävän, kuten kuljetus, materiaalien hankinta, leipominen, esille laitto, siivous tapahtuman jälkeen jne.

Kohtaaminen arjessa

- Rakentakaa lämmin ja arvostava ilmapiiri pienillä teoilla: Tervehtikää, katsokaa silmiin, pysähtykää hetkeksi. Jokainen meistä haluaa tulla kohdatuksi sellaisena kuin olemme.

Tiedon jakaminen arjen asioista

- Kertokaa toimintamahdollisuuksista ja tapahtumista.
- Jakakaa tiedotteita palveluista ja saatavilla olevasta tuesta.

Tilojen saavutettavuus ja turvallinen ilmapiiri kutsuu mukaan

- Huomioikaa fyysinen esteettömyys siinä määrin, kun se on mahdollista. Ystävällinen kohtaaminen ja lämmin ilmapiiri tukee sosiaalista ja psyykkistä esteettömyyttä.
- Saavutettavuutta voitte lisätä esimerkiksi kertomalla, miten toimintaan voi päästä mukaan tai millaista toimintaa paikassa järjestetään. Henkilökohtainen kutsu on aina houkuttelevampi.

Kiittäminen ja vaikutusten näkyväksi tekeminen

- Kiitäkää pienistäkin teoista. Kiitoksen osoittaminen työkaverille tai vapaaehtoiselle rakentaa hyvää ilmapiiriä ja heijastuu sitä kautta hyvänä ilmapiirinä toimintaan saapuville osallistujille.
- Kertokaa kävijöille, miten toimintaa on kehitetty heidän ideoidensa pohjalta, niin ihmiset huomaavat, että osallistumisella on vaikutus.

Esimerkiksi:

Ruoka-avun jalkautuvan työn sosiaaliohjaajat kokoavat tietoa ilmaisista museoista, ruokailuista ympäri Helsinkiä. Ruoka-apu.fi kokoaa ruoka-aputoimijat, joista löytyy ajantasaisimmat tiedot auki olevista ruoka-apupaikoista ympäri kaupunkia.

Esimerkki:

Vapaaehtoistyössä henkilö kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä hänelle tulee tunne siitä, että hän tekee jotain toisen tai toisten ihmisten hyväksi. Vapaaehtoistyöntekijä antaa arvokasta aikaansa, mutta kokee samalla saavansa siitä itselleen merkityksellisyiden kokemuksia.

Suunnittelua, yhteiskehittämistä tai resursseja edellyttävät toimet

Pohtikaa yhteisesti, mitkä tason 2 kohdat toteutuvat teidän toiminnassanne ja mitkä kohdat olisivat tulevia kehittämiskohteita. Kehittämiskohteet on hyvä muodostaa toiminnan kehittämisen tavoitteiksi ja tehdä niistä käytännön työtä palveleva suunnitelma.

Yhteisen tiedon tuottaminen ja viestinnän kehittäminen

- Antakaa osallistujien tuottaa sisältöä. Esimerkiksi: Kävijät voivat kirjoittaa lyhyitä tekstejä, ajatuksia tai vinkkejä ilmoitustaululle tai sosiaaliseen mediaan työntekijän tukemana. Kävijät voivat myös oikolukea tekstejä, jotta jaettavaksi tulevat materiaalit ovat ymmärrettäviä ja tätä kautta saavutettavia.

Esimerkiksi:

- Millaista yhteistä toimintaa haluaisit täällä olevan?
- Miten ruokajakoa/ruokailua voisi kehittää?
- Mikä tuote on vieras? Millaisia reseptejä kaipaisitte? Reseptiikkaa voitte pyytää esimerkiksi yhteisöruokailukoordinaattoriltamme

Yhteiset suunnittelun paikat

- Järjestäkää tilaisuuksia, joissa kehitetään ja suunnitellaan yhdessä. Henkilökohtainen kutsu toimii myös tässä. Järjestäkää yhteinen matalan kynnyksen suunnittelutyöpaja osallistujille tai halutessanne voitte pyytää meitä avuksi sen järjestämiseen. Tämä on myös väylä, jota kautta heidän osaamisensa voisi tulla osaksi yhteistä hyvää.
- Ottakaa vastaan palautetta ja kehitysideoita. Keskustelkaa, millaista toimintaa osallistujat toivoisivat tai miten toimintaa voisi ylipäättään kehittää.

