

## Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

### Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
<b>Nimi</b>	Luotsitoiminta; kulttuuri-, liikunta- ja ympäristöluotsaus
<b>Internet-sivut:</b>	<a href="#">Kulttuuriluotsi-toiminta Innokylässä</a> <a href="#">Liikuntakaveri-toiminta Innokylässä</a>
<b>Toimintamallin käyttö ja levinneisyys</b>	<p>Luotsitoiminta on innovoitu ja aloitettu Jyväskylän taidemuseossa vuonna 2006. Toiminta on levinnyt yli 20 paikkakunnalle Suomessa. Luotsitoiminnan kaltaista toimintaa järjestetään useilla eri nimillä kuten kulttuurikaveri-, liikuntakaveri-, kulttuuriystävä- ja kulttuurikummitoiminta, joissa on kyse luotsitoiminnan sovellutuksista. Koulutettuja luotseja toimii yli 800, ja luotsauskeikkoja on tuhansia vuosittain. (Tilanne 2017).</p> <p>Cultural Companions -nimellä saman tyyppistä toimintaa on toteutettu ainakin Irlannissa, Australiassa sekä Yhdysvalloissa.</p> <p>Toimintaa koordinoi usein kunnan kulttuurin tai vapaa-ajan palvelut tai paikallinen järjestö.</p>
II Toimintamallin kuvaus	
<b>Tausta</b>	<p>Luotsitoiminta on vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa yhdistyy luotsattavien, että luotsien hyvinvointia edistävät vaikutukset. Luotsit ovat vertaisia, jotka tarjoavat seuraa ja tukea toiminnan painotuksen mukaan kulttuuri- ja liikuntapalveluiden käyttämiseen tai luontokohteisiin lähtemiseen. Luotsattavana voi olla yksittäinen henkilö tai ryhmä.</p> <p>Luotsitoiminnalle ominaisia piirteitä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lähteminen kohteisiin luotsattavien kanssa.</li> <li>- luotsitoiminta on eräänlaista vertaistukea ja se on lähes aina vapaaehtoistoimintaa.</li> <li>- luotsit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, mutta eivät ammattimaisia oppaita tai avustajia.</li> <li>- luotsitoiminta on matalan kynnyksen toimintaa.</li> </ul>
<b>Tarve</b>	Kulttuuri-, liikunta- ja ympäristökohteisiin lähtemisen kynnys voi olla korkea monesta syystä. Yleinen este kulttuuripalvelujen käytölle on käyntiseuran puute.

<b>Tavoite</b>	<p>Luotsitoiminnan tarkoitus on lisätä osallisuutta ja hyvinvointia kulttuurin, liikunnan ja ympäristökokemusten kautta.</p> <p>Lisäksi toiminta vahvistaa kansalaisten yhdenvertaisuutta, mielen hyvinvointia sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaan.</p>
<b>Kohderyhmä</b>	<p>Toiminnan kohderyhmänä ovat sekä luotsattavina että luotseina toimivat henkilöt.</p> <p>Luotsattavana oleminen sopii kaiken ikäisille kulttuuri-, liikunta- tai ympäristökohteisiin lähtemisestä kiinnostuneille. Toimintaan usein osallistuu esimerkiksi ikääntyneitä, yksinäisiä sekä työelämän ulkopuolella olevia henkilöitä.</p> <p>Myös luotsina toimiminen vahvistaa osallisuutta ja tarjoaa mielekästä tekemistä. Luotsina toimiminen sopii useimmille.</p>
<b>Menetelmä</b>	<p>Koordinaattorille välittyy tieto henkilöstä, jolla on kiinnostusta lähteä kulttuuri- tai luontokohteisiin tai liikkumaan. Koordinaattoriin voi olla yhteydessä henkilö itse tai esimerkiksi hänen omaisensa tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Koordinaattori selvittää luotsattavan toiveita ja tarpeita toimintaan liittyen ja valitsee tietojen perusteella soveltuvan luotsin koulutettujen vapaaehtoisten joukosta. Lisäksi koordinaattori sopii luotsattavan ja luotsin kanssa tapaamisten käytännöistä.</p> <p>Suosittuja luotsauskohteita ovat esimerkiksi museot, teatterit ja konsertit. Käytännöt voivat vaihdella, osassa kunnissa luotsattava maksaa normaalin sisäänkäsymaksun, osassa kunnissa on alennettuja hintoja tai vapaa pääsy luotsauskohteisiin.</p> <p>Luotsaus voi olla kertaluontoista ja säännöllistä luotsattava-luotsi-parin kesken.</p>
<b>Tulokset ja vaikutukset</b>	<p>Luotsitoiminnasta tehdyn selvityksen (Nousiainen 2017) ja pro gradu -tutkielman (Jäntti 2017) mukaan luotsitoiminta on koettu positiivisesti.</p> <p>Luotsina toimimisen koettuja vaikutuksia hyvinvointiin tutkittiin kertaluontoisella kyselyllä (N=185) (Nousiainen 2017). Luotsina toimineet arvioivat toiminnan edistäneen henkistä hyvinvointia (ka 3,66 asteikolla 1-5), antaneen mielekästä tekemistä tai mahdollisuuden käyttää taitojaan (ka 3,66) sekä laajentaneen elämän piiriä tai tuoneen uusia tuttavuuksia (ka 3,63).</p> <p>Luotsattavina olleet henkilöt (N=83) arvioivat samassa kyselyssä luotsauksien muun muassa tehneen kokemuksista antoisempia (ka 2,83, asteikolla 1-3) sekä luotsauksien virkistäneen (ka 2,81). Tuloksia luotsattavien osalta voidaan kuitenkin pitää pienen osallistujajoukon takia parhaillaankin suuntaa antavana.</p>

	<p>Haastattelututkimuksen tuloksena todettiin, että luotsattavat kokivat toiminnan kohottaneen elämänlaatua ja hyvinvointia sekä osallisuuden rakentumista sosiaalisuuden, yhteisöllisyyden ja tasa-arvoisuuden kasvun kautta. Luotsattavat kokivat kulttuurin kuluttamisensa lisääntyneen ja kulttuurisen pääoman kasvaneen. (Jäntti 2017).</p> <p>Luotsitoiminnalla voidaan nähdä olevan luotsattaviin ja luotseihin kohdistuvien vaikutusten lisäksi myös vaikutuksia kulttuurikohteiden kävijämääriin ja tunnettuuteen. Vapaaehtoistoiminnan voidaan nähdä myös hyödyntävän hallintoa, luotsitoiminta on yksi asukkaiden osallistumisen muoto.</p>
<b>Vaikuttavuus</b>	<p>Kulttuuriluotsitoiminnan on kuvattu olevan yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen pyrkivää toimintaa. Toiminnasta tehtyjen selvitysten mukaan luotsit ja luotsattavat kokevat toiminnan myönteiseksi ja vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja elämänlaatuun.</p> <p>Pitkän aikavälin vaikutuksia luotsien ja luotsattavien kokemista hyödyistä ei tähän tietoon ole selvitetty.</p>
<b>Käyttöönoton edellytykset</b>	<p>Toiminnan toteuttamiseksi tarvitaan koordinoiva taho, joka vastaa toiminnan toteutumisesta. Koordinoiva taho muun muassa toimii luotsien ja luotsattavien yhteyshenkilönä sekä etsii luotsauskohteita. Toiminnan kannalta oleellista on yhteistyön sopiminen luotsauskohteiden, eri hallinnonalojen, kuten kulttuuri- ja sote-palveluiden, sekä paikallisten järjestötoimijoiden ja yritysten välillä. Koordinointivastuu voidaan myös jakaa eri toimijoiden kesken.</p> <p>Koordinointiin voidaan toiminnan laajuuden mukaan varata koko- tai osa-aikainen työntekijä. Myös vapaaehtoinen voi toimia toiminnan koordinaattorina. Toiminnan järjestäminen kuitenkin edellyttää, että koordinointiin osoitetaan työaika.</p> <p>Henkilöresurssien lisäksi tarvitaan resursseja koulutusten järjestämiseen, markkinointiin ja viestintään, mahdollisiin tarvikkeisiin, tarjoiluihin ja vapaaehtoisten muistamiseen. Vapaaehtoisille on hyvä järjestää vertaistapaamisia ja lisäkoulutuksia.</p>
<b>Kustannukset</b> a) palveluntuottajalle  b) osallistujalle	<p>a) Toiminnan laajuudesta riippuen kustannuksia aiheuttaa henkilöresurssit; kokoaikaisen tai osa-aikaisen työntekijän työpanos.</p> <p>Luotsit ovat vapaaehtoisia, eikä heille makseta palkkioita toiminnasta, eikä heidän palveluksestaan peritä maksua. Vapaaehtoistoiminnan periaatteiden mukaisesti matkakuluja voidaan korvata tapauskohtaisesti.</p> <p>Koulutusten järjestämistä voi aiheutua tila-, materiaali- ja tarjoilukustannuksista. Lisäksi vapaaehtoisten kiittämiseen ja työn tunnustamiseen tulee varata resursseja.</p>

	<p>b) Luotsattavalle kustannuksia voi kertyä kohteiden sisäänpääsymaksuista, mutta useat luotsauskohteet myöntävät luotsien seurassa liikkuville luotsattaville ilmaisen tai alennetun sisäänpääsyn. Käytäntöjä on erilaisia ja ne riippuvat luotsauskohteista.</p> <p>Luotseille suositellaan aina maksutonta sisäänpääsyä kohteisiin.</p>
<b>Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet</b>	<p>Toimintaa on kehitetty ja selvitetty muun muassa seuraavissa yhteyksissä: Jyväskylän kaupungin kulttuuripalvelut; Esiselvitys: kulttuurinen vapaaehtoistoiminta ja toiminnan koordinointi -hanke 2016-2017 (OKM); Kulttuuriluotsitoiminnan valtakunnallinen kehittämishanke 2017-2019 (OKM); Kulttuurikasvatusyksikkö TAITE, Tampereen kaupunki.; Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke -Sokra. Lisäksi kulttuuriluotsitoimintaa on kehitetty lukuisissa paikallisissa hankkeissa.</p> <p>Toiminta on useissa kunnissa yksi tarjottavista vapaaehtoistyön muodoista.</p>
<b>Koulutus</b>	<p>Luotsitoiminnan järjestämisen aloittamiseksi ei tarvita koulutusta. Toiminnan koordinaattorilla on hyvä olla kokemusta vapaaehtoistyöstä ja sen järjestämisestä sekä valmiutta perehtyä luotsitoiminnan periaatteisiin.</p> <p>Vapaaehtoisena toimivat luotsit tulee kouluttaa tehtävänsä. Usein koulutus keskittyy vapaaehtoisena toimimisen periaatteisiin ja paikallisiin luotsauskohteisiin tutustumiseen.</p>
<b>Juurruttaminen ja jatkuvuus</b>	<p>Toiminnan paikallista pysyvyyttä edistää kokopäiväinen koordinaattori. Toiminnan juurruttaminen ja sen tutuksi tekeminen vaatii suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä ja vahvaa yhteistyötä paikallisten toimijoiden kesken. Vapaaehtoisten luotsien toimintaa ja innokkuuden ylläpysymistä tulee tukea.</p>
<b>Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät</b>	<p>Luotsitoimintaan on kohdennettu muun muassa ikääntyneiden palveluyksiköiden asukkaille, kotihoidon asiakkaille kotiin tuotavana palveluna, mielenterveyskuntoutujille, maahan muuttaneille henkilöille ja henkilöille, joilla on liikunta- tai aistirajoituksia. Toiminnan saavutettavuutta voidaan lisätä kouluttamalla luotseja erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden kanssa toimimiseen.</p> <p>Toiminta on siirrettävissä kaikkialle, missä on kulttuuri-, liikunta- tai ympäristökohteita.</p>
<b>Kommentit</b>	
erikoissuunnittelija Saara Rapeli & suunnittelija Elli Lukkarinen, THL	<p>Toiminta tukee mielen hyvinvointia mahdollistamalla mielekkään ja merkityksellisen tekemisen sekä lisäämällä osallistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Sekä luotsattavat ja luotsina toimivat ovat kokeneet toiminnan myönteisesti.</p> <p>Toiminta voidaan ottaa osaksi paikallista vapaaehtoistyön valikoimaa.</p>

**Tietolähteet:**

Jäntti, H. (2017). Kulttuuriluotsi osallisuuden mahdollistajana?: kulttuuriluotsattujen kokemuksia Tampereella. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201712144679>

Kulttuuriluotsitoiminta – vapaaehtoinen tukena kulttuuriosallistumisessa. Innokylässä:  
<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kulttuuriluotsitoiminta-vapaaehtoinen-tukena-kulttuuriosallistumisessa>

Nousiainen, M. (2017). Selvitys kulttuuri-, liikunta- ja ympäristöluotsitoiminnasta Suomessa. Tampereen kaupunki/kulttuurikasvatustyksikkö TAITE & Kulttuurisen vanhus- ja seniorityön kansallinen verkosto, ALLI.

Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra. [Sokran arvio toimintamallista Kulttuuriluotsi vapaaehtoinen tukena kulttuuriosallistumisessa 10.5.2019](#)