

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä **NÄIN ME OLISIMME SEN TEHNEET**

–
yhteisöllisen, ikä- ja muistiystävällisen
asuinalueen rakentaminen

Sisällys

Esipuhe	3
Johdanto – Hyvä ikääntyminen ja asuminen	4
Riitta Birck: Hankkeen taustat	4
Jari Pirhonen: Rakkautta, arvostusta ja kunnioitusta.....	5
Outi Jolanki: Hyvän ikääntyvien asumisyhteisön resepti?.....	6
Asumisen ja asuinympäristön suunnittelu	8
Riitta Birck: Asumisen toiveet	8
Raija Hynynen: Asumisen ennakointi ja varautuminen osa hyvää vanhuutta..	9
Mari Anttila: Kotona on hyvä olla	10
Sasu Alasentie: Yhteisöllisistä asumisratkaisuista vastaus yksinäisyyteen?..	11
Muistisairas ja muistisairaana asumistoiveet	12
Hillervo Pohjavirta: Tärkeintä on tutuus	12
Kari Hotakainen: Tänään on kai tiistai	13
Seppo Kjällberg: Minä ja Alzheimer	14
Erja Rappe: Ikä- ja muistiystävällinen asuminen valtavirraksi.....	15
Laadukas asumisympäristö	16
Tuija Salmi: Muistisairaus ja kotona asuminen	16
Rosa Meriläinen: Taide osana rakentamista.....	17
Laura Uimonen: Luonto ja yhteisöllinen taide	18
Riitta Birck: Luontosuhde on sitoutumista.....	19
Yhteisöllisyyden rakentaminen	20
Jarmo Kökkö: Yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa	20
Salme Mujunen: Hyvän ilmapiirin yhteisöt	21
Riitta Birck: Esteetön yhteisöllisyys	22
Näin olisimme sen tehneet	23

”Suuret kiitokset kaikille kirjoittajille ja kaikille niille, jotka ovat olleet mukana ja tukena hankkeemme matkan aikana.”

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hanke

www.karajatorma.fi

2021

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä
Näin me olisimme sen tehneet
– yhteisöllisen, ikä- ja muistiystävällisen asuinalueen rakentaminen

Julkaisun on toimittanut
Riitta Birck

Graafinen suunnittelu ja kuvitus
Veera Magdaleena Juutinen

Esipuhe

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä-hankkeen viimeisessä julkaisussa nostamme esiin ne asiat, jotka tutkimustemme, haastattelujemme ja selvitystemme mukaan varmistavat ikääntyneen hyvän ja yhteisöllisen asumisen. Olemme kysyneet tätä ikäihmisiltä itseltään. Hankkeemme aikana olemme perehtyneet asukasnäkökulmasta muistisairaat huomioivaan asumiseen sekä arvostavan ja yhteisöllisen naapuruston synnyttämiseen ja kannatteluun. Julkaisu on jaettu johdannon jälkeen neljään näkökulmaan ja viimeisenä löytyy suosituslistamme siitä, miten kannattaa edetä yhteisöllisen ja ikäystävällisen asuinkorttelin rakentamisessa.

Julkaisumme kirjoitukset on julkaistu vuosina 2019–2021 hankkeemme blogialustalla. Näiden vieraskynäkirjoittajien näkökulmien varaan saa hienosti koottua sen, mikä on ollut hankkeen ytimessä.

Johdanto-osuudessa yhteisökyläkehittäjä Riitta Birck kertoo hankkeesta ja sen jälkeen on kaksi kirjoitusta, joissa kiteytyy hankkeemme punainen lanka. Tutkija Jari Pirhonen muistuttaa, että mitä me oikeasti tarvitsemme hyvään elämään ja dosentti Outi Jolanki raamittaa kirjoituksessaan kattavasti, millainen on ikääntyneiden hyvä asumisyhteisö ja miten se luodaan.

Julkaisun ensimmäinen osion otsikko on Asumisen ja asuinympäristön suunnittelu. Olemme kyselyillä selvittäneet ikääntyneiden asumisen toiveita ja todenneet sen tärkeyden, että tulevat asukkaat tulee ottaa mukaan asumisen suunnitteluun. Yhteisökyläkehittäjä Riitta Birck koostaa asukaskuuntelun tuloksista. Ympäristöneuvos Raija Hynynen kehottaa ihmisiä varautumaan ikääntymiseen ja kuntia kehittämään ikäystävällisiä asuinympäristöjä. Toiminnanjohtaja Mari Anttila pohtii kodissa asumisen edellytyksiä toimintakunnan heiketessä. Arkkitehti Sasu Alansentie kertoo arkkitehdin näkökulmasta yhteisöllisen asuinympäristön suunnittelusta.

Toisessa osassa esillä ovat muistisairaat ja heidän asumistoiveensa. Muistiasumisen kehittäjä Hillervo Pohjavirta kertoo muistisairaana asuimistoiveista. Kirjailija Kari Hotakainen on kirjoittanut tarinan muistisairaana päivästä ja kokemustoimija Seppo Kjellberg kirjoittaa ajatuksia oman muistisairauden kanssa elämisestä. Dosentti, vanhempi tutkija Erja Rappe suosittelee ikä- ja muistiyhtävällisyyttä asumisen valtavirraksi ja kehottaa luomaan muistavia asuinympäristöjä.

Kolmannessa osiossa tuomme esiin näkemyksiä, joilla voidaan lisätä asumisen ja asuinympäristön laatua ja sitä kautta asukkaiden sitoutumista asuinpaikkaansa, mutta nämä teot vaativat asumisen suunnittelijoilta ja rakentajilta aloitusvaiheessa panostusta. Sisustussuunnittelija Tuija Salmi kertoo, millaisilla sisustusratkaisuilla voidaan lisätä muistisairaana hyvinvointia. Kulta ry:n pääsihteeri Rosa Meriläinen kertoo, miten taiteen voi ottaa mukaan asuinympäristön suunnitteluun. Arkkitehti Laura Uimonen kertoo mikä merkitys luonnolla ja yhteisöllisellä luontotaiteella voi olla elämänsäkulun kannattelussa ja yhteisökyläkehittäjä Riitta Birck puhuu luontoympäristöön sitoutumisesta.

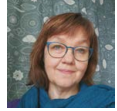
Neljännessä osiossa avaamme yhteisöllisyyttä. Mitä se on, miten sitä synnytetään ja vaalitaan. Senior adviser Jarmo Kökkö tietää, että yhteisöjä voidaan rakentaa. Tietokirjailija Salme Mujunen kuvaa, mistä tunnistaa hyvät yhteisöt. Yhteisökyläkehittäjä Riitta Birck kertoo, miksi yhteisöllisyyttä kannattaa auttaa alkuun ja miten sitä tuetaan muutostöissä.

Loppulukuun olemme listanneet kaikki ne ikääntyvien, asumisen suunnittelijoiden, rakennuttajien, päättäjien ja asukasyhteisöjen teot, jotka edistävät hyvää asumista.

Jari Pirhonen



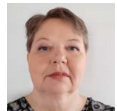
Outi Jolanki



Riitta Birck



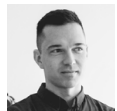
Raija Hynynen



Mari Anttila



Sasu Alansentie



Hillervo Pohjavirta



Kari Hotakainen



Erja Rappe



Tuija Salmi



Rosa Meriläinen



Laura Uimonen



Jarmo Kökkö



Salme Mujunen



Johdanto – Hyvä ikääntyminen ja asuminen

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hanke

Arja Ojala

*Kotipirtti ry:n puheenjohtaja 2008-2021
yhteisökyläidean ”äiti” ja hankkeen sinnikäs edistäjä*

Idean kehittelyvaiheesta:

”Monta kokousta saimme pitää ja erilaisia ajatuksiamme työstää yhteisiksi ajatuksiksi, mutta myönteistä on ollut koko ajan, että olemme olleet yksimielisiä siitä, että tästä pitää tulla Ikä-Asken (Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelma 2013–2017) tavoitteiden mukaista uudenlaisen asumisen kokeilua. Tavoitteena on saada aikaan

ihan erilaista vanhusten ja muistisairaiden asuttamista muiden tamperelaisten kanssa yhdessä, jotta muistisairailta olisi tunne yhteisöön kuulumisesta. Tästä kumpuaa monisukupolvinen yhteisökylä.”

Käräjätörmän monisukupolvisen yhteisökylän suunnittelukilpailu järjestettiin arkkitehtuurikilpailuna talvella 2016–2017. Kilpailun järjestivät Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA, Tampereen kaupunki sekä alueen toimijat Kotipirtti ry ja Tampereen Vuokratalosäätiö sr. Kilpailulla haettiin Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmalle valtakunnallista palvelukorttelipilottia.

Riitta Birck

Yhteisökyläkehittäjä

HANKKEEN TAUSTAT

Tamperelaisen Kotipirtti ry:n hallinnoiman ja STEAN rahoittaman Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hankkeen (2018–2021) tarkoituksena oli auttaa alkuun monisukupolvinen yhteisökylä, jossa muistisairaajat asuisivat yhdessä eri-ikäisten asukkaiden kanssa. Tavoitteena oli kehittää yhteisökylää, jossa asuu eri ikäisiä, eri elämäntilanteissa ja erilaisissa perhekokoonpanoissa eläviä ihmisiä yhdessä muistisairaiden ja Kotipirtin palvelutalon asukkaiden kanssa. Korttelin keskelle nousisi kylätalo ja yhteinen monipuolinen toiminnallinen piha-alue. Tavoitteena oli myös löytää kiinnostuneita tahoja ja henkilöitä, jotka sitoutuisivat mukaan toimintaan ja kehittämään yhdessä yhteisökylää. Tavoitteissa toivottiin myös hyvien käytänteiden kehittämistä yhteisökylään, joita olisi kartoitettu ja ideoitu asukkaiden ja palveluntuottajien työpajoissa unohtamatta taloteknologiaa, joka mahdollistaisi muistisairaiden kotona asumista ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi ajatuksena oli kehittää uudenlaisia asumisen ja hoitokulttuurin toimintatapoja, jotka tukisivat eri-ikäisten kotona-asumista ja osallisuutta kylän toimintaan.

Vuoden 2019 syksyllä ymmärsimme, että hankkeemme ennättää loppua ennen kuin mitään konkreettista alueella saadaan aikaan. Halusimme kuitenkin rakentaa edes ”laukaisualustan”, eli kerätä tietoa ja luoda niistä valmiit suuntaviivat yhteisökylän menestykselle aloittamiselle, kun se vihdoinkin alkaisi rakentua. Siispä lisäsimme hankkeeseen v. 2020 vielä tavoitteeksi tutkia ja pitää esillä yhteisökylän kehittämiseen liittyviä teemoja, kuten yhteisöllisyys, sen synnyttäminen ja ylläpitäminen ja muistisairaiden arvokkuuden tukeminen ja uudenlaiset asumisratkaisut.

Työtämme kannatteli Yhteisökylä-hankkeesta kiinnos-

tuneiden ikäihmisten Yhteisöllisyyskahvit-ryhmä, jonka kanssa kokoonnuimme 11 kertaa. Paikalla oli 5–10 jäsentä ja keskustelimme yhteisökylän teemoihin liittyvistä asioista ja peilasimme heille tutkimuksiamme ja selvityksiämme. Osa tästä ryhmästä osallistui myös teknologia-ryhmään ja kylätalon ja korttelipihan suunnitelmien kommenttiryhmään. Ryhmä harmitteli rakentamishankkeen viivästymistä. He olisivat mielellään nähneet itsensä yhteisökylän yhteisöllisyyden kehittämisen ydinryhmänä.

Miksi rakentaminen ei sitten edennyt?

Asiaa kysyttiin syksyllä 2021 niiltä toimijoilta, jotka olivat osallistuneet rakentamishankkeeseen eri vaiheissa. Vastauksissa todettiin, että kaavoitukseen liittyvät asiat vaan vievät aikaa. Lisäksi aikaa on ottanut tässä hankkeessa se, että kylätaloa on rakentamassa kolme toimijaa, joten kylätalon rahoitus-, omistus-, ja hallintasopimuksien sisällöt vastuunjakoineen ovat ottaneet neuvotteluaikaa. Ilman näitä sopimuksia kaavoitus ei ole voinut edetä päätösprosessiin. Lisäksi ihmisiä vaihtui ja välillä tuntui, että neuvottelut alkoivat alusta. Asiat olisivat saattaneet edetä nopeammin, jos kaikilla toimijoilla olisi ollut alusta asti hankkeeseen sitoutuneet vastuuhenkilöt ja valmis sovittu työryhmä, joka olisi heti alussa kartoittanut ja tehnyt toimintasuunnitelman sille, miten kaavoitus- ja rakennusbyrokratia saadaan hoidettua mahdollisimman jouhevasti ja mitä asioita voi edistää rinnakkain.

Vaikka asiat eivät ole konkretisoituneet hankkeen aikana, elämme toivossa, että kaikella tällä työllä on ollut vaikutusta. Toivomme, että tällaisia yhteisökylähankkeita alkaa syntyä muuallekin ja hankkimallamme tiedolla ja ymmärryksellä on suoritettu tietä muiden nopeammalle etenemiselle ja menestymiselle. Tärkeintä on pitää mielessä, miksi tätä teemme. Haluamme, että asumisen kautta voimme varmistaa kaikenlaisille ja kaikissa elämänvaiheissa oleville ihmisille arvostusta, merkityksellisyyttä ja oman yhteisön jäsenyyttä. ■

Jari Pirhonen

tutkija, FT

Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus

Arvokas vanhuus ARVA ry:n puheenjohtaja

RAKKAUTTA, ARVOSTUSTA JA KUNNIOITUSTA

Saksalainen yhteiskuntafilosofi Axel Honneth on esittänyt, että oikeastaan koko meidän sosiaalinen maailmamme voidaan nähdä taisteluna tunnustuksesta. Tällä Honneth tarkoittaa sitä, että meidän positiivinen minäkuvamme tai identiteettimme voi syntyä ja pysyä yllä vain silloin, kun tunnemme itsemme rakastetuiksi, arvostetuiksi ja kunnioitetuiksi. Rakkaussuhteissa ja muissa tunnepohjaisissa suhteissa voimme kokea olevamme korvaamattomia ja ainutkertaisia. Toiseksi jokainen tarvitsee kokemuksen siitä, että on itselleen merkityksellisten yhteisöjen arvostama, olipa kyseessä sitten naapurusto, työpaikka, tai palvelutalo, jossa asutaan. Arvostuksen kokemus saadaan hyväksytyksi tulemisesta juuri sellaisena kuin kukin sattuu olemaan. Honnethin mukaan ihminen tarvitsee vielä tunteen siitä, että yhteiskunta kunnioittaa hänen perusoikeuksiaan ja kansalaisoikeuksiaan ja että häntä kohdellaan yhdenvertaisesti toisten kanssa. Hyvään elämään tarvitaan siis toisilta ihmisiltä huomiota kolmella tasolla samanaikaisesti, mutta mitä se tarkoittaa esimerkiksi tulevien Käräjätörmän yhteisökylän muistisairaiden asukkaiden kohdalla?

Läheiset osaksi muistisairaana asumisyhteisöä

Rakkaus, arvostus, kunnioitus. Näiden pitäisi olla kaiken kehittämisen ja toiminnan keskiössä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että muistisairaiden asukkaiden läheiset pyritään saamaan kiinteäksi osaksi yhteisöä. Läheisten pitää voida kokea olevansa lämpimästi tervetulleita joka ikinen kerta, kun he tulevat vierailulle. Esimerkiksi kahvin tarjoaminen vieraalle on kulttuurissamme itsestäänselvyys. Itsestäänselvyys sen pitäisi olla muistisairaiden asuinpaikassakin, jossa ihmiset sentään asuvat loppuelämänsä ajan. Läheiset ihmiset täyttävät muistisairaiden asukkaiden rakkauden tarpeen, jolloin yhteisökylän saavutettavuus nousee ratkaisevan tärkeäksi asiaksi. Eikä vain fyysinen saavutettavuus (hyvät bussiyhteydet ja riittävästi parkkipaikkoja lähialueella), vaan myös sosiaalinen ja toiminnallinen saavutettavuus. Sosiaalisella saavutettavuudella tarkoitan yhteisökylän imagoa, ja toiminnallinen saavutettavuus tarkoittaa kaikkien asioiden sujumista kylässä. Muistisairaana ihmisen asuintalosta pitää päästä helposti vaikkapa kahvilaan tai yhteisiin oleskelutiloihin sisällä ja ulkona.

Muistisairaiden asukkaiden auttaminen osaksi yhteisöä

Arvostetuiksi muistisairaat asukkaat tulevat, kun he tuntevat olevansa osa kyläyhteisöä. Hoitavien ihmisten on syytä tuntea asukkaiden yksilölliset elämänta-

rinat ainakin pääpiiretissään ja hyvään ammatilliseen ihmisten kohtaamiseen kuuluu ihmisten huomioiminen yksilöinä. Yhteisökylässä ei voi ajatella, että riittää kun suoriutuu työtehtävistään. Asukkaat eivät ole siellä ensisijaisesti hoidettavina, vaan he elävät ja asuvat siellä. Syytä on tukea myös asukkaiden keskinäistä kanssakäymistä. Yhteisökylässä pitää olla viihtyisiä ja virikkeellisiä yhteistiloja, joiden käytössä toimintakyvyltään heikentyneitä asukkaita tuetaan. Kun asukkaita kannustetaan seurustelemaan toistensa kanssa, siinä saattaa bonuksena syntyä myös tunnepohjaisia suhteita heidän välilleen.

Miten ikääntyneistä viestitään?

Kolmanneksi muistisairaat asukkaat tarvitsevat kunnioitusta. Voivatko ikäihmiset ja erityisesti muistisairaat tuntea olevansa yhtä arvokkaita kuin kaikki muutkin? Miltä ikäihmisistä tuntuu jatkuva vääntö hoitajamitoituksesta tai henkilöstön ammattitaitovaatimusten alentamisesta? Julkista keskustelua kuunnellessa syntyy näkemys, että toisenlaista viestintää tarvitaan kipeästi. Yhteisökylä on askel oikeaan suuntaan, sillä siellä kaikille mahdollistuu tunne samassa veneessä olemisesta. Yhteisökylä korostaa ja ideansa puolesta tasa-arvoa ja kaikkien asukkaiden osallisuutta omassa yhteisössään. Yhteisökylä on jo suunnitelmassa vahva signaali kaikkien ihmisten yhtäläisen kunnioituksen puolesta.

Kaikkien yhteisöllisyysvastuu

Tässä sanotun perusteella voisi sanoa, että yhteisökylän yhteisöllisyys syntyy toimivista tunnustussuhteista. Ihmiset kokevat yhteisöllisyyttä, kun he kokevat tulevansa rakastetuiksi, arvostetuiksi ja kunnioitetuiksi toisten taholta. Eivätkö yksinäisyys ja syrjäytyminen olekin juuri näiden kokemusten puuttumista? Nyt tarvitaan ihmisen tunnustavaa yhteiskuntapolitiikkaa: lähtökohta kaikessa kehitystyössä on mahdollistaa ihmisten mutkaton tuleminen rakastetuiksi, arvostetuiksi ja kunnioitetuiksi. Eikä se ole vain poliitikkojen vastuulla, vaan vastuu on meidän kaikkien yhteinen. Meillä on yhteisöllisyysvastuu! ■

”Mielestäni tärkeää olisi huomioida myös hiljaisten ihmisten ideat/mielipiteet, antaa kaikkien tuntea olevansa tärkeitä ja hyödyllisiä yhteisön jäseniä, antaa kaikkien osallistua toimintaan kykyjensä ja halujensa mukaan ilman pakkoa.”

(Yhteisöllisyyskyselyn kyselyvastaus)

Outi Jolanki

dosentti

Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö (CoE AgeCare)

Tampereen yliopisto & Jyväskylän yliopisto

HYVÄN IKÄÄNTYVIEN ASUMISYHTEISÖN RESEPTI?

Viime vuosina Suomessa on puhuttu paljon yhteisöllisyydestä ja tarpeesta lisätä suomalaisen yhteiskunnan yhteisöllisyyttä. Asumisen ja asuinalueiden yhteisöllisyyden lisääminen on esimerkiksi vuoteen 2030 ulottuvan Kansallisen ikäohjelman yksi tavoitteista. Tavoite ei ole uusi, mutta vastaa selvästi olemassa olevaan tarpeeseen sillä erilaisia yhteisöllisiä asumisen malleja rakennetaan Suomessa koko ajan. Senioreille suunnattuihin asumisen malleihin kohdistuu paljon toiveita siitä, että mahdollistamalla tavallista asumista paremmin sosiaalisia kontakteja ja erilaista yhteistä toimintaa, ne samalla lievittävät tai ehkäisevät yksinäisyyttä ja lisäävät hyvinvointia. Avainkysymys on miten rakentaa hyvä senioreiden asumisyhteisö?

Käytän tässä tekstissä termejä ikääntyvät ja senioriasuminen. Ikääntyvät viittaa tekstissä 55-vuotiaisiin ja sitä vanhempiin pelkästään siksi, että 55 on tavanomainen senioritalojen alaikäraja. Senioriasuminen termi viittaa siihen, että tekstissä tarkastellaan erityisesti niin sanottua tavallista asumista itsenäisesti hankitussa ikäräjällisessä asunnossa tai talossa. Asumisyhteisö pelkistetyimmillään tarkoittaa asumisen malleja, joissa asukkaiden omien asuntojen lisäksi on yhteistiloja ja yhteistä toimintaa.

Hyvän asumisyhteisön luominen

Hyvän asumisyhteisön kriteerinä voi pitää ainakin sitä, että se vastaa asukkaiden yksilöllisiin tarpeisiin, mutta samalla mahdollistaa yhteisen toiminnan, kaikkien osallisuuden päätöksentekoon ja resurssien yhteiskäytön. Hyvä yhteisö edistää kaikkien asukkaidensa hyvinvointia. Asumisyhteisöissä tasapainoiltaan aina yksilöiden ja yhteisön tarpeiden välissä ja näiden yhteen sovittelu on jatkuva prosessi. Asumisrakentamisen aikajana on aina kymmeniä vuosia ja siten asumisyhteisönkin rakentaminen on kirjaimellisesti ja symbolisesti vuosien prosessi eikä se pääty siihen, että asukkaat muuttavat sisään.

Olemassa olevia asumisyhteisöjä koskevien kansallisten ja kansainvälisten tutkimusten sekä asumisen kehittämisen hankkeisiin liittyvien selvitysten ja raporttien pohjalta on mahdollista kiteyttää joitakin tekijöitä, jotka näyttävät olevan keskeisiä hyvän asumisyhteisön luomisessa. Nämä tekijät liittyvät asumisyhteisön alkuvaiheisiin ja rakentamisprosessiin, toimintakäytäntöihin ja asukkaiden toimintaan ja sitoutumiseen, sekä asuinyhteisön sijaintiin ja itse rakennuksen tai rakennusten suunnitteluun ja fyysisiin tiloihin.

Asukkaiden sitouttaminen

Suunnittelun on lähdettävä paikallisista tarpeista ja pohjaututtava paikallisiin resursseihin. Suomalainen sananlasku sanoo, ettei kannettu vesi kaivossa pysy. Erilaiset kaupunki- ja kyläympäristöt tarjoavat erilaiset resurssit rakennetun ympäristön, infrastruktuurin ja luontoympäristön suhteen. Näillä tekijöillä on merkitystä esimerkiksi rakentamisen kustannuksille ja sille millaista toimintaa on tarpeen ja mahdollista synnyttää yhteisössä. On tärkeää, että mahdolliset tulevat asukkaat ovat mukana suunnittelussa alusta lähtien ja voivat oikeasti vaikuttaa siihen millainen yhteisö rakennetaan. Jos kyseessä on tulevien asukkaiden itse hoitama projekti, niin lähtökohta on selvä. Sen sijaan niissä kohteissa, joissa aloite rakentamiseen tulee esimerkiksi yleishyödyllisiltä yhdistyksiltä tai kaupallisilta toimijoilta, on erikseen huolehdittava, että tulevat asukkaat tietävät alusta lähtien millaisesta asumisesta on kyse ja pääsevät osalliseksi rakentamisen prosessia. Asukkaiden sitoutuminen yhteisöön edellyttää osallisuutta suunnitteluprosessissa ja samalla asukkaat tutustuvat toisiinsa mikä helpottaa myöhemmin yhteisön rakentamista. Asukkaiden on etukäteen tiedettävä paitsi asunnon rakennustekniset ominaisuudet myös se millaista toimintaa yhteisössä voi olla ja kuka toiminnan organisoimisesta ja sujuvuudesta vastaa. Tärkeää on selvittää etukäteen asumiseen liittyvien etujen lisäksi mahdolliset vastuut ja velvollisuudet, ja se miten toimitaan, jos ja kun kaikki ei suju 'niin kuin Strömsössä'.

Yhteistoiminta tarvitsee säännöt

Yhteisöjen ytimenä mainitaan usein yhteisen toiminnan olemassaolo, mikä ei kuitenkaan riitä rakentamaan yhteisöä, jos muut tärkeät tekijät puuttuvat. On tärkeää keskustella etukäteen mikä on yhteisön idea ja miten yhteisössä toimitaan. Yhdessä luotujen toimintasääntöjen ja -käytäntöjen avulla kaikkien halukkaiden on mahdollista osallistua yhteisön toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Konkreettinen työkalu asukasosallisuudelle ovat säännölliset avoimet tapaamiset kaikkien asukkaiden kesken. Tärkeää on, ettei päätöksenteko keskity pienelle sisäpiirille. Hyvässä asumisyhteisössä hyväksytään erimielisyydet eikä pelätä keskustella ongelmista. Vuosia sitten vierailin Färdsnäppenissä, joka on Ruotsin ensimmäisiä senioreiden asumisyhteisöjä. Siellä asukkaat kertoivat, että kun ongelmia ilmenee, järjestetään 'sohvipalaveri' (soffamöte), jossa istutaan niin kauan, että kaikki ovat saaneet sanottua näkemyksensä ja on päästy jonkinlaiseen kompromissiin. Suomalaisille 'diskuteraaminen' on joskus vaikeampaa, mutta yhteisössä sitä on syytä opetella. Mielipiteiden ja ehdotusten

kerääminen säännöllisesti pienempien ryhmien keskusteluissa tai vaikkapa kirjallisesti on tärkeää, jotta ääneen pääsevät nekin maan hiljaiset, jotka isoissa asukaskokouksissa eivät rohkene ilmaista näkemyksiään. Joissakin yhteisöissä hyväksi on havaittu palkata yhteisötalkkari tai toiminnanohjaaja, jonka toimiala voi olla monenlainen alkaen palveluneuvonnasta, toiminnan suunnitteluun ja organisoimiseen yhdessä asukkaiden kanssa. Yhteisötalkkari voi toimia myös tiedottajan ja sovittelijan roolissa.

Varautuminen toimintakunnan muutoksiin

Mikään yhteisö ei toimi eikä toiminnalla ole jatkuvuutta, jos jäsenet eivät koe yhteisöä ja toimintaa omakseen. Asukas-yhteisössä asukkaiden on hyväksyttävä kuitenkin sekin, että oikeuksien lisäksi yhteisöelämä tuo mukanaan velvollisuuksia. Asukastapaamisissa on tärkeää keskustella etukäteen siitä, missä määrin asukkaiden odotetaan osallistuvan toimintaan ja ottavan vastuuta toiminnan jatkuvuudesta. Seniorien asumisyhteisöissä voi syntyä tilanteita, joissa joidenkin asukkaiden terveydentila hankaloittaa konkreettista tekemistä yhteisössä, vaikka osallistuminen yhteisiin tapahtumiin ja vastaaviin olisikin mahdollista. Asumisyhteisöihin muutetaan paitsi sosiaalisen toiminnan vuoksi myös siksi, että niiden ajatellaan olevan esteettömiä, lähellä palveluita ja mahdollistavan siten itsenäisen arjen paremmin kuin tavalliset asuintalot. Monet ennakoivat myös tulevaisuutta ja pohtivat terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisen mahdollisuutta, ja siksi voidaan epäroidä liian suurta vastuuta yhteisön toiminnasta. Seniorien asumisyhteisöihin muuttavien toiveet liittyvät siten oman

tulevaisuuden ennakkointiin ja asuinympäristön ominaisuuksiin yhtä paljon kuin sosiaaliseen yhteisöön. Hyvässä asumisyhteisössä sallitaan se, että asukkaat osallistuvat vaihtelevasti kykyjensä ja kiinnostuksensa mukaan. Yhteisön jatkuvuudelle ja kaikkien hyvinvoinnille on tärkeää pohtia etukäteen, miten toimitaan, mikäli jollakulla asukkaalla ilmenee vaikkapa muistiongelmia ja voiko yhteisö ehkäistä sosiaalista eristäytymistä.

Voimme vaikuttaa asumiseen

Asumisyhteisöt ovat nimensä mukaan tiloja, joissa asutaan ja toimitaan yhdessä. Esteettömät, viihtyisät ja toimivat yhteiset tilat kutsuvat luokseen ja tukevat asukkaiden kohtaamisia ilman erikseen järjestettyä toimintaakin. Tapaamiset muiden asukkaiden kanssa lisää tuttuutta ja toinen toisiinsa tutustuminen puolestaan tuo yhteisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Seniorien asumisyhteisöjen on erittäin tärkeää olla esteettömiä ja saavutettavia niin asuntojen, yhteisten tilojen kuin lähiympäristön osalta.

Kokemukset seniorien asumisyhteisöistä osoittavat, että vaikkakaan mikään ihmisten asuttama yhteisö ei ole ongelmia vailla, parhaimmillaan asumisyhteisö voi tukea hyvinvointia ja ehkäistä yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytyneisyyttä. Tiedämme, että vanhenemisen lopputulemaa emme voi muuttaa, mutta yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskuntapolitiikan keinoin voimme vaikuttaa siihen, millaisissa paikoissa ja miten asutaan, eletään ja vanhetaan. ■

outi.jolanki@tuni.fi / outi.jolanki@jyu.fi

Kirjallisuutta:

Glass, A.P. (2013). Lessons learned from a new elder cohousing community. *Journal of Housing for the Elderly*, 27(4), 348–368. doi:10.1080/02763893.2013.813426

Jolanki, O. (2021). Senior Housing as a Living Environment That Supports Well-Being in Old Age. *Frontiers in Public Health*, 04 February 2021. | <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589371>

Jolanki, O. & Vilkkö, A. (2015). The meaning of a 'sense of community' in a Finnish senior cohousing community. *Journal of Housing for the Elderly*. Special Issue: Northern Lights on Housing for Elderly People Research, 29 (1-2), 111-125.

Jolanki, O., Rappe, E., & Suhonen, R. (2020). Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Teoksessa *Ikääntyvän Suomen käsikirja-teemanumero*, *Gerontologia* 34 (4), 349-353. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634>

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., & Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 47/2017. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. (2020) Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki, 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>

Labit, A. (2015). Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe. *Urban Research and Practice*, 8(1), 32–45. doi:10.1080/17535069.2015.1011425

Oosi, O; Kortelainen, J; Luukkonen, T & Haila, K (2020). Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020: 8. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-192-4>

Rajaniemi, J & Rappe, E. (2020). Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-042-2>

Asumisen ja asuinympäristön suunnittelu

Riitta Birck

Yhteisökyläkehittäjä

ASUMISEN TOIVEET

Hankkeen alussa oli itsestään selvää, että Käräjätörmän monisukupolvisen yhteisökylän suunnitteluun saivat osallistua ne ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita siellä asumisesta. Näin he ovat kertoneet asumistoiveistaan.

- Oman näköinen, omaa silmää miellyttävä, toimiva koti.
- Asuinpaikka, jossa on mahdollisuuksia omaan rauhaan ja yhteisölliseen tekemiseen niin sisällä kuin ulkona.
- Paikasta löytyy joku erityisyys, josta olla yhteisesti ylpeä.

Kodin ratkaisut

Työpajoissa ja verkkokyselyissä saamiemme vastausten mukaan asumisen toiveet voi yleisellä tasolla kiteyttää seuraaviin kriteereihin: avara ja käytännöllinen, ajateltu ja muunneltava, esteetön ja turvallinen. Myös tilava tai ainakin tilavan tuntuinen, jossa auttaa se, että asunnossa on tarpeeksi ajateltua säilytystilaa. Säilytystilaa kaivattiin eteiseen, makuuhuoneeseen ja keittiöön. Keittiöön kaivattiin myös laskutilaa, vedettävät alakaapit ja matalalla olevat yläkaapit. Eteisessä olisi huomioitava, että sinne mahtuu tarvittaessa rollaattori tai muita apuvälineitä ja asunnossa, että siellä voi liikkua pyörätuolilla tai rollaattorilla. Apuvälineiden käyttö huomioitu makuuhuoneen ja suihkuhuoneen tilasuunnittelussa.

Tämä kaikki saadaan toimivaksi käytännöksi parhaiten siten, että tulevat asukkaat saavat osallistua asuntojen suunnitteluun. Ihmisillä on hyviä käytännön ideoita ja he ovat motivoituneita miettimään tilojen toimivuutta, varsinkin, jos he itse tulevat elämään siellä. Osallistava suunnittelu myös sitouttaa. Suunnitelmien eri vaiheet siis viedään asukasraadin kommentoitavaksi ja lisäideoitavaksi ja myös lopputulos hyväksytetään heillä.

Pieniin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä tyytymättömyys syntyy ”pienen kummallisten virheidensä” summasta, jotka hankaloittavat enemmän tai vähemmän asukkaan arkea. Tuliko asunnon ja parvekkeen välille kuitenkin pieni tasoero? Onko varaston valo liiketunnisteinen ja varastokopin perukoilla puuhaileva mummo jää pimeään. Ovatko pistorasiat kummallisissa kohdissa? Onko vessapaperirulla hankalassa paikassa? Saako makuuhuonetta tuuletettua?

Yhteistilat

Asuintalon kulkureitin varrelle toivottiin tilaa, jossa

ihmisiä tapaisi satunnaisesti, esim. aula. Yhteistiloiksi ymmärrettiin myös pesula, pyörävarasto ja vauvavarasto. Ihmiset toivovat myös tiloja, jossa olisi mahdollisuus harrastaa jotain ja pitää jopa juhlia. Jos rakenteilla on isompi yhteistila kuten pihatalo tai kylätalo, kannattaa näiden suunnittelussa ehdottomasti konsultoida tulevia asukkaita tai vastaavan ikäluokan asukasryhmää, jotta selviää, millaiset toiveet olisi syytä toteuttaa yhteistiloissa, jotta ne tulisivat käyttöön. Yksi iso kysymys yhteisissä tiloissa on sitten se, miten ne saadaan käyttöön. Tähän kysymykseen palataan julkaisun yhteisöllisyysosiossa.

Piha-alue

Teimme kyselyn siitä, millaista tekemistä asukkaat toivoivat yhteispihan mahdollistavan. Vastauksissa kävi ilmi, että ihmiset toivovat pihan olevan sellainen, että se tarjoaa mahdollisuuksia jokaisena vuodenaikana pihalla olemiseen, liikkumiseen, puuhailuun ja tekemiseen eri-ikäisille ihmisille. Itse asiassa kerrostalopihan tai korttelipihan toivottiin tarjoavan omakotipihamaisia mahdollisuuksia. Vastauksissa vihahtelivat lumiukot, pihapelit, puutarhanhoito, nuotio- ja grillipaikka ja jopa eläinpiha. Tärkeätä oli myös, että pihassa oli penkkejä ja esteettömiä ja turvallisia kulkureittejä vaikka muistisairaana käydä itsenäisellä kävelylenkillä.

Paikan erityisyys

Työpajoissa kävi myös ilmi, että yhteisökylää suunniteltaessa ihmisille ei ollut tärkeää pelkästään oma asunto vaan myös muut tilat, asuinympäristö ja näiden viihtyvyys. Koti oli se paikka, minne sai vetäytyä omaan rauhaan omien asioiden kanssa ja yleiset tilat ja ympäristöt olivat korttelin sosiaalisen elämän mahdollistajia. Tästä kokonaisuudesta syntyy yhteisökyläasukkaan asumisen kokonaisuus. Viihtyvyyttä ja sitoutumista asuinpaikkaan lisää paikan joku erityinen ylellisyys. Se voi olla talon yhteinen näköalasauna, taideteos, esteetön puutarha tai kasviseinä sisätilassa. Erityisen inspiroivaa olisi, että taiteen voisi yhdistää piristämään esimerkiksi pihaa (taidepuutarha) tai vaikka roskakatosta.

Asukkaan ääni kuuluviin

Hankkeen aikana kaikkein tärkeimmäksi asiaksi on tullut ihmisten, alueen tulevien ja nykyisten asukkaiden oman äänen, ajatusten ja ideoiden kuuntelu. Kun yksittäiset asiat koostetaan kokonaisuudeksi, saadaan tietoa, joka auttaa, täydentää ja kirkastaa suunnittelijoiden työtä. Joten, jos haluaa tehdä erityisen hyvän asuintalon ja alueen ikäihmisille – kuuntele heitä. ■

ASUMISEN ENNAKOINTI JA VARAUTUMINEN OSA HYVÄÄ VANHUUTTA

Ikääntyminen koskettaa meitä kaikkia. Se liittyy moniin elämänalueisiin, ja keskeisesti myös asumiseen. Asumisen tukeminen on tärkeää sekä ikääntyvän väestön että yhteiskunnan kannalta. Se liittyy asukkaiden toiveisiin ja itsemääräämiseen sekä taroituksenmukaisiin vanhuspalveluihin.

Miten sitten asuinoloja voidaan parantaa? Tarvitaan sopivia asuntoja ja ikäystävällisiä asuinalueita. Koska asuntokanta muuttuu hitaasti, ennakoiviin toimiin on tarpeen paneutua hyvin ajoin. Tällä hetkellä esteettömiä asuntoja on maassamme noin 500 000 eli 15 % asuntokannasta. Esteetön asunto ei kuitenkaan yksin vastaa asumistarpeisiin. Ikääntyneiden tarpeet ovat erilaisia, siksi asumistakin tulee kehittää monilla keinoilla. Tarpeet tulee huomioida nykyisiä asuntoja ja asuinalueita korjattaessa sekä uusia rakennettaessa. Osa ikääntyneistä toivoo myös uudenlaisia asumisratkaisuja, kuten yhteisöllistä asumista.

Asumisen toimenpideohjelma kannustaa ennakointiin

Ympäristöministeriö toteuttaa ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmaa vuosina 2020-2022. Sillä tuetaan ikääntyneiden ihmisten sekä kuntien asumisen ennakointia ja varautumista sekä ikäystävällisen asumisen ja asuinympäristöjen kehittämistä. Ohjelmaa toimeenpanossa ovat mukana ARA, kunnat ja alan järjestöt. Kyse on vahvasta yhteisestä asiasta ja yhteistyöstä, jotta hyvää asumista on tarjolla maamme ikääntyvälle väestölle yhä enemmän.

Valtion keskeisiä keinoja toimenpideohjelman toteutuksessa ovat korjausavustukset ja erityisryhmien asumisen investointiavustus sekä valtionavustus kuntien kehittämishankkeisiin. Hyvien käytäntöjen levittäminen ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa ovat myös osa toteutusta. Korjausavustuksilla tuetaan esimerkiksi hissien asentamista ja muita esteettömyyskorjauksia sekä asuntojen korjaamista ikääntyneiden tarpeisiin.

Luonnollisesti kansalaiset itse ovat keskeisiä toimijoita oman asumisensa suhteen. Tämä pätee myös ikääntyneiden kohdalla, sillä noin 80 % yli 65-vuotiaista omistaa asuntonsa. Siksi on tärkeää, että jokainen tekisi oman asumisensa ennakkoinnin ikääntymisen näkökulmasta hyvissä ajoin ja varautuisi siihen riittävästi. Hyväkuntoisena on helpompaa teettää asunnon korjauksia kuin silloin, kun toimintakyky on jo paljon heikentynyt. Myös muuttaminen uuteen asuntoon ja asuinalueelle on sujuvampaa, kun asukas pystyy aktiivisesti tutustumaan ympäristöönsä.

Valtion ja kuntien toiminnalla voidaan luoda edellytyksiä asuntojen korjaamiseen ja asumisvaihtoehtojen tarjontaan. Myös järjestöjen rooli on merkittävä, niillä on monenlaista asumiseen liittyvää toimintaa. Käräjätörmän kehittämishanke on tästä hyvä esimerkki. Järjestöt tavoittavat myös ikääntyneen väestön hyvin ja voivat näin toimia yhdessä ikääntyneiden kanssa.

Asuinympäristöihin lisää ikäystävällisyyttä

Kuntien toiminnassa ikäystävällisten asuinalueiden kehittäminen on tärkeää. Ikäystävällisten asuinympäristöjen suunnittelu ja toteuttaminen sekä nykyisten kehittäminen on kuitenkin vielä jäänyt vähälle huomiolle. Ikäystävällinen asuinalue on sellainen, jossa myös toimintakyvyltään heikentynyt henkilö voi toimia ja osallistua. Asuinympäristö on esteetön, turvallinen ja yhteisöllinen sekä palveluiltaan saavutettavissa. Ikäystävälliset asuinalueet sopivat kaikille asukkaille.

Lopuksi vielä teema, jonka ei soisi unohtuvan. Yksinäisyys ja turvattomuus ovat haasteita, joihin meidän tulee vastata. Moni ikääntynyt ihminen asuu yksin. Yhteisöllinen asuminen tukee osallisuutta ja lisää turvallisuuden tunnetta. Sitä voidaan tarjota ikääntyneiden yhteisöasumisen kohteissa tai yhä enenevässä määrin monisukupolvisissa yhteisökortteleissa. Yhteisöllisyyttä voidaan edistää myös asuinalueella. Tapaamispaikkojen ja yhteisen toiminnan tarjonnalla on suuri merkitys yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden lisäämisessä, ja samalla yksinäisyyden vähentämisessä.

Keinoja parantaa ikääntyvän väestön asuinoloja on monia, tuumasta siis toimeen ja ikääntyneet mukaan! ■

Lisätietoja:

www.ym.fi/ikaantyneiden-asuminen
www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen

”Olisko ratkaisu se, että se olis semmoinen kodinomainen koko juttu, ettei olisi niin kuin ei kodissa ole, erityisryhmiä. Ollaan kaikki yhdessä ja siinä se hoituu. Tää on utopiaa. Hei, kun mä mietin, että on muistisairaita, ei me pystytä semmoiseen kuin joiltain osin. Pitäis olla muita joukossa. Vanhan hyvän ajan maa-laistalorakennelmaan, että siellä on ne, jotka huolehtii ruoasta, toiset toimeentulosta, toiset vanhoista.”

(Haastatteluvastaus muistisairaiden asumistoiveista)

Mari Anttila

Toiminnanjohtaja
Kotipirtti ry

KOTONA ON HYVÄ OLLA

”Mikään toinen paikka ei ole kuin koti.”
(L. Frank Baum – Ihmemaa Oz)

Koti määritellään paikaksi, jota ihminen käyttää vakituiseen asumiseen ja jossa säilytetään henkilökohtaisia tavaroita. Koti on paikka, jossa perheenjäsenet asuvat ja jossa vietetään vapaa-aikaa. Koti merkitsee turvallisuutta, rauhallisuutta, menneisyyden muistoja ja tulevaisuuden suunnitelmia. Itselleni koti on paikka, jossa voin olla oma itseni ja jossa voin tehdä itselleni tärkeitä asioita.

Koti merkitsee paljon meille kaikille, niin nuorille kuin ikääntyneillekin kodilla on suuri rooli elämässä. Kotiin sisältyy monia arvoja ja merkityksiä. Ikäihmisille kotona asuminen tuo lisäksi erityisesti kokemuksen itsemääräämisestä ja omasta päätösvallasta, elämönhallinnasta sekä omatoimisuudesta. Tuttu ja turvallinen oma koti, jossa on jokaisella muistoja, ja jossa voi olla oma itsensä, on tutkimustenkin mukaan tärkeä tekijä siinä, että kotona viihdytään ja halutaan asua niin pitkään kuin mahdollista.

Millaista on turvallinen vanhuus kotona?

Minulla itselläni on 92-vuotias isoäiti, joka asuu yksin kotonaan pienessä yksiössä ja mietin usein hänen kanssaan puhelun lopetettuani, että millaista on siten hyvä ja turvallinen vanhuus kotona? Isoäitini on kohtuullisen hyvässä fyysisessä kunnossa ja muistikin pelaa vielä riittävästi. Kotipalvelu käy hänen luonaan kolme kertaa päivässä huolehtimassa lääkkeitä ja lisäksi hänelle tulee ruoka ateriapalvelun kautta päivittäin. Kotihoito mahdollistaa onneksi sen, että hän voi asua kotonaan ja kodinomaisessa asuinympäristössä, nyt kun hän tarvitsee hoivaa ja huolenpitoa arjen askareissaan. Kansallinen tavoitteemmehan täällä Suomessa on, että iäkäs ihminen voisi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, jopa elämänsä loppuun saakka.

Kotihoidon tuleekin panostaa entistä enemmän tai

asumismuotoihin, joissa ikäihmisillä ja muistisairailla on mahdollisuus vanheta omassa tutussa ympäristössään. Tesomalle parhaillaan kehitteillä oleva monisukupolvinen yhteisökylä on juuri sellainen innovatiivinen asumismuoto, jota tarvitaan, kun väestö vanhenee ja tarkoituksena on saada elää mahdollisimman tasapainoista ja hyvää elämää omassa tutussa asuinympäristössään sairauksista huolimatta. Hankkeen tavoitteena on löytää uudenlainen asumisratkaisu, jossa muistisairaavat ja muut ihmiset voisivat asua yhdessä keskenään tasaveroisina ihmisinä ja muistisairaiden hoiva ja huolenpito otettaisiin osaksi yhteisöä.

Teknologia asumisen tukena

Kotihoidon tukipalveluiden, omaisten antaman avun ja apuvälineiden lisäksi olemassa on jo paljon teknologiaa, jonka avulla voi tukea kotihoidon asiakkaan omatoimisuutta ja arjen sujumista kotona. Kulunseuranta- ja valvontalaitteet mahdollistavat kotona asumista ja helpottavat elämää luomalla turvallisuutta asumiseen. Uudet teknologiset ratkaisut ja innovaatiot tarjoavat asumisympäristön kotona asuvalle ikääntyneelle henkilölle, jossa erehdykset ja unohtukset sallitaan. Tämä voi tarkoittaa vaikkapa vain sitä, että keittiön liesi sammuu automaattisesti tietyn ajan kuluttua ja turvapalvelu voi seurata sijaintia ja kotoa poistumisia. Turvapuhelimet, ovihälyttimet ja paikantavat turvarannekkeet voivat auttaa elämään turvallisemmin ja selviytymään kotona arjen toiminnoissa. Iäkkäiden turvapalveluissa voidaan hyödyntää lisäksi erilaisia seurantamittareita, jotka välittävät tietoa kunnosta ja terveydentilasta, muun muassa liikkumisesta, sydämen sykkeestä, verenpaineesta tai nukkumisesta. Teknologian avulla parannetaan niin turvallisuutta, elämänlaatua ja hyvinvointia kuin myös palvelujen saatavuuttakin. Tärkeää teknologiassa on lisäksi huomioida, että laitteet ovat helppokäyttöisiä, ja että ne ovat toimivia ikäihmisen kyvyistä riippumatta.

Teknologian ja erilaisten apujen avulla kotona asuminen mahdollistuu, kun voidaan tuoda palveluita yksilöllisesti omaan kotiin. Koti on tärkeä meille kaikille ihmisille, se on ihmisen perusoikeus ja siihen on ikäihmisellä oltava yhtäläinen oikeus niin kuin meillä muillakin. Se, että saa olla ja elellä rauhassa kotona, omassa turvapaikassa -siitä koostuu mielestäni hyvä vanhuus. ■

Hillervo Pohjavirta

Muistiasumisen kehittäjä

Osana hankkeen toimintaa viisihenkinen Teknologianyrkki kokoontui 10 kertaa etsimään ja arvioimaan helppoa teknologiaa iäkkäille ja muistisairaille kotiin. Tutustumiskohteiksi valikoitui digilaitetekoelmia sekä sähköisiä sovelluksia ja

järjestelmiä. Suosikeiksi nousivat turvarannekkeet, paikantimet, kuvapuhelimet ja sähköovet ja -tasot. Yksinkertainen, neuvova, ajan tasalla pitävä ja aisteille miellyttävä teknologia on parasta. Mieleisiä olivat monet edulliset digitaaliset pienlaitteet. Talon sähköinen tieto- ja varausjärjestelmä osoittautui vaikeaksi nähdä, hahmottaa ja käyttää. ■

Sasu Alasentie
arkkitehti

YHTEISÖLLISISTÄ ASUMISRATKAISUISTA VASTAUS YKSIÄISYYTEEN?

Suomessa yleisin kotitaloustyyppe on tällä hetkellä yksin asuvan aikuisen muodostama talous. Asumme yhä enemmän yksin ja yksinäisyydestä on muodostumassa yhteiskunnassamme kaikkia ikäryhmiä koskeva ongelma. Erityisesti se kuitenkin korostuu ikääntyneiden keskuudessa. Vanhustenhoivamme perustuu ratkaisuun, jossa ikääntyneille pyritään antamaan mahdollisuus asua kotona tutussa ympäristössä mahdollisimman pitkään. Kotona asuminen takaa ikääntyneen itsemääräämisoikeuden ja itsenäisyyden sekä vähentää laitospäivien hoivan tarvetta, mutta ei ratkaise ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä.

Yhteisölliset asumisratkaisut voivat sekä mahdollistaa ikääntyneiden kotona pärjäämisen pidempään yhteisön tuella sekä torjua ikääntyneiden yksinäisyyttä. Suunnittelemalla monisukupolvisia yhteisöjä tavoitteena on vahvistaa myös sukupolvien välistä kanssakäymistä ja vähentää kaiken ikäisten kokemaa yksinäisyyttä. Yhteisöllisillä ratkaisuilla pystytään lisäksi tilatehokkaasti järjestämään monipuolisempia ja toimivampia asumisympäristöjä meille kaikille.

Jaetut tilat

Millaisia uudet yhteisölliset asumisen ratkaisut sitten käytännössä voivat olla? Tilojen ja toimintojen jakaminen on yhteisöllisyyden ydintä ja oleellista on miettiä etenkin jakamisen eri mittakaavoja ja tasoja. Jotkut arjen toiminnot ovat luontevampia jakaa vain lähinaapurien kanssa, kun taas jotkut toiminnot voidaan jakaa vaikka koko talon asukkaiden kesken. Käräjätörmän monisukupolviseen yhteisökylään on suunnitteilla kerroskohtaisia, lähinaapureiden yhteisiä tiloja, jotka tarjoavat mahdollisuuden päivittäisiin arjen toimintoihin, kuten pyykinpesuun ja muuhun kodinhoitoon ja arkisiin kohtaamisiin asukkaiden kesken. Koko taloa palvelemaan on suunniteltu lisäksi esimerkiksi tasokkaat yhteissaunatilat kattoterasseineen sekä katutasoon monipuolisia harrastetiloja. Yhteisölliselle asuinalueelle voidaan järjestää myös koko kaupunginosaa palvelevia yhteisiä tiloja ja toimintoja. Käräjätörmässä tämä tarkoittaa alueen sydämeiksi suunniteltua kylätaloa kortteliravintoloinen.

Yhteistilojen sijainti on oleellisen tärkeää. Sijoittelulla pyritään tekemään yhteistilojen käytöstä mahdollisimman helppoa ja luontevaa sekä luomaan luontevia kohtaamisia erilaisten asukkaiden kesken. Esimerkiksi sijoittamalla pesula ja yhteinen kuntosalivierekkäin voidaan mahdollistaa pieni kuntoilu ja naapureiden kohtaaminen pyykinpesun yhteydessä. Sijoittamalla talon yhteiset harrastetilat katutasoon omalla sisäänkäynnillä, voidaan tiloja avata tarvittaessa myös muille

alueen asukkaille, mikä mahdollistaa monipuolisempia yhteisiä toimintoja. Jokainen talo voisi tarjota yhteisölle erilaisen harrastetilan; Jos yksi taloyhtiö tarjoaa alueelle kuntosalin, voi toinen taloyhtiö tarjota vaikkapa käsityöverstaan.

Osallistava suunnittelu

Arkkitehtisuunnittelijana en voi pakottaa ihmisiä yhteisöllisiin toimintatapoihin enkä halua luoda täysin valmiita yhteisöllisen elämisen malleja. Yhteisöllisyyden pitää lähteä asukkaista itsestään ja rakennetun ympäristön pitää jättää tilaa ihmisille muodostaa omanlaisia yhteisöllisyyden ilmentymiä. Oleellisen tärkeää onkin osallistaa asukkaita suunnitteluun, jotta löydetään luontevimmat arjen jakamisen mahdollisuudet. Nykyaikaiset suunnitteluohjelmit ja uudenlaiset työtavat mahdollistavatkin asukkaiden osallistamisen uudella tapaa. Osallistavaan suunnitteluun käytetään yleisesti esimerkiksi 3D-cave tilaa, jossa suunnitelmia voidaan projektorien ja 3D-lasien avulla tutkia tarkkaan 1:1 mittakaavassa. Näin rakennettaviin tiloihin voidaan tutustua jo ennen rakentamista ja uudenlaisia konsepteja voidaan testata virtuaalisesti. Tulevien asukkaiden osallistaminen suunnittelun on myös hyvä tapa sitouttaa asukkaita tuleviin tiloihin ja niiden toiminnallisuuden kehittämiseen sekä yhteisöllisiin asumisen tapoihin. On tärkeää, että asukas tuntee kodin ja yhteisölliset tilat omakseen ja on voinut vaikuttaa oman asumisympäristönsä ratkaisuihin.

Suunnittelijan visio

Suunnittelijana pyrin tarjoamaan mahdollisimman hyvät puitteet yhteisöllisempään elämäntapaan. Pyrin tekemään ratkaisuja, jotka kannustavat yhteisöllisyyteen, rohkaisevat luonteviin kohtaamisiin ja tarjoavat monipuolisia tilallisia mahdollisuuksia arjen jakamiseen ja toisten tukemiseen. Minulta kysyttiin taannoin, miksi ihmeessä yritämme kehittää yhteisöllisiä asumisympäristöjä suomalaisille, joille yksityisyys ja oma reviiiri on tyypillisesti ollut tärkeää. On totta, että monelle meistä yhteisölliset ratkaisut voivat olla haastavia sovittava tottumaamme arkeen, eivätkä ne ihan kaikille varmasti sovikaan. Uskon silti, että yhteisöllisille asumisen ratkaisuille on meillä myös todellista tarvetta ja niitä suunnitellaan, koska ne tarjoavat ratkaisuja moniin suomalaiselle yhteiskunnalle tyypillisiin ongelmiin, erityisesti yksinäisyyteen. ■

”Asunpaikan yhteisöllisyyden kehittämisessä kannattaa panostaa yhteisten tilojen viihtyvyyteen, keskustelukanavan (sekä virtuaalinen että fyysinen) helppouteen, sekä kaikkien tilojen suunnitteluun niin, että ne lisäävät flowta omien seinien sisältä yhteisiin alueisiin.”

(Yhteisöllisyyskyselyn kyselyvastaus)

Muistisairas ja muistisairaana asumistoiveet

Hillervo Pohjavirta

Muistiasumisen kehittäjä

TÄRKEINTÄ ON TUTTUUS

Muistisairaudet ovat eteneviä, neurologisia pitkäaikaisairauksia, jotka lisääntyvät nopeasti ikääntyvässä väestössä. Muistisairaita arvioidaan olevan Suomessa yli 200 000, useimmat heistä yli 80-vuotiaita. Pelkästään työikäisiä sairastuu vuosittain 7 500, joten yhä useamman lähipiirissä on muistisairas. Muistisairaat asuvat aivan viimeisiä vuosiaan lukuun ottamatta kotona, monet yksin, vanhana ja ilman palveluja. Osan oireet peittyvät muiden sairauksien ja elämäntilanteen alle. Diagnoosi voi viipyä tai jäädä epäselväksi. Joka tapauksessa keskuudessamme elää kasvava joukko ihmisiä, joiden tiedon käsittelyn taidot ovat heikentyneet. He tarvitsevat, ei vain fyysisistä, vaan myös henkistä ja kognitiivista tukea voidakseen elää turvallista ja laadukasta arkea kotonaan.

Kysimme lähes kuudeltakymmeneltä muistisairailta, mikä on heille tärkeää asumisessa. Vastaus on oma koti, rauha, arki ja tutut ihmiset. Ei outoja yllätyksiä, vaan selkeitä, jo aiemmin hyväksi havaittuja asioita ja tapoja. Toiveena on ajanmukainen, yksinkertainen koti, jonka läheltä löytyvät palvelut ja kulkuyhteydet ja jonne on helppoa myös palata ja kutsua ihmisiä käymään. Omaa rauhaa toivovat niin työikäiset kuin palvelutalossa asuvat, iäkkäämmät muistisairaat.

Puolison kanssa asuvilla on voinut olla sama yhteinen koti jo kymmeniä vuosia, jolloin ajatus muutosta lähinnä ahdistaa. Ollaan valmiita kokemaan pientä vaaraa ja epä mukavuutta, kun vain ei tarvitse muuttaa. Omaishoitajaan tukeudutaan vahvasti ja häneltä odotetaan paljon. Osa muistisairaista on muuttanut esteettömään taloon jo aiemmin ja kokee nyt voivansa helposti harrastaa mielialasioitaan ja auttaa myös itseään huonokuntoisempia. Samaan aikaan on yksinasujia, jotka ovat palvelutalon jonossa tai selvittävät kaikin voimin, minne kannattaisi muuttaa seuraavaksi. Toiveena on kohtuuhintainen asunto, jonne tavarat mahtuvat ja naapurusto, jossa voi tutustua ihmisiin ja tehdä itselleen mielekkäitä asioita, vaikkapa harrastaa kieliä tai talousasioiden seuraamista.

Asumistoiveissa on kiinnostavaa se, millaista elämäntyylä halutaan jatkaa. Yleensä halutaan jatkaa nykyistä elämäntyylä. Yksi haluaa vetäytyä omien ihmisen ja pihatöiden pariin, toinen saattaa olla liikkeellä aamusta iltaan tutustuen erilaisiin ihmisiin ja asioihin. Liikunnasta, saunomisesta ja yhteisistä kahvi- ja ruokahetkistä tuntuvat pitävän lähes kaikki. Ne ovatkin suomalaisen elämän perusasioita. Saunominen voi olla tapa kokea, että elämä jatkuu mukavassa uomassaan. On lupa rentoutua. Saa olla kiitollinen siitä, mitä on.

Muistisairas haluaa tulla kohdatuksi ihmisenä, ei muistisairaana

Muistisairaat kokevat kannustavan ja ymmärtävän lähipiirin itselleen aivan välttämättömäksi. He haluavat tulla kohdelluksi ja kuulluksi persoonina, joilla on pitkä elämäkokemus ja voimavaroja muillekin jaettavaksi. Ei haluta itseä sairaampien joukkoon, missä voi jäädä ilman samanhenkistä ja jopa samantasoista juttuseuraa.

Muistisairaat arvostavat omaa mielikuvitustaan ja kertovat saavansa siitä iloa. He ymmärtävät huumorin ja oman ”höpsöttelyn” merkityksen mielenterveydelle. Vaikka muistisairaat arvostavat järjestystä, sopua ja luotettavia ihmisiä, se ei tarkoita, että he toivoisivat tylsää elämää. Kuten koko väestössä, joukossa on myös ihmisiä, jotka toivovat jatkossa elävämpää elämää, ”radikaalia” tekemistä, kyseenalaistavia keskusteluja ja asioihin vaikuttamista hyssyttelyjen sijaan. Halutaan seurata uusia asioita, tavata eri ikäisiä ihmisiä, retkeillä, seikkailla, kokeilla eri taidemuotoja ja teknologiaa. Jotta nämäkin toiveet voidaan toteuttaa, on paikallaan tutustua heihin, kuunnella heitä ajoissa ja ajan kanssa.

Muistisairaiden toiveet:

- Oma, yksityinen pysyvä, kodikas KOTI
- Toimiva, helppo, esteetön ASUNTO hyvien yhteyksien päässä
- Itsenäinen, hallittu, suunniteltu ARKI toisten ihmisten tuella
- Yksilöllinen, arvostava, asiallinen ja laaja-alainen HOITO ■

Tuula Pesonen

Käräjätörmän monisukupolvisen yhteisökylä -hankkeen yhteisökyläkoordinaattori 2018–2019

”Asumista tulevassa yhteisökylässä kuvastaa naapuriapu ja kylähenki. Onnistuakseen se vaatii, että tutustumme naapureihimme. Mitä enemmän tutustumme toisiimme, sitä enemmän tunnemme inhimillisiä tunteita toisiimme kohtaan. Tuolloin ihminen ei enää halua loukata tai vahingoittaa toista ihmistä tietien tahtoon. Tulevassa yhteisökylässä asuu ihmisiä, jotka haluavat olla tekemisissä toistensa kanssa jokaisen erilaisuutta ymmärtäen ja tunnistaen. Yhteisökylässä asukkaiden erilaisuus voidaan ottaa yhteisön voimavaraksi. Tällöin myös muistisairaat asukkaat pääsevät tasavertaisesti osallisiksi kylän toiminnassa.” ■

TÄNÄÄN ON KAI TIISTAI

Päivä muistisairaana elämästä

Tänään on tiistai. Kai. Lipaston päällä on liina. Minä olen sen itse tehnyt. Liinan päällä on pahkakuppi, mieheni tekemä. Miestä ei enää ole. Tai on. Muistoissa. Muistoja on niin paljon, että jos niistä puolet häviää, niin silti jää paljon jäljelle. Joinain päivinä muistan melkein kaiken, mutta voi tietysti kysyä, mitä tarkoittaa kaikki? Ei kukaan kaikkea muista, jos muistaisi, sellaisen ihmisen pää räjähtäisi.

Tänään on tiistai, on pakko olla, koska se uuden talon ihminen sanoi tulevansa tiistaina. Ja kyllä minä tiistain tunnistan, kun sellainen yöstä nousee. Tiistaissa on oma tuoksu, ei niin vahva kuin viikonlopun päivissä, mutta sellainen, että joitakin tavallisia asioita tapahtuu. Tänään tulee se ihminen, joka haluaa tietää, miten haluan asua sitten kun en enää voi asua täällä. En halua muuttaa. Tai haluan, mutta vähän pelottaa.

Tänään on myös erään ystäväni 79-vuotispäivä. Hän ei malttanut odottaa vuotta. Minusta on hyvä idea viettää 80-vuotispäivä etukäteen. Nyt on tehtävä se, minkä aikoo tehdä. Ystäväni kirjoittaa runoja ja tykkää kalkkunaleikkeistä. Hän kirjoittaa runoja luonnosta, ja aina kun kuuntelen niitä, mieleen tulevat muistot puolukkareissuista mieheni kanssa. Kalkkunaleikkeistä tulee mieleen kanat ja kukot ja niidet äänet mummolan pihalla. Minä en pidä kalkkunaleikkeistä, ne ovat liian ohuita ja tarttuvat toisiinsa. Ja niitä leikepaketteja on hankala aukaista.

Tänään on tiistai, aivan varmasti on. Tänään tulee se uuden talon ihminen. Aion kertoa sille ihmiselle, mitä haluan ja mitä en halua. Toivottavasti se on korkeatasoinen ihminen ja ottaa minun toiveeni huomioon. Haluan, ettei siellä uudessa talossa ole kovia ääniä eikä melua eikä varsinkaan teräviä ääniä. Teräviä ääniä tulee riidoista ja kovia ääniä juhlimisesta. Minä osaan erottaa terävät ja kovat äänet toisistaan. Bachin musiikista tulee pehmeitä ääniä, samanlaisia kuin uusista pesukoneista, jotka vaan humisevat eivätkä kolise niin kuin ne vanhat.

Minulla on nyt kädessäni kaukosäädin. Tämä on pitkulaisempi kuin kännykkä. Sanon tämän siksi, etten enää sekoittaisi näitä laitteita keskenään. Toista painamalla saa näkyviin kuvan, toisesta kuuluu ystäväni ääni. Eilen nimittäin kävi niin, ettei televisio mennyt päälle, ja lähdin vaihtamaan kaukosäätimeen pattereita alakerran kioskista. Kioskin nuori myyjä sanoi, ettei kännykkään voi vaihtaa pattereita. Hävetti ja suututti. On hankala olla, jos on kaksi niin voimakasta tunnetta päällä yhtä aikaa.

Nyt on tiistai-ilta. Äsken kävi se uuden talon ihminen. Oli hyvin kuuntelevainen. Piti päätään samalla tavalla kallellaan kuin meidän edesmennyt koira, kun sille jutteli. Sanoin, että olisi mukava, jos siellä uudessa talossa olisi sellaisia ihmisiä, jotka muistavat eri asioita kuin minä, ja olisi hyvä, jos siellä ei koko ajan muistutettaisi minua siitä, etten muista kaikkea. Niin että semmoinen toive olisi, että voisitteko ystävällisesti unohtaa minun sairauteni?

Otan sinne uuteen taloon mukaan tärkeitä tavaroita, en yhtään turhaa. Hassua, että joitakin tavaroita sanotaan muistoesineiksi. Kyllähän kaikissa tavaroissa on muisto. Niin kuin lipastossa, liinassa ja siinä pahkakupissa. Erikseen on sitten turhat esineet ja tavarat, en minä sellaisia ole mukaan ottamassa. Aika vähiin menee se, mitä ihminen tarvitsee.

Nuorempana sitä halusi pitkään haudutettua karjalanpaistia, pitkätukkien tekemää kovaäänistä rokkia ja värjättyjä laamapaitoja. Nyt haluaisin makkaraa, virsiä ja tyylijatujen hoitajan, joka osaisi soittaa auttavasti pianoa. Ei niissä virsissä tärkeintä ole sanoma, vaan humina. Niihin on kasvanut aikakerroksia, kuin kaarnaa puihin ja jäkälää maahan. Ne kertovat jotain pitkää tarinaa, joka alkaa Suvivirrestä eikä pääty oikeastaan mihinkään.

Jos mieheni eläisi, hän haluaisi tietää millainen lattia siellä uudessa talossa on. Hänen mielestään jalan alla pitää olla neljä senttiä paksua puuta. Me olemme niin erilaisia. Minulle tärkeintä on, että elämään tulisi uusia muistoja. Eräs ystäväni pitää italialaisista miespatsaista. Saa olla sitäkin mieltä. Joskus tuntuu siltä, ettei enää tässä iässä saisi olla vaikka mitä mieltä. Että nuorisolla olisi yksinoikeus hulvattomuuteen, mutta ei se niin ole. Nuoristakin tulee joskus muoreja. Minä kuulun nyt muorisoon. Ja tänään on tiistai, vielä kolme tuntia. Sitten tulee keskiviikko. Olen keskellä elämää.

Kirjailija Kari Hotakainen tekee yhteistyötä tarinateatteri Silta-kollektiivin kanssa. Silta oli esiintymässä Muistiasumisen seminaarisamme 15.9.2020. Kari Hotakainen seurasi seminaaria verkossa ja kirjoitti seminaarin ja esityksen inspiroimana tarinan muistisairaana päivästä. ■

MINÄ JA ALZHEIMER

Alzheimerini alkaa olla sellaisessa vaiheessa, että joudun toisinaan nolohin tilanteisiin omien sekoilevien puheitteni ja tekstiviestieni takia. Palautetta on tullut lähinnä sukulaisilta, keltä ihmettelyä, keltä naureskehua. Hävettä.

Muistisairaani itsetunto on lujilla, kun täytyy jatkuvasi harkita voinko lainkaan sanoa tai kirjoittaa mitään. Oma sisäinen sensuurini ei aina näytä toimivan kunnolla. Nykyään esitänkin mielipiteeni julkisesti vastajonkun tarkastettua tekstini. Puhepuolella valitsen mieluummin vaikenemisen. Mutta onko tällainen enää ihmisen arvoista elämää?

Yllättävältä taholta löytyi vastaus. Henri J. M. Nouwenin pieni mutta upea kirja "Tuhlaajapojan paluu" kertoo samanlaisesta itsetunnon kriisistä. Raamatun vertauksen tuhlaajapoika oli vaatinut itselleen perintöosansa etukäteen ja matkustanut ulkomaille. Siellä hän eli loisteliasta elämää ja tuhlassi kaiken. Rutiköyhänä hän tunsu olevansa kaiken ihmisarvon alapuolella. Niinpä hänen oli lopulta palattava kotiin ja pyydetävä isältään apua tullakseen toimeen. Omaiset olivat hänelle viimeinen toivo. Samaan aikaan pojan vanhempi veli oli pysynyt kotona ja tehnyt kaikki hänelle lankeavat talon työt. Hänestä oli tullut rikas ja arvostettu.

Nouwen kuva: "Kun nuorempi poika huomasi, etteivät toiset enää pitäneet häntä ihmisenä, se merkitsi eristyksen pohjalukemaa, syvintä yksinäisyyttä mitä ihminen voi tuntea."

Tuhlaajapoika oli itse aiheuttanut onnettomuutensa, tosin tarkoittamattaan. Muistisairaana en ole aiheuttanut sairauttani itse, enkä myöskään tahtonut sitä. Tuloksena voi silti olla aika saman kaltainen yksinäisyys kuin tuolla pojalla. Paljon riippuu siitä, miten ympäristö suhtautuu meihin onnettomiin.

Ja tässä se löytöni on, kiitos Nouwenin ja tuhlaajapojan. Kun sekä minulla että Raamatun pojalla ajatus askartelea kuolemassa, kertomuksen pointti on toinen, nimittäin elämän löytyminen. Ei köyhyys eikä sairaus vie ihmisarvoa. Nouwen tiivistää: Se että tuhlaajapoika löysi uudestaan oman syvimmän itsensä nosti hänet kuoleman sijasta elämään.

Tuhlaajapojalle avainhenkilönä esiintyy hänen isänsä, joka ei suinkaan hylkää häntä, eikä naureskele hänen onnettomuudelleen, vaan palauttaa hänelle hänen pojan asemansa, järjestää juhlan ja ilmoittaa: "Minun poikani oli kuollut, mutta heräsi eloon, hän oli kadoksissa, mutta nyt hän on löytynyt."

Minä en ole Alzheimerini kanssa yksin. Perhe, suku,

ystävät ja kohtalotoverit voivat olla minulle avaimina ihmisarvoon, itsekunnioitukseen. Minua tämä lohduttaa huolimatta siitä, että sairauteni vähitellen kuljettaa minua "kauas vieraille maille". En tuhlaa ihmisluvulta saamaani perintöä, mutta silti menetän vähitellen lähes kaikki. Aiheutan pahennusta ja pilkkaakin kuten tuhlaajapoika. Mielessäni säilyy kuitenkin aina se mihin kotiin kuulun. Mihin olen aina tervetullut. Ihmislaajiin. Ihmiskuntaan.

Kaikesta huolimatta säilyn näin ihmisenä, lajitoverina. Kaikesta huolimatta voin kunnioittaa itseäni samoin kuin kaikkia lähimmäisiäni.

Nuorempi veli minäkin. ■

Tuula Pihlajamaa

*Kotipirtti ry:n hallituksen jäsen
Hanke-aktiivi*

Rakentaessamme Käräjätörmän monisukupolvista yhteisökylää olemme kuin löytöretkeilijöitä. Meidän on löydettävä uusia osallisuuden ja tekemisen tapoja. Toivon, että lopulta voimme todeta: me yhdessä sen teimme. Koskaan ei ole liian myöhäistä elää täyttä elämää yhteisössä.

Minä olen muutakin kuin vanha,
minä olen muutakin kuin eläkeläinen,
minä olen muutakin kuin sairauteni,
minä olen muutakin kuin asukas,
minä olen muutakin kuin asiakas.

Minulla on kokemukseni, historiani,
tietotaitoni,
toiveeni, tunteeni, unelmani,
nimeni, uneni, ihoni,
nauruni, itkuni, kipuni...

Voisimme jakaa jotakin niistä,
että voisimme yhdessä kokea turvallisuutta,
että voisimme tuntea olevamme kotona. ■

Erja Rappe

MMT, dosentti, vanhempi tutkija

Ikäinstituutti

IKÄ- JA MUISTIYSTÄVÄLLINEN ASUMINEN VALTAVIRRAKSI

Tilastoennusteet ovat jo pitkään kertoneet iäkkäiden määrän kasvavan mutta vasta nyt väestörakenteen muutokseen ollaan tosissaan havahtumassa. Kuuntelin juuri Tilastokeskuksen yliaktuaari Markus Rapon esitystä, missä hän totesi, että syntyvyyden ennustaminen tarkasti on vaikeaa mutta ikääntyneiden määrän ja eliniän ennusteet toteutuvat hyvin. Ikääntyminen on globaali ilmiö, joka koskettaa kaikkia maita mutta eniten harmaantuvat maat, joissa syntyvyys on alhainen. On ennustettu, että Euroopassa yksi neljästä asukkaasta on yli 65-vuotias vuonna 2050. Suomessa heitä on tällä hetkellä viidennes väestöstä ja määrän ennustetaan nousevan lähes kolmannekseen vuoteen 2050. Erityisesti vanhempien ikäluokkien osuudet kasvavat: yli 85 vuotiaiden määrän ennustettu kasvu on 152 %:a.

Väestön ikääntyminen näyttyy usein kielteisessä valossa. Keskusteluun nousee tuon tuostakin kuntien taloutta kuormittava kasvava palveluiden tarve, huoltosuhteen heikentyminen, hoidon laaduttomuus, iäkkäiden turvattomuuden kokemukset, hoitotyöntekijöiden työn kuormittavuuteen liittyvät ongelmat, omaisten huoli ja hätä. Eikö pitkä ikä olekaan tavoiteltava saavutus yksilöille ja yhteiskunnalle? Varsinkin muistisairaiden ihmisten lisääntyvä määrä huolestuttaa; miten taata heille riittävät hoivapalvelut.

Vanhakin viihtyy

Ikääntymisen ongelmalähtöisyys kummunnee palvelujärjestelmälähtöisestä ajattelusta, jota on määrittänyt palvelujen tuottamisen logiikka. Ikäihminen nähdään ensisijaisesti palvelutarpeen kautta mihin koko muu elämä asumisen tiloissa kietoutuu. Paikallaan vanhenemisen -politiikka on ohjannut arvioimaan koteja mahdollisina tai toteutuneina hoidon ympäristöinä tai ennakoimaan ikääntymiseen liittyviä toimintakyvyn muutoksia niin, että palveluiden tarvetta voidaan lykätä mahdollisimman pitkään erilaisin varautumistoimenpitein.

Kun ongelmalähtöisyyden sijaan ikääntyneiden asumista ja siihen liittyviä palveluita tarkastellaan ikäystävällisyyden kautta, tulee heti myönteisempi vire. Ikäystävällisessä asumisessa heikentynekin toimintakyky on voimavara, joka tukee asukkaiden aktiivisuutta ja hyvinvointia. Ikäystävällisyys korostaa ympäristön viihtyisyyttä ja helppoa hahmotettavuutta esteettömyyden ja turvallisuuden lisäksi. Myönteisiä kokemuksia synnyttävässä ympäristössä on hyvä elää vanhanakin, etenkin jos tärkeimmät palvelut ovat kävelymatkan päässä.

Yhteisöllisyyden voima

Yksin asuminen on iäkkäänä yleistä: 75 vuotta täyttäneistä yksin asuu lähes puolet. Iäkkäiden asumismuotojen kehittämisessä yhteisöllisyyden edistäminen on ollut viime vuosina keskeinen tavoite, jolla pyritään selättämään turvattomuuden tunnetta, yksinäisyyttä sekä vähentämään palveluiden tarvetta. Yhteisöllistä asumista tai asumisyhteisöjä on syntynyt aluksi lähinnä iäkkäiden oman aktiivisuuden tai järjestöjen kautta. Nykyisin myös rakennusliikkeet ja palveluiden tuottajat toteuttavat elinkaarisen asumisen kohteita, joissa samassa korttelissa tai rakennuksessa on saatavilla sekä asuntoja että palveluita asukkaiden vaihtuvien tarpeiden mukaan.

Yhteisöllisessä asumisessa tavoitellaan kannattelevaa yhdessä elämistä, jossa yhteisöllisyys ei muodostu pakottavaksi vaan se on valittavissa oleva vaihtoehto. Muodostuakseen yhteisöllisyys tarvitsee yhdessäoloon soveltuvia tiloja ja yhdessä tekemistä sekä sisällä että ulkona. Yhteisessä toiminnassa on helppo kohdata ja oppia tuntemaan toisia. Samalla tulevat erilaiset osaamiset ja taidot esille, joiden pohjalta yhteisö kehittyy edelleen asukkaidensa lähtökohdista.

Muistava asuinympäristö

Muistisairaudessa tiedollisten toimintojen hiipuminen on pelottavaa ja irrottaa ihmistä ympäristöstään. Muistiystävälliseen asuinympäristöön on upotettu asukkaiden muistia herätteleviä ja tukevia piirteitä. Ympäristön ymmärrettävyys on muistisairaille ihmisille tärkeää. Ymmärrettävyyttä auttaa ympäristön selkeä ja johdonmukainen rakenne, jonka avulla voi päätellä missä on, minne mennä ja kuinka toimia. Tutuus auttaa selviämään ja rutiinit hoituvat vanhasta tottumuksesta. Asuinpaikan muutoksen yhteydessä huonekalujen lisäksi muutokuormaan kannattaakin pakata totut toimintatavat.

Muistiystävällisessä asuinympäristössä on vaivattomasti tulkittavaa aistittavaa tietoa ohjaamassa toimintaa ja tuottamassa elämyksiä. Viihtyisillä pihilla luontokin on lähellä. Esteettisesti miellyttäväksi koettu ympäristö on muistisairaiden elämänlaadulle tärkeää. Heillä on usein taito havaita ympäristön kauniit yksityiskohdat ja pysähtyä nauttimaan niistä.

Käräjätörmästä mallia

Käräjätörmälle on rakentumassa monisukupolvinen yhteisökylä, jonka suunnittelussa ikääntyneiden ja erityisesti muistisairaiden hyvää asumista edistävät tekijät otetaan huomioon. Uudenlaisena asumiskonseptinä Käräjätörmä avaa väylää ikä- ja muistiystävällisen asumisen valtavirtaistumiselle. ■

Laadukas asumisympäristö

Tuija Salmi

sisustussuunnittelija, esteettömyyskartoittaja (ESKEH) ja hoivasisustamisen asiantuntija

MUISTISAIRAUS JA KOTONA ASUMINEN

Koti on asumispaikka, turvallisuuden, muistojen, identiteetin ja hyvän olon tyssija. Kodissa saa olla oma itsensä, rentoutua ja toimia kuten itse tahtoo ja pysyy – vaikka sitten aiempaa hitaammin tai heikommin. Ikääntyminen voi tuoda mukanaan sairauksia, jotka aiheuttavat liikkumisen vaikeutumista, hahmottamiskyvyn, kuulon ja näön heikkenemistä sekä kognitiivisten taitojen vähenemistä. Muistisairaus on yksi yleisimmistä ikääntymisen myötä ilmenevistä sairauksista. Sairastumisen jälkeen suurin osa muistisairaista haluaa asua kotona niin pitkään kuin mahdollista. Esteetön, muistiystävällinen koti luo parhaat edellytykset itsenäiselle asumiselle.

Muistisairaana itsenäinen asuminen

Tieto muistisairaudesta pysäyttää sairastuneen henkilön itsensä lisäksi koko lähipiirin. Muistisairas henkilö voi sairauden edettyäkin yhä tehdä paljon asioita itse, joko itsenäisesti tai autettuna. Tottumusten mukainen kotona touhuaminen ja omin käsin tekeminen onkin parasta mahdollista kuntoutusta. Mitä aikaisemmassa vaiheessa tehdään koti esteettömäksi ja muistiystävälliseksi, sitä paremmat edellytykset muistisairaalla on selvitä itsenäisesti kotona.

Muutoksilla lisää kotiaikaa

Muistisairaana kodin muutostyöt kannattaa tehdä lempeästi, mukailen mahdollisimman paljon vanhaa. Uusi nojatuoli, josta on helpompi nousta, sijoitetaan tutulle paikalle. Säilyttämällä vanhaa ja lisäämällä uutta, avustavaa, voimme tukea muistisairaana oman kodin omistajuutta. Liikkumisen vaikeutuessa kodissa tapahtuvia toimintoja kannattaa tiivistää pienemmälle alueelle ja tehdä tilaa liikkumista helpottaville apuvälineille. Tilojen muunneltavuus asukkaan kunnon heikkenemisen mukaan lisää aikaa asua kotihoidossa.

Muistisairaana pärjäämisessä auttavat tekniset apuvälineet lisäävät turvallisuutta ja antavat läheisille mielenrauhaa ja varmuutta. Tällaisia laitteita ovat mm. liesivahti, kalenteri, joka ilmoittaa myös vuorokauden ajan, lääkeannostelija, paikannuslaite, joka toimii myös ulkona liikuttaessa, web-kamerayhteys läheisiin, liiketunnistimet, jotka lähettävät hälytyksen läheisille poikkeaman sattuessa. Avustavat laitteet kannattaa ottaa rohkeasti käyttöön ja hyödyntää niiden tarjoama apu.

Esteettömyys on toimimisen helpoutta ja turvallisuutta

Jo keski-ässä meidän kaikkien kannattaisi pysähtyä

miettimään asumisoljamme kauaskantoisesti. Ja varsinkin, jos suunnitteilla on remontti tai uuden asunnon etsintä. Onko kodissa liikkumista haittaavia kynnyksiä, ovatko oviaukot tarpeeksi leveitä mahdollisia apuvälineitä ajatellen, tarvitaanko tukikaiteita, onko sisäänkäynti esteetön, onko hissiä. Esteettömyys on toimimisen helpoutta ja turvallisuutta jo silloin, kun olemme vielä hyvässä kunnossa.

Kuulemisen ja näkemisen esteettömyys

Kiiltävät pinnat vaikeuttavat muistisairaana tilan hahmottamista. Lattiamateriaaleiksi kannattaakin valita mattapintaisia ja liukumattomia materiaaleja. Yhtenäinen yksivärinen lattia on muistisairaalle turvallisen tuntuinen ja rohkaisee liikkumaan, kun siinä ei ole häiritseviä kuvioita tai rajapintoja.

Tapettien ja verhojen suuret, voimakkaat kuvioinnit muistisairas henkilö voi kokea voimakkaasti vääristävinä ja hämmennystä aiheuttavina. Minkälaisia tunteuksia kuosit herättävät, vaihtelee yksilöllisesti ja täysin ”vedenpitävää” ohjetta ei tähän voi antaa. Muutamia vinkkejä kuitenkin kannattaa ottaa huomioon kuoseja valittaessa. Suositeltavia ovat rauhalliset, tasapainoiset kuosit, joista syntyy pintamainen vaikutelma sekä kasvi- ja kukkakuosit, jotka ovat luonnollisen oloisia. Yksiväriset, valoisat pinnat ovat myös turvallisia vaihtoehtoja. Myös äänimaailma vaikuttaa fyysisen ympäristön toimivuuteen. Kuulemisen osalta se on mm. tilan kaikumattomuutta, hyvää akustiikkaa ja hälyäänien minimointia.

Ihana valo ja värien voima

Valo ja näkeminen kulkevat käsi kädessä. Luonnon valo on parasta ja sen määrä kannattaakin hyödyntää varmistamalla, että valoa ikkunoista pääsee sisään mahdollisimman paljon. Luonnollinen valonmäärän vaihtelu ylläpitää ihmisten vuorokausirytmii. Suomessa pitkä pimeä aika selätetään säädettävillä keinovaloratkaisuilla. Valon tarve kasvaa meillä jokaisella ikääntymisen myötä.

Valon aisapari on väri. Näkökyvyn heikentyessä seinän väristä poikkeavat ovet ja ovenkarmit opastavat kulkuaukon löytämisessä. Kulmat erottuvat, kun kohtaavissa seinissä on sävyeroa. Värien kontrastit helpottavat tilan hahmottamista. Hyvä keino testata tilan erottuvuutta on ottaa siitä valokuva, muuttaa se mustavalkoiseksi ja katsoa miten eri pinnat ja muodot siinä erottuvat.

Itsenäistä elämää omassa kodissa

Oikein suunnitellulla ympäristöllä autamme muistisaira-
raan itsenäistä selviytymistä kotona mahdollisimman
pitkään. Samalla rohkaisemme omatoimisuuteen,
vahvistamme hänen itsetuntoaan ja annamme eväitä

Rosa Meriläinen

pääsihteeri

Kulttuuri- ja taidealan keskusjärjestö KULTA ry

TAIDE OSANA RAKENTAMISTA

Julkinen taide ja taiteen prosenttiperiaate – eli että osa
rakennuskustannuksista käytetään taiteeseen – ovat
yksi mainio tapa parantaa rakentamisen ja ihmisten
elämän laatua. Minulle useat julkiset taideteokset ovat
rakkaita. Esimerkiksi Helsingin Stockmannilla pysäh-
dyn aina hetkeksi katselemaan Birger Kaipiaisen re-
liefiä, joka tavaratalon 100-vuotisjuhlan kunniaksi on
sinne laitettu. Sen kauneus ei lakkaa koskettamasta.

Hyviä esimerkkejä taiteesta osana rakentamista on
kosolti ja neuvoja on saatavilla. Rakennusteollisuuden
RT-kortti julkisen taiteen tekemisen käytännöistä on
hyvä työväline jokaiselle, joka toivoo ympäristöönsä
lisää kauneutta, yhteisöllisyyttä ja arvonnousua. Tai-
teen edistämiskeskus Taiken asiantuntijat ovat valmiit
auttamaan ja useat taiteilijat ovat suorastaan erikois-
tuneet kommunikoidaan arkkitehtien ja muiden ra-
kentamisen asiantuntijoiden kanssa, osaten suun-
nitella teoksensa juuri tilattuun ympäristöön, niille
ihmisille, jotka sen taiteen äärellä tulevat elämään.

Asiaa on myös kysytty suomalaisilta. Tutkitusti enem-
mistö suomalaisista haluaa taidetta elinympäristöönsä
ja kokee sen parantavan viihtyisyyttä ja turvalli-
suutta. Julkisen taiteen tilaaminen on pitkään ollut
kasvusuunnassa, vaikka erot kuntien välillä ovat suu-
ret: toisaalla on tehty selkeät päätökset kaavoituksen
yhteydessä julkisen taiteen edistämiseksi, toisaalla
koko kysymystä ei ole juuri hoksattu.

Tuusulan Rykmentinpuisto

Hyvä Tuusula! Toisaalla väännetään siitä, onnistutaan-
ko kaivamaan prosenttia rakennushankkeen määrä-
rahasta taiteeseen. Ja Tuusulan Rykmentinpuistossa
on sitten taiteen neljäpilkkuviisiprosenttiperiaate!

Rykmentinpuiston mainospuheet eivät siis ole vain
mainospuheita: "Rykmentinpuistossa alueen yhdeksi
vetovoimatekijäksi on tunnustettu taide. Tuusulassa
taide on jo historiankin valossa ollut merkittävä iden-
titeettitekijä ja onkin luontevaa jatkaa tätä perinnettä
uudella Rykmentinpuiston alueella."

Ja näin asia ilmaistaan pöytäkirjakielillä: "että ton-

oman elämän hallinnan jatkuvuuteen. Elämän merki-
tyksellisyys säilyy hoidettaessa jokapäiväisiä puuhia ja
pidettäessä yhteyttä perheeseen ja tuttaviiin. ■

www.tampellantyohuone.fi

tinostajat maksavat tontinluovutuksen yhteydessä
myyntihinnan lisäksi 3 % taiderahaa, jonka lisäksi kun-
ta luovuttaa 1, 5 % myyntihintaa vastaavan summan
perustettavaan taiderahastoon. Tontinvuokraaja on
velvollinen maksamaan vuokrasopimuksen yhteydes-
sä 3 % myyntihintaa vastaavan summan taiderahas-
toon, jonka lisäksi kunta luovuttaa 1, 5 % myyntihintaa
vastaavan summan taiderahastoon."

Tuusulan Rykmentinpuisto on kunnallisille taideoh-
jelmille vähän kuin Leo Stranius ympäristöliikkeelle:
nyt on asetettu uusi standardi sille, miten taiteella
erotutaan.

Jyväskylän Kangas

Jyväskylän Kankaalla rakentamisessa käytetään pro-
sentsiperiaatetta siten, alueen rakennuttajilta kerä-
tään noin yksi prosentti tonttien myyntihinnoista,
maankäyttömaksuista ja kiinteistöjen rakennuskus-
tannuksista alueelle hankittavaan taiteeseen ja kult-
tuuriin. Rahat kertyvät rahastoon, josta hankintoja
voidaan tehdä pitkällä aikavälillä. Prosenttiperiaate
on kirjattu tontinluovutussopimuksiin.

Kankaalla puhutaan taiteen prosenttiperiaatteen
sijaan prosenttikulttuurista eli Kankaan prosentti-
kulttuurin budjetista rahoitetaan myös kulttuurita-
pahtumia. Ylipäänsä nykyään prosenttiperiaatteesta
puhutaan laajemmin kuin vain perinteistä rakennet-
tuun ympäristöön sijoitettua kuvataidetta tarkoittaen.

Kankaalla prosenttiperiaatteella kerätyillä rahoilla on
järjestetty esimerkiksi avoimien ovien tapahtuma. Ta-
pahtumallisuudella pyritään luomaan yhteisöllisyyttä
ja elävyyttä. Prosenttiperiaatetta on siis laajennettu
koskemaan myös esittäviä taidetta. Sosiaali- ja ter-
veysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön
yhteisillä ohjeilla pyritään periaatetta laajentamaan
myös sosiaali- ja terveyspalveluihin. Tavoitteena on
yksinkertaisesti parempi elämä useammalle: taiteella
ja kulttuurilla kun tutkitusti on se voima. ■

Lähteitä:

www.julkinentaide.fi

www.taidekayttoon.fi

Laura Uimonen

Arkkitehti, taiteen tohtori (TaT), luontokartoittaja

LUONTO JA YHTEISÖLLINEN TAIDE

Luontokokemukset siirtyvät taiteeseen

Ikkunasta näkyy suuri mänty. Sen kylki on punaruskea, ja latvuston vihreys kurkottelee kattojen ylle. Mänty seisoo siellä vakaana, heittää varjon päivän kierron mukaan, ja jokainen vuosi piirtyy sen kaarnan alla uudeksi kehäksi runkoon. Vanha puu on kasvanut ehkä jo kotitaloani kauemmin edellisen vuosisadan alkupuolelta lähtien. Kurottelevat oksat, tuulenvire ja rungon väriin sulautuva oravaperhe herättelevät pohtimaan, miten koko kaupunki rakentuu osaksi luontoa. Luonto ottaa syliinsä, joustaa, myötäilee, vetäytyy ja odottaa välillä hiljaa. Luonnon ekosysteemissä ihminen kulkee mukana ajan rattaissa.

Voi helposti ajatella, että luonnon elämän voima kuplii meissä taiteena. Niin kuin metsäpolku opettaa meitä seuraamaan luonnon ihmeitä, on ihmisellä ollut tahto luoda ja kokea elämyksiä. Luonto kietoutuu taiteisiin lukemattomin tavoin inspiraation lähteenä, tulkintoina ja kuvauksina. Kokemukset luonnossa ja sen äärellä on kirjattu sanoihin, kuviin, tanssiin, näytelmiin ja sävelmiin. Historiallisesti luonnon ja taiteen suhde ulottuu aina luolamaalauksista salonkien maisema- maalauksiin, peltosirkun säkeistä Beethovenin viidennen sinfonian alkutahteihin ja paosta valkoisesta museotilasta pohjavesiä suojeleviin maataideteoksiin.

Yhdessä tehtyä taidetta

Jo vuosikymmenten ajan osa taiteilijoista on kutsunut ympärilleen taiteesta kiinnostuneita ihmisiä tekemään yhdessä taidetta. Koollekutsuja ovat olleet myös museot, yhdistykset ja erilaiset hankkeet tai tietty ryhmä ihmisiä on ryhtynyt toimimaan yhdessä hyödyn-täen taiteen keinoja. Kyseessä on taide, jossa aiteen raaka-ainetta ovat yhdessä tekeminen, yhteisen hyvän jakaminen ja rakentaminen. Yhdessä tehtyä taidetta on kutsuttu yleisnimellä yhteisötaide ja kun taiteilija vie taidehankkeen yhteisöön voidaan puhua myös osallistavasta taiteesta. Näissä taiteen muodoissa ei taiteen arvoa ei mitata erillisen materiaalsen lopputuloksen mukaan, vaan taideteos on koko prosessi ja kokemus. Parhaimmillaan voi myös syntyä paikka tai taideteos, joka jää ylläpitämään yhteistä prosessia. Tavallista on myös tallentaa yhteinen tekeminen valokuvin, tarinoin, ja koota niistä esimerkiksi näyttely.

Yhteisötaidetta luonnon kanssa

Yhteisötaiteessa taidetta on tehty usein yhteisissä tiloissa ja ympäristöissä: puistoissa, piholla, työpaikoilla ja kouluissa. Yhteisötaiteilija on usein yhteisen tekemisen mahdollistaja. Esimerkki yhteisötaiteesta on vaikkapa Siniset Enkelit performanssi vuodelta 2014,

jossa Mynämäellä lakkautetun tehtaan työntekijät istuttivat vaahteroita ja esittivät toiveita tulevaisuudelle Saaren kartanon puistoon pukeutuneina sinisiin työhaalareihin ja enkelin siipiin. Miesryhmän kanssa hankkeen toteutti yhteisötaiteilija Pia Bartch, joka on Koneen Säätiön Saaren kartanon yhteisötaiteilija.

Esimerkissä on mukana luonto tilana ja uuden kasvun ihmeenä. Onkin hedelmällistä pohtia yhteisötaidetta myös paikkojen ja niissä asuvien ihmisten taiteena. Meitä ympäröivissä paikoissa luonto kietoutuu omaan kulttuuriimme ja elämäämme, ihminen määrittää luontoa omien aistiensa, kokemuksensa, tapojen ja ymmärryksensä kautta. Yhteisötaiteelle on ollut olennaista työkennellä jonkin ihmisiä koskettavan teeman, tapahtuman, muutoksen tai heitä yhdistävän asian kanssa.

Jokainen voi olla taiteilija

Keväällä 2020 luonto näyttäytyy ehkä jälleen hieman eri tavoin. Viime vuosina yhteisöjä on yhdistänyt huoli luontoa uhkaavista muutoksista ilmaston lämmetessä. Nyt korona rajoittaa arkeamme ja luonnon arvo korostuu ehkäpä entisestään yhteisenä kohtaamisen paikkana.

Luonto voi tulla mukaan taiteeseen ihmisistä nousevina arvoina ja toiveina: Käräjätörmän yhteisökylän aktiivit haaveilevat perunapellon hoitamisesta puutarhassa ja yhteisestä ruokahetkestä sadonkorjuun äärellä. He haluavat kokeilla performanssia siivoamalla katuja tulakseen edelleen nähdä osana yhteiskuntaa. Luonto ulottuu tällöin taiteeseen ympäristöinä, joissa valo ja tuuli liikkuvat, aurinko kasvattaa perunan mukulat maankätköissä. Taiteilija voi asua jokaisessa osallistujassa, ja taiteilija voi olla ammattilainen, joka mahdollistaa yhdessä tekemisen ja tarjoaa välineitä teatterista, musiikista, kuvataiteista sekä ehkäpä taiteen muodoista, joiden nimi piilottelee vielä varjoissa. Taiteen suuri mahdollisuus on, ettei lopputulos ole ennalta määrätty.

Luonto ja luontotaide elämäkulun kannattelijana

Ympäristöpsykologia pystyy jo todistamaan, millainen voima luonnolla meihin on. Jo yksikin ikkunasta näkyvä puu ravitsee mieltä. Luonto jättää meihin omat jälkensä, kun kokemukset piirtyvät kehoomme kallioiden pintoina, rantahiekan lämpönä, meriveden tuoksuna, saunavastan tuoksuna, marjamehuna ja kurkien huutona suolla. Taide voi palauttaa monet näistä kokemuksista edelleen silloinkin, kun mieli hukkaa sanat ja arkisen kellon juoksun. Tuttuun lauluun voi kuulua aistimus poutapäivästä, ehkä kertomus saa mieleen jaetun ilon tunteen koko kehossa lomapäivistä Espanjan auringon alla. Vaikka yhteisötaiteen luonne on rakentunut usein lyhyehköinä tapahtumina tai niiden ketjuina, muistuttaa luonto yhteisökylän äärellä rytmien tärkeydestä ja mahdollisuudesta luoda toistuvaa ja pitkäkestoista yhteisötaidetta. Luonto muistuttaa meitä siitä, miten turvallista on, kun kesä

saapuu kerta toisensa jälkeen ja miten lohdullista on, että vuosi syntyy uudelleen ja elämä jatkuu. Taid puolestaan muistuttaa meitä siitä, miten arvokas luonto on ja miten arvokkaita ihmiset ovat ensimmäisestä parkaisusta viimeiseen katseeseen ja ihon pintaan ajan piirtämiin juonteisiin. ■

Riitta Birck

Yhteisökylläkehittäjä

LUONTOSUHDE ON SITOUTUMISTA

Kesäkotini lähellä olevassa järven rannassa on yksi viehättävä niemi, jossa on hiekkaranta. Sen paikan tietävät kylämme kesäasukkaat, mutta ilmeisesti muutama muukin vähän kauempaa tuleva. Viimeksi kun kävin tässä itselleni rakkaaksi tulleessa paikassa, keräsin niemen kalliolta lasten muovisen laivan, lytätyn oluttölkkin, miesten kalsarit, uima-asun yläosan ja puolityhjän sinappituubin. Tiedän, että kaikille kylämme kesäasukkaille ympäröivä luonto on yksi syy viettää aikaa tässä paikassa, se on meille tärkeä, joten kukaan meistä ei taatusti ole roskannut paikkaa. Kuka sitä sitten tekee?

Luontoon on karkeasti ottaen kaksi tapaa suhtautua. Joko siihen on sitoutunut tai sitten ei. Sitoutuminen tarkoittaa, että luontoympäristöön on henkilökohtainen suhde. Kun luontoon menee, on kuin tulisi kotiin, vanhan ystävän luo tai uuden inspiroivan tuttavien vaikutuspiiriin. Luonto antaa kokemuksia kauneudesta ja se elvyttää. Eikö sitten kaikki näe tai koe näin? Ilmeisesti ei, koska roskaaminen kertoo välinpitämättömyydestä. Paikalla on silloin korkeintaan hyötysuhde.

Luontosuhde viritellään lapsuudessa

Palvelutalomme asukkaita haastateltiin heidän luontosuhteestaan. Luonto oli heille kaikille tärkeä ja oman mieltymyksen mukaisesti painottui, mikä oli tärkeää ja rakasta. Toiselle puut, toiselle vesi, toiselle eläimet ja jollekin tähtitaivas, yhdelle taas lämpö ja aurinko. Heillä kaikilla suhde luontoon oli syntynyt lapsuudessa ja kannatellut aikuisuudessa. Nyt palvelutalossa asuessa tärkeää oli, että luontoon sai aina jostain näkökulmasta kontaktin. Vähimmillään se oli sitä, että näki ikkunasta puita, kukkia, auringon valoa, ja parasta, kun sai olla keskellä niitä.

Myös oma suhteeni luontoon on syntynyt lapsuuden seikkailuista lähiluonnossa. Lapsen luontoympäristön ei tarvitse olla suuri, kunhan se on inspiroiva ja siisti. Pienenä asuin taloyhtiössä, jonka takapiha päättyi pieneen lampeen. Lampeen vesi tuli pienestä joesta – tai oikeammin leveästä ojasta. Ennen lampea joki jakaantui kahtia ja väliin jäi ”saari”. Se oli meidän pihan lasten inspiroiva leikkipaikka. Siellä leikimme intiaania, kiipeilimme puissa ja tasapainottelimme saarta ympäröivien purojen kivillä. Nyt kun paikkaa käy katsomassa aikuisena, se on uskomattoman pieni ja vaatimaton.

Lue lisää:

Koneen säätio, siniset enkelit:

www.koneensaatio.fi/siniset-enkelit-jukon-entiset-ja-nykyiset-tyontekijat-2014/

www.lustudiofin.com

Myös omat lähiölapseni leikkivät kavereidensa kanssa 25 vuotta sitten takapihan jatkona olevalla pienellä metsäsaarekkeella. Vaikkei se ollut kummoinen, se riitti. Oli kiviä, puita, koloja, piilopaikkoja. Kun katson nyt lähiöni lapsia, he leikkivät leikkipuistossa. Eräs äiti varoitti lastaan, ettei menisi metsän puolelle, koska siellä voi astua koiran kakkaan. Ja se on totta. Kaikki eivät kerää koiriensa jätöksiä. Ikävä kyllä roskattu ympäristö kertoo välinpitämättömyydestä ja roska kerää roskaa. Siksi jokaisen ihmisen pienillä teoilla on isot vaikutukset suuntaan tai toiseen. Siisteys kutsuu siisteyttä ja epäsiisteys epäsiisteyttä.

Pienet teot auttavat nauttimaan luontoympäristöstä

Jotta meidän maapallomme pelastuu, ihmisiä kannattaa auttaa luontosuhteeseen, ja varsinkin lasten ja ikäihmisten kohdalla mahdollistaa luontokokemuksia ja auttaa ylläpitämään luontosuhdetta. Jos ihmisillä on luontosuhde, he suhtautuvat luontoympäristöönsä rakkautella ja huolenpidolla. Jos ihmiset sitoutuvat ympäristöönsä, he alkavat välittää siitä ja pitää siitä huolta pienillä teoilla. Yksittäisen ihmisen pienin teko on laittaa roskat ja myös ne koirankakat roskikseen. Mahdollistetaan siistit lähimetsät rakennettujen ympäristöjen lisäksi lasten leikkeihin ja tutkimusten kohteeksi, – eikä välttämättä tarvitse edes järjestää mitään metsäohjelmaa, luonto itsessään on jo inspiroiva. Annetaan hoivakodin asukkaille heidän toivomiaan luontokokemuksia, – ulos pitää päästä aina, kun luonto kutsuu.

Myös päättäjät, rakennetun ympäristön suunnittelijat, rakennuttajat ja huoltoyritykset ovat keskeisessä roolissa ihmisten luontosuhteen rakentajina. Miltä näyttää piha ja mihin se kutsuu? Voisiko piha jatkua sulavasti ympäröivään luontoon? Myös asukkaiden soisi myös välittävän siitä palstasta, joka jatkuu oman tontin jälkeen, ettei siitä tule kaatopaikka omille pihajätteille. Asuinympäristöt ovat niitä, joissa välittäminen näkyy nopeasti.

Kaunis luontoympäristö sitouttaa ihmisiä paikkaan ja tuo hyvää mieltä. Mutta me emme näe lähiluontomme mahdollisuuksia, jos meillä ei ole vuorovaikutussuhdetta luontoon. Kun näen luonnon, se alkaa puhua.

Käräjätörmän monisukupolvisen yhteisökylän alustavissa pihasuunnitelmissa on monipuolinen ja toiminnallinen koko korttelin piha, jossa myös luontoympäristö on huomioitu. ■

Yhteisöllisyyden rakentaminen

Riitta Birck

yhteisökyläkehittäjä

Asuintalon tai -korttelin yhteisöllisyys tekee sen, että asukkaat sitoutuvat asuinpaikkaansa, sen ihmisiin ja ympäristöön. Sitoutuminen tuottaa välittämistä ja huolenpitoa. Ei kuitenkaan pidä olettaa, että yhteisöllisyys syntyy automaattisesti itsestään. Yhteisöllisyys tarvitsee kohtaamispaikkoja, yhteen tulemisen tilaisuuksia ja toiminnallisia valtuutuksia. Hankkeessamme tehdyn yhteisöllisyyskyselyn vastausten mukaan yhteisöllisyys on yhdessä tekemistä ja olemista. Tärkeää siis on, että

yhteisöllisiksi suunnitelluissa asumiskohteissa on paikkoja, missä ihmiset voivat kokoontua; tehdä yhdessä ja olla yhdessä. Mutta se ei riitä. Samaisessa yhteisöllisyyskyselyssä pidettiin tärkeänä sitä, että yhteisöllisyyttä on auttamassa alkuun joku ulkopuolinen koordinaattori, joka kutsuu ihmisiä koolle ja mahdollistaa tutustumista naapureihin. Yhteisöllisyys elää ihmisten välillä olevassa suhdeverkostossa. Yhteisöllisyys on esteetöntä silloin, kun kaikilla on mahdollisuus osallistua suhdeverkostonsa rakentamiseen eikä esimerkiksi ikä, muistisairaus tai kielitaito ole esteenä sille, että saa olla yhteisön täysivaltainen jäsen.

Jarmo Kökkö

Emeritus diakoniajohtaja, senior advisor

YHTEISÖLLISYYTTÄ VOIDAAN RAKENTAA

Ubuntu

Eteläisessä Afrikassa yhteisön perusidea on oivallettu iät ja ajat sitten. Ydinkäsite on "ubuntu": minä olen koska sinä olet. Kukaan ei tule itseksensä muuten kuin toisiaan vasten. Olemme keskinäisessä kasvu-, kehitys- ja mielekkyyssuhteessa. Emme ole olemassa itseämme vaan toisiamme varten.

Osallisuus yhteisöön syntyy teoista yhteisön hyväksi

Aristoteles sanoi osapuulleen näin: Onnellinen elämä toteutuu silloin, kun ihminen saa käyttää kykyjään ja taitojaan sen yhteisön hyväksi, johon hän kuuluu sekä kokee olevansa yhteisön arvostettu jäsen. Klassikkofilosofi osuu ytimeen. Elämä on mielekästä, kun voin hyödyttää omia yhteisöjäni niillä lahjakkuuksilla, kyvyillä ja voimavaroilla, joita minulla on. Ja samalla kokea, että tulen tunnistetuksi ja saan arvoa yhteisössani.

Ketkä ovat näitä lahjakkaita, kyvykkäitä ja voimavaroisia resurssihenkilöitä? Kokemuksesta tiedän, että lähes jokainen. Kyvyttömiä ihmisiä ei juuri ole. Rajallisuutta on kyllä, jokaisessa, mutta ei kyvyttömyyttä. Esteellisyyttä löytyy, useimmissa, mutta ei lahjattomuutta. Köyhyyttäkin on, mutta harvemmin voimavarattomuutta.

Yksinäisyys, erillisyys ja kohtaamattomuus hautaavat alleen sen potentiaalin, mikä ihmisissä on. Kyvykkyydet voidaan kuitenkin houkutella esiin. Parhaiten se onnistuu vuoropuhelussa muiden kanssa.

Yhteisöjen rakentaminen vahvistaa sen jäseniä

Voiko yhteisöjä rakentaa? Kyllä voi. Melkein missä tahansa. Maailmalla on runsaasti testattuja yhteis-

söllisen toiminnan työkaluja. Esimerkiksi eurooppalaisessa yliopistojen ja praktikkojen verkostossa on luotu CABLE (Community Action Based Learning for Empowerment) -ohjelma, jonka avulla voidaan lyhyessä ajassa synnyttää yhteisöllistä aloitteellisuutta ja aktiivisuutta, jossa arkea muutetaan yhdessä positiiviseen suuntaan. CABLEn juuret ovat freirelaisessä pedagogiikassa, josta on noussut paljon vastaavaa metodiikkaa. Suomessa CABLEa on sovellettu monissa vaikeissa elämäntilanteissa esimerkiksi työttömien, päihderiippuvaisten, asunnottomien ja turvapaikanhakijoiden parissa. Erinomaisin tuloksin.

CABLE lähtee liikkeelle oman identiteetin tutkimisesta. Mistä historiasta tulen? Mitkä ovat elämäni arvoja? Mikä elämäni kantaa tässä ja nyt? Prosessi etenee voimavaratyöskentelyyn: missä olen tai olen ollut hyvä? Ei ole ryhmää tai porukkaa ilman lahjakkuutta. Tämän jälkeen CABLE suuntaa kiinnostuksen omaan arjen toimintaympäristöön. Tutkimusmatkalla arjen näyttämöille kirkastuvat jokapäiväisen elämän pullonkaulat. Ja ahtaumien syyt. Jotka sitten käännetään mahdollisuuksiksi.

Kyvykkyyksien löytäminen tuo yhteisöön voimavaroja

Mitä voimme porukalla ryhtyä tekemään, jotta arki olisi parempaa? Seuraa tavoitteellista, usein projektoitua toimintaa – ja muutos. Norjassa on kehitetty yhteistyössä itä-afrikkalaisten kumppaneiden kanssa metodi nimeltä "Use Your Talents". Siinäkin lähtökohdalla on omien ja yhteisön kyvykkyyksien tunnistaminen ja käyttöönotto.

Afrikkalaisissa konteksteissa Namibiassa ja Madagaskarilla CABLE ja Use Your Talents synnyttivät köyhissä kylissä ja kaupunkien slummeissa mikro-osuuskuntia, tuotantoa ja yritystoimintaa. Metodien erityinen ansio on kuitenkin se, että ne vahvistavat yhteisöjen kykyä elää yhdessä.

Yhteisöllisillä otteilla pystymme käyttämään erilaisuutta voimavarana ehkäisemään vastakkainasetteluja. ■

Salme Mujunen

FM, tietokirjailija, eläintenkouluttaja ja agilitytuomari
www.koirataito.fi

HYVÄN ILMAPIIRIN YHTEISÖT

Olen kuluneen viikon aikana pohtinut, mistä hyvähenkiset joukot syntyvät ja mitkä ovat ne elementit, joista se rakentuu? Vikoja ja ongelmia on vaivattoman helpo havaita, mutta toimivien yhteisöjen rakennuspalikat jäävät yleensä määrittelemättä. Mutta jotain taikaahan sellaisissa joukoissa on, joissa ihmisten on yksiselitteisen hyvä olla ja toimia. Mitä se jokin voisi olla?

Olen saanut vuosien varrella tuomaritehtävissä vierailla tosi monissa, ja agilityn viitekehyksessä jopa lähes kaikissa Suomen koiraseuroissa. Olen kuullut tunnelmia, kokenut ja aistinut, miten yhteisöt ovat ottaneet minut vastaan. Olen kohdannut jäätäviä yhteisöjä, joissa olen ollut pelkästään pakollinen paha. Ja olen kohdannut lämpimiä, välittäviä ja hyvää yhteisöllistä asennetta huokuvia yhteisöjä. Olen myös havainnut, kuinka yhteisöt ovat muuttuneet ajan kuluessa ja vuosien virratessa.

Positiivisen ilmapiirin salaisuus

Jotkut yhteisöt ovat tehneet lähtemättömän vaikutuksen sillä, että niiden ilmapiiri on poikkeuksellisen positiivinen. Mikä on niiden salaisuus? Yhden selityksen olen löytänyt. Ja luulen, että juuri se yksi synnyttää myös ne kaikki muut hyvän yhteisön tunnusmerkit.

Kaikkia hyvän ilmapiirin yhteisöjä tuntuu yhdistävän ihmisten asenne erilaisuuteen. Tai oikeastaan se, ettei niissä edes lähtökohtaisesti ole olemassa asennetta erilaisuuteen, sillä ne joukot koostuvat hyvin erilaisista ihmisistä. Erilaisuutta ei niissä ole, koska erilaisuus on oletusarvo, joka tulee hyväksytyksi sellaisenaan.

Erilaisuuden aito hyväksyminen tuottaa yhteisön, jossa jokaisesta yhteisön ihmisestä ajatellaan kauniisti, jokaiselle puhutaan nätisti, jokaista autetaan, jokaisen toimintaa arvostetaan. Hyvät käytöstavat näyttävät olevan seurausta siitä, että ihmisistä ajatellaan hyvää. Ihminen kun tuntuu muuttuvan sellaiseksi, minkälaisena yhteisö hänet näkee.

Hyvähenkiset joukot tuntuvat olevan vapaita hierarkisuudesta. Ne eivät edes määrittele ihmisiä "samanlaisiksi" tai "erilaisiksi". Ei ole "meitä" ja "muita". Niissä jokainen ihminen on ihminen. Hyvään, toimivaan yhteisöön on näin sisäänrakennettu kauniilla tavalla ihmisarvon kunnioitus. Yhteisö ei luokittele toimijoita, eikä sen ulkopuolella – esimerkiksi toisissa seuroissa toimivia – toimijoita. Kun luokittelu puuttuu, puuttuu myös hierarkiset rakennelmat – kaikenlainen ihmisiä eriarvoistava toiminta ja kohtelu.

Kun yhteisö ei rakennu luokittelulle, puuttuvat siitä

myös ne ilmiöt, jotka saavat käyttövoimansa luokittelusta. Sellaisessa joukossa ei ole kiusaamista, mustamaalaamista tai takanapäin tapahtuvaa panettelua. Ei eleitä tai ilmeitä, jotka karkottavat ja ulossulkevat ihmisiä.

Negatiivisen ilmapiirin ylläpitäjä

Negatiivisten yhteisöjen ongelmat näyttävät kumpuaavan hierarkisuudesta. Riittää, että joku tai jotkut tuovat yhteisöön ihmisten välisen epätasa-arvoisuuden ja loput ongelmat rakentuvat kuin itsestään. Yhteisö sairastuu, jos sen jäsenet eivät enää näe toisiaan yhdenveroisina, vaan alkavat vertailla heitä: kuka on yhteisölle tärkeämpi, kuka tekee enemmän, kuka tekee paremmin. Yhteisöön syntyy klikkejä, joissa toimijat alkavat jakaa toisiaan "meihin" ja "muihin". Yhteisöt sairastuvat hierarkiaan.

Yhteisö voi nopeastikin sairastua sellaisista valtaan rakastuneista henkilöistä, joille valta ei merkitse vastuunkantamista, vaan statusta. Se mahdollistaa asettautumisen yhteisössä muiden yläpuolelle ja palvelee vain henkilökohtaisia intressejä.

Hierarkiahakuiset ihmiset korostavat teoissaan ja toiminnassaan ihmisten jakoa eriarvoisiin toimijoihin. Heille ihmisen arvo ja se, miten heitä kohdellaan, määräytyy statuksen perusteella. Jotkut hierarkia-orientoituneet henkilöt korostavat samanmielisyyttä – eri tavoin ajattelevat ihmiset ovat jo lähtökohtaisesti alempiarvoisia kuin he itse. Joillakin luokitteluperuste on muiden taloudellinen asema, jolloin oman lompan paksuus toimii jakolinjana. Jotkut luokittelevat koulutusasteen, toiset sosiaalisen pääoman mukaan. Yhteistä kuitenkin kaikille luokitteluille on se, että luokittelija ei näe muita ihmisiä tasa-arvoisina. Se, miten heitä kohdellaan, riippuu statuksesta – se määrää, katsotaanko muita ylös- vai alaspäin.

Hierarkisuus näkyy kaikessa ja vaikuttaa kaikkeen. Hierarkisissa yhteisöissä taistellaan paikasta auringossa, oikeudesta katsoa muita alaspäin. Aletaan puolustaa paikkaa ja asemaa. Ei siksi, että asema mahdollistaa toimimisen yhteisön hyväksi ja sitä eteenpäin vieden, vaan koska se tuottaa tunteen vallasta ja mahdollistaa epätasa-arvoisen toimintakulttuurin ylläpitämisen.

Hyvän ilmapiirin yhteisöjen tunnusmerkit

Nykymaailmassa ihmiset arvostavat yhteistä toimijuutta ja haluavat viedä yhdistyksiensä eteenpäin, koska ne perustuvat yhteiselle intohimolle, koiraharrastamiselle.

Koirayhdistyksissä hyvissä yhteisöissä koirat yhdistävät ihmisiä. Niissä ei kysytä, mitä teet työksesi, mitä puoluetta äänestät tai mihin uskontokuntaan kuulut. Jokainen tulee yhteisöön omana itsenään ja toimii samalla viivalla muiden kanssa. Siksi yhteisöt eivät enää

nykyaikana yleensä rakennukseen hierarkisuudelle, eivätkä toimi sen periaatteiden mukaan. Hierarkisuus on jääne menneistä ajoista, mutta valitettavasti se kuitenkin elää vielä tänäkin päivänä liian vahvana.

Hyvähenkiset yhteisöt ovat vapaita hierarkioista. Niissä on kyllä vastuunkantajia, mutta vastuunkantajat eivät asemoi itseään, eivätkä muita sen perusteella. Ehkä juuri tästä syystä näiden yhdistyksien ilmapiiri on raikas ja terve – niissä on jokaisen helppo olla ja toimia, sillä niissä jokainen yhteisön jäsen on samalla viivalla muiden kanssa. Siksi niihin kehittyy yhteishenki, jossa jokainen pystyy ajattelemaan toisista hyvää ja jossa jokainen vuorostaan peilaa yhteisöön takaisinpäin sitä samaa hyvää. Hyvästä tulee yhteisön käyttövoima, joka kasvaa ja levittäytyy koko yhteisöön.

Riitta Birck

yhteisökyläkehittäjä

ESTEETÖN YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöihin tarvitaan rakentajia ja innostajia auttamaan yhteisöllisyys alkuun

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hankkeessa tavoitteena on ollut, että tulevassa yhteisökylässä yhteisöllisyyttä rakennetaan sellaisella tavalla, ettei se sulje ketään ulos. Eli yhteisöllisyys on esteetöntä.

Kyselyvastausten ja työpajakeskustelujen vahvana päätelmänä on, että erityisesti asumisyhteisössä yhteisöllisyyttä kannattaa auttaa alkuun. Siihen tarvitaan työntekijää, yhteisökoordinaattoria. Yhteisöllisen elämän alussa yhteisökoordinaattori kutsuu ihmisiä koolle, auttaa tutustumisessa eli suhdeverkoston luomisessa ja antaa ihmisille valtuutuksia ja vaikutusmahdollisuuksia lähteä kehittämään toimintaa. Yhteisökoordinaattori auttaa myös yhteisön sääntöjen rakentamisessa ja vuorovaikutuskulttuurin syntyemisessä. Kun matkan varrella yhteisöön tulee uusia asukkaita/jäseniä, huolehditaan heidän perehdyttämisestä ja liittämistä yhteisön toimintakulttuuriin ja osallistumismahdollisuuksiin.

Kukin saa osallistua oman näköisellään panoksella

Jokainen haluaa tulla nähdyksi, kuulluksi, tunnustetuksi. Esteetön yhteisöllisyys mahdollistaa yhteisön jäsenille erilaisia osallistumisen ja vaikuttamisen paikkoja. Välillä on vetovuorossa tapahtumajärjestäjänä, ideoijana, välillä osallistujana tai seurailijana. Tai olla kokonaan sivussa tietäen, että voi palata aktiivisempaan rooliin, kun haluaa. Mukana saa olla oman kiinnostuksensa ja voimiansa mukaan. Esteetön yhteisöllisyys vaalii myös sitä, että valta ei unohdu kenellekään, siitä ei tule liian raskasta ja yhteisössä on uusiutumisen paikkoja.

Kun tällaiseen yhteisöön liittyy päiväksi tai pari muukaan, huomaa itsekkin, kuinka hyvän ympärille rakentunut hyvä toimintakulttuuri tarttuu.

Kun yhteisö vastaanottaa sinut mukaan yhdeksi toimijaksi, sinä alat toteuttaa sitä ennustetta, joka sinulle annettiin: sinä arvostat yhteisöä, haluat tehdä työsi hyvin, haluat olla mukana lisäämässä sen hyvää ilmapiiriä, haluat sen hyvinvointia. Huomaat, että astelet joukon mukana kevein askelin ja hymyillen. Ja koska koet hyvää oloa ja iloa, haluat myös osaltasi jakaa sitä.

Siinä se. Hyvän ilmapiirin yhteisö tuntuu siis rakentuvan hyvistä, hierarkiavapaista vastuunkantajista ja erilaisuutta ja ihmisarvoa aidosti arvostavista ihmisistä. Vai mitä? ■

Yhdessä tekeminen ja toimiminen lisää yhteisöllisyyttä. Kaikki yhteiset harrastukset, tapahtumat, arjen jakamiset, käytäväkohtaamiset ja naapuriapu ylläpitävät yhteisöllisyyttä. Kun yhteisöllisyys alkaa elää, yhteisökoordinaattori voi astua sivummalle ja olla tarvittaessa mahdollistaja, asioiden selvittäjä, tiedottaja, esteiden poistaja.

Pienellä tuuppauksella itsenäiseksi ryhmäksi

Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hanke järjesti kesällä 2021 Käräjätörmässä Boccia-kurssin ja Mөлky-ryhmän. Osallistujia tuli myös Käräjätörmän ulkopuolelta. Kesän lopussa myös Mөлky-ryhmäläiset innostuivat kokeilemaan myös Bocciaa. Kun Boccia-kurssi loppui, ryhmä halusi jatkaa itsenäisesti. Kun lokakuussa tuli liian kylmää, ryhmä halusi edelleen kokoontua ja päätti ryhtyä pelaamaan yhden talon kerhohuoneessa Skip-Bo-korttipeliä. Skip-Bo-ryhmään liittyi myös uusia ihmisiä talosta, jossa kerhotila oli. Työntekijä varasi tilan ensimmäiselle kerralle ja perusti WhatsApp-ryhmän pelaajille. Sovittiin ryhmälle vastuuhenkilöt ja sen jälkeen työntekijää ei ole tarvittu. Ryhmä pelaa viikoittain. Keväällä työntekijä tarvittaessa auttaa Boccia-pelit alkuun.

Eli: Pieni työntekijätuupaus ja ihmiset löysivät yhteisen tekemisen kautta uuden hauskan ryhmän ja harrastuksen. Ryhmä oli valmis jatkamaan itsenäisesti, koska toiminnan edetessä heille oli tullut tärkeämmäksi keskinäiset suhteensa kuin suhde ohjaajaan. Tässä on pienoiskoossa se, miten yhteisökylässäkin olisi toimittu. ■

Näin olisimme sen tehneet

1. SUUNNITTELSIMME JA RAKENTAISIMME PAIKAN YHDESSÄ TULEVIEN ASUKKAIDEN KANSSA - MUKANA MYÖS ALKUVAIHEEN MUISTISAIRAITA ENNAKOIMASSA HYVÄÄ ASUMISTA

- Yhteisökylästä kiinnostuneille olisi järjestetty paikan esittely- ja suunnittelutilaisuuksia ja halukkaista olisi koottu erilaisia suunnittelu-/kommenttiryhmiä, jotka toimisivat fasilitoidusti työntekijän johdolla. Ryhmiä olisi voitu ideoida yhdessä, mutta tärkeimpänä olisi ollut varmistaa seuraavien asioiden toteutuminen:
 - o Suunnitelmien ja piirustusten kommentointi (talojen ja asuntojen ikä- ja muistiystävällinen suunnittelu). Varmistaa, että tulevien asukkaiden toiveet ja huomiot tulevat suunnitelmissa kuulluksi. Myös rakentamista seurataan aktiivisesti.
 - o Yhteisöllisyyden rakentaminen, alkuvaiheen tutustumistilaisuuksia, tapahtumia ja kommentteja ja suunnittelua. Yhteisöllisyys alkaa jo näistä alkuvaiheen yhteisistä suunniteluista.

Välillä ryhmät kokoontuisivat yhteen ja pitäisivät avoimia tilaisuuksia kiinnostuneille siitä, miten asiat ovat edenneet ja vastaanottaisivat kommentteja ja lisäideoita.

2. VARMISTAISIMME, ETTÄ KORTTELISSA ON JOTAIN ERITYISTÄ, JOSTA ASUKKAAT VOIVAT OLLA YLPEITÄ JA JOITA TULTAISIIIN KATSOMAAN MUUALTAKIN

Asukastyöpajoissa olemme miettineet sitä, että asuntojen ja talojen ei tarvitse olla luksusasuntoja, kunhan ne ovat käytännöllisiä, esteettömiä, muistiystävällisiä ja joista näkee hyvin ulos pyörätuolistakin (ikkunat tarpeeksi matalalla). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että talot ja asunnot olisivat tylsiä ja askeettisia. Muistiystävällisellä sisustussuunnittelulla saa yksinkertaisesti kaunistaa.

Sen sijaan asukkaat toivoivat jotain luksusta joko omaan asuintaloon tai kortteliin. Se voi olla yhteistila, erityisen kaunis sauna, taidepiha tai -puutarha, tai jotain ihan muuta. Lisäarvoa toisi se, jos asukkaat saisivat olla sen toteuttamisessa mukana ja sillä olisi myös käyttöarvoa.

3. KEKSISIMME RAHOITUS YHTEISÖKOORDINAATORIN PALKKAAMISEKSI VARMISTAMAAN ESTEETTÖMÄN YHTEISÖLLISYYDEN TOTEUTUMISTA

Kaikista huonoin vaihtoehto on, että taloon ja kortteliin rakennetaan yhteistiloja, joita kukaan ei käytä. Tilat mahdollistavat yhteisöllisyyttä, mutta eivät automaattisesti synnytä sitä. Yhteisökoordinaattori takaa sen, että ihmiset löytävät toisensa, tutustuvat, hyväksyvät ja ymmärtävät toinen toisiaan ja löytävät tapoja olla yhdessä niin arjessa kuin juhlassa.

Jos halutaan varmistaa yhteisöllisyyden syntyminen ja varsinkin esteettömän yhteisöllisyyden rakentuminen, jossa kaikkien on mahdollista olla tunnustettuja yhteisön jäseniä, kannattaa palkata yhteisökoordinaattori.

Muistisairaiden asumistoiveet:

- Oma, yksityinen pysyvä, kodikas KOTI
- Toimiva, helppo, esteetön ASUNTO hyvien yhteyksien päässä
- Itsenäinen, hallittu, suunniteltu ARKI toisten ihmisten tuella
- Yksilöllinen, arvostava, asiallinen ja laaja-alainen HOITO

Esteetön yhteisöllisyys on yhteisöllisyyden mahdollistamista kaikille. Sen mahdollistamiseksi tarvitaan:

- Asukkaiden yhteistyötä ja innostusta vahvistava koordinaatio (yhteisökoordinaattori)
- Naapuruutta arvostavan vuorovaikutuskulttuurin syntyminen
- Asukkaiden vaikuttamisen paikkojen varmistaminen
- Monipuolinen, yhteisöllisyyttä vahvistava yhteistoiminta



Asiakskuuntelulukuja:

Hankkeen aikana järjestettiin erilaisia, eri kohderyhmille toteutettuja asumisen ideointityöpajoja yhteensä 16, osallistujia 199.

Erilaisista näkökulmista tehtyjä asumiseen liittyviä verkkokyselyjä tehtiin 9, niihin saatiin 404 vastausta.

Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asuintalon rakentajan seitsemän kohdan tarkistuslista:

- Tulevat asukkaat osallistuivat suunnitteluun
- Myös muistisairaiden asumistoiveita on kysytty
- Asumistoiveet on huomioitu suunnittelussa
- Ikä- ja muistiystävällisyys on huomioitu
- Pihassa on yhteistoiminnallisia mahdollisuuksia
- Korttelissa on taidetta
- Yhteisöllisyyttä rakennetaan suunnitelmallisesti