

Kymmenen kysymystä osallisuudesta

	Täysin samaa mieltä			Täysin eri mieltä	Lupaus itselleni Haluanko muutosta nyt? Tai mitä teen eri lailla esimerkiksi eläkkeelle jäädessäni?
1 Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.					
2 Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.					
3 Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.					
4 Olen tarpeellinen muille ihmisille.					
5 Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.					
6 Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.					
7 Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.					
8 Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.					
9 Koen, että minuun luotetaan.					
10 Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.					



Ks. vinkkejä seuraavalta sivulta



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Mitä osallisuudella tarkoitetaan?

Osallisuus voi olla vaikea asia määritellä, mutta se näkyy arjessamme. Osallisuus on **päätösvaltaa omassa** elämässä. Pystymme valitsemaan, miten toimimme ja elämme ymmärrettävässä, hallittavassa ja ennakoitavassa ympäristössä. Osallisuus on **vaikuttamista** esimerkiksi ryhmissä, palveluissa asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuus on myös **paikallista**, kun panostamme yhteiseen hyvään ja saamme toisiltamme sekä annamme toisillemme.

Osallisuus liittyy myös oleellisesti uskoon omista vaikutusmahdollisuuksista.

Mitä mittari kertoo minulle?

Ikääntymiseen liittyy muutoksia, joiden myötä mahdollisuutemme osallistua ja tuntea osallisuutta voivat muuttua kovastikin. Esimerkkejä muutoksista ovat eläkkeelle jääminen, leskeytyminen tai pitkän parisuhteen päättyminen ja muutto.

Kymmenen kysymystä osallisuudesta auttaa sinua hahmottamaan mitkä ovat osallisuuden kannalta vahvuuksia ja millaista osallisuutta voisit yrittää vahvistaa.

Voit myös pohtia miten osallisuuden kokemuksesi muuttuisi uudessa elämäntilanteessa, esimerkiksi eläkkeelle jäädessä. Onko osallisuutesi nyt vahvasti yhteydessä työelämään? Mitä sen jälkeen ja sen tilalle?

Osallisuutesi mittaamisen lisäksi kannattaa myös miettiä keinoja vahvistaa tai pitää yllä osallisuutta, silloinkin kun elämäntilanne muuttuu. Sitä varten voit antaa itsellesi lupauksia.

Millaisia lupauksia tekisin?

1. Merkityksellisyyden kokemuksia tuo mieleks toiminta, jossa voit olla hyödyksi ja tuoda hyvää jollekin toiselle.
2. Myönteistä palautetta saadaksesi sinulla täytyy olla yhteyksiä muihin ihmisiin ja mahdollisuuksia osoittaa kykyjäsi ja taitojasi.
3. Ryhmiä ja yhteisöjä on monenlaisia: perheitä, ystäväporukoita, harrastuspiirejä, naapurustoja.
4. Jotta olisit tarpeellinen, sinun pitää olla yhteydessä toisiin ja valmiina antamaan muille esimerkiksi aikaa tai osaamistasi.
5. Emme aina näe ympärillämme olevia mahdollisuuksia tai uskalla tarttua niihin. Jotta voit vaikuttaa elämäsi kulkuun, on sinun ymmärrettävä itsellesi ja ympärilläsi tapahtuvia asioita sekä tarvittaessa pystyttävä vaikuttamaan niihin.
6. Elämän tarkoituksen löytämiseen ei ole yhtä kaavaa, mutta se liittyy voimakkaasti osallisuuden tunteeseen.
7. Tavoitellaksesi itsellesi tärkeitä asioita tarvitset vapautta sekä ehkäpä palveluita, taloudellista turvaa, koulutusta ja sivistymisen mahdollisuuksia. Lisäksi tarvitset uskoa itseesi ja mahdollisuuksiisi.
8. Apua saa tyypillisimmin suvulta, naapurustolta, paikallisyhteisöltä. Toisaalta tarjolla on monenlaisia palveluita, joista on hyvä hankkia tietoa etukäteen.
9. Luottamussuhteen rakentaminen kannattaa, sillä tutkimusten mukaan vaikeuksien parissa kamppailevat ihmiset kokevat, ettei heihin luoteta.
10. Vaikuttaaksesi elinympäristön asioihin sinun on hakeuduttava vaikuttamisen paikkoihin esimerkiksi paikallisyhteisöissäsi. Vaikuttamiseen tarvitaan myös elinympäristön ja sen tapahtumien seuraamista.

Testi ja taustatiedot perustuvat Sokra-hankkeessa kehitettyyn kysymyslistaan ja sen tukimateriaaleihin. Lisätietoja Isola & al (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL työpaperi 33/2017.



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY