

# TOVIN ARVO

Aikapankki hyvinvoinnin edistäjänä

Tovituki tunnetuksi -hanke  
2016

## **Tovin arvo – Aikapankki hyvinvoinnin edistäjänä**

© Tovituki tunnetuksi -hanke ja tekijät

**Toimitus:** Pauliina Shilongo, Anna-Maija Koponen, Tuuli Hirvilammi ja Hanna Koppelomäki

**Kuvitus:** Veeti Nevalainen

**Taitto ja visuaalinen ilme:** Pauliina Shilongo

**Julkaisija:** Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

**ISBN** 978-952-93-8275-0 (nid.)

**ISBN** 978-952-93-8276-7 (PDF)

**Painopaikka:** Viestipaino, Tampere, 2016

TOVITUKI TUNNETUKSI on Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n ja Aika parantaa -verkoston Raha-automaattiyhdistyksen tuella 2013–2016 toteuttama hanke, jossa on kehitetty aikapankkiperiaatteella toteutettavia matalan kynnyksen tukimuotoja kuten tovituki, Kirje tuntemattomalle ja tovitavallukset.



# SAATTEEKSI

Suomeen perustettiin vuoden 2010 tienoilla useita aikapankkeja, joiden jäsenet voivat vaihtaa keskenään palveluja aikaa vastaan. Aikapankkitoiminnasta on versonut myös Aika parantaa -verkosto, jossa on kehitetty tovituki. Se on inhimillistä tukea, jota aikapankin jäsen voi saada verkostossa toimivilta tovitukijoilta. Juuri päättyvässä RAY:n rahoittamassa nelivuotisessa Tovituki tunnetuksi -hankkeessa on kehitetty ja mallinnettu tovitukeen perustuvaa auttamisjärjestelmää. Hankkeen puitteissa koottiin myös tämä ensimmäinen suomenkielinen kirja aikapankeista.

Kirjassa kuvataan aikapankkitoiminnan ja tovituen merkitystä hyvinvoinnin edistämisessä monesta eri näkökulmasta. Siihen on koottu aikapankkitoimijoiden ja tutkijoiden tekstejä sekä Suomesta että muista maista. Teksteissä aikapankit liitetään niin miehen hyvinvointia parantavaan vertaistukeen kuin yhteisövaluutan ja solidaarisuustalouden kehittämiseen. Kirjoituksissa pohditaan, miten aikapankit liittyvät köyhien selviytymiseen, yhteisöjen vahvistumiseen, hyvinvoinnin kokonaisuuteen tai esimerkiksi vankien kuntoutumiseen.

Aikapankin keskeinen periaate on, että kaikkien aika ja avun tarve ovat yhtä arvokkaita: yksi tunti mitä tahansa työtä vastaa yhtä aikapankin omaa maksuysikköä eli aikavaluutta. Useimmissa suomalaisissa aikapankeissa se on tovi. Eri maissa aikavaluutalla on oma nimi: esimerkiksi Englannissa time credit (aikakrediitti), Yhdysvalloissa time dollar (aikadollari). Aikavaluutta ansaitsee tekemällä tunnin verran mitä tahansa työtä, ja joissakin aikapankeissa sitä voi saada myös osallistumalla esimerkiksi ryhmätoimintaan. Hankkimansa aikavaluutan voi sitten käyttää itse tarvitsemiinsa palveluihin tai lahjoittaa toisille. Skotlannin vankiloissa vangit voivat työtunneillaan hankkia aikakrediittejä, joista hyödyn saavat heidän omaisensa.

Usein aikapankilla on palkattu koordinaattori, joka hoitaa käytännön asioita. Suomessa näin ei ole, ja esimerkiksi Stadin aikapankki toimii täysin ilman rahaa ja organisaatiota jäsentensä aktiivisuuden varassa. Vaihdot kirjataan itse sähköiseen alustaan eli

verkkotorille, jossa myös vaihtopyynnot ja -tarjoukset julkaistaan. Näin meillä vaihtojen tekijöillä on myös lopputuloksesta suurempi vastuu kuin muissa aikapankeissa, joissa koordinaattori seuraa niitä.

Monessa maassa aikapankki toimii yhteistyössä kunnallisten toimielinten kanssa ja sen toiminnan katsotaan hyödyttävän yhteiskuntaa esimerkiksi sosiaalisen syrjäytymisen vähentäessä. Isossa-Britanniassa ja Yhdysvalloissa aikapankkitoiminta rinnastetaan hyväntekeväisyyteen tai naapuriapuun eikä sitä veroteta. Suomessa sen sijaan verottaja linjasi loppuvuonna 2013, että monenkeskinen vaihtotyö on lähtökohtaisesti veronalaista ansiotyötä. Vaikeatulkintaisessa ja periaatteellisesti ristiriitaisessa ohjeessa todetaan toisaalta, että naapuriaavun luonteinen vaihtotyö aikapankissa on verovapaata.

Aikapankeilla on merkitystä sosiaalisten ongelmien ratkaisuisissa ja sosiaalisten riskien ehkäisyssä. Aikapankissa toimiminen voi lievittää yksinäisyyttä ja osattomuutta. Se voi parantaa pienituloisten selviytymismahdollisuuksia ja tuoda konkreettista apua liian suuren hoivataakan kanssa painiville lapsiperheille tai omaishoitajille. Aikapankkiperiaatteesta ammentavan tovituen voi nähdä myös aloitteena tuoda vastavuoroisuuden ideaa sosiaali- ja terveyspalveluihin. Tovituen ydintä on ajan, arvostavan kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen tarjoaminen yhdistettynä mahdollisuuksien löytäminen merkityksellistä tekemistä aikapankista. Näiden asioiden hyvää tekevää ja hoidollista merkitystä tuskin kukaan kiistää – mutta silti juuri näistä tuntuu olevan suurin pula nykyisessä hoitoviidakossa.

Talouden perustana ovat yhtäältä niukat luonnonvarat ja energianlähteet ja toisaalta runsaat ”yhteiset” (commons). Niitä ovat esimerkiksi kaikki ihmisten tiedot ja taidot, sosiaaliset suhteet, kulttuuriperinnöt ja yhteiset tilat. Niistä ei tarvitse kilpailla, eikä niitä tarvitse valjastaa yksityisten hyödyksi. Sen sijaan niitä voidaan kehittää ja kasvattaa sekä jakaa ja vaihtaa esimerkiksi aikapankissa. Samalla luodaan taloutta, joka parhaiten palvelee paikallisia tarpeita. Aikapankit ovat toimiva keino kasvattaa hyvinvointia ja vauhdittaa paikallistalouksia pyörittäviä vaihtoja. Niillä voisi olla myös nykyistä selkeämpi merkitys yhteisten hyvinvointipalveluiden tuottamisessa.

Tovilla on arvoa. Jotta toveilla voisi olla nykyistä luotettavampi arvo, aikapankkitoiminta tarvitsee institutionaalista tukea ja selvemmän oikeutuksen viranomaistaholta. Sen sijaan, että aikapankkitoiminta leimataan harmaan talouden osaksi, se kannat-

taisi nähdä hyvinvointia rikastuttavana ja yhteistä hyvinvointia tuottavana välineenä. Toivottavasti tämä julkaisu innostaa lukijoita kehittämään aikapankkitoimintaa ja näkemään laajemmin aikapankkien mahdollisuuksia.

## Jälkisanat

Kirjan kokoaminen on ollut meille unohtumaton tehtävä, jonka aikana olemme itsekin oppineet paljon uutta aikapankkitoiminnan monimuotoisuudesta ja loputtoman tuntuista potentiaalista.

Juuri tänään, kirjan lähtiessä painoon saimme kuulla, että vastakkaisista odotuksista huolimatta Raha-automaattiyhdistys ei tule jatkamaan toivutuen toiminnan tukemista tämän vuoden jälkeen. Menetämme toisin sanoen sen ainoan tukirakenteen, joka meillä Suomessa ehti lyhyen aikaa mahdollistaa aikapankkitoiminnan koordinoitua kehittämistä.

Hiljaiseksi vetää, mutta päätös ei nujerra aikapankkitoimintaa. Haluamme myös uskoa, että jonain päivänä löytyy taas taloudellistakin tukea toivutuen toteuttamiseen. Intoa siihen kyllä riittää.

Helsingissä, 15. joulukuuta 2016

Toimituskunta

## **Kirjassa käytettyjä termejä**

### **Aikapankki**

Aikapankki on toimintaa, jossa ihmiset ja yhteisöt vaihtavat palveluita aikaa vastaan. Perusperiaate on, että kaikkien työ ja aika ovat samanarvoisia.

### **Aika parantaa -verkosto**

Aika parantaa on vuonna 2012 Stadin aikapankista versionut inhimillisen tuen ja välittämisen mallia eli tovitukea tarjoava ja kehittävä verkosto.

### **Aikavaluutta**

Aikavaluutta on aikapankeissa käytetty vaihdon väline. Aikavaluutan nimi vaihtelee aikapankin ja maan mukaan, esimerkiksi suomalaisissa aikapankeissa käytetään nimitystä tovi, Yhdysvalloissa time dollar ja Isossa-Britanniassa time credit.

### **Commons**

Commonsilla eli yhteisillä tarkoitetaan tässä yhteydessä erilaisia yhteisresursseja ja yhteistekemisen muotoja. Näitä ovat esimerkiksi avoimet ohjelmistot, luonnonresurssit, osuuskunnat, yhteisviljelmät, katu- taide sekä monet muut. Yhteiset eroavat niin yksityisestä kuin julkisestakin omistuksesta. (commons.fi)

### **Community Exchange System (CES)**

Community Exchange System (CES) on kansainvälinen verkosto, joka tarjoaa aikapankeille ja yhteisö- vaihtopalveluille verkkopohjaisen alustan vaihtojen tarjoamiseen, pyytämiseen ja kirjaamiseen.

### **Jakamistalous**

Jakamistalous on inhimillisen toiminnan muoto, joka perustuu jakamisen, lainaamisen ja vuokraamisen ajatuksille omistamisen sijaan. Jakamistalous esiintyy mm. voittoa tavoittelevina suuryrityksinä ja pieninä ruohonjuuritason vaihtoryhminä.

### **Solidaarisuustalous**

Solidaarisuustalous on Latinalaisen Amerikan yhteiskunnallisissa kamppailuissa syntynyt aloite. Sen tarkoituksena on verkostoida ja edistää demokraatti-

sia, ekologisia ja eettisiä taloudellisen yhteistoiminnan muotoja kansallisten ja valtiollisten talouksien tuolla puolen. (commons.fi)

### **Tovi**

Tovi on vaihtoyksikkö suomalaisissa aikapankeissa. Yksi tunti mitä tahansa työtä on arvoltaan yksi tovi.

### **Tovituki**

Tovituki on inhimillistä tukea ja välittämistä aikapan-kin keinoin. Aika parantaa -verkoston eettisiin periaat-teisiin sitoutuneet tovitukijat tarjoavat keskustelu- ja muuta tukea jaksamiseen. Tovituesta poikineita mata-lan kynnyksen tukimuotoja ovat myös Kirje tuntemat-tomalle ja Tovitaivallus.

### **Tovituki tunnetuksi -hanke**

Tovituki tunnetuksi oli Aika parantaa -verkoston ja Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys Kakspy ry:n yhteinen Raha-automaattiyhdistyksen tukema hanke, jota toteutettiin vuosina 2013-2016.

### **Vertaistuotanto**

Vertaistuotanto on tuotantoa, jonka perustana on toimijoiden epähierarkkisesti organisoituva yhteistyö. Aikapankkitoiminta on esimerkki vertaistuotannosta.

### **Ydintalous**

Ydintaloudella (core economy) tarkoitetaan yhteiskun-taa koossapitäviä inhimillisiä voimavaroja, kaikkea sitä työtä jota elämän ylläpitämiseksi joka hetki teh-dään kodeissa, naapurustossa, ystävien ja yhteisön jäsenten kesken.

### **Yhteisövaluutta**

Yhteisövaluutta on kansalaisyhteiskuntaan kuuluva, virallista (kansallista) valuuttaa täydentävä rinnak-kaisvaihdannan järjestelmä. Yhteisövaluutta voi olla kansalliseen rahayksikköön sidottu (esim. Brixtonin punta) tai sen arvo voidaan määrittää toisin (esim. aikapankin aika). Yhteisövaluutan päämääränä on lisätä paikallisten resurssien käyttöä ja tuottaa paikal-lista vaurautta.

# SISÄLLYSLUETTELO

## I. AIKAPANKIT JA YHTEISKUNTA

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Aikapankki luo kestävästä hyvinvointia .....                                          | 13 |
| Tuuli Hirvilammi                                                                      |    |
| Aikapankki innostaa ja rikkoo rajoja .....                                            | 17 |
| Teppo Eskelinen                                                                       |    |
| Aikapankissa ihmisarvoa ei mitata euroissa .....                                      | 21 |
| Anna-Maria Isola                                                                      |    |
| Stadin aikapankki on solidaarisuustaloutta .....                                      | 25 |
| Ruby van der Wekken                                                                   |    |
| Solidaarisuustaloudella ja kaupallisella jakamistaloudella<br>on eri tavoitteet ..... | 29 |
| Laura Kumpuniemi                                                                      |    |
| Aika on yhteisövaluuttaa.....                                                         | 33 |
| Mikko Laamanen                                                                        |    |
| Laajeneminen voi muuttaa aikapankin luonteen.....                                     | 37 |
| Briitta Koskiahö                                                                      |    |

## II. AIKAPANKKIKOKEMUKSIA MAAILMALTA

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Aikapankki jokaiseen Ison-Britannian kylään .....                            | 43 |
| Sarah Bird                                                                   |    |
| Aikapankki yhdistää yhteisön.....                                            | 45 |
| Lex Karlin                                                                   |    |
| Vangit vaihtavat aikaansa yhteisöllisyyteen.....                             | 47 |
| Tam Cassidy                                                                  |    |
| Tasa-arvoisuus ja hyvinvointi yhdistyvät aikapankissa.....                   | 51 |
| Susan Ryder                                                                  |    |
| Aikapankki toi arvomuutoksen<br>hyväntekeväisyydestä vastavuoroisuuteen..... | 55 |
| Linda Hogan                                                                  |    |
| Venäjällä aikapankki yhdistää nuoret ja vanhat.....                          | 59 |
| Natalia Nikitina                                                             |    |

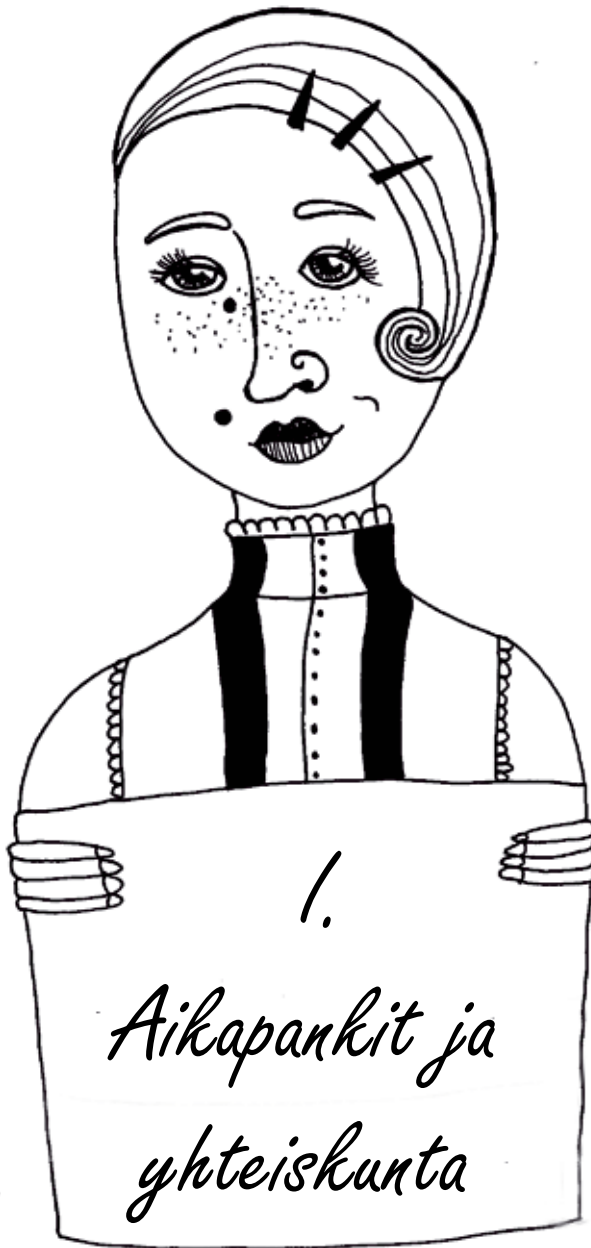
|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| ECOTEMPS luo yhteisöllisyyttä .....                     | 63 |
| Jean Bourdariat                                         |    |
| Talenteilla apua ja iloa elämään .....                  | 67 |
| Dawn Pilatowicz                                         |    |
| Kädenojennus paikallisten taidoille ja tuotteille ..... | 69 |
| Pauliina Shilongo                                       |    |

### III. TUEN JA VÄLITTÄMISEN VERTAISTUOTANTO

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kuinka aika alkoi parantaa<br>– tovituen lyhyt historia .....                 | 75  |
| Hanna Koppelomäki                                                             |     |
| Tovituki kannatteli minut kriisin läpi .....                                  | 81  |
| Carina Hannukka                                                               |     |
| Tovitukija ammentaa omasta kokemuksestaan.....                                | 83  |
| Esa Kranz                                                                     |     |
| Vertaisryhmä tarjoaa kuulluksi tulemisen arvokkaan tunteen .....              | 85  |
| Jaana Degerman ja Riitta Vertio                                               |     |
| Aikapankkitoiminta soveltuu mielenterveystyöhön .....                         | 89  |
| Kristian Wahlbeck                                                             |     |
| Anna toisten antaa takaisin .....                                             | 93  |
| Markus Raivio                                                                 |     |
| Tovituki tuo toivoa .....                                                     | 97  |
| Suvi Salmenniemi                                                              |     |
| Tovituessa ja toimintaterapiassa on paljon yhteistä.....                      | 101 |
| Pirita Muona                                                                  |     |
| Kirje tuntemattomalle on nerokas innovaatio.....                              | 105 |
| Mervi Janhunen-Ruusuvuori                                                     |     |
| Aikapankki tarjoaa mahdollisuuden uudenlaiseen<br>vapaaehtoistoimintaan ..... | 109 |
| Eliisa Iivanainen                                                             |     |
| Tovituki-malli on tuonut uudistuksia ja avoimuutta .....                      | 111 |
| Markku Kärmenniemi                                                            |     |
| LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA.....                                                   | 115 |

## INFOLAATIKOT

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Stadin aikapankki (STAP) .....               | 24  |
| Aikapankit Isossa-Britanniassa .....         | 42  |
| Rushey Greenin aikapankki .....              | 50  |
| Aikapankit Yhdysvalloissa .....              | 54  |
| Aikapankit Ranskassa.....                    | 62  |
| Community Exchange System (CES) .....        | 66  |
| Local Exchange Trading System (LETS).....    | 71  |
| Tätä on tovituki .....                       | 74  |
| Näin tovituki toimii .....                   | 79  |
| Tovituen eettiset periaatteet.....           | 80  |
| Tovitaivallus – uusi tovituen muoto .....    | 88  |
| Lapinlahden Lähde.....                       | 92  |
| Kirje tuntemattomalle on osa tovitukea ..... | 104 |





# AIKAPANKKI LUO KESTÄVÄÄ HYVINVOINTIA

## Tuuli Hirvilammi

Stadin aikapankin toiminnan käynnistäminen ja siinä toimiminen on opettanut minulle, että aikapankki voisi ylläpitää ja lisätä ihmisten hyvinvointia monin tavoin. Olen tavannut monia yksinäisiä ihmisiä, jotka ovat löytäneet aikapankista uusia tuttavuuksia ja nähnyt, miten aikapankkilaiset innostuvat omien taitojen jakamisesta.

Tässä kirjoituksessa pohdin, miten aikapankkitoiminta liittyy hyvinvoinnin kokonaisuuteen ja niihin tulevaisuudennäkymiin, joiden avulla hyvinvointia voitaisiin tukea nykyistä kestävämmällä tavalla.

Ilmastonmuutoksen eteneminen ja luonnon monimuotoisuuden hupeneminen ovat merkkejä käynnissä olevasta ekologisesta kriisistä, jossa me suomalaiset emme ole lainkaan sivustakatsojia. Suomalaisten ekologinen jalanjälki on maailman mittakaavassa suuri, ja kestävä tason saavuttaminen edellyttäisi hiilipäästöjen ja luonnonvarojen mittavaa vähentämistä. Tämä vaatii monenlaisia yhteiskunnallisia uudistuksia ja sellaista talousjärjestelmää, jossa hyvinvointia voidaan turvata ympäristöhaittoja aiheuttavasta talouskasvusta riippumattomalla tavalla. Aikapankilla on tärkeä rooli tällaisen kestävämmän talouden ja hyvinvoinnin turvaamisessa. Se myös on yksi vastaus siihen, miten me voimme jo nykyisessä yhteiskunnassa ryhtyä muuttamaan toimintaamme ja tavoittelemaan hyvinvointia kaikilla sen ulottuvuuksilla.

## Having, Doing, Loving ja Being -tarpeita

Hyvinvointitutkimuksessa nähdään, että ihmisten hyvinvointi on monesta erilaisesta ulottuvuudesta muodostuva kokonaisuus, koska meillä on monenlaisia tarpeita. Itse olen kirjoittanut hyvinvoinnista suomalaisen sosiologi Erik Allardtin tunnettua teoriaa mukaillen niin, että siihen kuuluu Having, Doing, Loving ja Being -tarpeita. Toisin sanoen hyvinvoiva ihminen tarvitsee kohtuullisen elintason, mielekästä tekemistä, merkityksellisiä suhteita ja henkiseen hyvinvointiin liittyvää elävän läsnäolon kokemusta. Väitän,



**Tuuli Hirvilammi** on kestävä hyvinvoinnin tutkija ja Stadin aikapankin perustajajäsen. Kirjoituksillaan ja eri verkostoissa toimimalla hän pyrkii edistämään kestävää hyvinvointia ja kasvupakosta riippumatonta taloutta.

että aikapankkitoiminta tukee osuvasti kaikkia näitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Vaikutukset ulottuvat yksilötason hyvinvoinnin kokemuksista yhteiskuntapoliittisempiin kysymyksiin siitä, miten hyvinvointi jakautuu ja miten hyvinvointipalveluja voitaisiin tuottaa.

Kohtuullinen elintaso tarkoittaa elämisen ja yhteiskuntaan osallistumisen kannalta riittäviä resursseja. Tarvitsemme siis ruokaa, asuntoa ja monenlaisia tavaroita ja palveluita. Erityisesti työmarkkinoiden ulkopuolella elävien työttömien ja eläkeläisten tulot ovat niin pienet, että he joutuvat tinkimään ruuan lisäksi tavaroiden ja palvelujen hankkimisesta. Monet työttömät ja eläkeläiset seisovat leipäjonoissa, leikkaavat itse hiuksensa ja tinkivät kaikista elämänlaatua kohottavista hemmottelupalveluista. Rahan puutteen vuoksi he eivät saa apua kotitöihin, eivätkä he pysty ostamaan harvemmin käytössä olevia tavaroita.

Aikapankissa olen tavannut eläkeläisiä ja pitkäaikaistyöttömiä, jotka ovat käyttäneet omaa aikaansa lastenhoitoon, autojen renkaiden vaihtoon tai esimerkiksi apuun kaupassa käymiseen. Saamallaan toveilla he ovat vastaavasti saaneet aikapankista apua siivoukseen ja käyneet hieronnassa. Aikapankin kautta voisi saada myös lainaksi esimerkiksi autoa, ruohonleikkuria ja retkeilyvarusteita tai päästä käyttämään tyhjillään olevaa lomamökkiä. Stadin aikapankkiin kuuluu yhteisöjäsenenä myös Herttoniemen Oma pelto -ruoka-osuuskunta, johon on päässyt mukaan myös aikapankin jäseniä niin, että jäsenyyden ja sato-osuuden voi maksaa toveilla. Tätä kautta myös pienituloiset saavat mahdollisuuden nauttia luomuruuasta ja osallistua sen tuottamiseen.

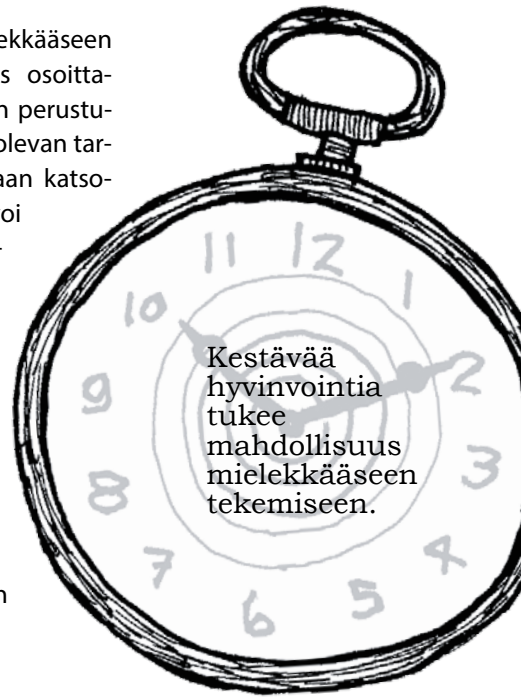
## Merkityksellisiä kohtaamisia

Aikapankki ei kuitenkaan ole tärkeä pelkästään pienituloisille. Kestävää hyvinvointia voitaisiin tavoitella myös niin, että parempituloiset ja työssä käyvät ihmiset korvaavat osan virallisen valtuutan varassa tapahtuvista ja markkinaperusteisista vaihdoista aikapankkivaihoilla. Niissä tuotetaan bruttokansantuotteen kasvattamisen sijaan aivan toisenlaista, enemmänkin luottamukseen ja sosiaaliin yhteisöihin perustuvaa arvoa (ks. myös Teppo Eskelisen kirjoitus tässä julkaisussa s. 17).

Omasta kokemuksestani tiedän, että tuntuu varsin erilaiselta istua usein kasvottomaksi jäävän kampaajan tuolissa kuin kyläillä aikapankin jäsenen kotona, kun hän tekee minulle juhlapausta. Kuulen, että vaihdosta tilitetty tovit menevät tarpeeseen. Vastaavasti tuntuu tärkeältä pyytää juhliin apua puolitutuilta aika-

pankin jäseniltä sen sijaan, että hoitaisi tilauksen ison pitopalvelufirman kanssa. Kohtaamiset tuntuvat merkityksellisiltä. Tiedän myös, että toimintaan käytetyt toivot jäävät kiertämään sosiaalisesti ja ekologisesti kestävää paikallistaloutta tukevaan aikapankkiin (eivätkä pahimmassa tapauksessa päädy veroja kiertävien suuryritysten voittoihin).

Kestävää hyvinvointia tukee mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen. Pitkittynyt työttömyys ja pätkätyöllisyys osoittavat kuitenkin, että kilpailuun ja tuottavuusvaatimuksiin perustuvilla työmarkkinoilla kaikkien taidoille ja ajalle ei näytä olevan tarvetta. Aikapankissa ihmiset voivat työmarkkina-asemaan katso-matta tarjota osaamistaan muille. Vaihtotarjouksista voi päätellä, että aikapankissa pääsemme useimmiten tekemään juuri niitä asioita, joita osaamme ja joiden tekemisestä pidämme, millä on selkeä merkitys itsensä toteuttamisen tarpeillemme. Taitojen ja ajan vaihtaminen tasapuolistaa tekemisen mahdollisuuksia ja jakaa taitoja paikallisyhteisöjen hyvinvointia kasvattavalla tavalla. Jos aikapankkitoiminta laajenee yksittäisten ihmisten välisistä vaihdoista yhteisöjen välisiin, se voi tarjota mielekkään tekemisen ja osallisuuden mahdollisuuksia myös hyvinvointipalvelujen tuottamisessa. Aikapankki on yksi väline kehittää yhteisöjen ja julkisen sektorin välistä yhteistyötä ja kumppanuutta.



## Sosiaalisten suhteiden pankki

Merkitykselliset suhteet ovat hyvinvoinnin korvaamattoman tärkeä osa. Useimmiten aikapankin hyvinvointia lisäävä vaikutus liitetään nimenomaan sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen vaalimiseen. Stadin aikapankissakin näkee, että parhaimmillaan aikapankki on tuonut elämään monia uusia tuttavuuksia. Vahvemmin paikallisyhteisöissä tai esimerkiksi kaupunginosissa tai kylissä toimiva aikapankki voisi tuoda ihmisiä yhteen myös muuten kuin tietoverkkojen välityksellä. Esimerkiksi ruuhkavuosien kanssa kamppailevat lapsiperheet hyötyvät siitä, että naapurin eläkeläistä voi pyytää apuun ilman, että kokee joutuvansa kiitollisuudenvelkaan.

Aikapankki lisää turvallisuuden tunnetta, joka syntyy siitä, että ihminen tietää saavansa tarvitsemansa avun ja että avun pyytämisen kynnyks on mahdollisimman matala. Aikapankkivaihdot ja niissä syntyvä aikavaluutta ovat merkityksellisiä varsinkin tuttavuuksien ja yhteisöjen muodostamisen alkuvaiheessa, mutta

kirjanpitoon perustuvat vaihdot voivat myöhemmin korvautua vapaamuotoisemmalla avun ja ajan jakamisella. Näin näyttää usein käyvän, kun tuttavuudet syvenevät. Myös isommassa mittakaavassa raha on pohjimmiltaan velkasuhteiden kirjanpitoa niin, että toisen velka on aina toisen varallisuutta. Rahaa tai aikavaluutusta ei siis välttämättä enää tarvita, jos yhteisöjen keskinäinen luottamus on suuri.

Miten aikapankki liittyy henkisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen? Allardt kirjoitti 1970-luvulla, että ihmisen tulee saada kokea itsensä arvokkaaksi yhteiskunnan jäseneksi, eikä hänen tulisi vieraantua omista itsensä toteuttamisen tarpeistaan. Kuten edellä käy ilmi, aikapankilla voi hyvinkin olla tärkeä osuus näiden kokemusten kukoistamisessa. Elävää läsnäoloa ja henkisen hyvinvoinnin tarpeita voivat tukea myös monenlaiset aikapankissa tarjottavat hoidot ja elämäntaidot samoin kuin tovituen kaltainen vertaistuki. Lisäksi hyvinvointia lisää kokemus siitä, että yksilön oma elämäntilanne muodostaa hallittavan kokonaisuuden, johon on mahdollista vaikuttaa. Näin ei aina ole, kun globaalin finanssitalouden talouskriisit ja etenevä ilmastokaaos horjuttavat hyvinvoinnin perusteita. Myös tästä näkökulmasta onkin tärkeää tukea kestävää paikallistaloutta, jossa tuetaan osallisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tasa-arvoisella tavalla.

# AIKAPANKKI INNOSTAA JA RIKKOO RAJOJA

## Teppo Eskelinen

Aikapankki on kiinnostava järjestely paitsi siksi, että se on innostava ja hyödyllinen, myös siksi, että se rikkoo kategorioita. Aikapankin toimintaperiaatteen voi selittää minuutissa, mutta vaatii pitkällisiä ja osittain mahdottomia määrittelyjä sanoa tyhjentävästi, mikä aikapankki on: Sen voi yhtä hyvin tulkita olevan vaihdannan muoto, yhteisöjen sosiaalisen vahvistamisen prosessi, raha-aktivismia tai jotain aivan muuta. Tovituki rikkoo näiden lisäksi vielä vertaistuen ja palvelutuotannon rajaa.

Lisäksi aikapankki auttaa hyvinvointivaltiota kehittymään osallistavaksi – ilman tekosyytä hyvinvointirakenteiden purkamiselle. Aikapankissa onkin kiinnostavaa, miten sen toimintaperiaatteet voisivat heijastua muihin, paljon sitä suurempiin järjestelmiin.

## Hyvinvoinnin monet merkitykset

Vallitsevassa yhteiskunnallisessa keskustelussa hyvinvointia katsotaan yleensä joko ekonomistisesta tai objektivistisesta näkökulmasta. Ekonomistisen käsityksen mukaan hyvinvointi on suora seurausta yksilön mieltymysten toteutumisesta markkinoiden kautta: jos haluan palvelua tai tavaraa X, sen saaminen lisää hyvinvointiani. Objektivistisen käsityksen mukaan hyvinvoinnin perustan muodostavat tietyt kaikille yhteiset hyvän elämän tarpeet, kuten asunto, koulutus ja terveys. Niitä voidaan varsin pitkälle annostella suoraan ja tasapuolisesti sosiaaliturvan ja julkisten palvelujen kautta.

Yksilön subjektiivisia mieltymyksiä ja objektiivisia hyvän elämän edellytyksiä ei tulisi nähdä hyvinvoinnin määrittelyn ulossulkevin vaihtoehtoina, sillä kumpikin vähättelee vuorovaikutuksen merkitystä. Elääksemme hyvää elämää tarvitsemme ihmisiä ympärillemme: sosiaalista kanssakäymistä ja yhteistoimintaa – mieluiten välittömässä ja tasa-arvoisessa hengessä. Aikapankin hyvinvointikäsityksen voi katsoa lähtevän tästä ymmärryksestä.

Vallitseva hyvinvointikäsitys on myös ollut alustana monen sellaisen kahtiajaon syntymiselle, jonka rikkominen tai ainakin ravis-



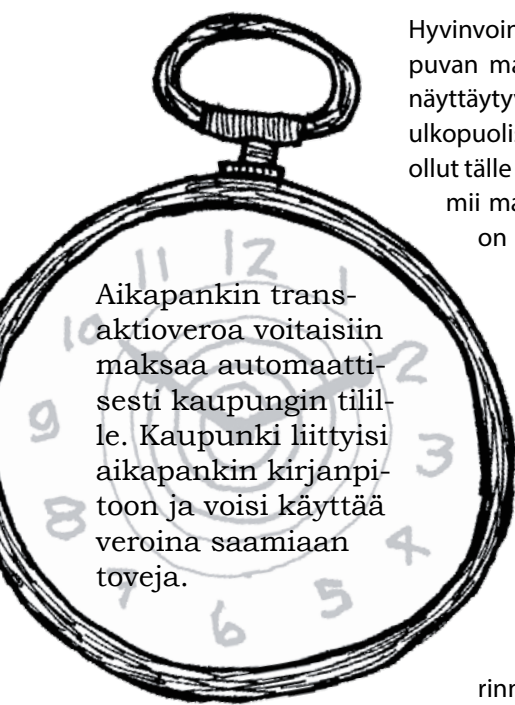
### Teppo Eskelinen

toimii yhteiskuntapolitiikan yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopistossa. Hän on tutkinut talouden poliittisuutta eri näkökulmista ja tähän liittyen myös aikapankkeja.

telu olisi hyödyllistä, mitä aikapankki juuri tekeekin. Tällainen vastinpari on esimerkiksi vertaistuki/ammattitoiminta, mutta ammatillisen palvelun ja vapaaehtoistoiminnan rajan ei tarvitse olla niin jyrkkä kuin mihin olemme tottuneet. Samoin esimerkiksi vastinpari vapaaehtoistyö/pienyrittäjäyys voi joissakin tilanteissa kaivata tuuletusta.

Aikapankin toiminnoista tovituki korostaa vuorovaikutuksen merkitystä kenties kaikkein näkyvimmin. Parhaimmillaan se merkitsee, että ihminen tietää, minkälaista apua tai tukea tarvitsee, ja löytää sen ihmisiltä, jotka oman kokemuksensa kautta ymmärtävät tilanteen. Apu ei tällöin myöskään ole tuskallisen sektoroitunutta.

## Aikapankki ja verotus



Aikapankin transaktioveroa voitaisiin maksaa automaattisesti kaupungin tilille. Kaupunki liittyisi aikapankin kirjanpitoon ja voisi käyttää veroina saamiaan toveja.

Hyvinvointipalveluiden rahoituksen on perinteisesti katsottu riippuvan markkinoiden toiminnasta ja kasvusta. Tällöin markkinat näyttäytyvät helposti hyvinvoinnin edellytyksenä ja verotuksen ulkopuoliset toiminnot potentiaalisesti vaarallisina. Aikapankki on ollut tälle poliittiselle maailmankuvalle vaikea tapaus, koska se toimii markkinat / julkinen sektori -jaottelun ulkopuolella. Tämä on näkynyt erityisesti verotuskysymyksessä, mikä on ollut näkyvin aikapankkiin liittyvä julkinen debatti: reaktiot ovat usein heijastaneet tarvetta sijoittaa aikapankki osaksi tuota jaottelua, johon se ei sovi.

Yksinkertaistavien reaktioiden sijaan olisi kysyttävä, miten aikapankki voisi toimia yhteistyössä julkisten palveluiden kanssa, täydentää ja ennen kaikkea kehittää niitä. Tämä kuitenkin edellyttää sitä, että aikapankilla on toimintatilaa. Sen saavuttamiseksi aikapankkijärjestelmän on tehtävä suhteensa hyvinvointivaltion rahoitus pohjaan selväksi. Verotusongelma voidaan välttää pysymällä marginaalisena, mutta jos halutaan luoda todellista taloudellista rinnakkaisjärjestelmää, asia tulee joka tapauksessa vastaan.

Olen ehdottanut, että aikapankin pientä automaattista transaktioveroa voitaisiin maksaa automaattisesti kaupungin tilille. Kaupunki liittyisi tällöin aikapankin kirjanpitoon yhtenä toimijana ja voisi käyttää veroina saamiaan toveja normaalisti pyyntöjä tekemällä. Tämä antaisi aikapankille oikeutuksen kasvaa. Tällöin tärkeää olisi, että kaupungin tovit eivät olisi ainoastaan

työvoiman ostovälineitä, vaan niiden käyttö hajautettaisiin mahdollisimman tehokkaasti paikallisten ja yhteisöjä vahvistavien palveluiden työntekijöiden kontrolloitavaksi. Tällaisia ovat esimerkiksi kaupunginosatilat, asukaspuistot ja nuorisotilat.

Näin järjestelmä omalta osaltaan myös valtauttaisi yhteisöjen vahvistamisen kanssa toimivia kaupungin työntekijöitä. Kyse voisi myös olla tavasta, jolla aikapankin toimintatavat voisivat vaikuttaa julkisten palveluiden luonteeseen.

## Utopioita: paikallisempi ja turvallisempi talous

Mikäli aikapankkia ajatellaan potentiaalisesti hyvinkin vahvasti kasvavana järjestelmänä, pääsemme pohtimaan sen luonnetta utopiana. Jos lähdetään siitä, että aikapankki muovaa sekä taloutta että julkisia palveluja näköisekseen sen sijaan että asettuisi siilipuolustukseen niiden väliin, minkälaisen jäljen se voisi painaa yhteiskuntaan?

Sellaisia aikapankin piirteitä, joiden soisi korostuvan nykytaloudessa enemmän, ovat ennen kaikkea moninaisuus ja paikallisuus. Vallitseva talousjärjestelmä edustaa eräänlaista monokulttuuria, vaikka talouspuhe palvookin yksilöllisyyttä. Sosiaalinen todellisuus on rikkaampi, jos se sisältää monenlaisia arvokäsityksiä, vaihdannan muotoja sekä omistamisen ja jakamisen tapoja. Erityisen tärkeää on nimenomaan arvonnittauksen itsensä monimuotoisuus. Aikapankki voi olemassaolollaan rikastaa käsitystä siitä, mitä on "talous".

Lisäksi paikallistalouksien vahvistuminen olisi tärkeää jo taloudellisen turvallisuuden vuoksi. Globaali finanssivetoinen kapitalismi on liian kriisialtis palvellakseen hyvän elämän tavoittelua, ja erilaiset paikalliset talousratkaisut ovatkin tärkeä vastavoima. Ne kuitenkin tarvitsevat tuekseen myös aitoja instituutioita. "Lähellä valmistettu"-merkit eivät riitä; tarvitaan järjestelmiä, jotka automaattisesti vahvistavat lähellä, yhdessä ja vertaisille tuottamista. Aikapankki on tietysti vain yksi esimerkki, mutta se vie taloutta terveeseen suuntaan.

Laajemmin aikapankin idean soisi vaikuttavan käsityksiin hyvinvoinnista sosiaalisena ilmiönä. Sen toimintaidea on tavallaan muistutus siitä, että vuorovaikutus on perustava kysymys – perustavampi kuin jako markkinoihin ja valtioon. Siksi aikapankilla on mahdollisuus näyttää polkuja hyvinvointivaltion päivittämiseen terveellä tavalla: turhan useinhan "päivittäminen" on vain koodi-

nimi alasajolle. Aikapankin hyvinvointikäsitys luo suunnan, johon hyvinvointipolitiikan yleisemmin soisi kohdistavan katseensa.

Se, mitä julkisten järjestelmien tulisi puolestaan tehdä, on antaa aikapankille sen tarvitsema toimintatila rinnakkaisena vaihdantajärjestelmänä kasvamiseen.

# AIKAPANKISSA IHMISARVOA EI MITATA EUROISSA

## Anna-Maria Isola

Olen tutkinut kirjoituksia köyhyydestä. Ne kertovat arvottomuudesta sekä lyhytjänteisestä ja epävarmuuden sävyttämästä ajasta. Köyhyys on aineellisen ja aineettoman niukkuuden kietoutumista yhteen: olemisen pakottavuudessa – elinkautiselta tuntuva vankeudessa – aika ja tila lähestyvät toisiaan ja yhteys tulevaisuuteen katkeaa.

Aikapankki voi nostaa köyhän ajan uuteen arvoon, koska siinä kaikkien aika on yhtä arvokasta. Se voi olla köyhälle ihmiselle myös aineettoman vastavuoroisuuden keidas rahaorientoituneessa maailmassa.

## Arvottomuuden kokemus on aineetonta köyhyyttä

Arvottomuuden tunne on yksi aineettoman köyhyyden muoto. Ihmisen arvo määräytyy nykyään suurelta osin palkkatyössä, ainakin jos asiaa katsoo pitkäaikaistyöttömän tai osatyökykyisen silmin. Työn arvoon vaikuttaa siihen käytetyn ajan lisäksi se, minkä verran työpanoksen odotetaan tuottavan markkinoilla lisäarvoa.

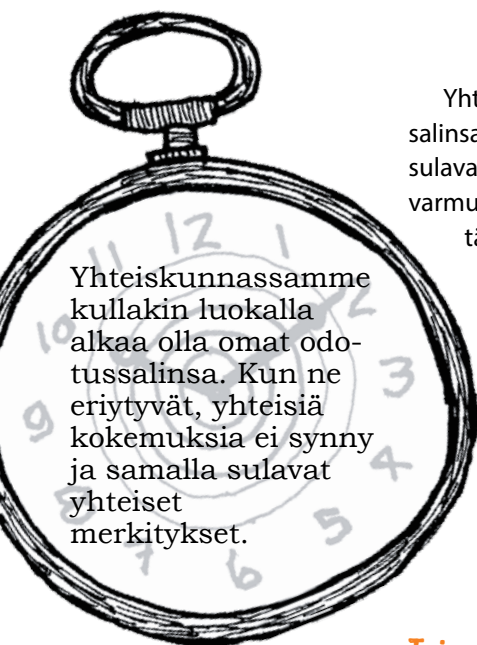
Ajasta on tullut hyödyke, jota kulutetaan ja jolle lasketaan hinta, mutta myös odotusarvo, joista viimeksi mainittu on pitkälti kuvitelmiin ja mielikuviin perustuvaa.

Työttömän aika tulee yhä harvemmin kaikelle kansalle näkyväksi. Se kuluu leipäjonoissa, työttömien tapaamisissa, kuntouttavassa työssä ja lähiöporukoissa. Mielikuva pitkään työttömänä olleista ihmisistä ei ole imarteleva. Siksi heidän aikansa odotusarvo on heikko.

Köyhien kirjoituksista olen oppinut, että suomalaisessa yhteiskunnassa kaikkien aika ei tunnu olevan yhtä arvokasta: Jos ei ole pääsyä työterveyshuoltoon tai yksityislääkärille, joutuu odottamaan julkiseen terveydenhuoltoon. Köyhän pitää odottaa myös Kelan tiskillä, työ- ja elinkeinotoimistossa ja sosiaalitoimistossa. Lausuntoja ja toimeentulotukipäätöksiä pitää odottaa. Jos ei muuhun ole köyhällä varaa, niin odottamiseen on.



**Anna-Maria Isola** tutkii köyhyyttä ja osallisuutta. Hän on kiinnostunut siitä, miten ihmiset pystyvät lisäämään markkinoista ja sosiaaliturvasta riippumatonta toimijuuttaan.



Yhteiskunnassamme kullakin luokalla alkaa olla omat odotussalinsa. Kun ne eriytyvät, yhteisiä kokemuksia ei synny ja samalla sulavat yhteiset merkitykset.

Yhteiskunnassamme kullakin luokalla alkaa olla omat odotussalinsa. Kun ne eriytyvät, yhteisiä kokemuksia ei synny ja samalla sulavat yhteiset merkitykset. Odottaminen on välitila, joskus epävarmuuden läpituokema mutta yleensä kuitenkin toivon sävyttämä. On ainakin yksi poikkeus: huono-osaiset eivät usein tiedä odottamisen aikaa tai kohdetta eivätkä välttämättä enää edes odota mitään. Kurjuudesta on tullut pysyvä tila. Huono-osaisten odotustilaa leimaa ankeus ja arvottomuus.

Sosiaalisesti jakautunut yhteiskunta on erillisten odotussalien ja asemien yhteiskunta, jossa toisten odotussalien väkeä ei enää osata arvostaa. Erillisten odotussalien sijaan tarvitsemme yhteisiä tiloja, joissa yhteiset kokemukset ja merkitykset kehittyvät toiminnassa.

## Toimettomuuden tilassa

Köyhyydessä elämä etenee päivä kerrallaan niukkuuden ehdoilla. Aikaa olisi runsaasti, mutta se kuluu huoleen, selviytymiseen ja odottamiseen. Pitkään työttömänä ollut tai osatyökykyinen ei toisin sanoen pysty hyödyntämään aika- ja taitoresurssiaan joutuaan keskittymään välttämättömyyksiinsä. Pitkittyneestä taloudellisesta niukkuudesta ja arvottomuuden tunteesta syntyy noidankehä, joka voi vangita ihmisen toimettomuuteen.

Palvelut parantavat ihmisten toimintavalmiuksia, kun kyse on lastenhoidosta, siivouksesta tai terveydenhuollosta. Mutta nykyinen palveluyhteiskunta voi usealla tavalla myös vahvistaa arvottomuuden kokemusta. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun jää pitkäksi aikaa riippuvaiseksi muiden rahoittamasta avusta eikä pysty itse vaikuttamaan elämänsä kulkuun saati tarjoamaan apuaan, ajatuksiaan tai ideoitaan muille ihmisille. Sosiaaliturvan vastikkeellisuus ja taloudellisten rangaistusten uhka vähentävät entisestään huono-osaisen ihmisen autonomiaa. Pakkojen sijaan tarvitaan omaehtoisuutta ja vapautta valita.

## Arvo kuuluu kaikille

Miksi yksi köyhä ihminen pärjää vertaistaan paremmin? Pärjääminen näyttäisi lisääntyvän elämän hallittavuuden ja ennakoitavuuden myötä. Aika on silloin omissa käsissä. Pärjäämistä tukevat myös yhteydet muihin ihmisiin, taiteeseen ja luontoon. Eri-

tyisen tärkeää on arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemus, joka saa alkunsa tasaveroisuuden, vastavuoroisuuden ja yhteisten (commons) alueella. Siellä voi antaa ja ottaa; voi saada myönteistä palautetta ja kiitosta muilta ihmisiltä; voi jakaa omia kokemuksiaan ja vaikuttaa asioihin.

Hyvinvoinnin edellytyksiä, kuten tietotaitoa, palveluksia, ideoita ja keskinäistä kunnioitusta tuotetaan ja jaetaan erilaisissa suhteissa. Niissä myös neuvotellaan siitä, miten hyvinvointia jaetaan. Aikapankissa ajan hallinnan periaatteet ovat selkeät, sillä jokaisen aika on yhtä arvokasta. Ja vaikka aika välillä tuntuksikin loppuvan, sitä tulee koko ajan kellosta lisää.

Köyhille tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä ovat kaikki yhdenvertaisuuden mahdolliseksi tekevät tilat. Tällaisia ovat esimerkiksi metsä ja tunturit, taide ja kirjastot, viljelypalstat, katukirpputorit, karavaanariyhteisöt, nuorisotilat, kylälohuoneet, yleiset saunat ja aikapankki. Niissä ihminen voi liittyä hetkelliseen tai kiinteämpään yhteisöön anonyyminäkin ilman, että hänen yhteiskunnallisesta asemastaan oltaisiin juurikaan kiinnostuneita. Tällaisissa tiloissa yhteiskuntajärjestyksen tarjoilemat roolit voivat jopa hajota järjestykseen uudella tavalla, sillä ihminen ei määrity perittyjen asemien, palkkatyön tai työmarkkinoiden odotusarvon kautta.

## Toimettomuus toimeliaisuudeksi

Aikapankissa ihmiset koulutukseen, todistuksiin, kulttuuritautaan tai työhistoriaan katsomatta voivat antaa ja saada. Vertaiset voivat antaa tovitukea. Muualta muuttaneet uudet suomalaiset voivat osallistua tasaveroisina hyvinvoinnin tuottamiseen ja jakamiseen esimerkiksi opettamalla omaa ruoka- tai musiikkikulttuuriaan. Aikapankissa ihmisen arvoa ei mitata euroilla, vaan se näkyy luottamuksena, kohtaamisina ja muiden kanssa jaettuna aikana.

Tulevaisuuden hyvinvoinnin kannalta keskeistä on rakentaa aikapankkien kaltaisia sosiaalisia tiloja, joissa ihmiset voivat sekä vaikuttaa yhteisiin asioihin että saada toiminnassaan arvostusta ja tunnustusta. Yhteiset ja demokraattiset tilat tarjoavat ponnahduslaudan, jossa toimettomuus voi kääntyä toimeliaisuudeksi. Kun tietää, että kotioven ulkopuolella saa arvostusta, ovi on helppo avata. Ja kun sen lisäksi tietää, että kotioven ulkopuolella voi edes hieman määrittää oman olemisensa ehtoja, on mahdollista murtaa arvottomalta tuntuvan ajan kalterit.

## **Stadin aikapankki (STAP)**

- Stadin aikapankki perustettiin syksyllä 2009 Kumpulan vaihtopiirinä.
- Jäsenmäärä kasvoi nopeasti erityisesti vuosina 2010–2012. Syksyllä 2016 jäseniä oli yli 3 800.
- Vaihtoja on tehty seitsemän vuoden aikana yli 30 000 tovia.
- Yksi tunti mitä tahansa työtä vastaa yhtä tovia.
- Stadin aikapankki käyttää jäsenten välisten vaihtojen kirjanpidon välineenä Community Exchange Systemin virtuaalista verkkoalustaa.
- Stadin aikapankilla ei ole palkattua koordinaattoria, vaan kaikki aikapankin hallinnolliset työt tehdään jäsenten toimesta toivovoimin.
- Stadin aikapankki ei ole rekisteröitynyt yhteisö, eikä se ole koskaan saanut rahallista tukea mistään.
- Jäsenet ovat vastuussa omista vaihtosopimuksistaan. Stadin aikapankki ei ota vastuuta yksittäisten jäsenten tekemistä vaihdoista. Jäsenten voimin on tuotettu tovietiketti, joka sisältää suosituksia hyvien vaihtojen toteutumiselle.
- Stadin aikapankissa voi pyytää apua muilta ennen kuin on saanut itse kerättyä toveja. Vastavuoroisuuden edistämiseksi tileille on sovittu ylä- ja alarajoiksi 50 tovia.
- Stadin aikapankissa kerätään sisäistä toviveroa veloittamalla jokaisesta vaihdosta yhteisötilille kaksi prosenttia.

**[stadinaikapankki.wordpress.com/](http://stadinaikapankki.wordpress.com/)**

# STADIN AIKAPANKKI ON SOLIDAARISUUSTALOUTTA

## Ruby van der Wekken

Aikapankissa vaihdetaan palveluita aikaa vastaan, ja sen periaatteita ovat tasa-arvo ja vastavuoroisuus. Kaikkien tarpeet, työ ja aika ovat yhtä arvokkaita, ja toisaalta kaikilla on avuntarpeita ja jotain annettavaa. Stadin aikapankissa (STAP) on käytössä "aikapiste", jonka nimi on tovi. Yksi tunti työtä vastaa yhtä tovia, ja jäsenten saamia ja antamia palveluita tilitetään eurojen sijaan toveissa. Jokaisella jäsenellä on oma tili, ja vastavuoroisuuden edistämiseksi on yhteisesti sovittu, että kunkin tilillä voi olla korkeintaan -50 tai +50 tovia.

STAP toimii osana kansainvälistä Community Exchange Systems -verkostoa, jossa on mukana yli 800 enemmän tai vähemmän aktiivisesti toimivaa aikapankkia tai paikallisrahaa 80 eri maasta. Suomesta CES-järjestelmään on rekisteröity 45 aikapankkia, mutta vain osa niistä toimii käytännössä.

Seitsemän vuoden aikana Stadin aikapankissa on tilitetty noin 30 000 tovia, mikä pitää sisällään myös aikapankin kehittämisen, kuten jäsentapaamisten järjestämisen. STAP ei ole rekisteröity yhdistys tai hanke, vaan se on vertaistuettoa: verkosto, joka on kehittynyt itseorganisointineesti ja jäsenten kollektiivisen aktiivisuuden varassa. STAP:ssa toimii ydinryhmä ja kaikki isommat päättökset tehdään jäsentapaamisissa. Yhdessä on myös määritelty toiminnan tavoitteita ja arvoja: tavoitteena on edistää ihmisten keskinäistä avunantoa ja sitä kautta kehittää kulttuuria yhteisöllisempään suuntaan. STAP vahvistaa sosiaalisesti ja ekologisesti oikeudenmukaista paikallistaloutta, jossa jokaisella ihmisellä on yhtäläinen arvo ja osallistumisen mahdollisuudet.

## Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia

Aikapankki kuvataan tyypillisesti itseavun välineeksi, tiettyjen sosiaalisten ongelmien ratkaisijaksi, hyväntekeväisyydeksi tai uudellaiseksi vapaaehtoistyön muodoksi. Sen tehtäväksi on esimerkiksi määritelty erilaisten taitojen kehittymisen tukeminen ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen samalla kun on korostettu vaihdet-



**Ruby van der Wekken** on yksi Stadion aikapankin perustajajäsenistä. Hän työskentelee Siemenspuusäätioissä ja on lisäksi mukana solidaarisuustalousverkostossa ja Commons.fi-ryhmässä.

tavien palvelujen ei-ammattimaista luonnetta. Talouden käsittein aikapankkitoimintaa ei sen sijaan yleensä määritellä. Näin tullaan luoneeksi kuva – tahattomasti tai tarkoituksella – että aikapankilla ei ole mitään tekemistä ”oikean talouden” kanssa.

Tämä käsitys on kuitenkin ongelmallinen solidaarisuustalouden näkökulmasta, joka korostaa, että talous on kaikkea sitä, miten järjestämme jokapäiväisen elämämme tarpeidemme ja arvojemme mukaan. Uintiopetus, kotisivujen suunnitteleminen, peltotyö, mehulingon lainaaminen tai vaikkapa huolia kuuntelevan ihmisen löytäminen ovat kaikki käytännön esimerkkejä siitä, minkälaisia palveluja aikapankista voi löytää. Kun aikapankki käsitetään tällaisen solidaarisuustalouden käytäntönä, voidaan myös paremmin ymmärtää sen mahdollisuudet monien sosiaalisten ja ekologisten ongelmien ratkaisemisessa.

### Aikapankissa ei jää kiittollisuudenvelkaa

Stadin aikapankin toiminnassa jotkut tahtovat tutustua uusiin ihmisiin, toiset haluavat käyttää taitojaan hyväksi eläkeiässä. Perusteluna on kuultu myös mahdollisuutta käyttää omia erikoistaitojaan enemmän kuin perinteisessä vapaaehtoistyössä. Tovit helpottavat avun pyytämistä, sillä aikapankissa ei jää kiittollisuudenvelkaa. Aikapankkilaiset kaipaavat vaihtoehtoja viralliselle valuutalle, ja tärkeää on mahdollisuus kansalaisten omaehtoiseen ja vapaaehtoiseen yhdessä tekemiseen.

Stadin aikapankissa on mukana myös erilaisia yhdistyksiä ja osuuskuntia. Ideana on, että toveja voitaisiin käyttää myös kestävää ja oikeudenmukaista paikallistaloutta rakentavien yhteisöjen toiminnan tukemiseen. STAP:ssa on kehitetty myös niin sanottua toviveroa. Jokaisesta tehdystä vaihdosta tilitetään parin prosentin ”vero” sekä palvelun ostajalta että myyjältä. Palvelun ostajan vero kertyy aina STAP:n yhteiselle tilille, ja näin kertyneitä toveja käytetään toiminnan pyörittämiseen ja kehittämiseen, esimerkiksi jäsentapaamisten järjestämiseen. Sen sijaan palvelun myyjä eli palvelun tekijä voi kohdistaa veron valintansa mukaan jollekin Stadin aikapankissa mukana olevalle yhteisölle. Tovivero on näin siis jo nyt väline, joka vahvistaa STAP:n arvojen mukaan toimivia eettisiä toimijoita ja mahdollistaa uudenlaisen talouden rakentamisen.

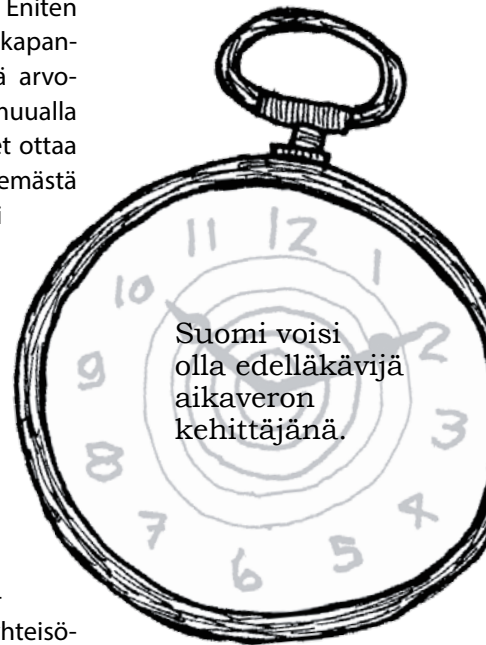
## Vero-ohje lamaannutti

Kysymys aikapankin verotuksesta on vaikuttanut aikapankin suosioon. Vuonna 2013 voimaan tullut Verohallinnon ohjeistus lamaannutti aikapankkitoiminnan kehittämistä Suomessa. STAP:ssa tehtyjen vaihtojen määrä vähentyi selvästi, kun jäsenet menivät ymmälleen monitulkintaisesta ohjeistuksesta. Se ei yksiselitteisesti kerro, mitkä vaihdot edellyttävät ammattimaista osaamista ja miten palvelun arvo voitaisiin määritellä euroissa. Eniten arvostelua on herättänyt se, että vero-ohjeistus tuhoaa aikapankin pääperiaatteen, jonka mukaan kaikkien työ on yhtä arvokasta. Vero-ohjeistuksen myötä aikapankin kehittäminen muualla Suomessa on hiipunut, eivätkä yhdistykset ole uskaltaneet ottaa toveja käyttöön. Verokysymys on näin estänyt meitä näkemästä käytännössä, minkälainen aikapankin täysi potentiaali voisi olla, jos sitä lamaannuttamisen sijasta tuettaisiin.

Voisiko aikavero olla vastaus aikapankkien verotuskysymykseen? Voisi tukea solidaarisuustalouden rakentamista, jos esimerkiksi pienet osuuskunnat tai yhdistykset käyttäisivät aikapankista löytyvää osaamista ja toveja toimintansa pyörittämiseen. Myös julkisyhteisöt voisivat liittyä aikapankkiin. Esimerkiksi paikalliset nuorisotilat, vanhusten palvelukeskukset tai kirjastot voisivat aktiivoida toimintaa tovien avulla.

Suomi voisi olla edelläkävijä aikaveron kehittäjänä, ja STAP:n esittämä ajatus aikaverosta onkin herättänyt kiinnostusta kansainvälisissä täydentäviä tai vaihtoehtoisia yhteisövaluuttoja koskevissa tapaamisissa. Yleisesti ollaan sitä mieltä, että missään maassa verotuskysymystä ei ole ratkaistu kestäväällä tavalla.

Muista maista kuultujen kokemusten perusteella näyttää siltä, että Suomessa kannattaa kehittää aikapankkia, jossa ei keinotekoisesti erotella sitä, millaista osaamista siinä voi vaihtaa. Kysymys ei myöskään ole siitä, että STAP:ssa vastustettaisiin verotusta ja niillä rahoitettavia julkisia palveluita. Eurot eivät kuitenkaan sovi aikapankkiin. Tulolainsäädäntöä ja verotusohjeistusta kannattaisi muuttaa, jotta aikapankki voisi kaikessa laajuudessaan tukea solidaarisuustalouden ja yhteisen hyvinvoinnin rakentamista.





# SOLIDAARISUUSTALOUDELLA JA KAUPALLISELLA JAKAMISTALOUDELLA ON ERI TAVOITTEET

## Laura Kumpuniemi

Aikapankkia voi pitää vaihtoehtoisena taloustoimintana, sillä se edistää vaihtoehtovaluutan käyttöä ja luo mahdollisuuksia toimia vallitsevasta taloushegemoniasta poikkeavasti. Sen voi nähdä sekä jakamistalouden että solidaarisuustalouden muotona, mutta näillä talouden muodoilla on eronsa ja niiden määrittely on yhä avoin prosessi.

Solidaarisuustalous on maailmanlaajuinen vaihtoehtotalouksien liike, jonka lähtökohtana ovat ihmisten ja ympäristön tarpeet ja hyvinvoinnin lisääminen demokraattisilla tavoilla. Samalla pyritään pois voitontavoitteluun keskittyvästä talouskäsituksesta haastamalla kapitalismi ja mahdollistamalla ihmisille aktiivisempi rooli talouden tekijöinä ja päättäjinä. Solidaarisuustalous perustuu arvoille, joista yleisimpiä ovat muun muassa demokraattisuus, epähierarkisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, autonomia, monimuotoisuus, solidaarisuus ja kestävyys.

Jakamistalous voidaan ymmärtää yhdistelmäksi ”ikiaikaisia yhteisöllisiä toimintatapoja sekä nykYTEknologian mahdollistamia moderneja yhteydenpidon muotoja”, kuten Lahti ja Selosmaa kirjoittavat 2013 julkaistussa teoksessaan *Kaikki jakoon!* Käsitettä käytetään puhuttaessa muun muassa internetissä toimivilla alustoilla tapahtuvasta voittoa tavoittelevasta toiminnasta sekä resurssien yhteiskäytöstä (esimerkiksi tavaroiden vaihtopalvelut tai kimppekyytisivustot). Jakamistalouden voittoa tavoittelevia yrityksiä on kutsuttu myös alustakapitalismiksi, sillä nettialustoilla tapahtuva toiminta perustuu alihankkijasuhteisiin ja voittojen keskittymiseen pienelle määrälle ihmisiä.

Aikapankki toimii osana monimuotoista, demokraattista taloutta, jossa tuetaan ja vahvistetaan hyvinvointia, ja sitä voi siksi pitää osana solidaarisuustaloutta. Jakamistaloudeksi sen voi lukea, jaetaanhan siinä aikaa ja käytetään usein myös nykyteknologiaa yhteydenpitoon. Aikapankille voi olla identiteettikysymys,



**Laura Kumpuniemi**  
tekee väitöskirjaa Itä-Suomen yliopistoon solidaarisuustaloudesta Boliviassa ja toimii myös Suomen solidaarisuustalousverkostossa.

haluaako se määritellä itsensä solidaarisuus- vai jakamistaloudeksi. Esimerkiksi Stadin aikapankki on aktiivisesti nostanut esiin solidaarisuustalouteen liittyviä piirteitä. Toimintaperiaatteiden vuoksi on kuitenkin aiheellista erotella jakamistalous ja solidaarisuustalous toisistaan.

## Saneltua vai yhteisesti päätettyä

Jakamistalouden toiminta vaihtelee yhteisöistä, joissa ylläpitäjät kantavat vastuuta mahdollisesti yhteisesti sovitusta pelisäännöistä (esimerkiksi Facebook-kirpputorit) hierarkisesti johdettuihin yrityksiin, joissa päätökset tehdään keskusjohtoisesti, sanolupoliikkana. Palvelun käyttäjä voi jälkimmäisissä tapauksissa päättää ainoastaan, käyttääkö hän palvelua ja kuinka paljon aikaa hän sille antaa. Esimerkiksi kuljetuspalvelu Uberin kuljettaja ei voi vaikuttaa hinnoitteluun, vaikka hän ottaa palveluntarjoajana suuren riskin käyttäen aikaa ja rahaa kuljetuksen tarjoamiseen, vakuutuksiin ja auton ylläpitoon. Kuljettaja myös voidaan erottaa milloin tahansa.

Solidaarisuustalouden keskeinen periaate demokraattisuus taas edellyttää, että päätöksenteko on horisontaalista ja läpinäkyvää. Kunkin solidaarisuustalousryhmän muodostavat ihmiset ovat tasa-arvoisia luomassa ryhmänsä arvoja, toimintatapoja ja suhteita. Aikapankissa tämä näkyy siinä, että kaikki voivat ottaa osaa päätöksentekoon ja että kaikkien aika on samanarvoista. Esimerkiksi Stadin aikapankissa on selkeästi määritelty, että toiminta lähtee jäsenistä ja toimintaa koskevat päätökset tehdään yhdessä jäsenkokouksissa tai jäsenäänestyksissä.

## Aittoa yhteistyötä vai markkinointitemppu

Solidaarisuustalouden toimintaan voi ottaa osaa kuka tahansa. Jokainen aikapankin yhteisesti sovittuihin eettisiin periaatteisiin ja tovetikettiin sitoutuva voi toimia aikapankissa, eikä osallistuminen vaadi muuta kuin aikaa. Vertaisuus ja luottamus ovat tärkeässä osassa, sillä kaikkien aikaa pidetään yhtä arvokkaana. Aikapankki ei myöskään ole valmis järjestelmä vaan avoin ja muotoaan hakeva prosessi, jonka kehittämisessä jäsenet voivat olla mukana haluamallaan tavalla.

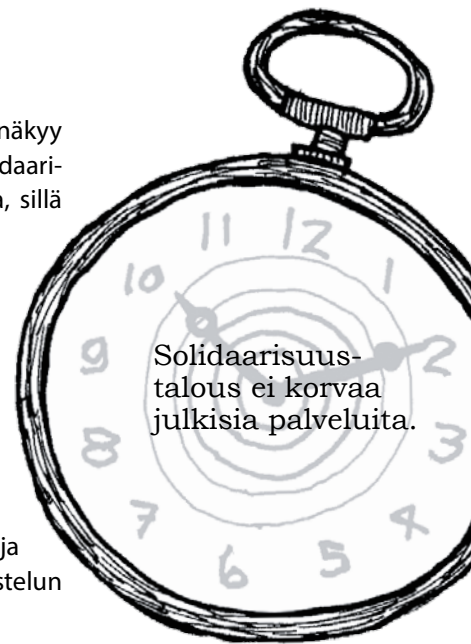
Jakamistaloudessa vaihdon välineenä on useimmiten raha ja vaihdon kohteena ovat omistukset, kuten asunnot, tavarat tai

autot tai oikeus niiden käyttöön. Omistus ja varallisuus eivät kuitenkaan ole jakautuneet tasaisesti, mikä asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan vaihtosuhteissa. Jakamistaloudessa vertaisuus vaihtelee myös huomattavasti: se perustuu yleensä saman palvelun käyttöön, vaikka päätöksenteko tapahtuu vertaisuuden ulkopuolella (kuten esimerkiksi majoituspalvelu Airbnb:n kohdalla). Yhteisöllisyydellä palveluaan myyvä toiminta-alustan tarjoaja yleensä myös veloittaa osansa luottamuksen välittämisestä. Jakamistalouskäsitettä voikin kritisoida markkinointitempuksi, jonka kautta jakamisen ja yhteisöllisyyden idealla hyväksikäytetään työvoimaa (kuten Uberin tapauksessa) ja tuetaan kapitalistista talousjärjestelmää.

### Lisätä hyvinvointia vai tavoitella voittoa

Suuri ero solidaarisuustalouden ja jakamistalouden välillä näkyy niiden suhteessa yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Solidaarisuustaloudessa vaikuttaminen on keskeinen osa toimintaa, sillä tavoitteena ovat perustavanlaatuiset muutokset talousjärjestelmässä. Vaikuttamista tehdään läpinäkyvistä, eettisiin ja demokraattisiin arvoihin perustuvista lähtökohdista. Solidaarisuustalouden päätavoite on lisätä hyvinvointia, eikä sen – kuten ei aikapankinkaan – tarkoituksena ole korvata julkisia palveluita, jotka ovat kaikkien saatavilla ja joita hallitaan edustuksellisen demokratian kautta. Käytännössä Suomessa aikapankin ja julkisen sektorin suhde on vielä osittain epäselvä verotuskysymyksen vuoksi. Stadin aikapankki on kuitenkin ollut aktiivinen verotuksen suhteen ja esimerkiksi järjestänyt aiheesta tilaisuuksia avoimen keskustelun edistämiseksi.

Jakamistaloudessa yhteiskunnallinen vaikuttaminen on monesti piilotettua, ja sillä yritetään muokata ja vapauttaa sääntelyä tukemaan voiton tavoittelua. Jakamistalouden yritykset hyödyntävät palvelun käyttäjistä keräämiään tietoja vaikuttaakseen julkiseen päätöksentekoon yritystoimintansa tueksi. Kerätyistä tiedoista julkaistaan yleisölle vain huolellisesti valikoitu osa. Esimerkiksi Uberia on sakotettu Kaliforniassa, koska se ei luovuttanut tarpeellisia tietoja niitä vaativille viranomaisille. Airbnb taas julkaisi lehdistötiedotteen toimintansa vaikutuksesta asumisen hintoihin, mutta varsinaista raporttia ei koskaan julkaistu. Jakamistalouden toiminnassa pyritäänkin pääasiassa vaikuttamaan, jotta



kilpailua avattaisiin uusille ”vaihtoehdoille” eli voittoa tavoitteleville yrityksille, mikä voi vaikuttaa rapauttavasti julkisiin ja säänneltyihin palveluihin. Tämä voi pahimmassa tapauksessa vaarantaa palveluiden universaalin saatavuuden, kuten hankaloittaa asunnon saamista.

### Aikapankki edistää eettisempää taloutta

Jakamistalous ja solidaarisuustalous ovat uusia avauksia talouskeskustelussa. Ne poikkeavat toisistaan erityisesti jakamistalouden voittoa tavoittelevan luonteen vuoksi. Esimerkiksi verotuskysymyksissä jakamistalouden ja aikapankin niputtaminen samaan kategoriaan voisi olla mahdollista, mutta se olisi hyvin ongelmallista niiden erilaisten toimintalogiikkojen vuoksi.

Sääntelyssä tulisi näkyä, että nämä talouden muodot ovat jo lähtökohdiltaan hyvin erilaisia: Solidaarisuustaloudessa ensisijaista on tarpeiden täyttäminen ja hyvinvoinnin turvaaminen. Jakamistaloudessa taas puhutaan lähinnä resurssien tehokkaamasta käytöstä ja palveluiden tai elämysten, kuten matkailun, saatavuudesta suuremmalle joukolle ihmisiä niiden halpenemisen myötä. Jakamistaloudessa on taustalla myös hyviä tavoitteita, esimerkiksi yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia ja resurssien yhteiskäytön lisäämistä. Keskusjohtoinen, voittoa tavoitteleva toimintalogiikka tekee siitä lähinnä laajennuksen kapitalismiin, ja kokonaisuuden arviointi vastuu-, vakuutus- ja työläisten oikeuksiin liittyvissä oikeudenmukaisuuskysymyksissä jää usein huomiotta. Aikapankissa näyttää sen sijaan olevan potentiaalia edistää vaihtoehtoja ja eettisempää taloutta demokraattisen päätöksenteon ja avoimuuden keinoin.

# AIKA ON YHTEISÖVALUUTTA

## Mikko Laamanen

Yhteisövaluutta täydentää virallista rahajärjestelmää. Sitä ympäröivä akateeminen tutkimus ja keskustelu on vilkastunut varsinkin viime vuosina. Usein kritisoidaan nykyisen rahajärjestelmän epätasa-arvoisuutta ja etsitään sille korvaajaa yhteisövaluutasta. Lisäksi hahmotellaan erilaisia yhteisöllisiä keinoja, joilla paikallisia tarpeita ja eriarvoisuutta voidaan vähentää alueellisesti.

Samaan aikaan julkisyhteisöt – kuten valtio, kunnat ja veroviranomainen – näkevät aikapankin ja muun yhteisövaluutan kehittämisen vapaaehtoistoiminnan laajentumisena tai harmaan talouden ja veronkierron lisääntymisenä.

Tässä kirjoituksessani lähestyn aikapankkia yhteisövaluuttana. Esitän kaksi erityistä näkökulmaa yhteisövaluuttoihin positiivisena talousaktivismina, joka pohjaa progressiivisiin ja demokraattisiin päämääriin ja toimintamalleihin. Keskustelun leikkauspisteessä on keskeisen kysymys siitä, onko ylipäättään mahdollista sovittaa yhteen yhteisövaluutan kaltaisen kansanliikkeen ja julkisyhteisön päämääriä ja toimintatapoja.

## Mitä yhteisövaluutta on?

Yhteisövaluutta esiintyy hyvin erilaisissa muodoissa. Se korostaa vaihtoehtoista arvostusta sekä paikallista kehitystä ja yltäkylläisyyttä. Keskeisiä periaatteita ovat kestävä kehitys, johon kuuluu ympäristön ja ihmisten, resurssien ja työn, paikallisten tarpeiden ja yhteisöllisen vaihdannan arvostus. Yhteisövaluutalla pyritään paikallistamaan, demokratisoimaan, inhimillistämään ja virvoittamaan vaihdantaa. Se voi olla kansalliseen rahayksikköön sidottu vaihtojärjestelmä, kuten esimerkiksi Brixtonin punta tai Sveitsin WIR. Toisaalta yhteisövaluutan perustana voi olla myös vaihtoehtoinen arvon määrittely, kuten esimerkiksi aika aikapankissa.

Yleisesti yhteisövaluutta täydentää virallista rahajärjestelmää ja toimii paikallisesti sen rinnalla. Tästä syystä siitä käytetäänkin myös nimityksiä rinnakkais- ja paikallisvaluutta. Tämän rinnakkaisen ominaisuutensa lisäksi se myös korjaa virallisen rahajärjestelmän ja valuutan luomia ongelmia sekä pyrkii muuttamaan näitä.



**Mikko Laamanen** on tutkija Grenoble Ecole de Managementissa ja Svenska handelshögskolanissa. Hän tutkii työn ja kulutuksen politiikkaa ja käytäntöjä, arkiaktivismia ja vaihtoehtoista järjestäytymistä paikallistaloudessa.

Tällöin puhutaan yhteisövaluutasta progressiivisen rahoituksen välineenä ja toimijana.

Valuutan arvo ja vaihdettavuus perustuvat yhteisön keskeiseen sopimukseen ja säännöstöihin. Näin valuutalla on arvoa ja vaihdettavuutta paikallisyhteisössä. Kaikki yhteisövaluutat eivät ole mitenkään sidoksissa virallisiin valuuttoihin. Yhteisövaluutalla on siis mahdollisesti, mutta ei välttämättä vaihdettavuutta viralliseen rahayksikköön. Tämä osaltaan hankaloittaa sen arvon määrittelyä. Keskeisiin kysymyksiin esimerkiksi verotuksen osalta kuuluukin, mitä aikapankissa vaihdetaan, mikä on aikapankissa luotu arvo ja onko tätä arvoa mahdollista rinnastaa tai siirtää toiseen rahayksikköön. Aikapankkitoiminnan taustalla olevien eettisten arvojen mukaan kaikki työ on itsessään arvokasta ja aika valuuttana nivoo ihmisiä yhteen ja kehittää heidän taitojaan. Aikamuotoinen valuuttayksikkö luo vastavuoroisuutta ja rinnastuu työn ja palvelusten kierto, ei työstä maksettavaan korvaukseen.

## Ruohonjuuritason innovaatio

Kokeellisuus liittyy keskeisesti vaihtoehtoistalouden ja yhteisövaluutan pyrkimyksiin ajatella ja tehdä talous toisin. Yhteisövaluutasta puhutaankin usein ruohonjuuritason innovaationa, joka voi tukea paikallista taloutta ja sosiaalista koheesiota. Tämä innovatiivisuus on poliittisesti kaksijakoinen ilmiö. Yhtäältä yhteisövaluutta reagoi usein paikallisiin tarpeisiin, jotka syntyvät eritoten julkisten ja kaupallisten palvelujen saatavuuden vaikeutuessa (positiivinen seuraus). Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että aikapankkeja on perustettu niillä alueilla, joihin eurokriisi on pahiten iskenyt. Toisaalta juuri tällainen paikallinen itseapu saattaa helposti muuttua perusteeksi kiristää talouskuria edelleen (negatiivinen seuraus).

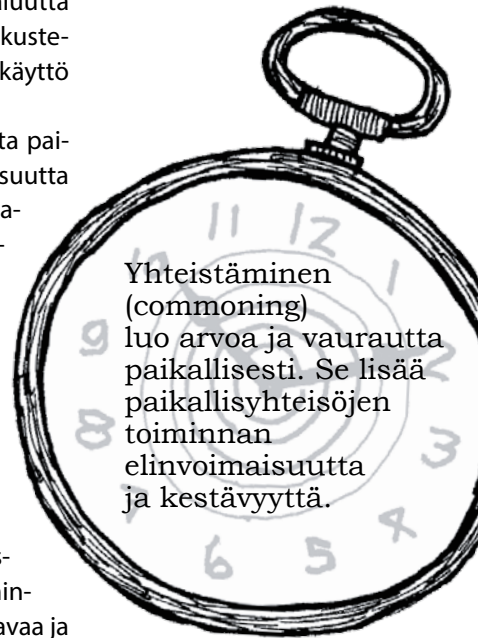
Yhteisövaluuttaan vaihtoehtoisen talouden mallina liittyy paikallisaktivismi. Silloin pyritään arjen ja talouden demokratisoimiseen, mikä vastustaa juuri edellä mainittua itseavun negatiivista seurausta. Vaihtoehtoistalouden kokeellisuuteen ja aktivismiin liittyy keskeisesti kaksi näkökulmaa: progressiivinen rahoitus ja paikallisdemokratia. Yhdessä nämä lisäävät paikallisvaluutan toimintaan osallistuvien henkilöiden tietoisuutta sekä talouden toiminnasta että arvонluomisen tavoista ja antavat heille mahdollisuuden ja työvälineet nykytilan muuttamiselle. Käytännössä se voi tapahtua esimerkiksi rahatalouden hakkeroinnin kautta, jolloin pyritään muuttamaan rahan rooli itseisarvosta hyvinvoinnin välineeksi.

## Kontrolli rahasta yhteiseen hallintaan

Progressiivinen rahoitus on kokeellista ja pyrkii tuottamaan vaihtoehtoisen, oikeudenmukaisemman rahajärjestelmän, jossa erilaista työtä arvostetaan tasa-arvoisesti. Kontrolli rahan luomisesta ja kierrosta siirretään sen yksityisestä nykytilasta yhteiseen hallintaan. Näin rahasta tulee yksityisen, liiketoiminnallisen omaisuuden sijaan yhteisomaisuutta, joka pyrkii luomaan yhteisöllistä ylijäämää ja runsautta niukkuuden sijaan sekä vahvistamaan sosiaalisia verkostoja ja yhteenkuuluvuutta. Näin yhteisövaluutta on yhteydessä uusiin jakamis- ja solidaarisuustalouden keskusteluihin. Yhteistä kaikille on resurssien vapauttaminen, yhteiskäyttö ja yhdessä luominen.

Tämä yhteistäminen (commoning) luo arvoa ja vaurautta paikallisesti. Se lisää paikallisyhteisöjen toiminnan elinvoimaisuutta ja kestävyyttä. Yksi syy tähän on, että arvo ei ole ulkoistettavissa yhteisön ulkopuolelle, vaan se kiertää yhteisössä vastavuoroisuusperiaatteen mukaisesti. Toiminta perustuu vertaistoiminnan (peer-to-peer) logiikalle, jossa paikallisyhteisö siirtyy julkisten ja kaupallisten palvelujen kuluttajuudesta yhteisöpalvelujen yhteistuottajuuteen. Juuri kriittinen suhtautuminen kuluttamiseen on selkeä ero yhteisövaluutan ja kaupallisen jakamistalouden välillä.

Paikallisdemokratia yhteisövaluutassa perustuu ideaan tarpeiden paikallisuudesta ja siitä, että tarpeisiin vastataan juuri paikallistuotannon ja yhteistyön kautta. Paikallisdemokratia toimii ruohonjuurilähtöisesti: keskeistä on toiminnan yhteisöllinen ohjaus ja hallinnointi. Toiminta on osallistavaa ja päätöksentekorakenteet horisontaalisia. Demokratia on edellytys yhteisten resurssien luomiselle, minkä vuoksi vanhojen hierarkisten järjestelmien välttäminen on tarpeellista.



Yhteistäminen (commoning) luo arvoa ja vaurautta paikallisesti. Se lisää paikallisyhteisöjen toiminnan elinvoimaisuutta ja kestävyyttä.

## Veronkiertoa vai julkisen talouden säästöjä

Koska yhteisövaluutta perustuu paikalliseen hallintaan ja ulkoinen sääntely on sille vierasta, keskeinen kysymys on, miten saattaa yhteen perinteisesti hierarkinen julkishallinto ja paikallisdemokratiaan perustuva aikapankki. Miten on mahdollista muuttaa erityisesti vaihtoehtoiseen arvostukseen perustuvan yhteisövaluutan (erityisesti aikapankin) ympärillä käytävää keskustelua? Tässä keskustelussa mainitaan usein harmaa talous ja veronkierto, vaikka

toisaalta yhteisövaluutassa ja paikallisessa itseavussa myös nähdään potentiaalia julkisen talouden säästötoimenpiteille.

Yhteisövaluutalla voidaan tukea terveys- ja sosiaalityötä sekä paikallista kaupallista toimintaa, tasa-arvoistaa palvelutuotantoa ja vaikuttaa ympäristökysymyksiin. Yhteisövaluutan käyttöä voidaan kohdistaa esimerkiksi mielenterveys- ja vanhustyöhön ja paikallisten pk-yritysten toimintaan. Sillä voidaan tukea yhteistuotantoa ja paikallistoimijoiden taitojen kehitystä sekä edistää ympäristö-ystävällistä kulutus- ja kierrätyskäyttäytymistä. Yhteisövaluutta siis täydentää, eikä korvaa, julkista palvelutuotantoa.

Vastikään julkaistu tutkimus keräsi aineistoa useasta Euroopan maasta ja niiden paikallisista yhteisövaluutoista. Tutkimus esitteli kuusi roolia, joita kunnat voisivat ottaa itselleen yhteisövaluuttajärjestelmissä.

1. **Johtaja:** Kunta pyörittää järjestelmää, on siitä päävastuussa ja sen promoottorina.
2. **Integroija:** Kunta on vahvasti mukana (joskaan ei päävastuussa) yhteisövaluutan toiminnassa. Integrointiin kuuluu paikallisvaluutan käyttö: yhteisövaluutalla kunta maksaa osin esimerkiksi sosiaalihuollon ja ympäristöhuollon kuluja, ja halutessaan kunnan työntekijät voivat saada osan palkastaan yhteisövaluutassa.
3. **Partneri:** Kunta toimii tiiviissä yhteistyössä muiden yhteisövaluutan toimijoiden kanssa. Kunta voi toimittaa teknistä ja hallinnollista apua, kuten esimerkiksi koulutusta toiminnan toteuttamiseen tai vaikutusten arviointiin.
4. **Sponsori:** Kunta antaa rahallista tukea, esimerkiksi apurahoina, joilla tuetaan tiettyjä projekteja.
5. **Osallistuja:** Kunta voi osallistua tiettyssä määrin aikapankin toimintaan esimerkiksi ottamalla vastaan yhteisövaluuttaa julkisten palvelujen (kuten liikuntamaksujen) maksamiseen.
6. **Tukija:** Kun kunta kannattaa yhteisövaluuttaa, tuki vahvistaa sen uskottavuutta ja legitimitettiä.

Näissä rooleissa julkisyhteisöt voivat osaltaan olla mukana yhteisövaluutan kehittämisessä ja pyrkimyksissä jakaa valtaa ja vaurautta paikallisesti. Näin voidaan luoda mahdollisuuksia sellaiselle paikalliselle toimijuudelle, jossa ihmisillä on oikeus vaikuttaa omiin ympäristöihinsä rakentavassa yhteistyössä julkishallinnon kanssa.

# LAAJENEMINEN VOI MUUTTA A AIKAPANKIN LUONTEEN

**Briitta Koskiaho**

Brittien Big Society -ohjelmaa ja sen etenemistä tutkiessani 2010–2014 törmäsin myös aikapankkiin. Sehän on yksi väline, jolla ohjelman mukaan voidaan saada aikaan kansalaisten valtaistamista, mikä oli Suuri yhteiskunta -ohjelman poliittisesti lausuttu tavoite vuonna 2010. Vuonna 2015 uusi hallitus ilmoitti tavoitteekseen saada aikaan vapaaehtoisten yhteiskunnan. Ryhdyttiinkin nopeasti uusiin toimenpiteisiin muun muassa aikapankkitoiminnan laajentamiseksi. Olen myös tutkinut eri vuosikymmeninä japanilaista yhteiskuntaa. Siinä yhteydessä olen törmännyt aikapankkitoimintaan, jota on ollut maassa vuodesta 1973.

Kokemukseni perusteella voisin kiteyttää aikapankkijärjestelmän kehittämisiongelmat seuraaviin pääteemoihin: laajeneminen, välineellistyminen, vaihdon välineiden markkinoistaminen, toiminnan institutionalisoituminen ja jäsenyyden ohentuminen. Näistä kustakin aiheesta voisi kirjoittaa laajan artikkelin. Tässä esitelen havaintoni vain pääpiirteissään. Edgar Cahn, yhdysvaltalaisen aikapankin varsinainen ”isä” määrittelee aikapankin ydintaloudessa tapahtuvaksi vaihdoksi, jolla korvataan sosiaalipoliittista toimintaa. Niinpä mielenkiintoni tässä suuntautuukin yhteiskunnan sosiaalipoliittiseen näkökohtaan, sosiaalisen kysymyksen osittaiseen hoitamiseen aikapankkitoiminnan avulla.

## Pienestä suureksi

Aikapankin ensimmäisessä vaiheessa on yleensä ollut kysymys pienimuotoisesta henkilöiden välisestä vaihdosta (P2P eli person-to-person). Aikapankkia käytetään apuna asuinyhteisön sosiaalisen pääoman lisäämisessä, sosiaalisten siteiden tiivistämisessä ja keskinäisen avun antamisessa.

Tällainen aikapankki näyttää lyhytikäiseltä, korkeintaan se toimii kymmenisen vuotta. Tämän jälkeen yhteisön tilanteet ja tarpeet muuttuvat. Aikapankki joko kuihtuu, kasvaa uusiin mittoihinsa yhdistyessään muihin tai muuttaa kokonaan luonnettaan. Se voidaan sulauttaa julkisen sektorin järjestelmään tai osaksi kolmannen sektorin järjestötoimintaa. Siitä voi tulla osa markkina-



**Briitta Koskiaho,**

Tampereen yliopiston sosiaalipoliitiikan täysinpalvellut professori, on sosiaalipoliitiikan tutkijana ollut kiinnostunut ympäristökysymysten yhteydestä yhteiskunnan sosiaaliseen ongelmaan, sitten nimenomaan kaupunkiympäristön sosiaalisesta luonteesta ja vaikutuksista ihmisten elämään.

taloutta. Luonne muuttuu, jos siitä tulee kokonaan julkisen sektorin ja kolmannen sektorin taikka järjestöjen välistä toimintaa. Näiden vaihdoissa käytetään aikarahaa normaalin rahan sijasta. Esimerkiksi järjestettäessä jonkun järjestön kuljetustarpeita vaihdetaan aikarahalla kuljetusta.

## Välineellistyminen

Uusliberalistisen talouspolitiikan oloissa julkinen sektori kriisiytyy tämän tästä, jolloin ryhdytään harrastamaan ankaraa säästöpolitiikkaa. Niinpä viime vuosina aikapankkiin on kohdistunut uutta mielenkiintoa myös julkisen hallinnon taholta eri maissa.

Aikapankkia käytetään rahoituskriisien hoitamisessa. Sen avulla voidaan saada työttömät tekemään jotain hyödyllistä. Aikapankkitoimintaa voidaan käyttää myös perusteluna sille, ettei työttömälle enää tarvitse maksaa kaikkia tukia. Hänhän osoittautuu työkykyiseksi aikapankissa toimiessaan. Aikapankin avulla hoidetaan myös sosiaalisia ongelmia esimerkiksi terveydenhuollossa. Oirehtiva asiakas vaatii selvästi muutakin kuin terveydenhoidon täsmähoitoa. Mikäpä muu avuksi kuin terveyseskukseen yhdistetty aikapankki! Asiakasta tönäistään hoitamaan terveyttään elämäntapojaan parantaen.

## Vaihdon välineiden markkinoistuminen

Alkuperäinen ajatus aikarahasta (community currency, time ticket ja niin edelleen) on yhteisö- tai paikallisraha, joka toimii vaihdettavana aikavaluuttana. Suhteellisen nopeasti aikapankkien kehityessä ja muuttuessa mukaan näyttää tulevan normaalin rahan osittainen käyttö aikapisteiden tai erityisen yhteisö- tai paikallisrahan rinnalle.

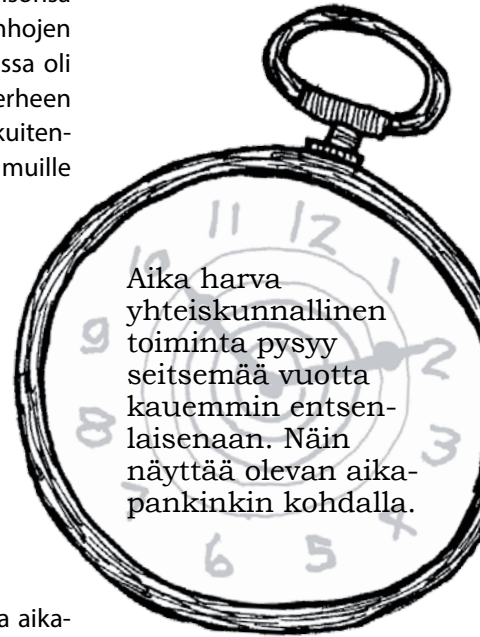
Esimerkiksi Japanissa alettiin käyttää normaalia rahaa osavälineenä, kun autettavilla yksinasuvilla vanhoilla ihmisillä ei ollut itsellään mitään käyttöä aikapisteille. Vähitellen päädyttiin siihen, että vaihdon välineenä käytettiin normaalia rahaa. Tällöin aikapankkitoimintaa alettiin pitää yhtenä kilpailevana markkinatoimijana.

## Jäsenyyden ohentuminen

P2P-aikapankki on ainakin aluksi innostuneiden jäsenten sisäistä toimintaa. Vähitellen siihen kasvaa ulkoreunalle ei-niin-innostuneiden rengas, joka ”hengailee” mukana. Kun japanilaiset keski-ikäiset kotirouvat tarttuivat 1970-luvulla oman asuinyhteisönsä kasvavaan sosiaaliseen kysymykseen eli yksin asuvien vanhojen ihmisten avun tarpeeseen, yleinen ymmärrys yhteiskunnassa oli se, että miniät tai tyttäret pitävät omaehtoisesti huolta perheen isovanhemmista. Tämän tukiverkon ulkopuolelle putosi kuitenkin erityisesti vanhoja naisia. Vähitellen huoli kasvoi myös muille alueille, jopa muihin maihin muuttaneiden vanhojen ihmisten hoivan saannista. Aikapankkitoiminta ulotettiin kattamaan myös näitä suhteita.

Kun järjestelyt henkilöltä henkilölle laajenevat alueellisesti, jopa maasta toiseen, niin jäsenten väliset siteet höllentyvät. Mukaan tulee myös aikapankin käyttäjiä, jotka eivät ole varsinaisia jäseniä. Samoin suhteet muodollistuvat, kun siirrytään suurten organisaatioiden tai niiden ja aikapankin käyttäjien välisiin järjestelyihin. Julkisen sektorin kanssa toimittaessa aikapankin jäsenyys alkaa muistuttaa normaalia asiakas–palveluntuottaja -suhdetta.

Japanissa vanhojen avuntarvitsijoiden oli vaikea erottaa aikapankki muusta terveys- ja sosiaalipalvelusta, kun he saattoivat maksaa palvelustaan myös normaalilla rahalla osittain tai kokonaan.



Aika harva yhteiskunnallinen toiminta pysyy seitsemää vuotta kauemmin entsena-laisenaan. Näin näyttää olevan aikapankinkin kohdalla.

## Institutionalisoituminen

Mitä enemmän aikapankkitoiminta siirtyy eri organisaatioiden toiminnaksi, sitä enemmän koko toiminta institutionalisoituu eikä toiminnassa ole enää jäljellä alkuperäisiä tavoitteita. Työttömyyden hoito institutionalisoituu osaksi yleistä työttömyyspolitiikkaa tai ikääntyneiden auttaminen osaksi vanhuspalveluja.

Myös verottaja alkaa kiinnostua toiminnasta. Nähtävästi verottajan kiinnostus aikapankkia kohtaan on suurinta siellä, missä hyvinvointivaltio on pisimmälle vietyä, kuten Pohjoismaissa.

Suurinta yleistä kiinnostusta aikapankkitoiminnan kehittämiseen näyttää olevan maissa, jotka noudattavat eniten uusliberalistista markkinakulttuuria. Näitä maita ovat Yhdysvallat, Iso-Britannia ja Uusi-Seelanti. Näissä maissa arvostetaan epävirallisen talou-

den roolia yleensä ja ihmisten kykyä ratkaista ongelmiaan ilman yhteiskunnan apua. Aikapankki mielletään osaksi tätä arvossa pidettyä toimintaa.

### Summa summarum

Aikapankki yhtenä jakamistalouden (sharing economy) muotona on kiinnostava tutkimuksen ja tutkiskelun kohde. Eri muutosvaiheissa olevien ja eri maissa toimivien aikapankkien seuraaminen on hyödyllistä myös niille, jotka ovat tässä toiminnassa mukana. Aina on hyvä tietää, "mihin soppaan on lusikkaansa työntämässä" ja mitä siitä saattaa seurata. Aika harva yhteiskunnallinen toiminta pysyy seitsemää vuotta kauemmin entisenlaisenaan. Tämän olen oppinut ruotsalaisista yritystutkimuksista. Näin näyttää olevan aikapankinkin kohdalla.



## **Aikapankit Isossa-Britanniassa**

- Aikapankkitoimintaa on ollut yli 15 vuotta.
- Tällä hetkellä Timebanking UK:n jäsenenä on miltei 300 aikapankkia, joihin kuuluu yhteensä yli 34 000 henkilöjäsentä ja 3 700 järjestöä. Ne ovat yhteensä tehneet vaihtoja 2,5 miljoonaa tuntia.
- Yksi tunti työtä vastaa yhtä aikakrediittiä (time credit).
- Arviolta 70 prosentilla aikapankeista on palkattu koordinaattori.
- Aikapankkeja arvioidaan olevan yhtä paljon kaupunki- ja maalaisyhteisöissä.
- Noin 30 prosenttia TBUK:n kyselyyn vastanneista aikapankeista on saanut taloudellista tukea paikallishallinnolta. Noin 10 prosenttia on saanut rahallista tukea julkisen terveydenhoidon piiristä.
- Aikapankkitoiminta on Isossa-Britanniassa määritelty vapaaehtoistyöhön rinnastettavaksi, eikä se siksi ole verotuksen alaiseksi katsottua työtä.

**[www.timebanking.org](http://www.timebanking.org)**

# AIKAPANKKI JOKAISEEN ISON-BRITANNIAN KYLÄÄN

**Sarah Bird**

Timebanking UK on Ison-Britannian aikapankkien kattojärjestö, joka tarjoaa jäsenilleen tukea, opastusta, resursseja ja käytännön apua. Timebanking UK:n tavoitteena on edistää aikapankkitoiminnan mahdollisuuksia tuoda muutosta yhteisöihin ja lisätä ihmisille mahdollisuutta hyödyntää laajaa kirjoa yksityisen, julkisen ja yhteisösektorin resursseja.

Isossa-Britanniassa on ollut aikapankkitoimintaa 15 vuotta. Suurin osa Ison-Britannian aikapankeista toimii palkatun koordinaattorin voimin. Joukossa on niin suurkaupungeissa kuin syrjäisellä maaseudulla toimivia aikapankkeja. Osa on järjestöjen ja instituutioiden, kuten asunto- ja asumispalvelujen tuottajien, paikallishallinnon tai terveysasemien ylläpitämiä. Niiden myönteiset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen on dokumentoitu hyvin. Monilla niistä onkin selvä yhteys terveyden edistämiseen, ja monella toiminnan kohteena ovat haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät, kuten asunnottomat, nuoret, seniorit, kehitysvammaiset, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, vangit ja vankilasta vapautuneet.

Timebanking UK tarjoaa kaikille aikapankkijäsenilleen resursseja toiminnan käynnistämiseen, kehittämiseen ja seurantaan. Olemme kehittäneet käytäntöjä ja ohjeistuksia tukemaan aikapankkien toimintaa ja tarjoamme koulutusta, tietokoneohjelmia, tukea ja neuvoja, sekä maanlaajuisen järjestöämme edustavien asiantuntijoiden verkoston.

## Miten aikapankit muuttavat yhteiskuntaa

Isoa-Britanniaa odottaa demografinen aikapommi, sillä ennusteen mukaan vuoteen 2025 mennessä yksi kolmasosa väestöstä on yli 55-vuotiaita, ja jo nyt suuret ikäluokat ovat eläkeiän kynnyksellä. Monien muiden länsimaiden tavoin täällä on suuri huoli siitä, että nuorempi sukupolvi ei halua maksaa vanhemman sukupolven hoitoa nousevien verojen kautta. Mutta raha on vain yksi tulevaisuudessa odottavista vanhusten hoitoon liittyvistä haasteista – heidän keskuudessaan lisääntyvä yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen on merkittävä julkisen terveydenhuollon ongelma.



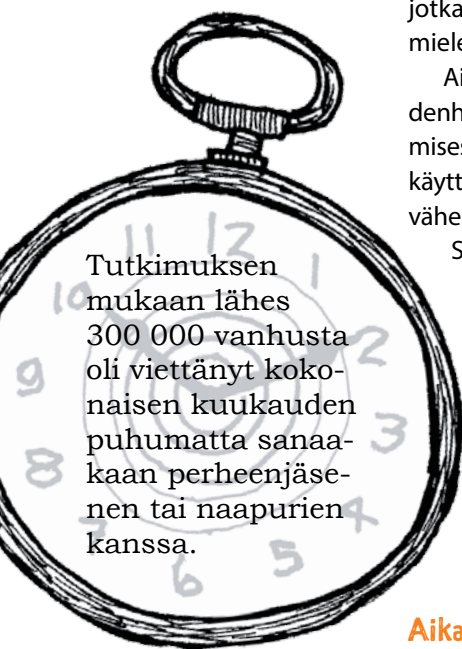
Sarah Bird on aikapankkien kattojärjestö Timebanking UK:n toiminnanjohtaja. Hänellä on yli 10 vuoden kokemus aikapankkitoiminnasta.

Vuonna 2007 julkaistun tutkimuksen mukaan 1,4 miljoonaa vanhusta Isossa-Britanniassa tuntee itsensä sosiaalisesti eristyneeksi ja lähes 300 000 oli viettänyt kokonaisen kuukauden puhumatta sanaakaan perheenjäsenen tai naapurien kanssa. Aikapankki on nykyään terveysministeriön tunnustama keino käsitellä tätä ongelmaa. Lääkärit näkevät suoran yhteyden potilaidensa itsetunnon kohenemisen ja omien toimintatapojensa muuttumisen välillä.

Aikapankki osallistaa niitä, joilla ei ole tukiverkkoja. Sen jäsenet kokevat itsensä arvokkaiksi yhteisön jäseniksi, he tuntevat yhteenkuuluvuutta ja kokevat, että heistä välitetään. He tuntevat voimautumista, kasvavaa itsetuntoa ja merkityksellisyyden tunnetta, jotka osaltaan voivat vähentää riippuvuutta ja myötävaikuttaa mielen ja terveyden hyvinvointiin.

Aikapankki tuottaa merkittäviä hyötyjä yhteisölleen ja terveydenhuollon toimijoille. Kyse ei ole hyvän terveydenhoidon korvaamisesta vaan täydentävästä joustavasta työkalusta, jota voidaan käyttää parantamaan julkisia palveluita, edistämään hyvinvointia, vähentämään yksinäisyyttä ja rakentamaan sosiaalisia verkostoja.

Sen avulla myös saadaan mukaan ne, jotka eivät yleensä tee vapaaehtoistyötä. Aikapankin ansiosta muun muassa lääkärissäkäynnit ja masennuslääkkeiden käyttö ovat vähentyneet ja moni on vaihtanut terveellisempiin elämäntapoihin. Vanhuksia ja sairaita on helpompi tukea asumaan itsenäisesti omissa kodeissaan. Aikapankin kautta saatava apu esimerkiksi ruoanlaitossa, ostosten teossa, siivouksessa ja puutarhan hoidossa voi auttaa ihmisiä kotiutumaan sairaalasta nopeammin tai asumaan itsenäisesti kotonaan pidempään.



Tutkimuksen mukaan lähes 300 000 vanhusta oli viettänyt kokonaisen kuukauden puhumatta sanaakaan perheenjäsenen tai naapurien kanssa.

### Aikapankki mukana uudistamassa terveydenhoitoa

Hallituksen raportti hyvinvointipalvelujen uudistamisesta korostaa aikapankin roolia. Siinä todetaan valtion odottavan paikallisten terveydenhoidon toimijoiden tunnistavan, miten yhteisöjen taidot ja verkostot saadaan edistämään alueen hyvinvointia ja terveyttä. Terveydenhoidon laki vuodelta 2012 antaa potilaille enemmän valtaa omaan hoitoonsa ja kohdistaa julkisen terveydenhoidon resurssit uudella tavoin. Aikapankkitoiminta sopii hyvin osaksi yhteisöperustaisten tukimuotojen rakentamista.

Tällä hetkellä Timebanking UK:n jäsenenä on lähes 300 aikapankkia, joihin kuuluu yhteensä yli 34 000 henkilöjäsentä ja 3 700 järjestöä, jotka ovat tehneet vaihtoja 2,5 miljoonaa tuntia. Visiomme on, että ennen pitkää joka kaupungissa ja kylässä on aikapankki, joka on mukana uudistamassa terveydenhoitoa.

# AIKAPANKKI YHDISTÄÄ YHTEISÖN

## Lex Karlin

Barnetin aikapankki perustettiin kaksi vuotta sitten Pohjois-Lontooseen Barnetin kaupunginosan hallintoalueelle. Aikapankin perustamisen innoituksena oli erityisesti alueella asuvien ikäihmistien yksinäisyyden vähentäminen, mutta toiminta on laajentunut alkuperäisestä perustamisideasta kaikkiin kaupunginosassa asuviin ikäluokkiin.

Aikapankki kasvoi voimakkaasti toisen toimintavuotensa aikana. Siihen liittyi 150 uutta jäsentä ja jäsenrekisteriin kirjattiin 2 700 työtuntivaihtoa. Toiminnasta on muodostunut tärkeä osa alueen yhteisöllisyyden kehittämistä. Eräs jäsen kommentoi saaneensa toiminnasta itsevarmuutta työnhakuun ja halua ja kykyä kommunikoida alueen muiden asukkaiden kanssa. Toiminta on parantanut alueella erityisesti muista tukipalveluista pudonneiden vanhusten ja mielenterveyskuntoutujien asemaa.

Barnetin aikapankin tärkein saavutus onkin kahden ensimmäisen vuoden aikana ollut täyttää tyhjiö eristyneiden, yksinäisten, pitkäaikaistyöttömien ja mielenterveysongelmista kärsivien palveluissa. Tehtyjen haastattelujen perusteella 77 prosenttia jäsenistä kertoi olevansa paremmassa kunnossa ja onnellisempia liittyttyään aikapankkiverkostoon, 85 prosenttia koki yhteisöön kuulumisen lisänneen omanarvon tunnetta ja 96 prosenttia kertoi löytäneensä aikapankin piiristä uusia, erilaiset taustat omaavia ystäviä.

Esimerkkinä Barnetin aikapankin toiminnasta on hieno tarina, jossa verisyöpää sairastava aikapankin jäsen tarvitsi rahaa syöpähoitoihin kulkemiseen, ja rahoittaakseen kuljetuskulut hänen oli myytävä kitaransa. Toinen aikapankin jäsen auttoi häntä kitaroiden myynnissä, ja myynti tuotti 2 000 puntaa.

Toinen hyvä esimerkki aikapankin edistämästä yhteisöllisyydestä on aikapankin jäsen, joka auttoi näkövammaista jäsentä päivittäisessä selviytymisessä. Hankkimillaan aikakrediteillä hän sai itselleen säännöllistä elämäntapaohjausta, jonka tuloksena hän on kuntoutunut ja aloittanut uuden uran mielenterveystoimiston palveluksessa.

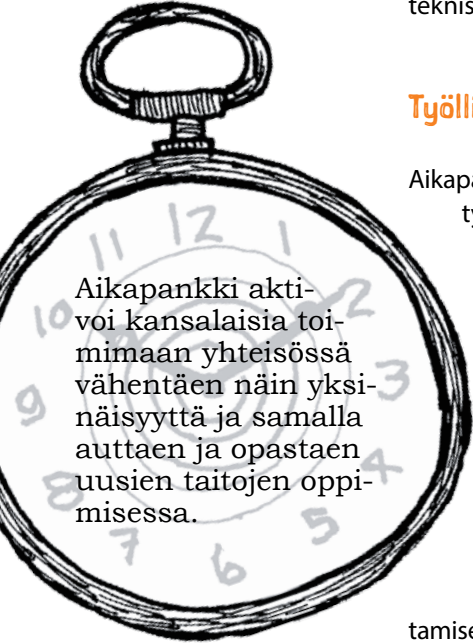
Barnetin aikapankki tekee läheistä yhteistyötä Lontoossa toimivan huume- ja alkoholiriippuvaisten kuntoutusjärjestön kanssa.



**Lex Karlin** on vetänyt Barnetin aikapankkia kohta kolme vuotta vahvalla vakaumuksella, että on erityisen tärkeää saada kaikin hauraimmassa asemassa olevat yhteisön jäsenet, kuten vammaiset mukaan jakamaan osaamistaan ja aikaansa.

Järjestö kokeekin aikapankin yhdeksi tärkeimmistä yhteistyökumppaneista päihderiippuvaisille tarjoamissaan palveluissa, sillä usein riippuvuudesta kärsivät eristyvät omiin ololoihinsa ja käynnit kodin ulkopuolelle rajoittuvat pelkästään sairaala- ja apteekkikäynteihin. Aikapankki aktivoi kansalaisia toimimaan yhteisössä vähentäen näin yksinäisyyttä ja samalla auttaen ja opastaen uusien taitojen oppimisessa. Hyvä esimerkki aikapankin työstä on heroiniippuvainen ja koditon Rodney, joka noin vuosi sitten ohjattiin aikapankin piiriin. Hän oli saanut tukiasunnon Barnetissa mutta työttömänä tarvitsi toimintaa, joka pitäisi hänet erossa huumeidien käytöstä. Rodney on tällä hetkellä aikapankin aktiivinen jäsen. Hän on tehnyt yli 80 tuntia puutarhatöitä ja opiskelee tietoteknisiä taitoja aikapankin piirissä ansaitsemillaan aikakrediiteilla.

## Työllistymisen tukena



Aikapankki aktivoi kansalaisia toimimaan yhteisössä vähentäen näin yksinäisyyttä ja samalla auttaen ja opastaen uusien taitojen oppimisessa.

Aikapankki esittelee säännöllisesti toimintaansa Barnetin julkisessa työvoimatoimistossa. Se on myös yksi kaupunginosan avainorganisaatioista eri työvoimapalveluiden tukiverkostossa.

Aikapankin esittelyiden jälkeen jäsenmäärä on aina noust nopeasti. Ison-Britannian työ- ja elinkeinoministeriö on kehottanut kaikkia työvoimatoimistojaan tiedottamaan työnhakijoille aikapankkitoiminnasta ja siitä, että aikapankin piirissä on mahdollista harjoitella ansioluettelon laatimista ja valmistautumista työhaastatteluun. Aikapankin piirissä on it-asiantuntemusta, jota hyödyntämällä ansioluettelon ulkoasua voi visuaalisesti muokata.

Jäsenten joukossa on pienyrittäjiä, jotka jakavat mielellään kokemuksiaan liikeideoista ja opastavat yrityksen perustamiseen liittyvissä asioissa. Henkinen tuki keskustelun muodossa auttaa työnhakijoita selviytymään työnhakuviidakossa. Barnetin aikapankki on tärkeä vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiorganisaatio, joka auttaa ja ohjaa paikallisen väestön työllistymisessä.

Barnetin aikapankki etsii jatkuvasti potentiaalisia yhteistyökumppaneita. Uusin yhteistyömme on kunnallisia vuokra-asuntoja välittävän Barnet Homesin kanssa. Projektissa on mukana alueen 15 000 vuokra-asuntoa ja niiden noin 35 000 asukasta. Sen tavoitteena on asukkaiden tutustuttaminen aikapankkitoimintaan ja toivottavasti sen myötä kasvattaa heidän työllistymismahdollisuuksiaan ja yhteisöllisyyden tunnettaan. Aikapankki on erinomainen, yhteisöllinen itsetunnon ja osaamisen kehittämisen työkalu, joka voi edistää alueen asukkaita löytämään polkuja työelämään.

# VANGIT VAIHTAVAT AIKAANSA YHTEISÖLLISYYTEEN

## Tam Cassidy

Viime aikoina median uutistarjonnassa on ollut runsaasti vankiloihin, vankilajärjestelmään ja vankien kohteluun liittyviä, useimmiten kielteisiä kommentteja ja kirjoituksia. Skotlannin vankiloissa on kuitenkin tapahtunut paljon myönteistä kehitystä. Oikeuslaitoksen haasteet on tarkkaan dokumentoitu, mutta tarkempi tutkiminen Skotlannin vankilajärjestelmään paljastaa hämmästyttävän montaa tuloksekasta projektia, jotka ovat jääneet huomiotta pääkirjoituksissa ja otsikoissa.

Viimeisen kahdeksan vuoden ajan on aikapankkitoiminta vankiloiden sisällä edesauttanut yhteisöjä niin vankiloissa kuin niiden ulkopuolellakin. Vankilan sisällä tapahtuva osaamisen jakaminen on laajentunut vankilan ulkopuolelle yhteistyöhön paikallisten aikapankkien kanssa. Toimintaidea rakentuu niin, että jokainen ansaittu työtunti vastaa yhtä monta aikakrediittiä, jotka ansaittuaan ne voi edelleen hyödyntää omaan tarpeeseen. Näin aikapankkitoiminta yhdistää ihmisiä vankiloissa ja niiden ulkopuolella ja tuo osaamisen ja osaajat yhteen jakamaan yhteisöllisyyttä kaikkia hyödyttävällä tavalla.

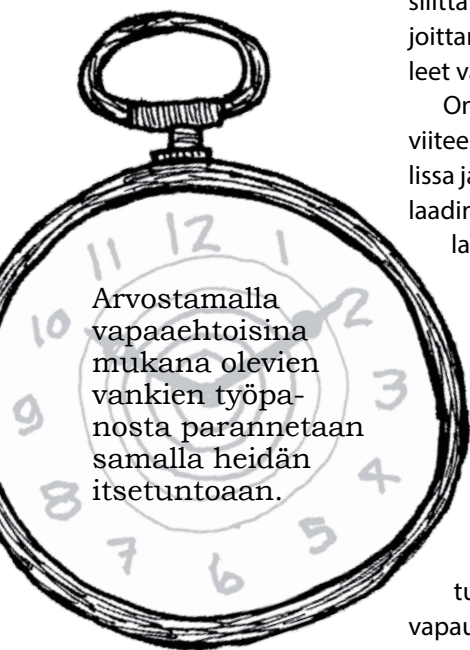
## Vertaistukea aikaa vastaan

Yksinkertaiselta kuulostavaa toimintamallia on nyt sovellettu ja hyödynnetty tehokkaasti Skotlannin vankiloissa. Ensimmäinen kokeiluprojekti aloitettiin Etelä-Glasgowssa toimivan Castlemilkin aikapankin ja HMP Shotts vankilan kesken. Projektissa koulutettiin joukko vankeja toimimaan vapaaehtoisina vertaistukijoina vankilan sisällä.

Tukitoimintamalli on nyt laajentunut moniin vankiloihin Skotlannissa, ja se on suunnattu erityisesti vankiloissa tukea tarvitseville vangeille. Aikapankkikokeilu on mahdollistanut sen, että vapaaehtoistyötä vankilassa tekevät vangit ansaitsevat aikakrediittejä. Vankien ansaitsemat krediitit on siirretty vankilan ulkopuolella toimivaan aikapankkiin, jossa niistä ovat hyötynneet jäsenet, joilla itsellään on rajatut mahdollisuudet hankkia krediittejä.



**Tam Cassidy** on ollut vuoden ajan Timebank UK:n johtokunnan jäsen. Hänellä on yli 10 vuoden kokemus aikapankkitoiminnasta ja yli 25 vuoden kokemus yhteisöjen kehittämisestä Skotlannissa.



Arvostamalla vapaaehtoisina mukana olevien vankien työpanosta parannetaan samalla heidän itsetuntoaan.

Castlemilkin aikapankki käyttää vankien lahjoittamat aikakrediitit aikapankin jäsenille, jotka tarvitsevat apua kotitöihin kuten silitämiseen, pienremontointiin ja asiointiin. Monet vankien lahjoittamista aikakrediteistä hyötynneet aikapankkilaiset ovat vierailleet vankiloissa tapaamassa toiminnassa mukana olevia vankeja.

Onnistunut yhteistyöprojekti on laajentunut Skotlannissa jo viiteen vankilaan ja paikallisiin aikapankkeihin Angusissa, Argyllissa ja Butessa. Vangit tekevät vapaaehtoistyötä ansioluetteloiden laadinnassa, lukemisen ja kirjoittamisen ohjauksessa sekä vankilan sisäisen lehden toimittamisessa.

Edistyksellistä aikakrediittien hyödyntämistä vankilan ja ulkopuolisen yhteisön kesken on kehitelty jopa niin, että vangin ansaitsemat aikakrediitit ovat ohjattavissa hänen oman perheensä käyttöön paikallisen aikapankin kautta. Jos esimerkiksi vangin vaimo tarvitsee pensasaidan leikkausta tai vanheneva äiti viikoittaisten ostosten tekemistä, näihin avun saaminen on mahdollista vangin ansaitsemilla aikakrediteillä. Näin autetaan vankeja säilyttämään yhteys perheenjäseniinsä ja edesautetaan sopeutumista yhteiskunnan lainkuuliaseksi kansalaiseksi vankilasta vapautumisen jälkeen.

## Eristymisen ehkäisyä

Yhteyden ylläpito vankien ja perheiden välillä on tärkeää. Ison-Britannian sosiaalisektorin työryhmän selvityksen mukaan 45 prosenttia vangeista eristyy perheistään vankilassa oloaikana niin, että kontakti perheeseen katkeaa kokonaan, ja 22 prosenttia vankien avioliitoista päättyy avioeroon.

Aikapankkiprojektissa mukana olevat vankilat kirjaavat tarkoin vankien suorittaman vapaaehtoistyön määrän. Arvostamalla vapaaehtoisina mukana olevien vankien työpanosta parannetaan samalla heidän itsetuntoaan. Projektin myötä vankien kyky sopeutua takaisin yhteiskuntaan on kiistattomasti todistettu. Tutkimukset vahvistavat myös, että vangilla, joka on saanut positiivisesta ja osallistuvasta toiminnastaan kiitosta ja arvostusta, on vapaututtuaan pienempi mahdollisuus rikosten uusintaan. Rikostutkijat ovat järjestäneet vankiloissa keskusteluja ja koulutusta, joissa vangit ohjataan päästämään irti kielteisistä toiminta- ja ajatusmalleista ja kehittämään tilalle myönteisen tavan toimia. Aikapankkimallin mukainen aikakrediteihin perustuva toiminta on erinomainen työkalu otettavaksi käyttöön kaikissa vankiloissa.

Vankilat ovat ”itsenäisiä” yhteisöjä, joissa vangitut rikolliset antavat aikaansa oman yhteisönsä hyväksi. Hyväksymällä ja tuemalla aikapankkimallia toteutettavaksi vankiloissa edesautamme vapautuneiden vankien edelleen sopeutumista takaisin yhteiskuntaan. Aikapankin toimintamalli leviää ja kukoistaa Skotlannissa, ja tarkoituksena on toteuttaa tätä mallia niin, että jokaisella vangilla on mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan vankeusaikanaan.

## **Rushey Greenin aikapankki**

- Perustettu vuonna 1999 Rushey Greenin terveyskeskuksen tiloihin.
- Sijaitsee kaakkoislontolaisessa Catfordin kaupunginosassa (noin 15 500 asukasta).
- Jäseniä on noin 250, josta 73 prosenttia naisia ja 27 prosenttia miehiä.
- Kolmasosalla jäsenistä on jokin krooninen sairaus tai vamma, ja he ovat liittyneet aikapankkiin lääkärin tai sosiaalityöntekijän suosituksesta.
- Mahdollisuuksia ansaita ja käyttää aikakredittejä (time credit):
  - Jäsenten väliset vaihdot (esim. it-aidot, hieronta, kuljetus).
  - Ryhmätoiminta (esim. tuolijumppa, yhteisöpuutarha, vanhempien ja vauvojen ryhmä).
  - Aikapankille tehty työ (esim. viestintä, toiminnan kehittäminen).
  - Terveyskeskukselle tehty työ (esim. postitus, tilaisuuksissa avustaminen, pienet korjaustyöt).
  - Kansalaistoiminta (esim. eläkeläis- ja potilasfooromit).

**[www.rgtb.org.uk](http://www.rgtb.org.uk)**

# TASA-ARVOISUUS JA HYVINVOINTI YHDISTYVÄT AIKAPANKISSA

## Susan Ryder

Puolivahingossa tapahtuneesta ensikosketuksestani lähtien Rushey Green Time Bank (RGTB) -aikapankin kanssa olen huomannut tulleeeni vedetyksi täysillä mukaan yllättävän, mutta samalla uskottoman palkitsevan järjestön toimintaan. RGB:n kautta olen osallistunut festivaalien ja muiden tapahtumien järjestämiseen sekä erittäin menestyksekkään WildCat Wilderness Community Garden -yhteisöpuutarhaprojektin kehittämiseen.

Tämän kaiken lisäksi toiminta aikapankissa, ja erityisesti sen työntekijöiden kannustus, ovat valaneet minuun itseluottamusta ja kasvattaneet taitojani perustaa oma yhteisöedun yritys (Community Interest Company), jonka tavoitteena on tukea Rushey Greenin ja sen lähialueiden koulutuksellista ja taloudellista kehitystä tarjoamalla tietokonekursseja ja digitaalista osallisuutta tukevia työpaikkoja sekä nuorille että yli 55-vuotiaille.

Monien muiden aikapankin jäsenten lailla tunnustan olevani huono kirjaamaan vaihdetut työt ja tunnit aikapankin järjestelmään. Tämä epämuodollisuus johtuu minusta suurelta osin luottamuksesta toisia kohtaan, keskinäisestä tuesta ja siitä aikapankissa tehtyjen vaihtojen tuomasta tyytyväisyydestä, jota aikapankin jäsenet kokevat. Olen tuottanut varmasti ainakin kaksinkertaisen määrän aikakrediittejä siihen nähden mitä olen niitä kirjannut, mutta niin kuin varmasti monille muillekin aikapankkilaisille myös minulle yhteisö, ihmisten hyvinvointi, ystävyys ja keskinäinen apu painavat enemmän kuin aikakrediitit kirjanpidossa.

Vaikka aikapankin krediittiä voi kutsua valuutaksi, sen ei ole tarkoitus korvata rahaa, vaan täydentää tarjolla olevia mahdollisuuksia. Olen huomannut, että useimmat ihmiset tarjoavat aikaansa paremminkin halusta olla hyödyksi ja auttaa muita kuin halusta kerätä krediittejä aikapankkitilille. Tämä on minulle yksi aikapankin kaikkein palkitsevimista puolista – vaikka aikakrediitti tarjoaa tarpeellisen ja arvokkaan selkärangan järjestelmälle, ihmisten hyvä tahto ja aito halu auttaa ja tukea toisiaan on se, mikä kannustaa useimmat aikapankkilaiset jatkamaan toimintaa.



**Susan Ryder** on Rushey Green Timebankin aktiivi ja hallituksen jäsen. Hän on yhteisöetuyritys MyCompleteFocusin toimitusjohtaja.

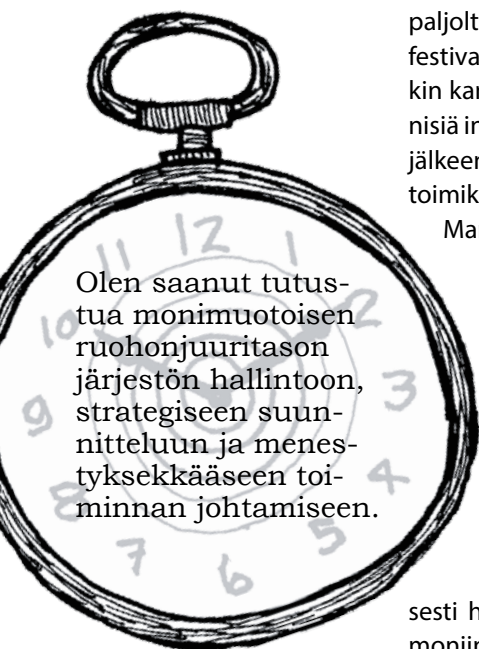
Mielestäni yksi kaikkein tärkeimmistä puolista tässä on ajan tasa-arvoisuus. Kaivatpa sitten lampea jonkun puutarhaan tai tarjoat veroneuvontaa, autat muutossa tai korjaat tietokoneen, on tunti työtä aina saman arvoinen kuin kaikkein muidenkin. Tämä tasa-arvoisuus on se, joka luo aikapankin jäsenten kesken vallitsevan hyvän tahdon ja yhteisöllisyyden tunteen.

## Festivaalien organisoinnista strategiseen suunnitteluun

Yksi avaintekijöistä läheiseen suhteeseeni Rushey Greenin aikapankin kanssa oli varhainen osallistumiseni vuoden 2014 Rushey Green Festivaalin järjestelytoimikuntaan. Tapasin sen puitteissa paljon mielenkiintoisia ja ystävällisiä ihmisiä, niin aikapankin sisällä, paikallishallinnossa kuin muita asukkaita. Festivaali, jonka toteuttamisesta RGTB pitkälti vastasi, oli huikea menestys, kiitos paljolti yhteistyön paikallisten toimijoiden kanssa. Vuoden 2015 festivaalissa sosiaalinen yritykseni MyCompleteFocus loi aikapankin kanssa osaston, jossa esittelimme alueen asukkailla uusia teknisiä innovaatioita, kuten robotiikkaa ja 3D-tulostusta. Olen tämän jälkeen osallistunut lukuisten aikapankin tapahtumien järjestelytoimikuntiin.

Marraskuussa 2015 tulin RGTB:n hallituksen jäseneksi. Olen siinä roolissa saanut ainutlaatuisen mahdollisuuden tutustua monimuotoisen ruohonjuuritason järjestön hallintoon, strategiseen suunnitteluun ja menestyksekkääseen toiminnan johtamiseen. Hallituksen jäsenenä olen myös päässyt osallistumaan eurooppalaisten aikapankkiaktiivien työpajaan. Työpaja avasi silmäni sille, miten monimuotoista aikapankki- ja vaihtopalvelutoiminta voi olla – en ollut aiemmin hahmottanut kuinka laajalle levinnyttä se on maailmanlaajuisesti.

Aikapankissa tekemäni erilaisten töiden, sekä erityisesti hallituksen jäsenyyden myötä olen saanut osallistua myös moniin muihin projekteihin, jotka jakavat aikapankin arvot ja ideat. Esimerkiksi tuore Rushey Greenin aikapankin projekti perustaa alueellemme paikallinen hävikkiruokaa hyödyntävä ruokapiiri kiinnostaa minua suuresti. FoodCycle on maanlaajuinen hyväntekeväisyysprojekti, joka yhdistää vapaaehtoistyön, hävikkiruokan eri lähteistä ja käytettävissä olevat keittiöt. Tuloksena syntyy maukasta ja terveellistä ruokaa niille, jotka kärsivät ruuan puutteesta ja ovat syrjäytymisvaarassa. FoodCycle -järjestöllä on eri puolilla Isoa-Britanniaa yli 20 projektia, jotka toimivat sillä yksin-



kertaisella periaatteella, että ruokaköyhyyttä ja ruokahävikkiä ei pitäisi olla olemassa rinnakkain. Tunnen, että tässä projektissa on kyse paljon samoista resurssien jakamisen arvoista kuin aikapankkitoiminnassakin, ja toivon voivani olla jatkossakin mukana.

Tiivistettynä voin sanoa, että kokemukseni Rushey Greenin aikapankissa, sekä rivijäsenenä että päätöksentekoeleimissä, ovat tuoneet minulle mittaamattoman arvokkaita kokemuksia, osaamista ja tietoa. Mikä vielä tärkeämpää, olen kohdannut monia taitavia ja osaavia ihmisiä kaikilta elämäniloilta, jotka ovat kaikki jakaneet aikaansa ja osaamistaan muiden kanssa. Olen saanut uusia ystäviä, valtavan paljon kannustusta ja tukea sekä löytänyt yhteisöllisyyden ja hyvän tahdon, jota en aiemmin tiennyt yhteisössäni olevan.

## Aikapankit Yhdysvalloissa

- Tietävästi ensimmäisenä palveluiden ja osaamisen vaihtoa aikaa vastaan ryhtyi toteuttamaan 1970-luvun alussa Grace Hill settlementtijärjestön tukemana paikallisten naisten ryhmä St. Louisissa Missouriissa. Heidän perustamansa aikapankki on yhä toiminnassa.
- Konseptin teki tunnetuksi Edgar S. Cahn, joka tutustui palveluiden vaihtotoimintaan vuonna 1980. Hän kehitti toiminnalle nimen *Time Dollar Exchange* ja popularisoi termit aikapankki ja aikadollari.
- Tällä hetkellä koko maassa on satoja aikapankkeja ja useita suuria aikapankkien toimintaa tukevia verkostoja.
- Edgar S. Cahn perusti TimeBanks USA -järjestön vuonna 1995. Siihen kuuluu Yhdysvalloissa yli 200 aikapankkia.
- hOurworld -verkostoon kuuluu maailmanlaajuisesti 630 aikapankkia, joista yli 400 on Yhdysvalloissa.
- Yhdysvaltojen verohallinnon yleinen linjaus on, että aikapankeissa tehtävä vaihtotyö rinnastetaan naapuriapuun, eikä se kuulu verotuksen piiriin. Olennaista on, että palveluita vaihdetaan usean henkilön kesken, eikä kahden henkilön välisenä vaihtokauppana (barter), joka taas on verolain mukaan veronalaista toimintaa.

**[www.hourworld.org](http://www.hourworld.org)**  
**[timebanks.org](http://timebanks.org)**

# AIKAPANKKI TOI ARVOMUUTOKSEN HYVÄNTEKEVÄISYYDESTÄ VASTAVUOROISUUTEEN

## Linda Hogan

Hour Exchange Portland perustettiin kolmenkymmenen jäsenen voimin vuonna 1996 Yhdysvaltain Mainen osavaltiossa 66 000 asukkaan Portlandin kaupungissa. Aikapankin perustamisprojekti oli alusta asti rahoitettu, kiitos yksittäisen hyväntekijän filantropisti, lääkäri ja ympäristöaktivisti tohtori Richard Rockefellerin. Hän uskoi, että jos ihmisillä on tunne, että heistä välitetään ja he tuntevat itsensä fyysisesti terveemmiksi, he myös kiinnittävät enemmän huomiota planeettamme terveyteen ja hyvinvointiin.

Aikapankki-idean juurruttamista edistettiin rekrytoimalla mukaan lääkäreitä tarjoamaan palveluitaan henkilöille, joilla ei ollut tarpeeksi kattavaa tai minkäänlaista terveystakuutusta. Vastaavasti heille luvattiin heidän haluamiaan palveluita. Vain yksi kolmasosa aikapankin perustajajäsenistä oli lääkäreitä, ja heidän ykköstoiveensa oli kotisiivouspalvelu. Muut vaihtopalvelun ensimmäiset jäsenet muodostivat hyvin kirjavan joukon, mutta yksikään ei ollut ammatiltaan siivooja.

Tämä alkuaikojen kokeilu keskittyi eräänlaiseen avioliittoon rajatun luokan ja tulotason "ammattilaisten" ja hyvin kirjavan ja laajan eri ammatteja, osaamista ja tulotasoja edustavien "amatöörien" kesken. Nämä kaksi ryhmää ikään kuin deittailivat varovasti jonkin aikaa, mutta tarjottujen palveluiden vähäisyys rajoitti vaihtojen määrää. Siivouspalveluita haluavat lääkärit korostivat entistään luokkaeroja. Tämä yksittäisen palvelun pyytämiseen perustuva rajoittunut ajattelutapa korosti kuilua entisestään, ja toiminta alkoi tyrehtyä. Koska aikapankin vaihtotoiminta perustuu tasa-arvoisuuteen ja vastavuoroisuuteen, syntynyt tilanne oli myös melko ironinen.

Toinen este aikapankin kasvamiseen oli HEP:in toimiston sijainti sairaalassa. Tämä korosti mielikuvaa siitä, että sen toiminta liittyy ensisijaisesti lääketieteeseen. Toisaalta etuna oli se, että osa ihmisistä piti erityisesti tarjotuista terveyspalveluista, mutta kaikki



**Linda Hogan** on matkailija ja kirjoittaja. Hän oli Hour Exchange Portlandin (HEP) perustajajäsenen sekä TimeBanks USA:n varhaisvaiheen konsultti. Hän on hOurworld-osuuskunnan perustajajäsen. Linda elää ja matkustaa käyttäen yhteisövaluutta.

eivät niitä kuitenkaan tarvinneet. Ratkaisu syntyi, kun aikapankkiin palkattiin uusi koordinaattori ja sen toimisto muutti monipuolisia palveluita tarjoavaan järjestöjen ylläpitämään keskuskeskseen.

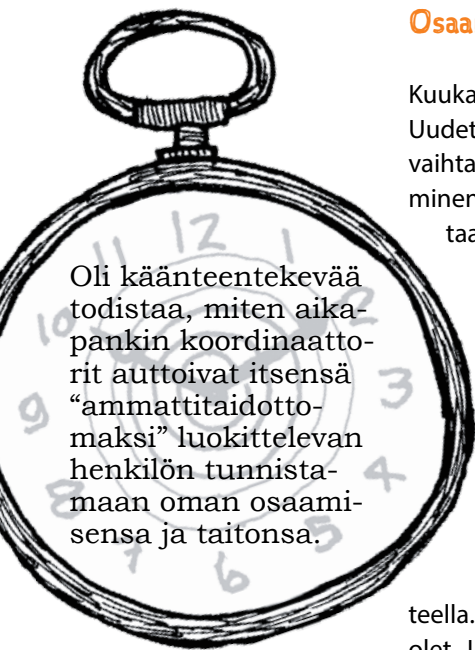
## Osaaminen ja taidot haltuun

Kuukauden sisällä muutosta jäsenmäärä kasvoi 300 jäseneseen. Uudet jäsenet olivat pääsääntöisesti hyvin aktiivisia palvelujen vaihtajia alemmista tuloluokista. Heitä johti kahden naisen dynaaminen tiimi, itse aktiivisia palvelujen vaihtajia. He johtivat toimintaa innostuneesti toivottaen jokaisen tervetulleeksi. He virittyivät kuuntelemaan jokaisen uuden tulijan tarpeita ja mielenkiinnon kohteita ja tunnistamaan jokaisen taidot ja osaamisen. Oli käänteentekevää todistaa, miten he auttoivat itsensä ”ammattitaidottomaksi” luokittelevan henkilön tunnistamaan oman osaamisensa ja taitonsa: ”Olet kotiäiti, joka voi pestä pyykkiä sitä tarvitsevan puolesta? Loistavaa!” tai ”Voitko tehdä jonkun puolesta ostoksia tai kuljettaa häntä ostoksille? Mahtavaa!”

Sana levisi nopeasti, että HEP-aikapankki oli erilainen. Siellä ei arvioitu ketään tavanomaisten meriittien perusteella. Siellä ei edellytetty suosituksia. Siellä kysyttiin, kuka sinä olet. Lääkäreiden tarjoamista palveluista tuli aikapankin bonus-tarjontaa yhtenä monista. Aiemmin hierarkinen järjestelmä pehmeni. HEP kukoisti.

Salaisuus piili siinä, että jokaista tarjottua ja vaihdettua palvelua pidettiin arvokkaana. Tämä johti siihen, että jäsenet tunsivat itsensä arvokkaiksi. Joillekin jäsenille tämä merkityksellisyyden tunne johti omien taitojen ja työmarkkina-aseman uuteen arviointiin. Tästä oman identiteetin korjauksesta tuli suorastaan tarttuva ilmiö. Vaihdetut palvelut vaihtelivat tarpeellisen tavanomaisista äärimmäisen luoviin täyttämään tarpeita käytännöllisistä hassuihin ja epäsovinnaisiin.

Aikapankin toimiston sijainti rakennuksessa, jossa vieraili päivittäin satoja aikuisia ja lapsia, teki liittymisestä ja kaivatun palvelun löytymisestä helppoa. Kaikki muut keskuksen järjestöt markkinoivat aikapankkia omille jäsenilleen. Se oli avoin myös yhteisöille, ei pelkästään henkilöjäsenille. Keskuksen toimijoiden oli luontevaa tehdä yhteistyötä ja jakaa resurssejaan. Ne jakoivat keskenään välineistöä, autoja, koulutusta, ruokaa, jopa henkilöstöä ja kirjoittivat yhdessä rahoitushakemuksia. Tarve ilmoitettiin ja sille löydettiin palvelun tarjoaja. Esimerkiksi lasten hoitoon osallistuvien lasten vanhemmat saivat aikuisopetusta ja opastusta tietokoneiden käytössä.



Oli käänteentekevää todistaa, miten aikapankin koordinaattorit auttoivat itsensä ”ammattitaidottomaksi” luokittelevan henkilön tunnistamaan oman osaamisensa ja taitonsa.

Lapset ansaitsivat pyöräilykypäriä ja tietokoneita. Perheet osallistui-  
vat yhteisöpuutarhoiden toimintaan ja taideprojekteihin. Jäsenet  
rekrytoivat uusia jäseniä ja levittivät sanaa, että aikapankissa kaikki  
taidot ovat arvostettuja. HEP edusti rahatonta vaihtoehtoa.

## Hyväntekeväisyydestä vastavuoroisuuteen

Jonkin aikaa aikapankin ensimmäisen toimintavuoden jälkeen  
ryhmä, johon kuului lääkäri ja sairaanhoitajia, jätti paikallisen sai-  
raalan perustaakseen voittoa tavoittelemattoman terveysase-  
man. Vakuutusbisneksen sanelemaan terveydenhuoltoon kylläs-  
tyneinä he loivat yhdessä paikan, jossa he voisivat tarjota palve-  
luita parantajina ilman potilaskiintiöitä tai systeemisiä rajoitteita.  
He ottivat vastaan ammatinharjoittajia, joiden palveluita tavalli-  
sesti leimattiin ”vaihtoehtoiseksi”, kuten kiropraktikkoja, hieroja ja  
akupunktiohoitajia.

Tämän True North -järjestön sääntöihin oli kirjattu, että se tarjoaa  
10 prosenttia kaikista palveluistaan ilmaiseksi. Mutta kun tohtori  
Rockefeller tapasi heidät, he muuttivat tämän periaatteen hyvän-  
tekeväisyydestä HEP-aikapankin kautta tapahtuvaksi vaihtopalve-  
luksi. True North arvosti aikapankin vastavuoroisuuden periaatetta,  
koska sen oma toiminta perustuu samoihin arvoihin: ihminen para-  
nee, kun häntä kohdellaan kunnioituksella, kokonaisena persoo-  
nana. Taloudellisen hyödyn ei pidä koskaan olla esteenä. Ajatuk-  
sena oli, että jos potilaat, jotka olivat aikapankin jäseniä, voisivat  
”maksaa” terveysaseman palveluista ajalla ilmaisen hyväntekeväi-  
syyden sijaan, tapahtuisi arvomuutos. Ja niin kävikin.

Tästä muodostui hieno yhteys parantajan ja potilaan välille,  
tasa-arvoiselta jäseneltä toiselle tasa-arvoiselle jäsenelle. HEP:in  
perustajajäseniin kuuluneiden terveydenhuollon ammattilaisten  
kokemuksia hyödynnettiin rekrytoitaessa True Northin henkilös-  
töä mukaan aikapankkitoimintaan. Heitä kehoitettiin miettimään  
laajasti, mitä palveluita he haluaisivat vaihdossa itselleen. Kävi-  
sikö kotisiivouksen sijaan esimerkiksi lemmikin hoito, lastenhoito,  
ruoka-annoksia pakkaseen, puutarhan maisemointi, toimistotöitä,  
kirjanpitoa, huonekalujen korjausta? Listojen ja vaihdettujen pal-  
velujen määrien kasvaessa kasvoi myös vaihtoehtoisten hoitojen  
tarjonta. Tarjolla oli homeopaattista lääkitystä, šamanismia, kra-  
niosakraalihoitoa, ravintosuosituksia, joogaa, tanssia ja muita ter-  
veyden edistämisen tapoja, osittain HEP:in jäsenten ehdotuksista.  
Jokainen antoi ja sai jotain.

Tämä leväytti HEP:in ovet auki lopullisesti. True Northin osal-  
listuminen aikapankin toimintaan inspiroi muita terveydenhuol-

toalan ammattilaisia mukaan. Eläkkeelle siirtyneitä ja yksityisesti työskenteleviä lääkäreitä, hoitajia, fysioterapeutteja, hierojia ja mielenterveyden ammattilaisia liittyi aikapankkiin. Jotkut ymmärsivät vastavuoroisuuden periaatteen ja toimivat sen mukaisesti. Toiset aloittivat hyvätekeväisyshattu päässään vain antaminen mielessään, mutta päätyivät myös palveluiden vastaanottajiksi HEP:in koordinaattoreiden rohkaistua heitä.

## Aika on uusiutuva valuutta

Terveydenhoito – tai terveyden hoitaminen – on edelleen yksi kysytyimmistä palveluista aikapankkimme nyt 800 jäsenen keskuudessa. Terveyspalvelut ovat jatkuvasti olleet kolmen eniten vaihdetun palvelun joukossa (1 200 tarjotusta palvelusta) HEP:in 20 toimintavuoden ajan. Vaihdotarjousten lista on kasvanut myös Portlandin suurten taiteilijayhteisöjen jäsenten vaihtotarjouksilla. HEP on myös toivottanut pakolaisten ja maahanmuuttajien yhteisöt (jotka tällä hetkellä edustavat noin 10 prosenttia Portlandin väestöstä) lämpimästi mukaan toimintaan.

Pienyritykset, sosiaaliset yritykset, koulutus, kuljetuspalvelut ja lukematon määrä luontoaktiviteetteja ovat pysyvä osa HEP:in tarjontaa. Aloittajille on tyypillistä liittyä mukaan, koska he haluavat kasvattaa käyttövarojaan käyttämällä aikaa maksuvälineenä. Me tiedämme, että he ovat siirtyneet toiseen ulottuvuuteen, jossa vaihtopyyntöjen keskeinen motiivi ei ole rahan säästämisen vaan yhteyden luominen naapureihin palvelujen vaihdon kautta. Ja me hurraamme niille aktiivisille vaihtajille, jotka käyttävät aikaa ensisijaisena valuuttanaan ja rahaa vasta toissijaisesti.

Juuri nyt maailmanlaajuinen taloudellinen tilanne vaihtelee rajusti ja vaatii ihmisiä pysymään perinteisessä pankkijärjestelmässä. Mutta se on hauras instituutio, jonka epäkohdat paljastuivat dramaattisesti vuonna 2008. Se on haavoittuva ja väsynyt, sillä on vähemmän kannattajia ja enemmän uudistajia. Rahan niukuudelle viehättävänä vasta-aineena yhteisövaluutta on uusiutuva. Yhteisövaluutan käyttö ja tunnettuus kasvavat maailmanlaajuisesti. Se on tuore, mutta samalla muinainen. Se on luotettava.

Richard Rockefeller oli oikeassa. Kun henkilökohtainen terveys kohenee, osaa arvostaa omaa elinpiiriä laajempaa ekosysteemiä – planeettaa – ja sen terveyttä. Aikapankin jäsenenä olen innoissani, että palveluita voi vaihtaa aikaa vastaan niin paikallisesti täällä Portlandissa kuin tämän pienen maailmamme laajuisesti.

# VENÄJÄLLÄ AIKAPANKKI YHDISTÄÄ NUORET JA VANHAT

## Natalia Nikitina

Venäjän aikapankki (Time Bank Russia) sai alkunsa vuonna 2006, kun liikemies Sergei Ivanushkin Nižni Novgorodista kuuli Ison-Britannian aikapankista vieraillessaan tyttärensä luona Lontoossa ja ajatteli, että vastaava palveluiden vaihtojärjestelmä olisi erittäin hyödyllinen myös Venäjän väestölle. Palattuaan kotiin hän otti yhteyttä kansalaisjärjestöömme Nižni Novgorodin vapaaehtoispalveluun ja ehdotti hanketta aikapankin kehittämiseksi kaupungissa. Ivanushkinin taloudellisella tuella minä ja kollegani Elena Zharkova perustimme aikapankin osana Nižni Novgorodin vapaaehtoisten palvelun toimintaa.

## Aikapankkitoimintaa Kaliningradista Kamtšatkaan

Nykyään aikapankkitoiminnallamme on kaksi päätoimintamuotoa: Nižni Novgorodin aikapankin ylläpito ja muiden Venäjän aikapankkien kehittäminen ja konsultointi.

Marraskuussa 2016 Venäjän aikapankin juhliessa ensimmäistä vuosikymmentään jäseniä oli yhteensä yli 5 200. Heistä noin 3 000 kuuluu Nižni Novgorodin aikapankkiin, muut reilu 2 000 kuuluvat 14 eri puolilla Venäjää sijaitsevaan aikapankkiin.

Nykyisiä aikapankkipaikkakuntia ovat Nižni Novgorodin lisäksi Pietari, Moskova, Jekaterinburg, Barnaul, Kirov, Vladimir, Novosibirsk, Naberežnye Tšelny, Samara, Belgorod, Kaliningrad, Brjansk, Vladivostok ja Petropavlovsk.

## Jäsenten ja palveluiden laaja kirjo

Aikapankkitoimintatoiminta on erityisesti nuorten ja vanhempien ihmisten suosiossa. Nižni Novgorodin aikapankin jäsenistä noin 40 prosenttia on nuoria ja toiset 40 prosenttia ovat yli 60-vuotiaita.

Vaihdetuista palveluista kaikkein suosituimpia ovat koulutukseen liittyvät palvelut, kuten läksyapu tai tuutorointi. Ne muodos-



**Natalia Nikitina** on Nižni Novgorodin vapaaehtoispalvelun kehitysjohtaja ja yksi Venäjän aikapankin perustajista. Hän toimii myös liikkeenjohdon oppilaitoksessa kouluttajana.

tavat noin 35 prosenttia toteutuneista vaihdoista. Hyvin suosittuja ovat myös ihmellinen välittäminen ja sydämen keventäminen vaikkapa jutteluhetken muodossa sekä seuralainen esimerkiksi urheiluharrastuksiin tai kulttuurierintoihin.

Etänä tehtävät vaihdot eri aikapankkien jäsenten kesken ovat myös kasvattaneet viime aikoina suosiotaan. Niihin kuuluu esimerkiksi oikoluku, esitteiden suunnittelu ja taitto, Skype-konsultointi tai tiedonetsintä. Siivouspalvelut muodostavat noin 10 prosenttia vaihdetuista palveluista.

Aikapankeissamme tehdään perinteisten kahden jäsenen välistä vaihtojen lisäksi myös yksilöltä ryhmälle -vaihtoja (kuten ryhmäopetusta, työpajoja ja niin edelleen) ja ryhmältä yksilölle -vaihtoja (kuten muuttoapu, remontointi tai siivoustalkoot). Meillä on myös perhetilejä, joita käyttää koko perhe. Esimerkiksi perheen äiti tarjoaa lapsen hoitoa, ja siitä ansaitulla ajalla perheen poika saa englannin opetusta. Aikapankissamme voi myös lahjoittaa hankkimaansa aikaa sitä tarvitsevalle jäsenelle.

Vuonna 2016 aikapankeissamme tehtiin noin 3 000 vaihtoa. Se oli kaksi kertaa enemmän kuin edellisvuonna. On kuitenkin todettava, että suurin osa vaihdoista on pienen aktiivisen joukon tekemiä ja suurin osa aikapankkien jäsenistä tekee korkeintaan 2-3 vaihtoa vuodessa.

## Koordinaattori ja vapaaehtoisia jäsenten tukena

Meillä on verkkopohjainen alusta ([www.timebank.ru](http://www.timebank.ru)), jossa jäsenet voivat tarjota ja pyytää palveluita. Koska monet ihmiset Venäjällä eivät vielä käytä internetiä, mainostamme toimintaa aika ajoin myös paikallislehdissä ja TV-kanavilla. Sen lisäksi kierrämme säännöllisesti kertomassa aikapankkitoiminnasta esimerkiksi kirjastoissa, korkeakouluissa ja isoissa yleisötilaisuuksissa.

Meillä on yksi täysipäiväinen palkattu koordinaattori, joka ylläpitää Nižni Novgorodin aikapankkia, sekä yksi palkattu puolipäiväinen koordinaattori, joka tukee ja kehittää alueellisia aikapankkeja. Nižni Novgorodissa meillä on lisäksi kahdeksan vapaaehtoisen aktiivin tiimi, joka tukee aikapankin toimintaa. Heistä kaksi vapaaehtoista koordinoi kerran kuukaudessa järjestettävää jäsenten klubia, jonka puitteissa järjestetään konsertteja, näyttelyitä, retkiä ja muuta yhteistä toimintaa. Kaksi vapaaehtoista toimii uusien aikapankkilaisten tukena opastaen ja rohkaisten heitä pyyntöjen ja tarjousten teossa. Kaksi vapaaehtoista kiertää esitte-

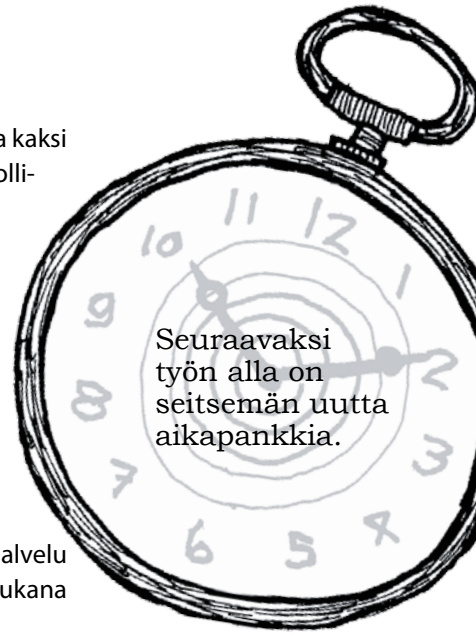
lemässä toimintaa ja auttaa mainonnassa ja tiedotuksessa, ja kaksi vapaaehtoista toimii sovittelutiimissä, joka auttaa mahdollisissa jäsenten välisissä konfliktitilanteissa.

Meillä on toki isompi vapaaehtoisten joukko, ja tehtäviä kierrätetään ja vaihdetaan säännöllisesti.

Järjestämme myös vuosittain omia tilaisuuksia sekä Nižni Novgorodissa että muilla paikkakunnilla ja kehitämme koko ajan uusia toimintamuotoja. Esimerkiksi hiljattain lanseerasimme isobritannialaisilta kollegoiltamme lainatun idean ”Tuo ja korjaa” -tapahtumista, joihin ihmiset voivat tuoda epäkunnossa olevia tavaroitaan, joita korjaustaitoiset aikapankkilaiset korjaavat.

Taustajärjestömme Nižni Novgorodin vapaaehtoispalvelu kerää varoja aikapankkitoimintaan muiden toimintojensa mukana julkisilta ja yksityisiltä tahoilta.

Seuraavaksi työn alla on seitsemän uuden aikapankin perustaminen.



## **Aikapankit Ranskassa**

- Aikapankkeja on tällä hetkellä noin 35, joista 29 kuuluu Accorderie-verkostoon.
- Ecotemps-aikapankkeja on tällä hetkellä viisi.
- LETS-vaihtopalveluita on koko Ranskassa noin 600, mutta korkeintaan puolet niistä on aktiivisia tai toiminnassa.
- Ranskan verohallinto on toistaiseksi linjannut aikapankkitoiminnan verotuksen ulkopuolelle, mikäli vaihtotoiminta on satunnaista eikä käsitä ammattimaisia palveluita.

**[www.lechangeheure.org](http://www.lechangeheure.org)**

**[www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr)**

# ECOTEMPS LUO YHTEISÖLLISYYTTÄ

## Jean Bourdariat

Ecotemps on kesällä 2015 perustettu Nanterressa toimiva palveluja ja taitoja vaihtava verkosto. Kaupungissa on noin 90 000 asukasta, ja se sijaitsee parinkymmenen minuutin junamatkan päässä Pariisista länteen. Ecotemps-aikapankin ensisijaisena tavoitteena on sosiaalisen kanssakäymisen kehittäminen kaupungin asukkaiden kesken. Osallistua voi kuka tahansa: nuori, vanha, työtön tai työssäkäyvä, kotona lasten kanssa oleva tai vaikkapa opiskelija, kansalaisuuteen tai sosiaaliseen luokkaan katsomatta.

Ecotemps toimii järjestöjen ja kunnallisten toimielinten, kuten sosiaalitoimen ja muiden julkisen sektorin palvelujen kanssa yhteistyössä. Vajaa vuosi perustamisen jälkeen jo noin kaksisataa asukasta ja viitisentoista järjestöä on lähtenyt toimintaan mukaan.

## Miksi ”avoin” aikapankki?

Ranskassa toimii paljon erilaisia yhdistyksiä ja järjestöjä, yhteensä noin 1,3 miljoonaa. Nanterressakin niitä on yli tuhat, monelle eri toiminta-alueelle suuntautunutta. Järjestöt ja niiden jäsenet voivat aikapankin kautta tehdä yhteistyötä ja yhdistää voimavaransa luopumatta omista tavoistaan tai päämääristään. Jokainen aikapankkiin kuuluva organisaatio voi jatkaa tavoitteidensa toteuttamista haluamallaan tavalla, ja siksi Ecotempsia kutsutaan ”avoimeksi aikapankiksi”.

Ecotempsiin kuuluvat henkilöt voivat valita, haluavatko jäsenprofilissaan olla liitettyinä johonkin kaupunginosaan tai kuulua johonkin tiettyyn ryhmään. Nanterren LETS (Local Exchange Trading System) -ryhmän jäsenet voivat päättää, haluavatko toimia yhteistyössä vain ryhmän jäsenten kesken vaiko kaikkien aikapankkilaisten kanssa.

Aikapankissa toimivia ryhmiä on myös opiskelijoilla ja samaa koulua käyvien lasten vanhemmilla. Ryhmissä toteutetaan erilaisia työpajoja, hankkeita ja tempauksia. Niissä tuetaan ja autetaan vaikkapa henkilöitä, jotka toimivat ikääntyneiden omahoitajina. Jokainen ryhmä saa toteuttaa vapaasti omia tavoitteitaan, ja ainoa



**Jean Bourdariat** on vanhusten hoiva- palveluyrityksen sosiaalinen yrittäjä, L'Echangeheure Association aikapankkien yhdistyksen ja Ecotemps aikapankkien perustajajäsen.

pakollinen asia on noudattaa Ecotempsin sääntöjä. Sama koskee myös järjestöjä ja kunnan toimielimiä, jotka voivat toimia aikapankin jäsenenä vaihtaen palveluita keskenään tai vapaaehtoisten kanssa.

## Asukkaat tuottavat itse palveluja

Kaikissa suurissa kaupungeissa on varmasti havaittu, että julkisen sektorin työntekijät eivät voi yksinään kantaa vastuuta kuntien ja palvelujen toimimisesta. Tuloksia halutaan kuitenkin yhä enemmän, vaikka esimerkiksi sosiaalityöhön kohdistettuja varoja vähennetään. Siksi on kehitetty palvelujen vertaistuotannon toimintamalli (co-production), jonka päämääränä on aktivoida kaupunkien asukkaita osallistumaan ja tuottamaan myös itse julkisen sektorin palveluja (siisteys, ympäristö, koulutus ja niin edelleen).

Konseptin tavoitteena ei ole ainoastaan keventää kaupungin työntekijöiden taakkaa tai tasapainottaa valtion tilejä, vaan saada palveluista parempia ja kohdistetumpia. Kukapa tuntisi oman kuntansa palvelut paremmin kuin niitä käyttävät henkilöt. Kaupungin työntekijät eivät siis enää ole vain palveluiden toteuttajia, vaan he myös neuvovat ja kannustavat asukkaita osallistumaan itse palveluiden tuottamiseen.

Kaupungeissa asuu yhä enemmän ihmisiä, joilla on aikaa muttei rahaa. Monet heistä käyttäisivät mielellään osan vapaa-ajastaan oman kuntansa hyvinvointiin ja kunnossapitoon. Eristyneisyyden ja syrjäytymisen tunteen karkottaminen ja yhteistyön sosiaalistava vaikutus toimivat jo itsessään monille asukkaille motivaattoreina. Jotta kiinnostus työntekoon pysyisi yllä, annetusta ajasta on tärkeää saada hyvitys. Tähän tarkoitukseen sopii erinomaisesti aikapankki, jolloin rahallista korvausta ei tarvita, vaan työn suorittaja saa palkaksi itselleen aikaa. Tässä käytännössä on vain ennemmin tai myöhemmin ongelmallista se, miten korvaukseksi saadusta ajasta voidaan maksaa veroa.

## Vastavuoroisuus auttamisen tilalle

Järjestöjen vapaaehtoiset toimivat usein samankaltaisissa tehtävissä kuin julkisella sektorilla palkallisessa työssä olevat henkilöt, vaikka he eivät välttämättä ole saaneet työhönsä ammatillista koulutusta. He ymmärtävät, millaisia julkisten palveluiden kuuluisi olla, ja kannustavat ja neuvovat asukkaita osallistumaan itsekin

palveluiden tuottamiseen. Autettavia henkilöitä yritetään ohjata pois palveluiden "kuluttajan" roolista vastavuoroisempaan ajattelutapaan.

Yksipuolisesta vapaaehtoistyöstä siirrytään yhteisvastuullisempaan toimintamalliin, jossa apua saanut henkilö voi nyt vuorostaan näyttää taitonsa ja tarjota apua. Ei ole enää olemassa jakoa auttajiin ja autettaviin, vaan kaikki toimivat yhdessä, yhteisten etujen mukaisesti. Vastavuoroisuus onkin Ecotempsin tärkein ajatusmalli, jolle sen toiminta on perustettu.

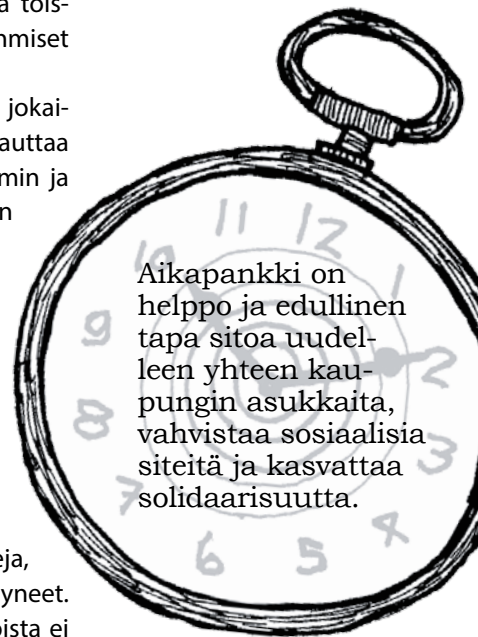
## Kaikille avoin yhteisö

Suurin osa kaupungin asukkaista toimii usein yksin ja elää yhteisöllisesti vain perheensä tai lähipiirinsä kesken. Työpaikat, harrastukset ja kulttuuriset tapahtumat saattavat toki ihmisiä toistensa keskuuteen luoden yhteenkuuluvuutta, mutta usein ihmiset palaavat takaisin omaan pieneen yhteisöönsä.

Aikapankki toimii kaikille avoimena yhteisönä, jonne jokainen on tervetullut toimimaan yhteisen hyvän puolesta. Se auttaa vapaaehtoisina toimivia ihmisiä vaikuttamaan yhä laajemmin ja tehokkaammin, ilman, että heidän tarvitsisi muuttaa jollain tapaa vakaumustaan. Heidän työnsä tulee entistä arvokkaammaksi.

On myös mahdollista, että perhe- ja lähipiirissä yhteisöllisesti toimiva henkilö ei välttämättä halua liittyä jonkin järjestön jäseneksi. Aikapankki on ratkaisu myös tähän. Sen avulla jokapäiväisestä elämästä voidaan tehdä kaikin puolin miellyttävämpää ja voidaan olla enemmän mukana kaupungin kehittämisessä, ilman sen suurempia sitoumuksia.

Maailmassa tullaan kohtaamaan aina uusia konflikteja, ja maailmantalouden kasvun myötä tuloerot ovat jyrkentyneet. Urbanisaatio on tuonut miljoonia ihmisiä kaupunkieihin, joista ei löydy tarpeeksi yhteisöllisyyttä. Aikapankki on helppo ja edullinen tapa sitoa uudelleen yhteen kaupungin asukkaita, vahvistaa sosiaalisia siteitä ja kasvattaa solidaarisuutta – kuten Ecotemps tekee Nanterressa.



Aikapankki on helppo ja edullinen tapa sitoa uudelleen yhteen kaupungin asukkaita, vahvistaa sosiaalisia siteitä ja kasvattaa solidaarisuutta.

## **Community Exchange System (CES)**

- Kansainvälinen Community Exchange System (CES) tarjoaa yhteisövaihtopalveluille virtuaalisen verkkotorin eli verkkopohjaisen alustan vaihtojen kirjaukseen.
- CES syntyi Etelä-Afrikassa vuonna 2003, kun Cape Townin yhteisövaihtopalvelua varten kehitetty verkkopohjainen alusta vaihtojen kirjaukseen haluttiin tarjota myös muiden yhteisövaihtopalveluiden käyttöön.
- Nykyään CES:in verkkotoria käyttää yli 860 aikapankkia, yhteisövaihtopalvelua ja LETS:ia yli 80:ssä maassa.
- Yli 40 suomalaista aikapankkia on rekisteröitynyt CES-järjestelmään.
- CES mahdollistaa vaihdot ryhmien välillä, eli periaatteessa Stadin aikapankissa ansaituilla toveilla voi maksaa palveluita tai tuotteita, joita joku tarjoaa Cape Town Talent Exchangessa.

**[www.community-exchange.org](http://www.community-exchange.org)**

# TALENTEILLA APUA JA ILOA ELÄMÄÄN

## Dawn Pilatowicz

Tutustuminen yhteisövaluutalla toimivaan yhteisövaihtopalveluun muutti minun elämäni.

Reilu kymmenen vuotta sitten elämäni oli hyvin rajoituttu. Olen liikuntavammainen ja tarvitsen apua miltei kaikissa askareissa ostosten teosta lääkäriillä käyntiin tai kulttuurieroihin. Kotikaupungissani Kapkaupungissa välimatkat ovat pitkiä ja esteettömyys on iso ongelma. Koin, että olin väsyttänyt ystäväni ainaisilla avunpyynnöilläni, eikä tuntunut hyvältä pyytää aina heidän apuaan, vaikka he sitä joka kerta auliisti antoivatkin.

Maaliskuussa 2004 kuulin ensimmäisen kerran yhteisövaihtopalvelu Cape Town Talent Exchangesta (CTTE), jossa jäsenet vaihtavat palveluita ja tavaroita käyttäen vaihdon välineenä sisäistä yhteisövaluuttaa talentia, ja liityin heti mukaan toimintaan.

CTTE on perustettu vuonna 2002. Seuraavana vuonna palvelulle kehitettiin virtuaalinen verkkotori eli verkkopohjainen alusta, jossa jäsenet voivat tarjota, pyytää ja kirjata palveluita. Se vauhditti toimintaa ja jäsenmäärän kasvua merkittävästi. Nykyään CTTE:ssä on miltei 6 000 jäsentä, jotka tekevät vuosittain noin 3 000 vaihtoa.

## Tuhansien auttajien ja uusien ystävien verkosto

Liittyminen CTTE:een avasi minulle aivan uudenlaiset näkymät. Nyt voin maksaa talenteilla yhteisövaihtopalvelun jäsenelle vaikkapa ostosteni teosta tai muusta avusta. Muutaman lojaalin ystävän lisäksi minulla on nyt tuhansien ihmisten verkosto, jonka puoleen voin kääntyä tarvitessani apua.

Olen saanut vaihtopalvelun kautta valtavan määrän uusia ystäviä. Vaihdamme palveluja myös ystävien kesken, mutta enää se ei aiheuta ikäviä tunteita, että joku olisi jollekin velkaa, koska voimme maksaa ja vastaanottaa palveluista talenteja verkkotorin kautta.

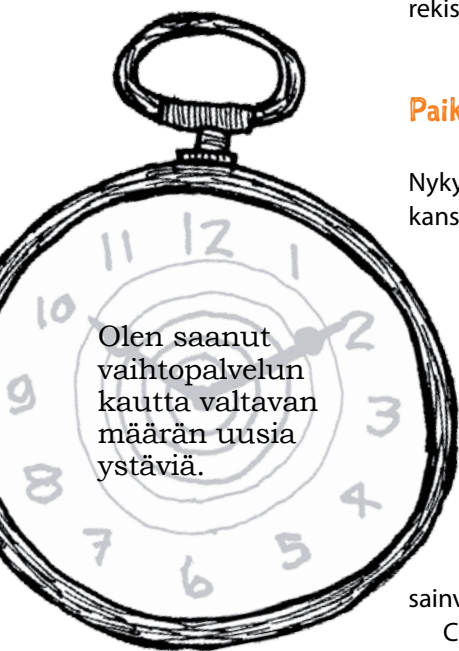
Olen kokeillut hoitoja, joihin minulla ei olisi koskaan varaa, jos joutuisin maksamaan niistä oikeaa rahaa. Kun kuumavesivaraajani räjähti, päätin laittaa koko taloni sisustuksen uusiksi. Sain hankit-



**Dawn Pilatowicz** on Cape Town Talent Exchangin aktiivijäsen ja ylläpitäjä sekä Community Exchange Systemin johtokunnan jäsen.

tua talenteilla hienon seinämaalauksen, uusien verhojen ompe-  
lun, terassin laatoituksen sekä liukuovien kunnostuksen.

Ansaitakseni talenteja olen tarjonnut CTTE:n verkkotorin  
kautta muun muassa majoitusta, BodyTalk-hoitoja, opettanut tai-  
jiquania, toiminut autokuskina ja vuokrannut tietokoneeni käyttö-  
aikaa. Oltuani vuoden jäsenenä ryhdyin myös tekemään vaihtojen  
rekisteröintiä ja muita CTTE:n hallintotoita.



Olen saanut  
vaihtopalvelun  
kautta valtavan  
määrän uusia  
ystäviä.

## Paikallisesta maailmanlaajuiseksi

Nykyään olen aktiivinen myös Community Exchange Systemin  
kansainvälisessä yhteisössä.

Community Exchange System (CES) syntyi vuonna 2003  
kun huomattiin, että CTTE:lle kehitetystä verkkotorista olisi  
hyötyä myös muille yhteisövaihtopalveluille ja aikapan-  
keille. Alustaa ryhdyttiin kehittämään mahdollisimman  
toimivaksi monelaisiin tarpeisiin. Nykyään sitä käyttää jo  
yli 860 vaihtopalvelua ja aikapankkia 85:ssä maassa.

Aluksi CESin kehitystyö tapahtui epävirallisesti, mutta  
2008 työn tueksi perustettiin Etelä-Afrikassa rekisteröity  
voittoa tuottamaton yritys Community Exchange Systems  
Ltd, jonka johtokunnan jäsen olen. Toimin myös CES:in kan-  
sainvälisen Facebook-ryhmän ylläpitäjänä.

CES mahdollistaa vaihtojen tekemisen kaikkien alustaa käyt-  
tävien vaihtopalvelujen ja aikapankkien jäsenten kanssa. Olen-  
kin tehnyt yhden onnistuneen kansainvälisen vaihdon ja haavei-  
len voivani tehdä taas pian vaihtoja CES:in kautta jonkun toisessa  
maassa sijaitsevan vaihtopalvelun jäsenen kanssa.

# KÄDENOJENNUS PAIKALLISTEN TAIDOILLE JA TUOTTEILLE

**Pauliina Shilongo**

Golden Bay H.A.N.D.S. on Uuden-Seelannin suurin yhteisövaihtopalvelu ja yksi yhteisönsä kulmakivistä. Miltei 10 prosenttia Golden Bayn asukkaista on vaihtopiirin jäseniä.

Golden Bay H.A.N.D.S. perustettiin vuonna 1989. Se oli kolmas Uuteen-Seelantin perustetuista LETSeistä (Local Exchange Trading System).

Pari vuotta perustamisen jälkeen jäsenet päättivät muuttaa nimen tehdäkseen vaihtopalvelusta enemmän omanlaisensa. Nimikilpailun voitti How About a Non Dollar System, eli H.A.N.D.S. ("Miten olisi dollariton järjestelmä"). Alun perin vihreiksi dollareiksi kutsuttua vaihdon valuuttaa alettiin nimen vaihdon myötä kutsua handiksi.

H.A.N.D.Sissa voi käydä kauppaa monella eri tavalla. Ensimmäinen ja yhä käytössä oleva tapa on kauppakuitti, jonka ostaja allekirjoittaa ja myyjä tuo kirjattavaksi järjestelmän kirjanpitoon.

H.A.N.D.S. liittyi vuonna 2005 CES:iin, ja nykyään palvelujen ja tuotteiden myyjät voivat laskuttaa verkkotorin kautta. Vuosi sen jälkeen käyttöön otettiin vaihtokupongit, joita on tällä hetkellä liikkeellä 27 000 handin edestä. Neljäs tapa on ottaa yhteyttä koordinaattoriin, joka kirjaa vaihdon järjestelmään.

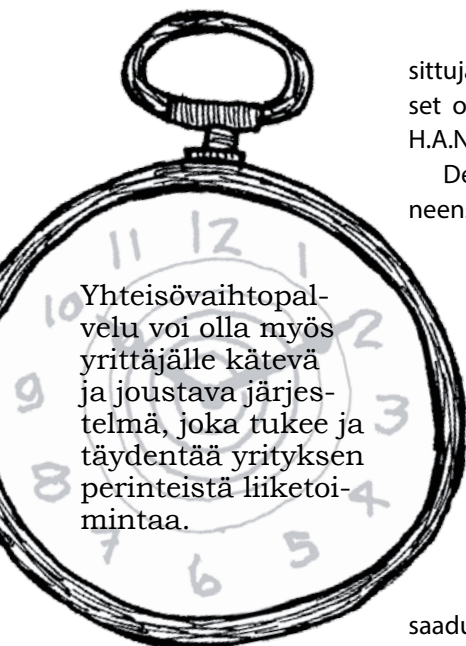
Noin 5 000 asukkaan alueella toimivalla H.A.N.D.Silla on noin 480 jäsentä, joista arviolta kaksi kolmasosaa tekee vaihtoja aktiivisesti.

CES:in verkkotorin kautta on kirjattu yli 600 000 vaihtoa vuodesta 2005 tähän päivään, mutta koska esimerkiksi vaihtokupongit vaihtavat omistajaa suoraan ilman kirjaamista, on vaikea tietää, kuinka paljon näitä vaihtoja vuosittain tapahtuu.

## Hedelmiä handeilla

Palvelujen lisäksi H.A.N.D.Sin kautta voi myydä ja ostaa myös tuotteita. Erityisesti paikallisten viljelijöiden luomutuotteet ovat suo-

Kirjoitus on julkaistu alunperin Tovi tukea -lehden numerossa 1/2014.



Yhteisövaihtopalvelu voi olla myös yrittäjälle kätevä ja joustava järjestelmä, joka tukee ja täydentää yrityksen perinteistä liiketoimintaa.

sittuja. Yksityishenkilöiden lisäksi myös jotkin paikalliset yritykset ovat löytäneet tavan käydä kauppaa ja hankkia työvoimaa H.A.N.D.Sin kautta.

Debbie Campbell kertoo H.A.N.D.Sin käsikirjassa integroineensa handien käytön yritystoimintaansa. Hän myy hedelmiä handeja vastaan ja käyttää ne maksamalla osan hedelmäpuutarhojen työntekijöiden palkoista handeilla. Vaikka handeilla tehty liiketoiminta muodostaa vain pienen osan Debbie'n yrityksen toiminnasta, se on hänen mukaansa kätevä ja joustava järjestelmä, joka tukee ja täydentää yrityksen perinteistä liiketoimintaa.

LETSeissä käytetyt valuutat ovat Uuden-Seelannin veroviranomaisten tunnistamia ja tunnustamia. Uuden-Seelannin verottajan ohjeiden mukaan H.A.N.D.Sin kautta ammatillisesta työstä saadut tulot ovat veronalaista tuloa, mutta ei-ammattillisesta työstä tai vaihdoista saadut handit eivät.

## Suosion salaisuus

H.A.N.D.Sin aktiivit listaavat sen suosion syiksi muun muassa alueen maantieteellisesti yhtenäisen ja syrjäisen sijainnin, jonka ansiosta se on kuin oma talousalueensa. Merkityksellistä on myös se, että palvelun kautta voi ostaa ruokaa. Iso tekijä suosiossa ovat Golden Bayn asukkaat, joista merkittävä osa on kiinnostunut vaihtoehtoisista elämäntavoista. Tärkeitä ovat myös aktiivinen toimikunta sekä työntekijä, joka pyörittää toimintaa ja kirjaa vaihdot.

## **Local Exchange and Trading System (LETS)**

- Michael Linton kehitti paikallisen vaihdon ja kaupankäynnin järjestelmän LETS:in (Local Exchange and Trading System) 1980-luvun alussa Kanadassa Vancouver Islandissa.
- Toisin kuin aikapankeissa LETS-järjestelmissä käytetään vaihtoarvon määrittämisessä eli tuotteen tai palvelun hinnoittelussa muitakin kriteerejä kuin aikaa.
- LETS:eillä haluttiin tuoda arvoa ihmisten taidoille ja luoda vaihtoehtoisen kaupankäynnin väline korkean työttömyyden riivaamassa yhteisössä.
- Monien maiden, esimerkiksi Ranskan, Australian ja Ison-Britannian, hallitukset tukivat LETS-järjestelmien perustamista yhteisöissään 1980- ja 90-lukujen taitteessa.
- Uudessa-Seelannissa perustettiin noin 60 LETS:iä. Tänä päivänä vain runsas tusina niistä on enää toiminnassa, ja niiden toiminnan periaatteet ovat yleensä kohdentuneet yhteisöllisyyden vahvistamiseen ja paikallisten tuottajien tukemiseen.
- LETS:eissä vaihdetaan palvelujen lisäksi tuotteita, esimerkiksi ruokaa.
- Useat LETS:it keräävät jäsenmaksua hallinnollisten kustannusten kattamiseen.
- Suurilla LETS-palveluilla saattaa olla palkattu työntekijä.





## **Tätä on tovituki**

- Tovituki on matalan kynnyksen tukea, jota tarjotaan aikapankkiperiaatteella. Se on saanut nimensä aikapankissa käytettävästä vaihdon välineestä, tovista. Yksi tunti tovitukea vastaa yhtä tovia.
- Tovitukea haetaan aikaparantaa.net-sivuston kautta. Tukipyynnöt käsitellään luottamuksellisesti, ja jokaiselle tuen hakijalle etsitään mahdollisimman räätälöityä tukea. Keskustelutuen ohella se voi olla esimerkiksi siivous- tai lastenhoitoapua aikapankista.
- Tovitukijat ovat elämäkokemuksen, työn tai koulutuksen pätevöittämiä tukihenkilöitä, jotka antavat tukeaan aikaa vastaan. He ovat sitoutuneet noudattamaan tovituen eettisiä periaatteita.
- Sama ihminen voi elämäntilanteen mukaan olla välillä tovituen tarjoaja, välillä sen vastaanottaja. Verkosto tarjoaa tovitukijoille koulutusta, työnohjausta ja yhteisön tuen.
- Tovituesta poikineita matalan kynnyksen tukimuotoja ovat myös Kirje tuntemattomalle ja Tovitaivallus.

**[www.aikaparantaa.net](http://www.aikaparantaa.net)**

# KUINKA AIKA ALKOI PARANTAA – TOVITUEN LYHYT HISTORIA

## Hanna Koppelomäki

Siitä on nyt viitisen vuotta, kun jättäydyin pois silloisesta työstäni ja päätin katsoa mitä tapahtuu, jos annan itselleni aikaa ja mahdollisuuden kuunnella intuitiotani ja toimia sen mukaan, mikä hyvältä tuntuu. Se oli kenties hullunrohkea hyppy tuntemattomaan, mutta näin jälkikäteen ajateltuna olen tyytyväinen, että tuli hypättyä.

Olin kuullut aikapankista ensimmäistä kertaa noin vuotta aikaisemmin ja innostunut välittömästi sen mieltä jäsityttävästä potentiaalista. Liityin mukaan Stadin aikapankin toimintaan, ja mikäpä olisi ollut luontevampi tapa kaltaiseni tietotyöläisen ja organisaattorin ansaita ensimmäiset tovin kuin aikapankin erilaisten hallintohommien hoitaminen. Heittäydyttyäni vapaaherrattareksi, toisin sanoen työttömäksi, oli kevät 2011 ja minulla oli vihdoin aikaa sukeltaa aikapankin syövereihin toden teolla. Perustin Aikaa pankista -nimisen blogin, josta tuli sekä aikapankin erilaisten palveluiden että omien teemaan liittyvien pohdintojeni ensimmäinen testausalusta. Blogista voi lukea muun muassa tovitarihän synnystä, eli kertomuksen siitä, kuinka betoniharmaa varastoparvekkeeni muuttui yhdessä kesässä kukoistavaksi parvekepuutarhaksi – silkillä tovivoinnalla eli yli kymmenen aikapankkilaisen tiedot, taidot ja taimet yhdistämällä.

Näin olin saanut ensimmäiset omakohtaiset kokemukseni siitä, miten hienoja asioita on mahdollista saavuttaa pohjimmiltaan yksinkertaisella tavalla: pyytämällä ja jakamalla vastavuoroisesti. Aloin miettiä voisiko aikapankissa jakaa entistä näkyvämmiin myös inhimillistä tukea ja välittämistä, mielen hyvinvointia. Jostain syystä näiden ajatusten otsikkona oli mielessäni alkanut väikkyä vanhan sananparren alkuosa: aika parantaa. En vielä tiennyt tarkalleen, mitä ja miten aika pankissa parantaisi, mutta tuon sananparin alle aloin ideoida jaksamisen tuen ja aikapankin yhdistävää toimintaa.

Marraskuussa 2011 meitä kokoontui muistaakseni seitsemän tulevaa tovitukijaa yhden aikapankkiaktiivin kotona, ja jo ensimmäisessä tapaamisessa luotiin pohja sekä aikaparantaa.net -sivustolle että tovituen eettisille toimintaperiaatteille. Netti-



### Hanna Koppelomäki

on Aika parantaa -verkoston perustaja ja Tovituki tunnetuksi -hankkeen vetäjä. Hän on aiemmin työskennellyt sosiaali- ja terveysalan Venäjä-yhteistyön asiantuntijana sekä järjestöissä että julkisella sektorilla.

sivut avattiin yleiseen käyttöön 19.1.2012, jota voidaan pitää Aika parantaa -verkoston syntymäpäivänä. Ensimmäisen vuoden verkosto pyöri puhtaasti tovivuomalla. Ainoa rahakulu taisi olla kolehdilla kerätty 20 euron vuosimaksu nettiosoitteesta. Tapaamisten ja ryhmien järjestämistä helpotti suuresti se, että saimme tovivuokralle käyttöömmme yhden aikapankkilaisen viihtyisät tilat lähes ydinkeskustasta. Myös ensimmäisten esitelipukkeiden painatus onnistui toveilla. Alkuvaiheessa oli suorastaan inspiroivaa keksiä ja kehittää tapoja järjestää toimintaa ilman rahaa.

On kuitenkin tosiasia, että toiminnan liikkeellelähtö ei olisi tässä laajuudessaan onnistunut, ellei minulla (tai jollakulla toisella) olisi ollut mahdollisuutta omistaa käytännössä päivätyön verran aikaani yhteydenpitoon, järjestelyihin ja muuhun koordinointiin. Näin toimittiin tovituen ensimmäinen vuosi. Mutta koska toveilla ei ainakaan vielä voi itseään tai perhettään elättää, oli minulle aika selvää, että tovitukitoiminnan laajamittaisempi kehittäminen edellyttäisi myös perinteistä rahoitusta. Yhteistyökumppani löytyi aiempien työkontaktien ansiosta: Kakspy ry:ssä oli kiinnostusta kansalaislähtöisen mielenterveystyön menetelmien kehittämiseen, ja yhdessä valmistelimme suunnitelman Tovituki tunnetuksi -hankkeesta. Oli sykähdyttävä hetki, kun vuoden 2012 lopulla saimme Raha-automaattiyhdistykseltä tiedon myönteisestä rahoituspäätöksestä vuosille 2013–16.

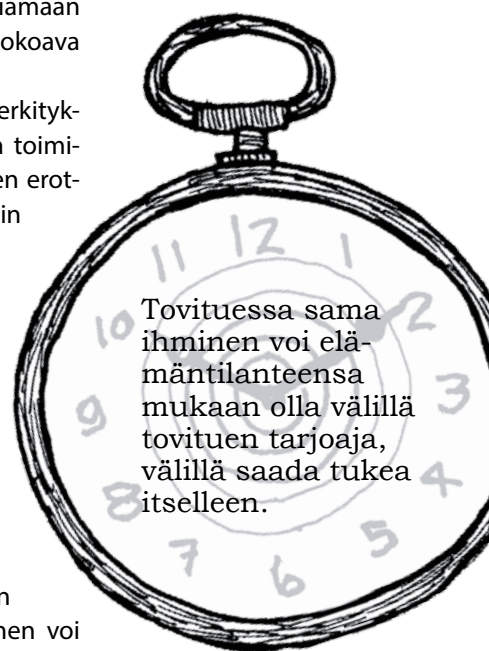
## Tovituki on esimerkki vertaistuotannon voimasta

Opiskelin aikoinaan useamman vuoden lääketiedettä ennen sairastumistani kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, ja sittemmin olen työskennellyt asiantuntijatehtävissä niin järjestöissä kuin sosiaali- ja terveysministeriössä. Olen omakohtaisesti kokenut, miten eri tavoin ihminen voidaan kohdata sen mukaan, missä asemassa tai ”millä puolen tiskillä” hän on. Pitkään ajattelin itsekini, että sairaudesta on viisainta vaieta – siitäkin huolimatta, että salailu vie hirvittävästi energiaa ja estää meitä toteutumasta todellisenä itsemme. Nykyisessä toivityössä en ole omaa sairaushistoriaani koskaan peitellyt. Siitä on pikemminkin tullut tärkeä työväline, joka on vuorostaan rohkaissut monia ihmisiä avautumaan ja ehkä näin osaltaan auttanut lieventämään mielen sairauksiin edelleen tarpeettomasti liitettyä häpeäleimaa.

Tovituki sellaisena kuin sen tänään tunnemme on hieno esimerkki vertaistuotannon voimasta. Oma taustani heijastuu monissa tovituen periaatteissa, mutta käytännön toteutumisesta

kuuluu kiitos lukuisten ideasta innostuneiden ihmisten ajalle ja osaamiselle. Tovitukea synnyttäneiden kohtaamisten, jaettujen tarinoiden, yhteisten ideoiden ja niiden toteuttamisen äärellä on vietetty tuhansia merkityksentäyteisiä toveja, aivan kirjaimellises-tikin. Omaan mieleeni ideat tuppaaivat leimahtamaan ”pyytämättä ja yllättäen”, mutta niiden työstäminen toimivaksi konseptiksi vaa-tii usean ihmisen aikaa, osaamista ja innostusta. Esimerkiksi Kirje tuntemattomalle sai alkunsa kuntosalin taukotilassa käteen sat-tuneen naistenlehtijutun synnyttämien mielle yhtymien myötä. Tovitaivalluksen idea puolestaan alkoi muotoutua tapaamisessa tovituesta kiinnostuneen sosiaalialan ammattilaisen kanssa, jolle ennen Lapinlahteen muuttoamme hehkutin alueen luontoa ja mahdollisuutta pitää tulevat tapaamiset kävelykokouksina. Hän kertoi kävellen pitämistään työnohjauksista, ja siitä lähti viriämään luonnon, liikkumisen ja kohtaamisen tunnin tukipaketiksi kokoava tovitavallustoiminta.

Tovituki ei ole vapaaehtoistyötä sanan perinteisessä merkityk-sessä, sillä aikapankissa olennaista on vastavuoroisuus ja toimi-joiden samanarvoisuus. Varsinaisesta vertaistuesta tovituen erot-taa se, että tukijalla voi yhtä lailla olla ammattilaisen kuin kokemusasiantuntijan tausta. Tovitueessa olemme vertai-sia ihmisinä, tasa-arvoisia voimavarojen kierrättäjiä. Eri-tyistä tovitueessa on myös se, että meillä ei ole erikseen auttajia ja autettavia (eikä varsinkaan asiakkaita, poti-laita tai palveluntuottajia). Sama ihminen voi elämän-tilanteensa mukaan olla välillä tovituen tarjoaja, välillä saada tukea itselleen. Olemme herkkyydeltämme ja haa-voittuvuudeltamme kaikki erilaisia, mutta kukaan ei ole täysin ehjä tai murtumaton. Ei hoitoalan ammattilaisuus-kaan tee ihmisestä immuunია elämän vastoinkäymisille – ja toisaalta hyväksi tukijaksi voi pätevytyä myös oman elämäkokemuksensa kautta. Pidän tärkeänä, että ihminen voi tulla arvokkaaksi myös vaikeiden elämäkokemustensa ansiosta. Tovitukiyhteisössä voi niin halutessaan ylypeänä esitellä todelli-sen CV:n, sen, josta näkyvät kaikki elämämme vastoinkäymiset – mutta myös suurin voimavaramme eli se, että olemme niistä sel-vinneet.

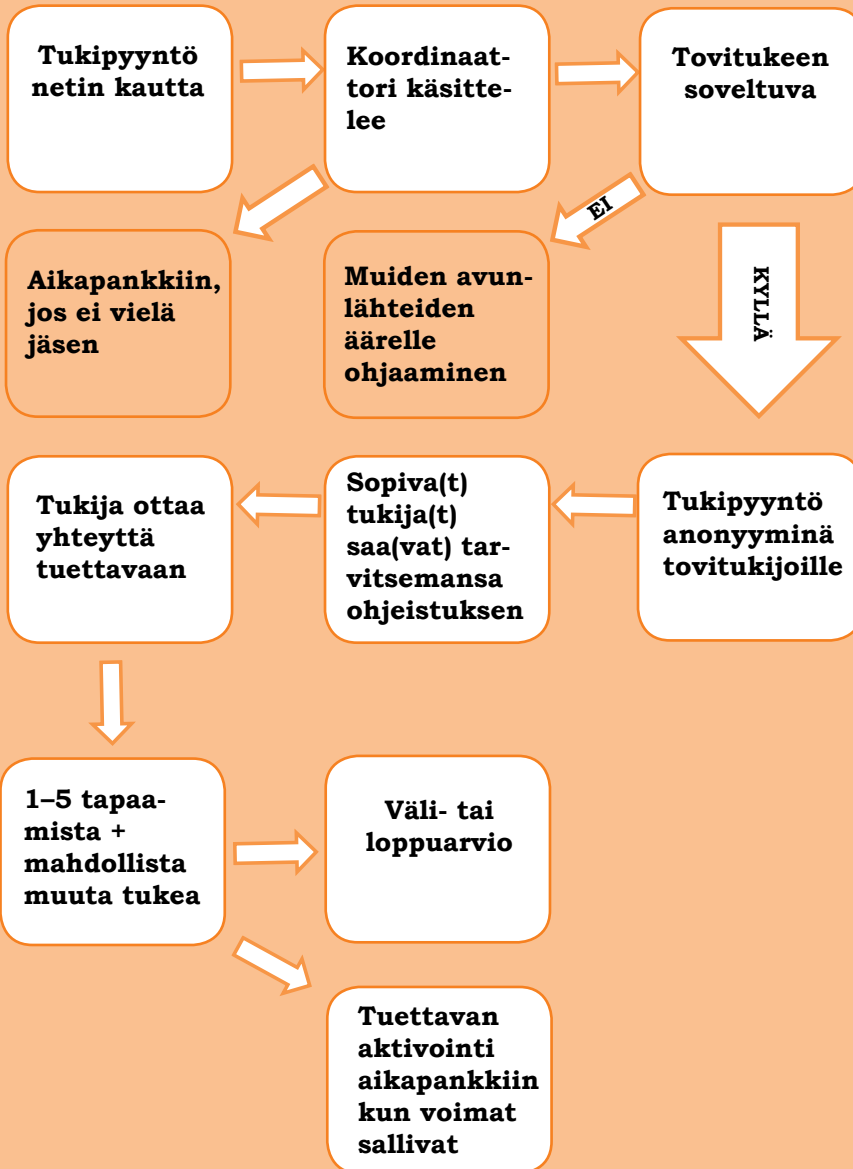


## Ympyrä sulkeutuu

Nykyinen työhuoneeni eli Tovitupa on nyt sijainnut vuoden päi-vät samalla käytävällä Lapinlahden entisessä sairaalassa, jonne

hieman yli 20 vuotta sitten päädyin nuorena itsetuhoisena potilaana. Omasta näkökulmastani tovitukeen johtanut tie on saanut alkunsa juurikin Lapinlahdesta, enkä tiedä mikä voisi olla minulle merkityksellisempää kuin paluu tänne kaikkien näiden vuosien jälkeen. Tätä kirjoittaessani (joulukuussa 2016) en tiedä, mikä tulee olemaan tovituen tai Lapinlahden kohtalo edes lähitulevaisuudessa, mutta toivon että kahden vuosikymmenen aikaspiraalin kierteet voivat jatkaa laajenemistaan ylös- ja eteenpäin ja että täällä on jatkossakin tila Tovituen Lähteen pulputa.

## Näin tovituki toimii



## Tovituen eettiset periaatteet

Tovituessa noudatetaan näitä periaatteita:

- **Tasavertaisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen**

Tukija ja tuettava ovat tasavertaisia kanssakulkijoita. Tukija kunnioittaa tuettavan käsitystä tämän omista tarpeista, ja hänen vastuullaan on tunnistaa, missä määrin hän kykenee niihin vastaamaan. Tarvittaessa tuen hakijaa ohjataan sopivamman tuen löytämisessä.

- **Luottamuksellisuus**

Tovitukija sitoutuu vaitiolovelvollisuuteen tukitapaamisten yhteydessä saamiensa henkilökohtaisten tietojen suhteen. Tukija ja tuettava eivät puhu tapaamisten sisällöstä tukitapaamisten ulkopuolella. Myös ryhmätoiminnassa on vaitiolovelvollisuus.

- **Vastuullisuus**

Tukija ottaa henkilökohtaisesti vastuun antamastaan tuesta. Siihen sisältyy omien rajojen tunnistaminen ja sitoutuminen omien taitojen arviointiin ja kehittämiseen esimerkiksi työnohjauksessa.

- **Sitoutumattomuus**

Tovituki on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Tukijalla ei ole oikeutta tuoda aktiivisesti esiin omaa vakaumustaan, eikä hän saa käyttää tapaamisia mahdollisten omien maksullisten palveluidensa markkinointiin.

- **Avoimuus**

Tukija toimii tuettavan parhaaksi olemalla avoin palautteelle, ja tuettavaa rohkaistaan antamaan palautetta. Sen perusteella yhteisö pyrkii kehittämään toimintaansa ja tukijoiden kykyjä antaa tukea.

**[www.aikaparantaa.net/eettiset-toimintaperiaatteet](http://www.aikaparantaa.net/eettiset-toimintaperiaatteet)**

## TOVITUKI KANNATTELI MINUT KRIISIN LÄPI

### Carina Hannukka

Löysin tovituen neljä vuotta sitten, kun mieheni oli saanut sairauskohtauksen. Perheemme elämä muuttui sinä päivänä, kun ollessani töistä palaamassa hän soitti ja kuulosti aivan kummalliselta. Tajusin heti, että nyt on jotain hullusti.

Sain soitetuksi 112:een ja kotia lähestyessäni näin metron ikkunasta jo ambulanssin, joka ajoi meille päin. Asemalla lähdin juoksemaan, ja kun pääsin kotiovesta sisälle, mieheni makasi lattialla ja oli menossa tajuttomaksi. Hän ei pystynyt enää liikuttamaan jäseniään. Sairaalassa selvisi, mistä on kysymys: hän oli saanut aivoverenvuodon ja halvaantunut.

Olin niin poissa tolaltani, etten muista tuon hetken jälkeen kuluneista ensimmäisistä päivistä paljon mitään. Koko elämäni tuntui romahtavan, ja kysyin itseltäni, miten voin ikinä selviytyä tästä. Olin kuin robotti, joka ei ajatellut eikä tuntenut mitään.

Sairaalan antama hoito oli kyllä ensiluokkaista, mutta minulle ja lapsille ei yhteiskunnalta herunut minkäänlaisia kriisiapua. Perheemme jätettiin järkyttävässä tilanteessa aivan omillemme. Omat vanhemmat ja muut sukulaiset olivat meille tärkeä tuki, mutta en uskaltanut täysin tukeutua heihin, sillä pelkäsin kuormittavani heitä liikaa.

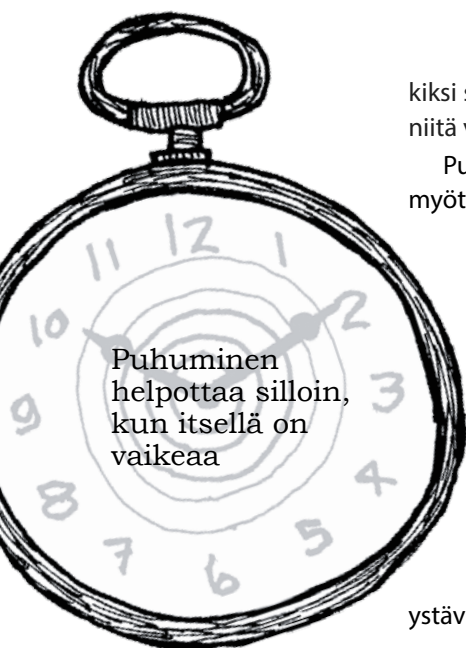
Ahdistukselle ei kuitenkaan ollut varaa antaa valtaa, sillä meillä on neljä lasta, joista nuorimmat olivat tuolla hetkellä 8 ja 10 vuotta. Lisäksi vanhin lapsista on kehitysvammainen ja asuu tuetussa asunnossa. Kahdella nuorimmalla on havaittu oppimisvaikeuksia, eli he tarvitsevat koulunkäyntiinsä erityistä tukea.

### Myötätunto tuo lohtua

Keskellä kaaosta huomasin onneksi, että Stadin aikapankkiin oli perustettu Aika parantaa -verkosto. Otin sinne yhteyttä, ja aloimme tavata tovitukijan kanssa kerran viikossa. Teimme pitkiä kävelylenkkejä, ja purin hänelle tunteitani. Sain ihan valtavasti tukea. Häneltä myös sain neuvoja käytännön ongelmiin, esimer-



**Carina Hannukka** on lähihoitajaksi opiskeleva raitiovaununkuljettaja ja aktiivinen aikapankin jäsen.



Puhuminen  
helpottaa silloin,  
kun itsellä on  
vaikeaa

kiksi siihen, mihin yhteiskunnan tukiin minulla on oikeus ja miten niitä voi hakea.

Puhuminen helpottaa silloin, kun itsellä on vaikeaa. Toisen myötätunnosta saa lohtua, ja omat ajatukset selkenevät. Sen jälkeen on helpompi tehdä päätöksiäkin.

Minulla on ollut myös muita tukijoita. Olemme ulkoilleet tai istuneet kirjastossa ja jutelleet. Olen saanut Stadin aikapankin kautta muutakin apua. Kun muutimme uuteen, liikuntavammaiselle sopivampaan asuntoon, aikapankista löytyi muuton ajaksi kuljetus- ja siivous-apua, ja eräs aikapankkilainen vei käytöstä pois jäänyttä tavaraa Sortti-asemalle.

Minusta aikapankki ja sen Aika parantaa -verkosto on aivan loistava keksintö. Raha ei liiku, mutta apua saa ja sitä voi antaa. Siellä mieli voi hyvin ja kaupan päälle saa uusia ystäviä.

## Minun vuoroni auttaa

Nyt kun tapahtumista on nelisen vuotta, olen päässyt tasapainoon enkä viime aikoina ole tarvinnut tovitukea. On minun vuoroni olla hyödyksi, ja tykkään auttaa ihmisiä. Pidän paikkojen järjestämisestä ja siivoamisesta sekä ruuanlaitosta, ja niiden parista olenkin löytänyt oman tapani auttaa aikapankissa. Saattaisin myös itse ryhtyä tulevaisuudessa tovitukijaksi. Minulle on ehtinyt kertyä monenlaista elämäkokemusta. Voisin tukea sellaisia, jotka kamppailevat niiden asioiden kanssa, joista itse olen päässyt voitolle.

Puolisoni pääsi kotiin oltuaan sairaalassa puoli vuotta. Hänen kuntoutumisensa on ollut pitkä taival, ja se on edelleen kesken. Hän käy jatkuvasti kuntoutuksessa, ja hänelle on luvattu, että hän vielä pystyy kävelemään.

Kävi miten kävi, olen iloinen. Sain takaisin miehen, josta on tullut entistä sosiaalisempi ja elämänmyönteisempi. Kyllä me pärjäämme.

# TOVITUKIJA AMMENTAA OMASTA KOKEMUKSESTAAN

## Esa Kranz

Elämässäni on ollut rankkoja vaiheita. Kolmikymppisenä, juuri perustaessani perhettä, elämäni romahti, kun kipeä kohta suussani paljastui syöväksi. Tuossa iässä elämä tuntuu jatkuvan loputtomiin, mutta minä koin saavani kuolemantuomion. Minut leikattiin, sain sädehoitoa ja toivuin pikku hiljaa terveeksi. Sairaus pani ajattelemaan elämää aivan uudella tavalla. Vaikka tapahtuman muisto vuosien myötä kiireiden keskellä tietysti hieman himmeni, se jätti jälkensä minuun. ”Tartu hetkeen” on edelleen elämänohjeeni.

Toinen vaikea vaihe alkoi, kun tyttäreni sairastui anoreksiaan. Ne, joita tämä syömishäiriö on jollakin tavalla kosketanut, tietävät, ettei tätä tautia voi parantaa, ellei sairastunut sitä itse halua. Potilas keskittää kaiken tarmonsä syömisensä kontrolloimiseen – siis siihen, että ei syö. Meillä oli onnea. Nyt sairauden taitumisesta on muutama vuosi, ja hän voi hyvin mutta anorektikkojen tapaan tarkkailee syömistään loppuelämänsä.

Tyttären sairastuminen opetti minulle, miten voimakas ihmisen tahto voi olla. Päätäväisen ihmisen mielipiteisiin ja ratkaisuihin ei toinen voi vaikuttaa, vaikka kuinka itse kokisi olevansa oikeassa. Tahtojen taistelu ei auta – on yritettävä luovia tai annettava periksi.

Tovitukijan rooli sopii minulle hyvin, onhan minulla aika tavalla sellaista elämäkokemusta, josta voi olla hyötyä omien vaikeuksiensa kanssa kamppaileville. Aikoinaan olen itse saanut apua ja tukea, ja nyt haluan antaa sitä toisille. Olen vähän hämmästyneenä pannut merkille, että miestä halutaan tukijaksi harvemmin kuin naista. Mutta juuri miesten kannattaisi hakea kuuntelijaa Aika parantaa -verkostosta. Monestihan he sulkevat murheet sisälleen, vaikka puhuminen helpottaisi.

## Auttaminen on henkireikä

Juuri nyt minulla ei ole tuettavia. En jaksaisikaan, sillä jo lähes kolme vuotta jatkunut epävarmuus ja paineet työpaikalla ovat kuormittaneet niin paljon, että viime keväänä töiden helpottaessa tuli takaisku. Tuolloin omat voimavarat eivät olisi riittäneet tovi-



**Esa Kranz** on tovitukija ja it-alalla työskentelevä projekti-päällikkö.

tuen antamiseen – tai oikeammin se olisi ollut pois omasta hyvinvoinnista.

Sen sijaan olen tehnyt tavanomaista enemmän tavallisia toivovaihtoja: esimerkiksi korjannut sähkölaitteita, auttanut tietokoneasioissa, kiinnittänyt sälekaihtimia ja tauluja, avustanut kuljetuksissa... Nämä auttamiset ovat minulle henkireikä, koska ne ovat täysin erilaista tekemistä kuin työni.

Tovituessa vapaaehtoisuus on sekä sen vahvuus että heikkous. Vapaaehtoisuus varjelee innokkuuden säilymistä, mutta innon säilyttäminen edellyttää, ettei tekijöitä kuormiteta liikaa.

Käytännössä tämä merkitsee sitä, että tovitukea ei voi jalkauttaa sinne, mistä tarvitsijoita helpoimmin löytyy. Asunnottomat, syrjäytyneet, maahanmuuttajat ja leipäjonon asiakkaat olisivat kohderyhmiä, joita voisi tavoitella näille kohdistettujen kampanjoiden yhteydessä. Mutta tämä edellyttäisi tukijoilta sitoutumista ja uskallusta lähteä mukaan.

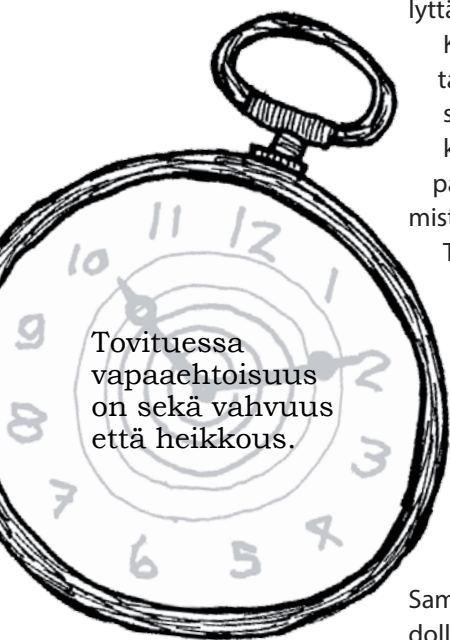
Tovisuhteet on muodostettu tähän asti kontrolloidusti, ja tukija on voinut itse valita, mihin tukipyyntöön on valmis vastaamaan. Edellä kuvatuissa massatapahtumissa valinnan mahdollisuutta ei olisi, ja toiminnassa pitäisi olla enemmän työsuhteen kaltainen lujempi side, jolla tukijoiden saatavuus tilanteisiin varmistettaisiin.

### Millä kustannukset korvataan jatkossa?

Sama perusongelma ulottuu toiminnan koordinointiin: se on mahdollista silloin, kun on rahoitusta. Pitkäjänteisempi työ ei ole mahdollista ilman rahoitusta, eikä meillä ole vaihtovaluuttoihin perustuvaa ekosysteemiä, joka mahdollistaisi elannon ilman rahallista korvausta. Tällainen ekosysteemi tekisi mahdolliseksi myös tukijoiden sitouttamisen.

Vaihtoehtoisten maksujärjestelmien ja vaihdantatalouden mahdollisuuksia tutkitaan ja tunnustellaan jo, mutta vielä ei kuitenkaan olla lähelläkään maailmaa, jossa rahan käytöstä luopuminen tekisi mahdolliseksi säilyttää nykyinen elintapa ja elintaso.

Voi tietysti kysyä, kuinka kauan tämä planeetta kestää nykyistä elämäntapaa. Mitä valmiimpi on säätämään omaa vaatimustasoaan, sitä lähempänä on mahdollisuus soveltaa vaihtoehtoisia malleja palvelujen ja hyödykkeiden jakamiseen. Kannattaa kuitenkin muistaa, että ottajia on lähes aina enemmän kuin antajia. Vaihdamme välineet ovat kehittyneet etupäässä tämän perusongelman ratkaisuksi. Vaihdamme kiinnittäminen työsuoritteisiin ei estä törmäämästä valuvikoihin, joiden kanssa rahatalous painii.



Tovituessa  
vapaaehtoisuus  
on sekä vahvuus  
että heikkous.

# VERTAISRYHMÄ TARJOAA KUULLUKSI TULEMISEN ARVOKKAAN TUNTEEN

## Jaana Degerman ja Riitta Vertio

Luimme molemmat ensimmäisen kerran Aika parantaa -verko-  
tosta ja sen tarjoamasta tovituesta toukokuussa 2012 Helsingin  
Sanomien Hanna Koppelomäestä julkaisemasta henkilökuvasta.  
Jutussa Hanna kertoi avoimesti kaksisuuntaisesta mielialahäiriös-  
tään, joka myös meillä molemmilla on. Tämä juttu oli ensimmäi-  
nen kerta kun olimme kumpikaan kuulleet kenenkään puhuvan  
sairaudesta avoimesti julkisuudessa. Haastattelu, ja erityisesti ver-  
tauskuva kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä mentaalisen dia-  
beteksena, jossa ”mieli aaltoilee kuin sokeriarvot”, teki meihin  
molempiin tosi suuren vaikutuksen: miten joku osaakin sanoit-  
taa minun tuntemukseni noin täsmälleen! Tämä vertauskuva teki  
oman sairauden myös jotenkin ymmärrettävämmäksi.

Otimme kumpikin tahoillamme yhteyttä Hannaan, emmekä  
olleet ainoita: jutun seurauksena hän sai lukuisia yhteydenottoja  
kaksisuuntaisen kanssa eläviltä. Hän kutsui kokoon kaikki yhteyttä  
ottaneet, ja näin sai Kirjava mieli -vertaisryhmä alkunsa.

Ryhmän tapaamiset avasivat silmämme sille, että meitähän on  
monta, emme olekaan tämän sairauden ja poukkoilevan mielen  
kanssa yksin! Monikaan meistä ryhmässä silloin aloittaneista ei  
tuntenut tai ollut koskaan aiemmin tavannut ketään toista ”kaksi-  
suuntaista”. Myös me kaksi tutustuimme tässä ryhmässä.

Oli ihanaa saada puhua sairaudesta muiden saman kokevien  
kanssa. Vaikka olikin hyväksynyt sairauden osaksi omaa elämäänsä,  
siitä ei ollut helppo puhua edes lähipiirille. Nyt kun monet julkisuu-  
den henkilöt ovat kertoneet avoimesti kaksisuuntaisesta mieliala-  
häiriöstään, ei kynnys puhua asiasta vaikka ventovieraalle ole enää  
kovin korkea, mutta silloin neljä vuotta sitten tilanne oli toinen.

## Vertaistuella irti häpeän tunteesta

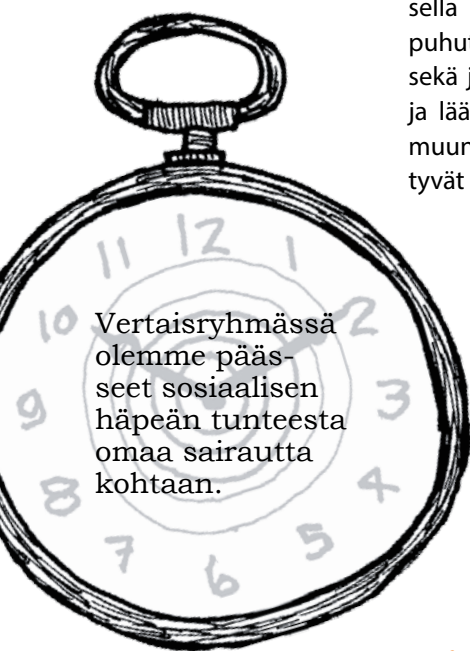
Olemme oppineet vertaisryhmässä paljon, esimerkiksi sen, miten  
valtava suuri skaala sairauden ilmenemismuotoja on. Meillä kah-  
della mielialat kulkevat loivina, mutta pitkinä aaltolina, jollain toi-



**Jaana Degerman** on  
tovitukija ja Kirjava  
mieli -vertaisryhmän  
jäsen.



**Riitta Vertio** on eläk-  
keellä oleva lääkäri,  
tovitukija ja Kirjava  
mieli -vertaisryhmän  
jäsen.



Vertaisryhmässä olemme päässeet sosiaalisen häpeän tunteesta omaa sairautta kohtaan.

sella taas äkillisinä tyrskeinä ääripäästä toiseen. Ryhmässä on puhuttu paljon esimerkiksi lääkityksestä ja lääkkeettömyydestä sekä jaettu hiljaista tietoa, kuten hyväksi koettujen terapeuttien ja lääkäreiden yhteystietoja. Muita tärkeitä teemoja ovat olleet muun muassa elämän järjestäminen, arki ja unirytmii. Aiheet syntyvät spontaanisti keskustelun kuluessa.

Ryhmän tapaamisilla ei ole mitään tarkkaa rakennetta tai ohjelmaa, mutta käytännöksi muodostui, että aluksi jokainen sai kertoa kuulumisensa ja tuntemuksensa. Joskus mielen päällä oli niin paljon jaettavaa, että siihen meni koko ilta. Tämä on ollut meistä yhtä arvokasta kuin tiedon jakaminen.

Vertaisryhmässä olemme päässeet sosiaalisen häpeän tunteesta omaa sairautta kohtaan. Monenlaisten kokemusten jakamisen myötä olemme huomanneet ja oppineet myös sen, että monissa asioissa on kuitenkin päässyt itse aika helpolla. Se on tuonut lisää jaksamisen tunnetta.

## Uutena muotona luova kirjoittaminen

Ryhmän viikoittaiset tapaamiset alkoivat loppukeväästä 2012, ja osanotto oli todella runsasta. Tapaamiset olivat meille monille niin tärkeitä, että päätimme jatkaa tapaamisia myös kokoonkutsujana toimineen Hannan kesäloman ajan. Toiminta jatkui vilkkaana koko seuraavan talven. Aluksi tapasimme aikapankin kautta toveja vastaan hankituissa tiloissa. Tovituki-toiminnan saadessa omat toimitilat alkuvuodesta 2013 tapaamiset siirtyivät sinne. Tovituksi kutsuttuun tilaan ei koko ryhmä mahtunut kerralla, ja niin jaoimme sen kahteen pienempään ryhmään, jotka tapasivat eri päivinä. Halukkaat saivat toki osallistua vaikka molempiin tapaamisiin.

Kahteen eri tapaamiskertaan jakautuminen saattoi hiukan heikentää ryhmän vahvaa henkeä, ja pikkuhiljaa kävijämäärä alkoi pienentyä. Osittain tämä liittyy varmaankin myös moneen suuntaan poukkoilevaan mieleen ja mielialaan. Ryhmä toimii luottamuksellisesti, ja siihen kuuluvilta kysellään aina halukkuutta vastaanottaa uusi ryhmään haluava henkilö. Uusia tulijoita ei kuitenkaan ole tullut samassa määrin kuin alussa Hannan haastattelun innoittamana.

Kului noin vuosi ilman säännöllisiä tapaamisia, tosin silloinkin osa meistä kirjavista mielistä tapasi muun tovitukitoiminnan yhteydessä. Syksyllä 2016 ryhmä heräsi taas henkiin. Mukaan tuli pari

uutta aktiivista jäsentä, ja päätimme kokeilla, miltä oman sairauden tai oireiden käsittely luovan kirjoittamisen keinoin tuntuisi. Nyt pieni mutta sitäkin inspiroituneempi ryhmä on kokoontunut Kirjavien kirjoittajien nimellä puolisen vuotta, ja vuoden 2017 alkupuolella on suunnitelmassa kutsua taas uusia kiinnostuneita mukaan.

Nyt mietimme miten ja missä muodossa ryhmä voi jatkua ja erityisesti miten saamme välitettyä siitä tiedon sitä tarvitseville, joita tiedämme olevan paljon.

## Vertaisryhmästä tovitukijaksi

Vertaisryhmään osallistuminen on kasvattanut meissä tasavertaisen kohtaamisen ja kuuntelun taitoja ja niiden myötä varmuutta ja halua toimia myös tovitukijana. Ryhmästä saadun kokemuksen rohkaisemina olemme molemmat käyneet Aika parantaa -verkon perhdytyksen tovitukijaksi.

Olemme kokeneet tovitukijana toimimisen todella tärkeäksi –siitä on itse saanut todella paljon. Yksi jakso tovitukea kattaa yhdestä viiteen tapaamista, joten siihen voi olla helpompi sitoutua kuin pidempikestoisiin tukimuotoihin, puhumattakaan jopa vuosia kestävästä ryhmätoiminnasta. Tässä pätee todennäköisesti sama trendi kuin esimerkiksi kansanopistoissa on havaittu. Ihmisten on helpompi sitoutua lyhyisiin intensiivikursseihin kuin koko lukukauden pituiseen opiskeluun. Ehkäpä vertaistuessakin lyhytkestoiset, pop up -tyyppiset tuen muodot ovat tällä hetkellä se tapa, joka toimii parhaiten sekä tuen antajalle että sen vastaanottajalle.

Tovitaivallukset ovat tästä erinomainen esimerkki. Tunnin pituinen kävely luonnossa yhdessä toisen henkilön kanssa – olipa sitten jakajana tai kuulijana – yhdistää monia hyviä asioita ja vaatii sitoutumista vain tovin verran.

## **Tovitaivallus – uusi tovituen muoto**

- Tukikeskustelua ei aina tarvitse käydä sisätiloissa. Tovituen täydentäjäksi kehitetty tovitavallus yhdistää luonnon, liikkumisen ja kohtaamisen tunnin tukipaketiksi.
- Tovitaivalluksella lähdetään tunnin kävelylle. Keskusteluparista toinen on jakaja, toinen kuuntelija.
- Menomatka eli ensimmäinen puolituntinen on jakajan aikaa: hän kertoo mieltään painavasta tai askarruttavasta asiasta – ja kuuntelija ainoastaan kuuntelee.
- Puolen tunnin kuluttua käännytään paluumatkalle, ja nyt äänessä on kuuntelija, joka omin sanoin kertoo kuulemansa, eli palauttaa jakajan kertomuksen tälle peilattavaksi.
- Tässä vaiheessa voidaan myös kysyä, keskustella ja kommentoida puolin ja toisin.
- Tovitaivalluksella jaetut asiat, kuten kaikki tovituki, ovat luottamuksellisia.

**[www.aikaparantaa.net/tovitaivallus](http://www.aikaparantaa.net/tovitaivallus)**

# AIKAPANKKITOIMINTA SOVELTUU MIELENTERVEYSTYÖHÖN

## Kristian Wahlbeck

Ihmisen mielenterveys määräytyy yksilöllisten ja yhteisöllisten tekijöiden kautta, ja mielenterveystyössä erityisen vaikuttaviksi ovat osoittautuneet keinot, joissa niitä yhdistetään. Aikapankki ja erityisesti sen tovituki yhdistää oivalla tavalla mielenterveyden edistämisen yksilön tasolla ja yhteisöllisyyden vahvistamisen.

Tutkimusten mukaan yksilön mielenterveyttä edistävät parhaiten yhteydenpito muihin ihmisiin, uteliaisuus, uuden oppiminen, aktiivinen elämänsenne ja hyvän tekeminen. Aikapankki-toiminta luo uusia siteitä ihmisten välille, tarjoaa uusia elämyksiä, lisää osallisuutta ja aktiivisuutta sekä tarjoaa mahdollisuuden merkityksellisellä tavalla antaa panoksensa yhteisöön. Useat ulkomaiset tutkimukset ovat vahvistaneet aikapankkitoiminnan myönteisen vaikutuksen psyykkiseen hyvinvointiin. Usein sen toimintaan osallistuminen vaikuttaa merkittävästi yksinäisten, ikäihmisten ja vähäosaisten mielenterveyteen. Toiminnassa mukana olemisen on raportoitu parantavan itsetuntoa ja vähentävän masennusoireita.

Aikapankin vaikutukset näkyvät myös yhteisötasolla. Mielenterveys on parempi yhteisössä, jossa yksilöillä on vaikutusmahdollisuuksia ja luottamusta toisiinsa. Näin syntyy sosiaalista pääomaa, jolla on vahvat terveysvaikutukset ja joka jopa vähentää kuolleisuutta.

Ulkopuolisuus, syrjintä, osattomuus ja epätasa-arvo ovat yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. Aikapankin toimiminen ”markkinatalouden tuolla puolen” luo uudenlaiset edellytykset tasa-arvoisille kohtaamisille osana uutta vaihtotaloutta.

## Mielenterveystyössä kolmas epookki

Viime vuosina on käynyt yhä selvemmäksi, että mielenterveystyö on siirtymässä uuteen, kolmanteen aikakauteen. Ensimmäistä aikakautta eli epookkia hallitsivat lääketieteen ajattelutavan mukaisesti toimivat mielisairaalat. Sitä seurasi bio-psyko-sosiaalista lähes-



**Kristian Wahlbeck** on psykiatri ja Suomen Mielenterveysseuran kehitysjohdaja. Hän on mukana rakentamassa Lapinlahden entisestä sairaalasta uutta osallistavaa ja matalan kynnyksen mielen hyvinvoinnin keskusta. Hän on Lapinlahden Lähde Oy:n hallituksen puheenjohtaja.

tymistä edustava avohoidon epookki. Mielenterveystyön kolmas epookki rakentuu recovery-ajatteluun eli havaintoon, että ihminen voi elää täysipainoista ja mielekästä elämää mielen terveyden häiriöstä tai sen oireista huolimatta. Uudessa, hyvinvointilähtöisessä mielenterveystyössä painottuvat kokemusasiantuntemuksen ja vertaistuen hyödyntäminen ja ihmisten voimaantuminen omaehtoiseen mielen terveyden edistämiseen ja toipumiseen.

Kolmannen epookin mielenterveystyössä keskiössä ovat kuntoutujat, vertaiset ja kansalaiset toimijoina. Tässä muutosprosessia heijastaa myös Tovituki-toiminta, jossa tukea tarjotaan voimaannuttavasti ihmiseltä ihmiselle ja jossa tuen saaja voi vastavuoroisesti aikapankin kautta tarjota oman osaamisensa mukaista apua. Siinä toteutuvat kauniilla tavalla ihmisten vertaisuus ja yhdenvertaisuus.

Tovituki ei voi korvata mielenterveyspalvelujen asiantuntijoiden tarjoamaa hoitoa, mutta on näyttöä siitä, että ihmisen verkostot, asumis- ja työolot ovat yhtä merkittäviä toipumiselle kuin heidän saamansa lääketieteellinen hoito. Osallistuminen aikapankkitoimintaan on monelle tärkeä askel kohti toipumista. Se ei pelkästään tarjoa uusia ihmissuhteita ja sosiaalista verkostoa, vaan antaa myös mahdollisuuden vastavuoroisuuteen, merkityksellisyyteen ja arvokkuuteen. Aikapankissa jäsenten ja tovituntien yhdenvertaisuus hälventää psykiatriseen diagnoosiin liittyvää häpeäilemää. Aikapankkitoiminta on väline myös syrjäytymisen ehkäisyssä ja osallisuuden vahvistamisessa.

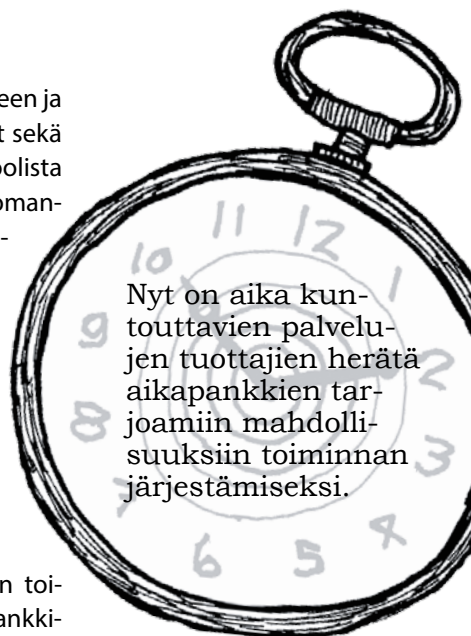
## **Vertaistukea osataan jo arvostaa**

Suomessa mielenterveyspalvelut ottavat ensi askeleita kohti mielenterveystyön kolmatta epookkia siirtymällä kohti asiakaslähtöisyyttä. Vertaistuen merkitystä arvostetaan yhä laajemmin, ja joisakin palveluissa on otettu toimintaan kokemusasiantuntijoita. Myönteisistä paikallisista muutoksista huolimatta palvelujärjestelmää kokonaisuudessaan vaivaa edelleen järjestelmäkeskeisyys, heikko tavoitettavuus ja kyvyttömyys kohdata asiakasta hänen omista lähtökohdistaan. Yhteisölähtöisiä palveluja on kehitetty, mutta kuntouttaminen toteutuu edelleen pääsääntöisesti henkilökuntajohtoisesti ja kaavamaisesti huomioimatta riittävässä määrin kuntoutujan omia resursseja, tavoitteita ja elämänarvoja.

Aikapankkitoiminnan mahdollisuuksiin psykiatrisen kuntoutuksen muotona ei ole Suomessa herätty. Aikapankki-periaate

soveltuu erityisen hyvin mielenterveyspalvelujen kehittämiseen ja kuntouttavaan päivätoimintaan, jossa pankin jäsenet voivat sekä ansaita että kuluttaa toveja. Siirtyminen kuntoutettavan roolista aikapankin aktiivisen jäsenen rooliin tukee itsetuntoa ja oman arvontunnetta. Aikapankkiperiaatteen omaksuminen kuntoutuksessa purkaisi palvelusektoreiden raja-aitoja ja mahdollistaisi päivätoiminnan tarjoamisen monimuotoiselle joukolle. Se lisäisi keskinäistä ymmärrystä ja vähentäisi mielenterveyden häiriöihin liittyvää häpeäleimaa.

Lapinlahden sairaala aloitti 1841 Suomessa mielen-terveystyön ensimmäisen epookin, ja nyt entisessä sairaalassa sijaitseva aikapankkiperiaatteella toimiva tovituki on tuonut mielenterveystyön uudenkin ensirintaman Helsingin Lapinniemielle. Nyt on aika kuntouttavien palvelujen tuottajien herätä aikapankkien tarjoamiin mahdollisuuksiin toiminnan järjestämiseksi. Minne syntyy ensimmäinen aikapankkiperiaatteella toimiva kuntouttava päiväkeskus?



Nyt on aika kuntouttavien palvelujen tuottajien herätä aikapankkien tarjoamiin mahdollisuuksiin toiminnan järjestämiseksi.

## Lapinlahden Lähde

Lapinlahden Lähde on Helsingissä vanhassa Lapinlahden sairaalassa toimiva mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tapahtumapaikka, joka on avoinna päivittäin. Lähde järjestää monenlaisia hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyviä tapahtumia, seminaareja ja tilaisuuksia sekä tarjoaa tilat ja puitteet monenlaiselle mielen hyvinvointia ja kulttuuria edistävälle toiminnalle. Lapinlahden Lähteen toimintaa koordinoi Suomen Mielenterveysseura.

Lapinlahden Lähteeltä löydät hurmaavan Kahvila Lähteen, nykytaidetta esittelevän Galleria Lapinlahden, käsityöläisten putiikin Lähteen Puodin, kierrätystä ylistävän Lähteen Patinan sekä Helsingin vanhimman yleisölle avoimen Lähteen saunan. Tapahtumat vaihtelevat mielenkiintoisista luennoista konsertteihin ja työpajoihin. Lähde tarjoaa osallisuuden mahdollisuuksia ja kohtaamisia kaupungin omassa olohuoneessa kaupungin keskustan tuntumassa.

**[www.lapinlahdenlahde.fi](http://www.lapinlahdenlahde.fi)**

# ANNA TOISTEN ANTAA TAKAISIN

## Markus Raivio

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaaliset suhteet vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen. Olen seurannut ilolla Stadin aikapankkia ja sen tovitukea, niiden luomaa kulttuuria sekä intoa, jolla ideoita viedään toteutuksen tasolle. Olen törmännyt harvoin toimintamalliin, joka osallistaisi sekä tekijänsä että kohderyhmänsä niin vastavuoroisesti kuin aikapankki tekee. Juuri vastavuoroisuus edistää motivaatiota, luovuutta ja yhteisön omavaraista toimintaa. Nämä tekijät taas parantavat tutkitusti mielenterveyttä.

Olen tutkinut osallisuutta ja vastavuoroisuutta oman työni – kulttuuripajamallin toiminnan – kautta. Havaintojeni mukaan nuorissa mielenterveyskuntoutujissa on joltain osin samaa kuin tovituen asiakkaissa. Molemmat etsivät vastavuoroisuutta ja tapoja vaikuttaa ympäristöön sekä elämäänsä.

## Tuen vastaanottaminen joskus vaikeaa

Riippumatta siitä minkälaisessa perinteisen psykiatrian viitekehysessä toimitaan olen havainnut seuraavan ilmiön: Useita mielenterveyspalveluiden asiakkaita yhdistää joko tiedostettu tai tiedostamaton haluttomuus ottaa vastaan apua. Tätä kutsutaan ”hoitovastaisuudeksi”. Asiakkaat kokevat olevansa toisten ihmisten toiminnan kohteita, objekteja, eivät subjekteja. Useimmille ihmisille itsenäisyys on tärkeä arvo. Tällöin tuen vastaanottaminen voi ilmetä jopa vihana avun antajaa kohtaan. Tästä ovat esimerkkinä ne, jotka kokevat saavansa yhteiskunnalta paljon tukea. Siksi tuen vastaanottajalle täytyy antaa mahdollisuus antaa takaisin, mahdollisuus vastavuoroisuuteen.

Kun suomalaisen kehitysavun turvin rakennetaan pohjoisetiopialaiseen kylään kaivo, siihen tulee jyrävä betonialusta ja tukeva pumppu. Sen jälkeen koko kylälle riittää puhdasta vettä. Jos heimon päällikkö antaa tästä kiitollisena suomalaiselle projektijohtajalle vastalahjaksi lampaan, projektipäällikkö kieltäytyy vastaanottamasta sitä. Kyläpäällikkö tuntee itsensä arvottomaksi, saattaa jopa loukkaantua. Hän saattaa kokea, ettei ansaitse tai halua koko kaivoa.



**Markus Raivio** on hankejohtaja, työn-ohjaaja sekä musiikkiterapeutti, joka kehittää uusia malleja ja menetelmiä mielenterveyden edistämiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseksi.

## Vastavuoroisuus on myötäsyttyistä

Entä me suomalaiset? Onko meillä tarpeeksi mahdollisuuksia antaa jotain saamastamme hyvinvoinnista takaisin? En tarkoita nyt siis vastikkeellisuutta, joka on pakollista. Puhun vapaaehtoisuudesta. Vastavuoroisuuden sääntö nimittäin kuuluu, että toinen haluaa maksaa ”velkansa” takaisin. Joku tekee sinulle hyvää, ja koet siitä kiitollisuutta. Ele synnyttää sinussa automaattisen reaktion, velvollisuuden tunteen maksaa samalla mitalla. Olisi itse asiassa outoa, jos sinulle ei annettaisi tätä mahdollisuutta.

Tee joskus seuraava testi. Kun astut sisään tavarataloon, avaa ensimmäinen tuulikaapin ovi takanatulijalle. Avaako hän sinulle puolestaan sen jälkeen sisäoven? Todennäköisesti kyllä. Psykologi Lloyd deMause esittää, että erään alkuperäisheimon jäsenet jopa kilvoittelivat siitä, miten paljon he voivat antaa toinen toisilleen. Se, joka antoi toisille eniten, ”tartutti” heidät kiitollisuuden velkaan.

Vastavuoroisuuden periaate saattaa toimia, vaikka ei tunne toista ihmistä tai edes pidä hänestä. Talouspsykologian Nobelpalkittu professori Daniel Kahneman kertoo tarinan. Yliopiston professori lähetti pinon joulutervehdyksiä tuntemattomille ihmisille hyvissä ajoin ennen pyhiä. Pian hänen postilaatikkoonsa alkoi vyöryä joulukortteja. Professori ei tuntenut lähettäjiä ensimmäistäkään.

Sosiaalipsykologit tarkastelevat ilmiötä myös resurssien vaihtona. Siinä täytyvät sosiaalisuuden kannalta olennaisimmat suhteen muodostumisen sekä ylläpidon kriteerit. Vastavuoroisuus on kommunikaatiota, vuorovaikutusta.

Auttajan rooli on merkittävä myös kliinisestä näkökulmasta. Useimmat hoitajat pitävät vastavuoroisuutta moraalisenä normina, jota voi joko toteuttaa tai olla toteuttamatta. Vaikuttaako vastavuoroisuuden puuttuminen nykyisessä mielenterveystyössä myös tuloksiin? Uskon, että se vaikuttaa ainakin osallisuuden ja ”hoitovastaisuuden” määrään.

Vertaistuen malleissa, joita työssäni paljon toteutan, valuutana on saman tai vastaavan avun antaminen niille, joilta olet apua itse saanut, sekä niille, jotka apua tarvitsevat. Kuin sanattomasta sopimuksesta pääasiallisena vaihdon välineenä toimii tässä myös toiselle annettu aika.

## Jo esi-isät jakoivat taitonsa

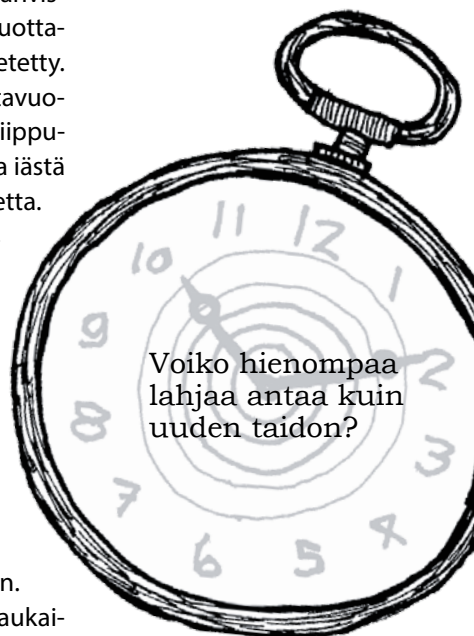
Kulttuuriantropologit puhuvat "verkostovelkaantumisesta". Vastavuoroisuutta pidetään siinä adaptiivisena mekanismina, joka auttaa paremmin selviytymään. Antropologi Richard Leakeyn mukaan vastavuoroisuussääntö määrittää perustavasti sitä, mitä on olla ihminen. Jo esi-isämme jakoivat ruokansa ja taitonsa. Vastavuoroisuus ja osallisuus olivat yhteisön kunnioitettuja ominaisuuksia. Vaihdantatalous, aikapankin kohdalla vaihtoehtotalous, vahvistaa vaihtoprosessissa mukana olevien ihmisten keskinäistä luottamusta. Toiminta itsessään on osoitus siitä, ettei sitä ole menetetty.

Molempia osapuolia hyödyttävä esivanhempiemme vastavuoroisuuden kulttuuri synnytti ihmisten välille keskinäisen riippuvuussuhteen. Ihmiset ovatkin aikojen saatossa jo varhaisesta iästä alkaen oppineet noudattamaan vastavuoroisuuden periaatetta.

Mielenterveystyössäkin keskitytään sosiaalisiin taitoihin, itsetunnon haasteisiin sekä merkityksellisen elämän kokeemukseen. Jos ihmisillä on primitiivinen tarve auttaa vastavuoroisesti, tarpeen estäminen voi aiheuttaa jopa mielen terveyden häiriöitä.

Tiedämme, että menetelmät, joissa käytetään vertaisuutta ja vapaaehtoisuutta ovat esimerkkejä hyvin tuloksellisesta mielenterveystyöstä. Samassa mielessä aikapankki tukee ihmisyyden ja mielen terveyden hyvinvoinnin peruspilareita. Siinä tuetaan mahdollisuutta auttaa omista vahvuuksista ja mielenkiinnon kohteista, ei sairaudesta, käsin.

Useimpien ihmisten kohdalla heidän saamansa apu laukaisee resiprokaatiorefleksin, kiitollisuuden tunteen, josta taas seuraa halu vastavuoroisuuteen. Tämä on ihmisissä mitattavaa solutassa olevaa energiaa, jota on tarjolla kaikille!



## Länsimaisen hyvinvoinnin ydintä

Vastavuoroisuus on myös sosiaaliturvaa niille, jotka eivät voi tai halua sitä "ansaita". Näin on monen asiakkaani kohdalla. Olemme päättäneet suoda kuitenkin hyvää myös niille, jotka kokevat syystä tai toisesta, etteivät sitä ansaitse. Mielestäni tässä ollaan länsimaisen hyvinvoinnin ytimessä. Vai haluaisiko joku oikeasti elää sellaisessa maailmassa, jossa apua saavat vain ne, jotka sen mielestään ansaitsevat? Se, että saamme mahdollisuuden antaa takaisin hyvää, on osallisuuden mahdollistavan mielenterveystyön lähtö-

kohtana. Ja voiko toiselle hienompaa lahjaa antaa kuin esimerkiksi opettamalla hänelle jonkun uuden taidon?

Tovituessa toteutuu mielestäni myös hieno ajatus siitä, että sinulle voidaan olla anteliaita, vaikka et omalla toiminnallasi pystyisi apua juuri sillä hetkellä takaisin antamaan. Se pieni tovi jää odottamaan sinua, sinun hetkeäsi antaa jotain takaisin. Se luo toivoa. Huomiseen sisältyy lupaus saada auttaa jotain toista ihmistä! Uskon tämän ajatuksen rakentavan myös mielen hyvinvointia meissä kaikissa.

# TOVITUKI TUO TOIVOA

## Suvi Salmenniemi

Hyvinvointivaltio on keskeisiä pohjoismaisten yhteiskuntien tunnusmerkkejä. Sen tulevaisuus näyttää kuitenkin epävarmalta, kun julkisia palveluita leikataan ja pääsyä palveluiden ja etuisuuksien piiriin rajataan. Suomessa sosiaalinen eriarvoisuus on kasvanut ja eurooppalaisessa vertailussa terveyserot meillä eri yhteiskuntaluokkien, alueiden ja sukupuolten välillä ovat poikkeuksellisen suuret. Masennuksesta on tullut uusi kansantautimme, joka koskettaa arviolta joka viidettä suomalaista.

Myös hyvinvointia koskevat käsitykset ovat olleet muutoksessa. Siinä missä hyvinvointia on perinteisesti hahmotettu yhteiskunnan rakenteiden ja resurssien jakautumisen näkökulmasta, viime aikoina on painotettu entistä enemmän myös ihmisten koettua hyvinvointia. Asiantuntijaryhmät eri puolilla maailmaa ovat pyrkineet kehittämään uudenlaisia hyvinvoinnin mittareita, jotka huomioisivat koetun hyvinvoinnin. Myös Maailman terveysjärjestö WHO on ottanut koetun hyvinvoinnin aiempaa vahvemmin osaksi toimintaansa.

Nämä muutokset hyvinvointivaltion rakenteissa ja hyvinvointia koskevista käsityksistä ovat synnyttäneet uusia verkostoja ja palveluita sekä uusia lähestymistapoja hyvinvoinnin edistämiseen. Osa on kehittynyt kaupallisen palvelutarjonnan ehdoilla, kuten elämäntaitovalmennus tai vaihtoehtoiset terapiamuodot, osa taas ponnistaa kansalaistoiminnan kentältä, kuten Aika parantaa -verkoston tarjoama tovituki.

## Monelle yhteiskunta on armoton

Viimeisen puolentoista vuoden ajan olen haastatellut henkisen hyvinvoinnin palveluiden antajia ja asiakkaita eri puolilla Suomea. Olen tutustunut moninlaisiin vaihtoehtoihin ja täydentäviin hoitomuotoihin, voimaantumisryhmiin sekä onnellisuuden ja hyvinvoinnin kurseihin ja pyrkinyt ymmärtämään sitä, mihin tarpeeseen ne vastaavat.

Olen toistuvasti törmännyt ilmiöön, jota voimme kutsua armottomuudeksi. Monen silmissä suomalainen yhteiskunta näytetään tällä hetkellä varsin armottomana. Vaatimukset ja kiire työ-



Suvi Salmenniemi on sosiologian apulaisprofessori Turun yliopistossa. Hän tutkii kansalaistoimintaa ja ihmisten käsityksiä ja kokemuksia hyvinvoinnista.

elämässä ovat koventuneet, ja monet kokevat epävarmuutta työpaikan säilymisestä ja työllistymisestä. Kiireiden keskellä aikaa hoi-vaamiselle tulisi löytää sekä alaikäisille lapsille että ikääntyneille vanhemmille. Monia vaivaa yksinäisyys ja tunne siitä, että kukaan ei kuuntele. Sairaudet verottavat voimia, mutta silti pitäisi jaksaa joka aamu kavuta oravanpyörän vietäväksi.

Suomalaisen yhteiskunnan perusvireenä kulkee kaksi rinnak-kaista kulttuurista juonetta. Yhtäältä meillä on vahva itse pärjää-misen oletus: kuuluu sinnitellä ja jaksaa, tuli mitä tuli. Suomessa mennään ”vaikka läpi harmaan kiven”, kuten sanonta kuuluu. Yhteiskuntamme tuntuu edellyttävän ihmisiltä vahvaa toimijuutta monessakin kohtaa: pitää jaksaa pidentää työpäivää, ei saa kuor-mittaa henkitoreihin säästettyä julkista sektoria ja hoitoon pääsyä pitää osata vaatia. Monen ihmisen arjessa jaksamisen ja pärjäämi-sen ihanne törmää kokemukseen uupumisesta ja riittämättömyy-destä.

Toisaalta toinen keskeinen kulttuurinen juonteemme on vahva kansalaisyhteiskunta ja sen ilmentämä solidaarisuus. Suomi on yhdistysten luvattu maa: suomalaiset osallistuvat ahkerasti erilais-ten kansalaisjärjestöjen ja -liikkeiden toimintaan ja tekevät vapaa-ehtoistyötä. Yhdistysten kautta toteutetaan yhteisvastuuta ja edis-tetään monenlaisten ryhmien etuja ja elämän edellytyksiä.

Sekä tovituessa että monissa tutkimissani henkisen hyvinvoin-nin palveluissa käsitellään tätä armottomuuden kokemusta. Tovi-tuki ilmentää kansalaisyhteiskunnan solidaarisuutta ja kulkee vas-tavirtaan suhteessa yhteiskuntamme odotuksiin yksin selviytymi-sestä ja sinnittelystä.

## Tovituki edustaa uutta ajattelua

Tarjoamalla myötäelämistä, tukea ja vastavuoroisuutta tovituki mahdollistaa sen, ettei harmaita kiviä tarvitse aina vieritellä itse. Kiven voi myös kiertää tai jättää kenties kääntämättä. Tovituen ansiosta taakkaa ei tarvitse kantaa yksin – sitä voi jakaa. Tovituki välittää viestiä siitä, että kukin meistä voi vuorollaan olla se, joka antaa tai tarvitsee tukea. Se antaa toivoa.

Tovituen kaltaisia ihmisten hyvinvointia lisääviä toi-mintamuotoja tarvitaan luomaan uusia ajattelu- ja toi-mintatapoja. Niiden merkitys korostuu etenkin nykyi-nessä tilanteessa, jossa julkisia palveluita uhkaavat lisä-leikkaukset. Aikapankki, johon tovitukikin nojaa, sekä muut



Tovituen ansi-  
osta taakkaa ei  
tarvitse kantaa  
yksin – sitä voi  
jakaa.

uudenlaiset jakamistalouden muodot kyseenalaistavat myös valitsemia taloudellista toimintaa, palveluita ja resursseja koskevia ajattelu- ja organisointitapoja. Teollisen ajan kokopäiväisen palkkatyön varaan organisoitu yhteiskunta ei ole ainoa mahdollinen eikä vastaa monenkaan kokemusta tämän päivän Suomesta. Mielikuvitus on ehtymätön luonnonvara, jonka avulla voidaan kuvitella ja kehittää uusia tapoja käyttää ja järjestää resursseja oikeudenmukaisemmin. Nykyisessä kaupallistuneessa yhteiskunnassa on tervetullutta, että ihmiset voivat antaa ja saada palveluita ja tukea sekä toimia yhdessä ilman, että raha vaihtaa omistajaansa.

Tovituksi toimii yhteiskunnan peilinä; sen kautta voimme saada arvokasta tietoa ja ymmärrystä siitä, miten meillä suomalaisilla menee juuri nyt. Se tuo nähtävillemme ihmisten elettyä kokemusta hyvinvoinnista, sen esteistä ja edistäjistä. Koetun hyvinvoinnin tutkimus on tähän mennessä pohjautunut etupäässä suuriin kyselytutkimuksiin. Ihmisten elämä ja kokemukset eivät kuitenkaan pelkisty vain numeroiksi, eikä niitä voida tavoittaa vain tilastoilla. Jokaisen numeron takana on oma yksilöllinen tarinansa. Näistä tarinoista tiedetään meillä yhä vähän, eikä niitä ole tutkittu riittävästi.