Valinnanmahdollisuuksien lisääminen

- Kehittää tapoja valita ruokavussaa saatavia tuotteita. Osan tuotteista voi laittaa vapaasti valittavaksi koriin, hyllylle tai pöydälle. Valinnanmahdollisuudet vahvistavat osallisuuden kokemusta.

Yksinäisten tavoittaminen

- Kiinnittää huomioita ihmisiin, jotka kaipaavat seuraa ja kohtaamista. Ystävällinen tervehdys, pieni kysymys tai kuulumisten tiedustelu voi avata keskustelun. Henkilökohtaiset kutsut matalan kynnyksen vapaaehtoistehtäviin toimii hienosti mukaan ottamisen välineenä.

Roolien kokeileminen

- Mahdollistaa erilaisten roolien testaus. Kierrättää työtehtäviä ja tarjotkaa mahdollisuuksia oppia uutta. Vaihtelu ja uuden oppiminen voi lisätä vapaaehtoisuuden mielekkyyttä.

Ilo ja arjen irtiotot

- Järjestää retkiä, kahvihetkiä ja kyläjuhlia. Muistakaa pysähtyä välillä huomaamaan ja juhlistamaan työnne tärkeyttä ja kiittämään toisianne. Huom. Voit lainata Stadin safkalta isoa paellapannua, juhlakatosta sekä muutamaa pöytää omaan tapahtumaasi!

Yhteiskehittäminen ja vaikuttaminen lähiympäristöön

- Hyödyntää asiakasraateja ja kokemusasiantuntijoita.
 - Kysy: Mikä tässä toimii hyvin? Mitä muuttaisit, jos voisit?
 - Etsikää tapoja vaikuttaa arjen ja alueen kehittämiseen

Yhteisöllisyyden rakentaminen

- Luokaa paikkoja, joissa eri väestöryhmät kohtaavat tasavertaisesti. Järjestää avoimia tapahtumia ja toimintaa, joihin voivat osallistua ruokavun kävijät, alueen asukkaat, vapaaehtoiset ja työntekijät ilman asiakas-auttaja-asetelmaa.
- Hyödyntää paikallisyhteisön voimavaroja. Rakentaa yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden, kuten seurakuntien, yhdistysten, oppilaitosten ja yhteisötilojen kanssa. Yhdessä voi tehdä esimerkiksi kaupunkiviljelyä, retkiä tai yhteisöruokailuja.

Omaehtoinen toiminta

- Tarjotkaa tiloja itseilmaisuuksiin ja osaamisen näkyväksi tekemiseen. Antakaa tilaa kävijöiden omille ideoille ja toiminnalle.

Yhteiskunnallinen taso

Mikäli tason 1 ja tason 2 osallisuutta edistävät toimenpiteet toteutuvat jo teidän toiminnassanne, voitte pohtia yhteisesti olisiko tason 3 toimenpideohjeissa sellaisia osa-alueita mihin voitte tarttua toiminnan kehittämisessä.

Osallisuus yhteiskunnan tasolla

- Osallistuvat ihmiset ovat toimivan kansalaisyhteiskunnan ydin. Mahdollistakaa asiakkaiden osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun esimerkiksi asukasfoorumeiden, kuulemistilaisuuksien ja järjestötoiminnan kautta. Tuokaa esiin ruoka-avun kävijöiden ääntä palveluiden suunnittelussa ja päätöksenteossa yhteistyössä viiranomaisten ja järjestöjen kanssa. Viestikää näistä osallistumismahdollisuuksista aktiivisesti toiminnassanne ja lisätkää asiakkaiden tieto-osallisuutta. Näin edistätte mahdollisuuksia vaikuttamiseen mm. asukasfoorumeissa ja vaaleissa.

Osallisuus päätöksenteossa

- Toiminnassa ja kehittämisessä on tärkeää luoda rakenteita, jotka tukevat osallisuutta päätöksenteossa. Lainsäädäntö ja paikalliset osallistumismekanismit tarjoavat keinoja vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin omassa kunnassa tai alueella.
 - Tällaisena esimerkkinä toimii osallistuva budjetointi, jonka kautta asukkaat voivat olla mukana kehittämässä omaa asuinympäristöään. Ruoka-aputoimijat voivat edistää ja tukea asiakkaiden osallistumista ja äänen kuulumista osallistavan budjetoinnin eri vaiheissa.
 - Tämän lisäksi ruoka-aputoimijat voivat tukea asiakkaiden osallisuutta myös tarjoamalla neuvontaa ja apua käytännön asiainnissa, kuten palautteiden antamisessa tai yhteydenotoissa asiakkaalle tärkeisiin toimijoihin (esim. palautteet.hel.fi, HSL).

Osallisuus lainsäädännössä

- Oikeus osallisuuteen on kirjattu lakeihin. Lisätkää tietoisuutta kävijöiden oikeuksista osallisuuteen, vaikuttamiseen ja yhdenvertaiseen kohteluun.

Yhteiskunnalliset rakenteet

- Työelämään pääsyn tukeminen ja palveluiden saavutettavuus ovat väyliä osallisuuteen. Rakentakaa polkuja kohti ryhmiä, palveluita, koulutusta ja työelämää yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tunnistakaa ja purkakaa rakenteellisia esteitä, jotka vaikeuttavat osallistumista tai palveluihin pääsyä, kuten esimerkiksi kieli tai digitaalisuus.



Osallisuuden pienet askeleet



Miten kohtaan ruoka-apuun tulevan?

- Tervehdi, katso silmiin: ”Hei, tervetuloa, kiva kun tulit.”
- Hymy, nyökkäys tai pelkkä lämmin olemus voi olla iso asia toiselle.
- Älä kiirehdi ohi. Pieni pysähtyminen tekee näkyväksi.



Kerro, mitä on tarjolla

- Jos toiminnassa on jotain, mihin voi osallistua, kerro siitä.
- Ilmoitustaulut, suulliset vinkit, tapahtumat, kahvipöytäkeskustelut viestivät siitä, että mukana saa olla.
- Älä oletta, että kaikki jo tietävät. Muistuta useasti ja eri tavoin.

Tiedon jakaminen ja palveluohjaus osana arkea

- Onko näkyvillä tietoa siitä, mistä saa apua? Esitteitä, aikatauluja, linkkejä. Tietoa voi jakaa, vaikka sanomalla: ”Tiesitkö, että tuossa jaetaan ruokaa tiistaisin?”
- Pieni vinkki oikeaan suuntaan voi olla iso asia toiselle.

Mahdollista osallistuminen

- Vapaaehtoisuus ei vaadi suurta osaamista. Esimerkiksi kahvinkeitto, ovela tervetulleeksi toivottaminen tai pöytien järjestely ovat tärkeitä tehtäviä.
- Kysy: ”Haluaisitko tulla mukaan auttamaan?”
- Anna mahdollisuus kokeilla yhdessä, rauhassa.

Kutsu mukaan, älä olet

- Aina ei ole helppo tulla itse pyytämään päästä mukaan. Siksi kutsu on tärkeä.
- Osallistuminen voi alkaa pienestä: ”Tule vaikka vain istumaan hetkeksi meidän kanssa.”
- Pienet kohtaamiset madaltavat kynnystä.

Onko tila saavutettava?

- Pääseekö tilaan helposti apuvälineillä?
- Onko viestintä selkeää ja ymmärrettävää?
- Miltä tila tuntuu? Voiko sinne tulla, vaikka mieli olisi matalalla?

Eri ihmiset, eri tavat osallistua

- Joku tykkää puhua, toinen kirjoittaa, kolmas tekee käsillään.
- Kaikille ei sovi sama. Tärkeintä on, että jokainen voi olla mukana omalla tavallaan.
- Lupaa olla mukana ilman suorituspaineita.

Kiitä ja tee näkyväksi

- Kiitos voi olla sana, katse tai hymy.
- Näytä, miten osallistuminen vaikuttaa: ”Sun avulla tämä onnistui.”
- Kun ihminen näkee työnsä jäljen, syntyy tunne kuulumisesta.

Stadin safka

Enemmän kuin ruoka-apua



+ KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS