



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Osallistavat ideapajat hyvinvointisuunnitelman valmistelussa

Iida-Maria Bimberg

Osallisuus-, yhdyspinta- ja
hyvinvointikoordinaattori

Pohde

Ideapajoilla esiin myös heidän ääni, jotka kokevat etteivät tule riittävästi kuulluksi

- Halusimme tavoittaa hyvinvointisuunnitelman valmisteluun myös heitä, jotka kokevat etteivät tule riittävästi kuulluksi
- Oulussa jalkauduimme asukkaiden pariin D-asemalle ja tyttöjen talolle syksyllä 2023.
 - Halusimme tietää, mitä voisimme yhdessä tehdä, jotta ihmiset voisivat paremmin. Näkökulmaa ei siis rajattu vain hyvinvointialueen tekemiseen.
 - Mukaan kutsuttiin kunnan edustusta ja muita kiinnostuneita toimijoita.
 - Tilaisuuksissa huomioitiin myös muuta kuin suomea puhuvat. D-aseman kutsu käännettiin useille kielille, ja tulkkausta tarjottiin. Tulkkausta tarjottiin myös tyttöjen talon tilaisuuteen, sitä ei tarvittu.
 - Tilaisuudessa oli kahvitarjoilu.
 - Alustuksen jälkeen jakauduttiin pienryhmiin, joissa kaikissa oli työntekijä joko järjestöstä, kunnasta tai Pohteelta veturina. Pohdimme pienryhmissä, mitä voisimme tehdä:
 - Jotta erilaiset ihmiset kohtaavat toisiaan enemmän kasvokkain?
 - Jotta rahanpuute haittaa vähemmän ihmisten mahdollisuuksia hyvään elämään?
 - Jotta asukkailla on enemmän keinoja pitää huolta mielenterveydestä erilaisissa tilanteissa?
 - Jotta asukkaat liikkuvat enemmän ja syövät terveellisemmin?
 - Jotta asukkailla on paremmat mahdollisuudet mukavaan tekemiseen?
- Järjestimme kiitostilaisuudet maaliskuussa 2024 kiittääksemme asukkaita panoksesta hyvinvointisuunnitelman eteen, kertoaksemme työpajojen tuloksia ja siitä, miten niitä on hyödynnetty hyvinvointisuunnitelmassa.
 - Kaikille avoin tilaisuus, joita D-asema ja tyttöjen talo kuitenkin markkinoivat myös erityisesti syksyn tilaisuuteen osallistuneille
 - Esitys siitä, miten syksyn tilaisuuden ideat näkyvät hyvinvointisuunnitelman luonnoksessa
 - Kahvitarjoilut ja yhteistä keskustelua

Kokemukset ideapajoista

- Yhteistyötä tekemällä ideapajat oli helppo ja ketterä järjestää
 - Pohde huolehti fasilitoinnista ja tarjoiluista
 - Järjestöt tarjosivat tilan, kutsuivat osallistujat ja osallistuivat pienryhmien vetämiseen
- Kustannukset tilaisuuksissa olivat pieniä: kahvitarjoilut, käänös- ja tulkkaus-kustannukset
- Ideapajojen avulla saatiin paljon konkreettisia ideoita ja toiveita siihen, mitä eri toimijat voisivat tehdä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Ideapajoista saatiin paljon kiitosta – pidettiin tärkeänä että saatiin osallistua ja toivottiin vastaava myös tulevaisuudessa
- Kiitostilaisuuden järjestäminen sai paljon kiitosta, nähtiin mitä vaikutusta osallistumisella oli, kokemus omista mahdollisuuksista vaikuttaa vahvistui.



Ideapajojen tuloksia

Ideapajassa haettiin ratkaisuja näihin kysymyksiin

Mitä voisimme tehdä:

- Jotta erilaiset ihmiset kohtaavat toisiaan enemmän kasvokkain?
- Jotta rahanpuute haittaa vähemmän ihmisten mahdollisuuksia hyvään elämään?
- Jotta asukkailla on enemmän keinoja pitää huolta mielenterveydestä erilaisissa tilanteissa?
- Jotta asukkaat liikkuvat enemmän ja syövät terveellisemmin?
- Jotta asukkailla on paremmat mahdollisuudet mukavaan tekemiseen?

Mitä voisimme tehdä, jotta erilaiset ihmiset kohtaisivat enemmän kasvokkain?

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

- Kielikahviloita maahanmuuttajien kotoutumisen ja kielitaidon edistämiseksi
- Avoimet, ilmaiset toiminnot, joissa kahvit/ruoka mm. Peli-illat, puistopicnic, keskustelupiirit, käsityöpiirit.
- Yhteisöruokailut
- Kaveritoiminta
- Onnibussin tai vastaavien käyttöaikojen laajentaminen
- Vapaaehtoisia enemmän toimintoihin
- Infotilaisuuksia kuntien jakamista toimintarahoista alueen asukkaille
- Oppilaitosyhteistyö vapaa-ajan toimintojen ja tuen järjestämisessä
- Sosiaalisen median hyödyntäminen kohtaamispaikkana - etäryhmät (ei korvaa livetilaisuuksia)

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- Enemmän kohtaamispaikkoja, jossa eri-ikäiset ihmiset kohtaavat
 - Lähellä ihmisiä
 - Myös ilta-aikoina
 - Asukastupatoiminta
- Enemmän tapahtumia, joihin voi osallistua matalalla kynnyksellä
 - Tukea tapahtumien järjestämiseen
 - Tietoa tapahtumien järjestämisen avustukista

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Etänä opiskeleville kohtaamisen mahdollisuuksia
 - Mahdollisuus opiskella etänä yhdessä
 - Kirjastoihin opintopiirejä (ei vain lukupiirejä)
- Ihmisen tulee olla myös itse aktiivinen lähtemään toimintoihin
- Päiväkotien ja koulujen yhteistyö ikäihmisten palveluasumisen kanssa
 - Pienempien lasten vierailut palvelukodeissa
 - Isommat lapset voisivat ulkoiluttaa ja auttaa vanhuksia osana koulupäivää

Mitä voisimme tehdä, jotta rahanpuute haittaa vähemmän ihmisten mahdollisuuksia hyvään elämään

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

- Toiminnot lähellä ihmisiä, ja sellaisia että niihin pääsee julkisilla
- Edulliset ja ilmaiset ruokailut ja ruokakassit
- Yhdistyksille avustuksia toimintojen järjestämiseksi
- Kaikukorttitoiminta
- Huolehdittava kohtuuhintaisten- ja kokoisten asuntojen saatavuudesta

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- Ohjausta ja neuvontaa talous- ja etuusasioihin
 - Stigman poistaminen etuuksien hakemisesta
 - Etuuksista tiedottaminen, myös painetusti
 - Matalakynnys hakea apua talousasioihin ja etuusasioihin → ohjaus jalkautuu alueille
- Enemmän mahdollisuuksia ilmaiseen tekemiseen, esim. ryhmätoiminnot, kulttuuripalvelut ja liikuntapalvelut
 - Vapaaehtoistyön hyödyntäminen
- Julkinen liikenne halvemmaksi tai ilmaiseksi pienituloisille

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Ei taloudellisten tukien leikkaukselle
- Julkisten laitosten ruokailun hävikkiä kaikille
- Taloudellinen tuki koulutukseen, esim. työtoiminnassa ateriakorvaus 4e, ruokailun hinta 6e
- Osatyökykyisten palkkaaminen töihin ja avotyö palkalliseksi
- Avun tarve sovellusten käyttöönotto (esim. Commuu app)

Mitä voisimme tehdä, jotta asukkailla on enemmän keinoja pitää huolta mielen-terveydestä erilaisissa tilanteissa?

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

- Walk-in vastaanotto mt-asioissa
- Sairaanhoidajan/terveydenhoitajan vastaanotot asukastuvilla ja D-aseamalla
- Tukea ajankohtaisten asioiden käsittelyyn, esim. Sota-uutiset
- Vapaamuotoisissa toiminnoissa osaamista ihmisten tukemiseen
- Toiminnallisiin ryhmiin, esim. Kädentaitoryhmiin keskusteluteemoja
- Keskusteluryhmät
- Läheisten, ystävien ja perheen tuki
- Yhteisöllisyyden vahvistaminen
- Arvostava ja sensitiivinen kohtaaminen palveluissa

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- Yhden luukun periaate
 - Mielen-terveys- ja päihdepalveluita tulisi saada yhtä aikaa
- Palveluiden parempi tiedottaminen
 - Monikanavainen tiedotus, myös painetut tiedotteet
- Etäpalvelut muiden palveluiden rinnalla
 - Digisovelluksilla voinnin seuraaminen
 - Teamsin kautta saatava keskusteluapu

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Mielen-terveyden tukipalvelut kouluilla (myös pienillä paikkakunnilla)
 - Koulussa puhuttaisiin enemmän mielen-terveydestä
 - Ei vähättelyä, tai murrosiän piikkiin laittamista
 - Kun diagnosoidaan oppimisvaikeuksia → keskustelutuen tarjoaminen
 - Koulupsykologeja enemmän kouluille
- Neuvolajärjestelmässä enemmän tukea molemmille vanhemmille ennen ja jälkeen synnytyksen
- Kaikkien palveluiden parempi saatavuus → apua pitää saada pyydettyä ja niistä pitää tiedottaa.
 - Kokemus: "Palveluita ja etuuksia saa vain ne, jotka niistä tietää ja jotka niistä taistelee."
- Mielen-terveyspalveluiden saatavuuden parantaminen
 - Apua heti
 - Lyhyemmät jonot psykiatriselle –
 - Riittävä henkilökunta
 - Psykoterapiaan hakeutuminen helpommaksi
 - Ohjaajapalveluilla tukea arkeen helpommin myös mielen-terveyspalveluiden piirissä oleville
- Sijaisperheitä tarvitaan enemmän, kriteereitä tulisi tarkastella
- Laitoksissa ja kouluissa henkilökunnalla tulisi olla valtuuksia rajoittaa lasten käytöstä
- Asuinympäristön viihtyvyys tärkeää, esim. pyöräily-yhteydet
- Eläimet mielen-terveyden tukena
 - Eläimet ja eläinterapia osana palveluita
 - Näkökulma: lemmikkiin liittyvät kustannukset eivät ole luksusta, vaan tuottavat mielen-terveyttä

Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaat liikkuvat ja syövät terveellisemmin?

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

- Tiedotteita ja ohjeita terveelliseen ravintoon ja liikkumiseen
- Tietoa jo olemassa olevista toiminnoista ja palveluista (esim. Kansalaisopistot, TV:n jumppakanavat, kunnan lähteet ryhmäliikunta) myös painetusti.
- Tuki liukuesteiden hankkimiselle
- Kaikukortin laajentaminen liikuntapalveluihin
- Lisää ulkokuntosaleja
- Kuntosalien ja uimahallien edullisemmat käyttömaksut
- Ruuan pitäisi olla halvempaa, kaupat voisivat aikaistaa ilta-aleja

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- Maksuton yksilö- ja ryhmäohjaus ravitsemuksesta
 - Ruuanlaitto opastukset: Miten tehdä terveellistä ruokaa taloudellisesti (terveellinen ruoka on kalliimpaa)
- Kulkuyhteyksien, esim. pyöräilyreittien kunnossapito
- Maksutonta liikuntaa lähelle, myös reuna-alueille
 - Maksuton liikuntaohjaus pienituloisille ja erityisryhmille
 - Esim. jumpparyhmät, sauvakävelyt, ulkokuntosaliryhmät jne.
 - Maksuttomia harrastuksia eri kohderyhmille, myös opiskelijoille ja lapsiperheille

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Vähemmän tukea lihataloudelle, enemmän vegaaniselle ruualla
- Työttömille tarjouksia ravintoloihin vrt. opiskelija-alennukset
- Lähiviljelyn edistäminen
 - neuvontaa, miten voi itse kasvattaa ruokaa
 - Mahdollisuudet lähiviljelyyn
- Julkisissa harrastustiloissa (ja muissakin tiloissa) tulisi olla sukupuolineutraaleita tiloja, myös ei sukupuolitettuja liikuntaryhmiä
- Vähävaraisten perheiden lapsille lainapyörä
- Palvelukodeissa enemmän aktiviteetteja ja liikuntaa → tarvitaan enemmän henkilökuntaa ja vapaaehtoisia
- Koululiikuntaan liittyvät ideat:
 - Ala- ja yläkoulussa kunnan liikuntavälineet lainattavaksi niille, joilla ei omia
 - Pois kilpailuhenkisyydestä
 - Ei sukupuolittuneita ryhmiä
 - Nuorten kehon itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
 - Ei pakoteta tilanteisiin joissa ollaan vähissä vaatteissa (uinti, liikuntatuntien jälkeinen suihkussa käynti) jos nuorta ahdistaa → kehon itsemääräämisoikeus
 - Ei pakoteta lajeihin, joissa pitää olla läheisessä kosketuksessa toiseen, esim. paritanssit

Mitä voisimme tehdä, jotta asukkailla on paremmat mahdollisuudet mukavaan tekemiseen

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

- Kirjastosta tilojen ja vapaa-ajan välineiden lainaaminen --> Tästä tiedottaminen
- Yhdistysten toimintojen tukeminen
- Asukastupien toiminnan aktivoiminen
- Kaveriaikoja puistoihin perheellisille
- Kävelykaveritoiminta
- Turvallisuuden lisääminen lähipoliisitoiminnalla ja poliisin partioinnilla alueilla
- Maksuttomat harraste- ja kokoontumispaikat lähellä ihmistä (auki myös iltaisin)
- Jokainen voi itse tehdä pieniä hyviä tekoja muille

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- Vapaaehtoistoiminnan lisääntyminen
 - Ihmisille lisää tietoa vapaaehtoisena toimimisesta, kynnyksen madaltaminen
- Turvallisuuden lisääminen (lisääntynyt väkivalta ja jengiytyminen huolestuttaa)
 - Lähipoliisitoiminta ja poliisipartiointi

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Paljon on jo toimintoja → tiedottaminen
 - Koulujen kautta
 - Markkinointi ja viestintä ulkoisesti, somen hyödyntäminen, esim. jodel
 - Pitäisi saada tietää toiminnoista (esim. tyttöjen talosta), vaikkei olisi mitään hätää
- Ohjausta ja neuvontaa harrastuksiin hakeutumiseen
 - Esim. sporttikummi toiminta
- Kerhotoimintaa ja klubitoimintaa
- Nuorten työpajatoimintaa nykyistä enemmän
- Nuorille yökahviloita myös reuna-alueilla
- Toiminnat lähelle ihmistä tai kuljetus isommille paikkakunnille
- Turvallisuuden lisääminen:
 - Nuorille kouluille kokemusasiantuntijat kertomaan väkivallan seuraamuksista
 - Lasten leikkipuistojen lähistöllä etenkin lisätä turvallisuustoimia
 - Käyttöhuoneet

Kiitos

Iida-Maria Bimberg

Osallisuus-, yhdyspinta- ja hyvinvointikoordinaattori

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, Pohde

040 661 4217

lida-maria.bimberg@pohde.fi