

## Arkeen Voimaa toimintamallin levittäminen osana järjestämissuunnitelmaa

Varsinais-Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon uudistaminen etenee hyväksytyyn järjestämissuunnitelman pohjalta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osahankkeeseen sisältyy Arkeen Voimaa -toimintamallin käyttöönotto ja levittäminen maakunnan alueella. Arkeen Voimaa toimintamalli on kehitetty Stanfordin yliopiston tutkimusprojektissa. Tutkimuksessa havaittiin ohjelmaan osallistuneiden terveystietoisuuden parantuneen ja koetun terveydentilan parantuneen, lisäksi sairaalahoidon tarve väheni verrokkiryhmään verrattuna. Malli on hyväksytty myös Suomessa käytettäväksi vertaistuellisen itsehoitoryhmän toimintamallina. Tarkempaa tietoa Arkeen voimaa -toimintamallista <https://www.arkeenvoimaa.fi/>

Sertifioituja Arkeen Voimaa ohjaajia on alueella jo koulutettu ja itsehoitoryhmiä käynnistynyt. Tavoitteena on levittää toimintamalli kattavasti maakunnan kaikkiin kuntiin, kumppaniksi on tarkoitus saada myös järjestöjä sekä vapaaehtoistoimijoita. Uusia ohjaajia on koulutettu syksyn 2020 aikana. Turussa järjestetystä koulutuksesta valmistui ohjaajia Raisioon, Paraisille, Uuteenkaupunkiin ja perusturvakuntayhtymä Akseliin (Masku, Mynämäki, Nousiainen).

Ohjaajiksi koulutetaan ammatti- ja maallikkotaustaisia henkilöitä. Aikaisempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta ei tarvitse olla. Valmistuminen sertifioituksi ohjaajaksi pitää sisällään kolmevaiheisen polun. Polku alkaa kuuden viikon ryhmän käymisellä ryhmäläisen roolissa. Sen jälkeen yhdessä kunnan Arkeen Voimaa yhdyshenkilön kanssa arvioidaan valmiuksia lähteä ohjaajakoulutukseen. Koulutus kestää 2+2 päivää peräkkäisinä viikkoina ja päivät kestävät noin 8 tuntia. Kokonaisuuden viimeinen osa on, että koulutuksen käynyt henkilö ohjaa yhden kuuden Arkeen Voimaa ryhmän yhdessä kokeneen ohjaajan kanssa. Ohjaajien ja kunnan välille tehdään kirjallinen sopimus, jossa määritellään tehtävät, vastuut ja oikeudet. Koulutettu Arkeen Voimaa ohjaaja sitoutuu ohjaamaan yhden kuuden viikon ryhmän vuodessa.

Arkeen Voimaa -toiminnan pääkouluttaja Riikka Korhonen kertoo, että koulutuksen käyneiltä ammattilaisilta saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että koulutus antaa paljon eväitä asiakkaiden kohtaamiseen uudella tavalla. Arkeen Voimaa on myös yksi työkalu palveluohjaukseen, mihin ohjata yhdistyksen vapaaehtoisia tai jäseniä. Myös he itse kokevat hyvinvointinsa kohentuneen.

Koulutukset järjestetään pääsääntöisesti Varsinais-Suomessa Turussa. Koulutus on osallistujille maksuton. Lisätietoa koulutukseen liittyvissä asioissa Arkeen Voimaa pääkouluttaja Riikka Korhoselta, [riikka.m.korhonen@turku.fi](mailto:riikka.m.korhonen@turku.fi) tai 040 611 7393. Yhteydenotot mieluiten sähköpostilla.

### ***Järjestöt kumppanina toimintamallin jalkauttamisessa***

**Salon SYTY** on paikallisten potilas- ja vammaisjärjestöjen keskus, joka tukee jäsenyhdistyksien toimintaedellytyksiä ja yhdistyksien vapaaehtoistoimijoita. Salon Sytyn ja Salon kaupungin yhteistyö Arkeen Voimaa -toiminnassa alkoi vuonna 2014, kun toimintaa alettiin Salossa käynnistää eli yhteistyö on ollut toiminnan pohjana alusta alkaen. Vuosien kuluessa on ryhmään osallistuneista löytynyt ohjaajakoulutuksesta kiinnostuneita henkilöitä ja tällä hetkellä Salossa on 9 aktiivista koulutettua Arkeen Voimaa -vertaisohjaajaa.

Salossa järjestön ja kaupungin välillä on tehty kirjallinen sopimus, joka määrittelee pääasialliset vastuut ja velvollisuudet ArVo-ryhmien toiminnassa. Määriteltynä on mm. ryhmien vuosittainen määrä, ryhmien veloitukseton kokoontuminen SYTY:n tiloissa, tarjoilujen järjestäminen SYTY:n toimesta ja kaupungin vastuu kustannuksista. Muissa asioissa toimitaan joustavasti mm. työtilanteiden mukaan. SYTY on sitoutunut olemaan mukana seurantaryhmässä ja kehittämässä Arkeen Voimaa -toimintaa alueella.

Koska SYTY:n tehtäviin kuuluu jäsenyhdistysten vapaaehtoistoimijoiden tuki, ovat myös Arkeen Voimaa -ryhmien vertaisohjaajat oikeutettuja osallistumaan SYTY:n vapaaehtoistoimijoille järjestämään virkistys- ja koulutustoimintaan. Lisäksi ryhmien markkinointi on merkittävässä roolissa myös SYTY:n omien verkostojen kautta.

Salon SYTY:ssä koetaan saadun yhteistyöstä eniten hyötyä järjestön omille jäsenyhdistyksille. Hyöty ja saaminen on hyvin vastavuoroista kaupungin kanssa. Järjestön kautta löytyy yhdistyksistä markkinointiväyliä alkaville ryhmille ja osallistujia ryhmiin. Ryhmään osallistuminen taas auttaa vapaaehtoistehtävissä toimivia henkilöitä jaksamaan paremmin ja aktiivisemmin omassa yhdistyksessään.

Kaupungin kontaktien kautta ryhmiin osallistuvat henkilöt tutustuvat ryhmän kokoontumispaikan kautta paikallisiin yhdistyksiin ja niiden aktiiviseen toimintaan, johon osallistua SYTY:ssä tai sen jäsenyhdistyksissä. Järjestönä yhteistyöstä on hyötyä tietynlaisen ”statuksen” saavuttamisessa sekä asiantuntijuuden että velvollisuuksien ja vastuiden osalta mahdollisuus osoittaa järjestönä tarpeellisuus sekä tärkeys kaupungille.

Yhteistyö järjestön ja kaupungin välillä edellyttää selkeät sopimukset vastuista ja velvollisuuksista ja erityisesti järjestöltä sitoutuneisuutta ja halua sekä pystyvyyttä aktiivisuuteen ja halua kehittää toimintaa omalla toiminta-alueellaan. Yhteistyön muoto määräytyy kyseessä olevan järjestön resurssien ja kaupungin tarpeiden mukaan. Salon esimerkki on sopinut molemmille osapuolille. Onnistuneen yhteistyön taustalla on joustoa ja ymmärrystä kummallakin toista organisaatiota, sen toimintaa, rakennetta ja byrokratiaa kohtaan, motivoituneet ja samaan suuntaan katsovat työntekijät.

**Fingerroosin säätiön Löytävä vanhustyö** Vakka-Suomen alueelta on ollut mukana yhteistyössä ja osallistunut Arkeen Voimaa -ohjaajakoulutukseen tänä syksynä. Yhteistyö on avannut uusia mahdollisuuksia kuntayhteistyön syventämiselle ja laajentamiselle. Järjestöjen olemassa olevista toiminnoista on koulutetun ohjaajan lisäksi mahdollista löytää myös vertaisohjaajia aloittaviin ryhmiin. Vanhustyön asiantuntija Päivi Maisila Fingerroosin säätiön Löytävästä vanhustyöstä kertoo, että on omalta osaltaan erittäin innostunut Arkeen Voimaa -toimintamallista, kokee sille olevan tarvetta ja uskoo siitä syntyvän terveyshyötyä pitkäaikaissairausten tuomien arjen haasteiden kanssa kamppaileville kuntalaisille.