Tovituessa nämä tarinat tulevat kuuluviin ja saavat kasvot. Olisi hienoa, jos joku tarttuisi tutkimaan tätä kautta kertyneitä kokemuksia ja kertomuksia hyvinvoinnista – siitä, miten vaikeuksia kohdataan ja miten niistä yhteisvoimin jatketaan eteenpäin.



# TOVITUESSA JA TOIMINTATERAPIASSA ON PALJON YHTEISTÄ

**Pirita Muona**

Ihminen on toiminnallinen olento. Miten hän käyttää aikaansa, on merkityksellistä hänen hyvinvoinnilleen. Jo toimintaterapian alkuajoilla toiminnan merkityksellisyys ja ajan käyttö mielekkäällä tavalla nähtiin hyvinvointia edistävinä tekijöinä.

Toimintaterapiassa ja toiminnan tieteessä hyvinvointia edistävää toimintaa voidaan kuvata toiminnallisen sitoutumisen käsitteen avulla. Se tarkoittaa osallistumista, itsensä likoon laittamista ja ajan käyttämistä mielekkääseen tekemiseen. Valtaosalla maailman väestöstä suurin toiminnallisen sitoutumisen syy on halu antaa panoksensa yhteiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan erityisesti sosiaaliset toiminnot ja sitouttava toiminta ovat yhteydessä hyvään mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvinvointia tuottavaa toimintaa kutsutaan siis syystäkin terapeuttiseksi toiminnaksi.

Aikapankissa ja tovitueessa ihmiset toimivat monella tasolla yhdessä. Ne tarjoavat mahdollisuuksia osallistumiseen, sosiaalisen tuen antamiseen ja toisten auttamiseen, keskinäiseen riippuvuuteen ja yhteistoimintaan. Kyky auttaa muita ja pitää yllä oman arvomaailman mukaisia rooleja ja suhteita sekä tukee että vahvistaa ihmisen identiteettiä. Näin vahvistuu tunne yhteisöllisyydestä ja kuulumisesta johonkin, joilla puolestaan on vahva yhteys ihmisen hyvinvointiin kulttuureista riippumatta.

## Tovituki mahdollistaa yhteistoiminnan

Yhteistoiminnan pienin yksikkö on kahden ihmisen välinen yhteinen toiminta, mikä tovitukisuhteessa tarkoittaa tukijaa ja tuettavaa. Laajemmalla tasolla tovitueessa voidaan nähdä erilaisia itseorganisoiduvia pienryhmiä, ja myös verkoston kollektiivista toimintaa voidaan tarkastella yhteistoimintana.



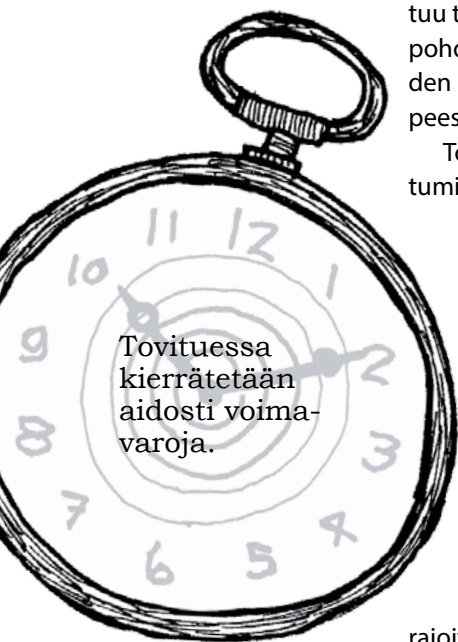
**Pirita Muona** on aikapankkiaktiivi ja toimintaterapeutti. Hän tutki toimintaterapian alan opinnäytetyösään tovitukea yhteistoiminnallisessa viitekehysessä.

Terapeuttinen eli hyvinvointia edistävä yhteistoiminta vaatii kolme yhteistoiminnalle välttämätöntä osatekijää. Ne ovat toimijoiden välinen suhde, yhteistoimintaprosessit ja toimintakontekstin reunaehdot, ja ne vaikuttavat toinen toiseensa.

Yhteistoiminnassa on tärkeää halu toimia yhdessä ja vastavuoroisesti. Sitä rakentavat osapuolten välinen luottamus ja toimiminen vastavuoroisuuden hyveiden mukaisesti. Tovituen toimintaperiaatteet tukevat osapuolten välistä suhdetta antaen sille turvalliset raamit ja ohjaten suhteen rajoja, toimintaa ja osallisten toimintarooleja. Tovituen tukisuhteissa yhteistoiminta rakentuu tasavertaisesta, yhteisestä tilanteen tarkastelusta ja yhteisestä pohdinnasta ja toiminnan valinnasta. Prosessia ohjaa toimijoiden yhteinen tavoite, joka tovitukisuhteissa syntyy tuettavan tarpeesta tovituelle.

Toimintaympäristöllä on suuri merkitys yhteistoiminnan onnistumiseen. Tovitukitoimintaa on kehitetty aitojen kokemusten pohjalta yhdessä toimien. Tämä vahvistaa osallisten sitoutumista sen toimintaperiaatteisiin. Tovituen etuja on toiminnan joustavuus ja aito pyrkimys yhdistää tuettava ja tukija optimaalisella tavalla. Tämä tarkoittaa tukijan osaamisen ja tuettavan tarpeiden yhdistämistä. Mikäli osapuolten henkilökemiat eivät kohtaa, voidaan tukijaa vaihtaa. Henkilökemioiden huomioonottaminen on harvoin mahdollista institutionaalisissa suhteissa, joten joustavuus on nähtävissä tovituen yhteistoimintaa rakentavana etuna. Toinen etu institutionaaliin suhteisiin verrattuna on toimintamahdollisuuksien määrä. Toimintaa ohjaavien eettisten periaatteiden ja ohjeiden lisäksi toimintaa eivät rajoita tiukat säännöt.

Yhteistoiminta vaatii koordinoitua. Verkoston toiminnassa myös tukijan tarpeet on huomioitu ja tukisuhteiden taustalla on aina verkoston tuki. Verkoston ilmapiiriä kuvataan avoimena, hyväksyvänä ja luottamuksellisena – tilana, jossa on mahdollisuus olla aidosti oma itsensä ja tulla arvostetuksi sellaisenaan. Tovituki tunnetuksi -hanke on mahdollistanut verkostolle toimintaa ohjaavan koordinaattorin sekä toimitilat.



## Osa hyvinvoivan yhteiskunnan rakentumista

Yhteiskunnassamme toimivien yhteisöjen tarjoamia mahdollisuuksia merkitykselliselle toiminnalle ei pidä väheksyä. Yksi mahdollisuus merkitykselliselle toiminnalle onkin tovituki ja aika-

pankkitoiminta. Tovituki tulisi nähdä valtaistumisen ja hyvinvoinnin väylänä sekä ainutlaatuisena toiminnan muotona, joka eroaa perinteisestä vapaaehtoistoiminnasta juuri aikapankin kautta toteutuvan vastavuoroisuutensa vuoksi.

Tovituessa kierrätetään aidosti voimavaroja, sillä sama henkilö voi olla eri aikoina tuen tarjoaja ja vastaanottaja. Tovituen ja aikapankkitoiminnan hieno ominaisuus onkin sen tarjoama mahdollisuus osallistua toimintaan omien voimavarojen ja mahdollisuuksien mukaan. Tämä yksilöllisten voimavarojen ja osaamisen kierrättäminen ei koske ainoastaan tovitukijoina toimivia henkilöitä – myös tuettavilla on mahdollisuus löytää omia arvojaan ja osamistaan vastaavaa toimintaa aikapankista.

Julkishallinnossa olisikin hyvä miettiä, kuinka aikapankkikontekstissa tapahtuvaa hyvinvointia edistävää toimintaa voitaisiin tukea. Tärkeänä tarkastelun kohteena tulevaisuudessa näkisin myös aikapankkitoiminnan mahdollisuudet julkisen palvelujärjestelmän täydentäjänä ja yhteistyökumppanina.

## **Kirje tuntemattomalle on osa tovitukea**

- Helppo tapa tukea kanssaihmissiään on kirjoittaa Kirje tuntemattomalle. Suuren suosion saavuttanut toimintamuoto ideoitin Aika parantaa -verkostossa keväällä 2014. Kirjeen sisältö on vapaamuotoinen – se voi olla vaikkapa lohduttava tai kannustava, tai siinä voi jakaa omia ilonaihteitaan.
- Valmiin kirjeen voi toimittaa Aika parantaa -verkostoon, jonka kautta se välitetään kirjoittajan mahdollisten toiveiden mukaan esimerkiksi terveyskeskuksen, mielenterveystoimiston tai sosiaalitoimiston odotustilaan, vanhusten palvelutaloon, nuorisotaloon, pakolaiskeskukseen, asunnottomien yömajaan, kirjaston hyllyyn, kahvilaan, asemalle... Vastaanottajat eivät tiedä, kuka on kirjeen kirjoittanut.
- Hyvän mielen lisäksi kirjeen kirjoittamisesta tai kuriirina toimimisesta on halukkaille luvassa myös aikapankin tovikorvaus, jolla voi hankkia vaivanpalkaksi jotain hyödyllistä aikapankin kautta. Osallistua voi myös aivan itsenäisesti kirjoittamalla kirjeen, laittamalla sen ”Kirje tuntemattomalle” -merkinnällä varustettuun kuoreen ja toimittamalla sen vapaavalintaiseen paikkaan.
- Kirje tuntemattomalle -toiminta on levinnyt ympäri Suomea. Kirjepisteitä on esimerkiksi kirjastoissa ja erilaisten tapahtumien yhteydessä. Myös monet yhteisöt, kuten Setlementti Tampere, ovat ottaneet kirjetoiminnan osaksi vapaaehtoistyötään.

**[www.aikaparantaa.net/kirje-tuntemattomalle](http://www.aikaparantaa.net/kirje-tuntemattomalle)**

# KIRJE TUNTEMATTOMALLE ON NEROKAS INNOVAATIO

## Mervi Janhunen-Ruusuvuori

Setlementti Tampere ry<sup>1</sup> käynnisti huhtikuussa 2015 Tampereella Kirje tuntemattomalle -toiminnan. Puolentoista vuoden aikana yhdistys on välittänyt tuhat vapaaehtoisten kirjoittamaa kirjettä.

Aika parantaa -verkostossa kehitetty konsepti on yksinkertaisuudessaan suorastaan nerokas: kirjeitä voi kirjoittaa kuka vain ja missä vain, ja kirjeiden jakelureittien varioinnissa vain mielikuvi- tus on rajana. Kirjeitä voi jättää satunnaisten kulkijoiden poimittavaksi julkisiin tiloihin, tai niitä voi toimittaa kirjettä toivoneille henkilöille.

Setlementti Tampere on kehittänyt konseptista omanlaisensa toimintamallin. Yhdistys järjestää säännöllisesti kirjepajoja, joissa vapaaehtoiset kirjoittavat kirjeitä yhdessä. Pajoja on järjestetty myös esimerkiksi Tyttöjen Talolla ja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Niitä on toteutettu myös osana opetusta – niin peruskoulussa kuin sosiaalialan oppilaitoksessa. Yksi kirjepaja toteutettiin osana sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa.

Setlementti Tampere välittää kirjeet eri jakelukanaviin. Tukea arjen sujumiseen -yksikkö toimittaa kirjeitä itsenäistyville nuorille ja kaupungin kotihoito kotona asuville yksinäisyyttä kokeneille vanhuksille. Jakelukanavina toimivat myös muun muassa Mielen-terveyskahvila, Nuorisoneuvola ja SPR:n Nuorten turvatalo sekä Yhdessä Selviytymisen Tuki ry:n kohtaamispaikka Täky.

Yhdistykseen on kantautunut kirjeistä hyvin positiivista palautetta. Niitä on luonnehdittu muun muassa voiman lähteeksi ja päivän pelastajaksi.

## Kirjoittaminen on merkityksellistä

Tampereella Kirje tuntemattomalle -toiminnassa on mukana vapaaehtoisia, jotka kirjoittavat kirjeitä, järjestävät kirjepajoja ja lajittelevat kirjeitä. He ovat kertoneet, että kirjoittaminen antaa myös itselle paljon. Se on henkilökohtainen tapa tehdä pieniä merkityksellisiä tekoja muiden hyväksi – koskaan ei voi tietää,



**Mervi Janhunen-Ruusuvuori** on toimialajohtaja Setlementti Tampere ry:ssä. Hän on työskennellyt sosiaalialalla yli 20 vuotta ja toiminut eri kansalaisjärjestöissä vapaaehtoisena 1980-luvulta alkaen.

<sup>1</sup> Aiemmin Setlementtiyhdistys Naapuri ry. Yhdistyksen nimi muuttui 1.8.2016

miten paljon tervehdys ilahduttaa ja tukee vastaanottajaa. Kirjoittamiseen ei tarvitse erityistaitoja, koska kirje saa olla kirjoittajansa näköinen.

Yhdistyksessä varmistetaan kirjeiden asiallisuus. Kirjeeseen liitetään pieni tiedote, josta näkyy, että kirje on vapaaehtoisen kirjoittama ja osa Setlementti Tampereen Kirje tuntemattomalle -toimintaa ja että toiminta on kehitetty Aika parantaa -verkostossa. Kirjeisiin ei tule kirjoittajan yhteystietoja.

Järjestökentällä on havaittu, että vapaaehtoistoiminta on murroksessa. Tämän päivän trendinä on joustavuus ja nopeatempoisuus. Moni haluaa antaa oman panoksensa vapaaehtoistoimintaan silloin, kun se muuhun elämänmenoon sopii, mutta ei halua sitoutua pitkäjänteisesti. Kirjetoiminta vastaa tähän tarpeeseen.

Kokemuksemme mukaan uusien kirjoittajien tavoittamiseksi tehokkainta on lähteä paikkoihin, joissa ihmiset ovat muutenkin. Esimerkiksi pop up -kirjepajat ovat olleet todella suosittuja. Tapahutumien Yössä Akateemisessa kirjakaupassa järjestetyssä kirjepajassa piipahti 75 naista ja 10 miestä ja tuloksena oli yli 90 kirjettä. Tampereen pääkirjaston Metson ala-aulassa kävi noin 65 kirjoittajaa kolmen tunnin aikana ja kirjoitti yli 80 kirjettä. Molemmissa tilaisuuksissa Setlementti Tampereen työntekijä ja vapaaehtoiset kävivät monia keskusteluja kirjepajaan pysähtyneiden kanssa. Aiheina oli elämän koko kirjo: niin vaikeudet kuin niiden voittaminen, auttaminen, vapaaehtoistoiminta ja niin edelleen.

## Ideaa voi kehittää edelleen



Kirjepaja voi olla myös sosiaalisten taitojen kehittämisen väline.

Setlementti Tampereen väki on ideoinut konseptin jatko-kehittämistä ja soveltamismahdollisuuksia. Sosiaalipsykologian harjoittelija ideoi, mihin kaikkeen kirjepajan voi liittää ja keksi muun muassa seuraavat mahdollisuudet: työyhteisöjen työhyvinvointitapahtumat, luovan kirjoittamisen kurssit (tehtävänä samalla miettiä, miten esimerkiksi emootiot saa hyvin esille tekstissä), terveystiedon tai psykologian oppitunnit (sisältäen tietopaketin vaikkapa masennuksen oireista ja siitä, miten voi tukea henkilöä, jolla on ongelmallinen tilanne).

Kirjepaja voi olla myös sosiaalisten taitojen kehittämisen väline. Vetäjä voi ohjata osallistujia miettimään erilaisia konkreettisia keinoja auttaa ja tukea muita ihmisiä, ja niitä lähdetään sitten sanallistamaan kirjeisiin tyyliin "Jos olisin luonasi, antaisin ison

halauksen / hymyilisin ystävällisesti / kysyisin, painaako jokin mieltäsi...”

Kirje tuntemattomalle -toiminnassa on saatu yhteys erilaisten ihmisten välille korttien ja kirjeiden kautta. Kirjeet voivat tarjota myös vertaistukea. Mielenterveyskahvilassa kirjoitetun kirjeen vastaanottajana voi olla Ensiohjaus Ension asiakas, joka hakee apua akuuttiin päihde- tai mielenterveysongelmaansa. Tesomalla sijaitsevan kohtaamispaikka Wihreän Puun avoimessa iltapäivätoiminnassa lapset piirsivät ja maalasivat, ja kuvat toimitettiin turvapaikanhakijaperheiden lapsille vastaanottokeskukseen.

Idea myös laajenee. Esimerkkinne innostamana muun muassa Pohjois-Karjalassa on käynnistetty kirjepaja, jossa ensimmäinen tapaaminen tuotti 20 kirjettä.

Setlementti Tampere lähtee seuraavaksi kehittämään konseptia voimauttavan kirjoittamisen suuntaan ja hyödyntämään siinä terapiakirjoittamisen ideaa. Terapeuttinen kirjoittaminen on keino lisätä itsetuntemusta ja auttaa työstämään ratkaisuja vaikeissa tilanteissa. Kirje tuntemattomalle -toiminta sopii oman kokemuksen jakamisen väyläksi silloin, kun ihminen on toipumisprosessissaan siinä vaiheessa, ettei hänellä ole vielä valmiuksia toimia henkilökohtaisena vertaistukena, mutta on jo halua ammentaa omasta kokemuksestaan muille voimaa ja selviytymiskeinoja. Konseptia voi soveltaa esimerkiksi Setlementti Tampereen perheväkivalta- ja seksuaaliväkivaltatyöhön.



# AIKAPANKKI TARJOAA MAHDOLLISUUDEN UUDENLAISEEN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

## Eliisa Iivanainen

Toimin vapaaehtoistyön koordinaattorina Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa. Virasto koordinoi ja tarjoaa monenlaista vapaaehtoistoimintaa käytännössä kaikilla sen toimialoilla vauvasta vaariin, kuten asukastaloilla, lastensuojelun asiakaslasten ja -nuorten parissa, ikääntyvien, maahanmuuttajien, pakolaisten, kehitysvammaisten sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa. Mukana toiminnassa on noin 2 000 vapaaehtoista henkilöä, ja toimintaa koordinoi kolme palkattua työntekijää.

Palatessani kesällä 2014 perhevapaalta takaisin toimeeni työtehtäviini liitettiin myös sosiaali- ja terveysviraston edustaminen Tovituki tunnetuksi -hankkeen ohjausryhmässä. Tutustuin silloin ensimmäistä kertaa hankkeeseen ja yleensä aikapankkitoimintaan. Hanke oli ollut toiminnassa puolitoista vuotta, ja paljon oli ehtinyt tapahtua. Olin heti hyvin vaikuttunut sekä tovitukimallista että aikapankkiperiaatteesta ja näin niissä paljon mahdollisuuksia niin ruohonjuuritason kansalaistoimintana kuin viraston vapaaehtoistyön näkökulmasta.

Ruohonjuuritason vapaaehtoistyön näkökulmasta olen kokenut turhautumista muun muassa kaupungin muutaman vuoden takaiseen linjaukseen vapaaehtoistyön korvauksista. Sen seurauksena emme esimerkiksi enää voi tukea vapaaehtoisten matkakorvauksia. Tämä on vaikuttanut ratkaisevasti monen pienituloisen vapaaehtoisen mahdollisuuteen jatkaa mukana toiminnassa, joka voisi monelle toimia kuntouttavana vapaaehtoistoimintana. Näen tämän muutoksen osana laajempaa kehitystä, jossa tuloerot, epätasa-arvoisuus esimerkiksi asuinalueiden perusteella ja syrjäytyminen kasvavat.

Aikapankki kuulosti minusta mahdollisuudelta tarjota vapaaehtoisillemme korvausta heidän käyttämästään ajasta. Lisäksi aikapankki ja tovituki toisivat mielestäni uudenlaisia tuen muotoja ja monipuolisuutta kuntouttavan vapaaehtoistyön asiakkaille, joilla on usein niukasti mahdollisuuksia kokea aitoa osallisuutta ja



**Eliisa Iivanainen** toimii Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa vapaaehtoistyön koordinaattorina. Hän edustaa virastoa Tovituki tunnetuksi -hankkeen ohjausryhmässä.

merkityksellisyyttä. Heidän kohdallaan erityisesti mietitytti se, että he eivät pysty maksamaan takaisin saamaansa tukea, vaikka olisivat kipeästi sen tarpeessa. Aikapankin perusperiaate luottamuksesta, että tili saa olla miinuksella pidemminkin aikaa, ja tovituen malli, jossa erityistä tukea tarvitsevien puolesta on korvattu tovitukijoille, kuulostavat lohdulliselta ja lupaavalta.

### Aikapankki terveysasemille!



Tovituki tunnetuksi -hanke järjesti tammikuussa 2015 seminaarin, jossa minuun teki aivan erityisen suuren vaikutuksen Philippe Grangerin esitys. Hän kertoi edustamastaan lontoolaisesta Rushey Greenin aikapankista, joka toimii terveysaseman yhteydessä (Katso sivulla 51 Susan Ryderin kirjoitus Rushey Green Time Bankista). Terveysaseman henkilökunta ohjaa asiakkaan aikapankin toimintaan, kun he arvioivat siitä olevan hänelle hyötyä. Aikapankki koordinoi paitsi jäsenten välisiä vaihtoja myös monia erilaisia vertaisryhmiä, joihin osallistumisesta voi ansaita aikavaluutta.

Saman kevättalven aikana sosiaaliviraston kolmen hengen vapaaehtoistyön tiimi hajautettiin viraston yksiköihin eri puolille kaupunkia. Minun uudeksi toimipisteekseni tuli Lauttasaaren terveysasema. Innostuin niin ajatuksesta perustaa aikapankki terveysaseman yhteyteen, että järjestin terveysaseman johdolle tapaamisen kahden aikapankkitoimintaa erityisesti hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta tutkineen henkilön kanssa.

Ajatus herätti paljon kiinnostusta, mutta esteiksi koettiin sekä verottajan linjaus, jonka mukaan myös aikapankin vaihtotyö on vastikkeellisena veronalaista, että tulossa olevat suuret uudistukset sote-kentällä. Siksi idea jäi toistaiseksi pöydälle. Toivon kuitenkin, että sitä pohditaan tulevaisuudessa tarkasti, kun uudistukset on toteutettu.

Tulevien uudistusten myötä sosiaali- ja terveysvirasto tulee muuttumaan rajusti. Yhteistyötä kolmannen ja neljännen sektorin toimijoiden kanssa on tarkoitus lisätä. Oma unelmani Helsingin sosiaalipolitiikasta on, että laajennetaan toimijakenttää ja tehdään kaupungista sen näköinen paikka, jossa on monta ja monenlaista toimijaa ja enemmän horisontaalista toimintaa, johon jokainen kaupunkilainen voi osallistua ja olla osallisena. Näen aikapankilla ja tovituen kaltaisella toiminnalla olevan suuri potentiaali kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämisessä.

# TOVITUKI-MALLI ON TUONUT UUDISTUKSIA JA AVOIMUUTTA

## Markku Kärmeniemi

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (Kakspy ry) on kotkalainen voittoa tavoittelematon rekisteröity yhdistys, jolla on toimipisteitä Kaakkois-Suomessa ja Helsingissä. Palveluiden kohderyhminä ovat mielenterveys- ja päihdeasiakkaat sekä heidän läheisensä, joille tarjotaan asumis- ja päivätoimintapalveluja kahdeksassa eri toimipisteessä. Kyseessä on siis yhdistys, joka tuottaa vuositason palveluja sadoille eri asiakkaille asumis- ja päivätoimintayksiköissä. Sen palveluksessa työskentelee yli 70 henkilöä.

## Matalan kynnyksen kansalaistoimintaa

Hanna Koppelomäki on Kakspy:n läheinen yhteistyökumppani jo vuosituhannen alusta, jolloin yhdistyksemme aloitti lähialueyhteistyötään Luoteis-Venäjällä. Hän oli sittemmin ideoinut Stadin aikapankkiin toivutukea tarjoavan Aika parantaa -mallin. Siitä hänen kanssaan alettiin kehittää uutta auttamisen tapaa, joka sopii myös hyvin yhdistyksen järjestötyön kehittämiseen. Yhdistyksemme näkökulmasta näimme tässä tilaisuuden tarjota ihmisille uudenlainen mahdollisuus organisoitua vertaistojen avulla ja Kakspy ry:lle mahdollisuuden kehittää matalan kynnyksen kansalaistoimintaa. Toivituki tunnetuksi -projektille myönnettiin Raha-automaattiyhdistyksen projektivastuu vuosille 2013–2016.

Projektin pitkän aikavälin tavoitteeksi kirjattiin muun muassa, että toivituki ja siihen liittyvä aikapankin avulla toimiva voimavarojen kierrättämisen periaate tunnetaan ja tunnustetaan yhtenä kokonaisvaltaisen auttamisen muotona; toivutukea on helppo saada, sen saatavuudesta on helppo saada tietoa, sitä osataan hakea ja siihen osataan ohjata myös hoitavien tahojen toimesta. Tavoitteeksi otettiin myös, että jaksamisesta ja ongelmista puhumisen kynnys madaltuu, ja voimavarojen kierrättämisen ja jakamisen periaatteet vahvistuvat yhteiskunnassa. Tämä heijastuisi myös mielenterveysongelmiin liittyvän häpeäilemisen lieventymiseen.



Markku Kärmeniemi on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen eli Kakspy ry:n toiminnanjohtaja.

## Oma kokemus ja tarpeet keskiössä

Mielestäni Tovituki tunnetuksi -projektin merkittävimmät tulokset liittyvät avoimen kansalaistoiminnan edistämiseen sekä siihen, että uudentilaisille auttamisen välineille on annettu mahdollisuus. Perinteisesti päihde- ja mielenterveysalojen järjestöissä on toteutettu erilaisia vertaistuen muotoja, mutta ne ovat usein olleet tiiviisti yhteydessä organisaatioiden perustehtävän tukemiseen. Lisäksi niihin liittyvät toimintakäytännöt ja -säännöt ovat herättäneet – ja herättävät yhä – runsaasti keskustelua.

Täysin avoin ja käyttäjälähtöinen vertaisavun muoto sopii hyvin nousussa oleviin mielenterveyden suuntauksiin, kuten toimipumisorientaatioon (Recovery Oriented Practice) ja positiivisen mielenterveyden käsitteeseen, joissa ihmisten oma hyvinvoinnin kokemus ja tarpeet korostuvat.

## Aikapankki ei aina avaudu helposti

Mielestäni on täysin mahdollista toteuttaa aikapankkitoimintaa rekisteröityneen organisaation piirissä, sen muun palvelutuotannon rinnalla. Käytännössä se vaatii selkeät pelisäännöt ja joustavuutta hallinnollisiin rakenteisiin, joita projektitoiminta väistämättä tuo mukanaan.

Aikapankkitoimintaan kuuluu tiiviisti tietokonepohjainen alusta, jonka kautta vaihtoja ja tovien määrän seurantaa käytännössä toteutetaan. Tämä on tuonut toimintaan esteitä, joiden purkamiseen jatkossa on hyvä miettiä ratkaisuja.

Kotkassa toteutettiin vuosina 2015–2016 oikeusministeriön rahoittama aikapankkitoiminnan mahdollisuuksia selvittävä ja hyödyntävä projekti. Tavoitteena oli edistää mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden osallisuutta ja estää syrjäytymistä. Hankkeessa vahvistui käsitys siitä, että tietoyhteiskunnan kehittyminen sisältää riskin kasvavasta eriarvoistumisesta ja syrjäytymisestä, ellei käyttäjien erilaisia tarpeita kyetä huomioimaan.

Useisiin mielenterveydellisiin ja neurologisiin häiriöihin liittyy kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneilla ja työelämästä syrjäytyneillä ei ole riittäviä valmiuksia toimia tietoyhteiskunnassa. Tästä voi myös tulla este aikapankin hyödyntämiselle: tarpeita olisi, mutta niitä ei kyetä tuomaan esille itsenäisesti tai vähäisesti avustettunakaan.

Monelle tietokoneella ja verkkoympäristössä toimiminen oli vierasta, joten kynnys perehtyä oli korkea. Esiin tulivat myös tur-

vallisuuskysymykset: ei haluttu luoda profilia eikä esittää aikapan-kissa pyyntöjä tai tarjota toveja, sillä epäiltiin systeemin luotetta-vuutta ja turvallisuutta. Resurssit avopalveluissa tuen tarpeiden tunnistamiselle ovat vähäiset, ja näin ollen kohderyhmän syrjäyty-minen pahimmillaan jatkuu edelleen.

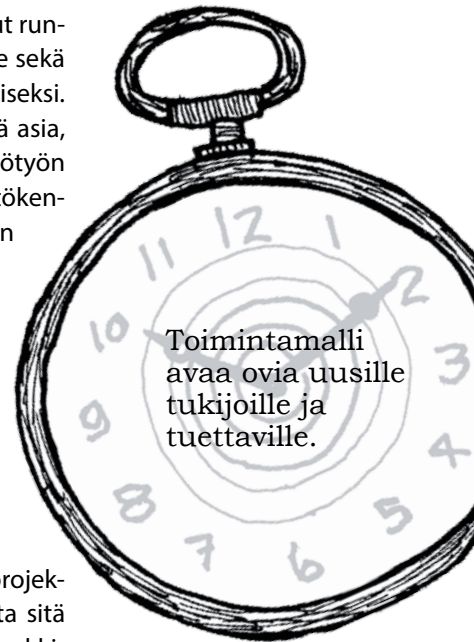
## Uutta yhteistyötä, uutta näkökulmaa

Eräs merkittävä tulos, jota itse en osannut odottaa on se, että pro-jekti on avannut uudenlaisia kansallisia ja kansainvälisiä kehittä-mismahdollisuuksia ajan vaihtoon perustuvalla yhteistyöllä. Esi-merkkeinä näistä mainittakoon lukuisat Erasmus+ -ohjelman yhteistyökuviot.

Lisäksi Tovituki tunnetuksi -projektin toiminta on antanut run-saasti uusia mahdollisuuksia järjestöjen väliselle yhteistyölle sekä tarjonnut myös konkreettisen välineen yhteistyön kehittämiseksi. Tämä on ollut yhdistyksemme näkökulmasta erittäin tärkeä asia, koska se on tuonut toimintaamme uusia näkökulmia järjestötyön uudelleen organisoimiseksi. Lisäksi laajempi yhteistyö järjestöken-tän kanssa on avannut silmiämme järjestötoiminnan arvojen pohtimiseen.

Tästä konkreettisena tuloksena on yhdistyksemme uusi strategia, jossa järjestö- ja kansalaistoiminta on nostettu yhdeksi keskeisistä strategisista linjauksista. Toinen erit-täin tärkeä esimerkki on Lapinlahden Lähde, jonne Tovi-tuki-hankkeen tilat muuttivat alkuvuodesta 2016. Mieles-täni saamme olla tässä osana kansallisestikin merkittävää kehittämishanketta, jossa avoin kansalaistoiminta noste-taan Suomessa aivan uudelle tasolle.

Aikapankkitoiminta, ja tovituki siinä ohessa, on saanut projek-tin aikana runsaasti huomioita, osittain myös tahoilta, joilta sitä ei olisi kaivattu. Tällä tarkoitan verottajan tulkintaa aikapankki-toiminnasta verotettavana työnä. Arvioni mukaan tämä on myös osaltaan heikentänyt innostusta ja mahdollisuutta osallistua pro-jektin toimintaan. Hankkeen alkuperäisenä tavoitteena oli levittää tovitukea useammille paikkakunnille eri puolille Suomea – mutta kun verottajan ohjepäivityksen myötä itse aikapankkitoiminta hii-pui monella paikkakunnalla, ei näissä enää ollut pohjaa rakentaa tovitukiverkostoakaan.



## Toimintaa uudelle maaperälle

Tovituki tunnetuksi -projekti on ollut, Kakspy ry:n näkökulmasta erittäin kehittävä ja mielenkiintoinen kokonaisuus, joka on vienyt yhdistyksemme toimintaa uudentlaiselle maaperälle arvojen, toimintamallien sekä maantieteellisen toiminta-alueen suhteen. Olemme motivoituneita kehittämään sitä osana toimintaamme, mutta laajamittaisempi kehitystyö ei ole mahdollista ilman ulkopuolista rahoitustukea.

# LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA

## Kirjassa mainittuja aikapankkeja ja yhteisöjä

### SUOMESSA

**Aika parantaa -verkosto**

[www.aikaparantaa.net/](http://www.aikaparantaa.net/) -> alasivuina mm. Tovituki, Kirje tuntemattomalle, Tovitaivallus

**Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys Kakspy ry**

[www.kakspy.com/](http://www.kakspy.com/) -> Yksiköt -> Projektit -> Tovituki

**Setlementti Tampere**

[setlementtitampere.fi/](http://setlementtitampere.fi/) -> Työmuodot -> Kirje tuntemattomalle

**Stadin aikapankki**

[stadinaikapankki.wordpress.com/](http://stadinaikapankki.wordpress.com/)

**Suomen aikapankit -verkosto**

[www.aikapankit.fi/](http://www.aikapankit.fi/)

**Suomen Solidaarisuustalousverkosto**

[commons.fi](http://commons.fi/) -> Solidaarisuustalous

### MAAILMALLA

**Bank Vremeni – aikapankit Venäjällä (vain venäjäksi)**

[www.timebank.ru/](http://www.timebank.ru/)

**Barnet Timebanking Network**

[barnet.timebanking.org/](http://barnet.timebanking.org/)

**Cape Town Talent Exchange**

[www.ctte.org.za/](http://www.ctte.org.za/)

**Castlemilk Timebank**

[castlemilktimebank.btck.co.uk/](http://castlemilktimebank.btck.co.uk/)

**Community Exchange System CES**

[www.community-exchange.org](http://www.community-exchange.org)

**Echange local de services et Banque du Temps**

[www.lechangeheure.org/](http://www.lechangeheure.org/) -> Ecotemps  
(Ranskan aikapankkeja; vain ranskaksi)

**hOurworld - an international network of neighbors helping neighbors**

[hourworld.org/](http://hourworld.org/)

**Hour Exchange Portland**

[www.hourexchangeportland.org/](http://www.hourexchangeportland.org/)

**Rushey Green Time Bank**

[www.rgtb.org.uk/](http://www.rgtb.org.uk/)

**Timebanking UK (TBUK)**

[www.timebanking.org](http://www.timebanking.org)

**Timebanks USA**

[timebanks.org/timebanksusa/](http://timebanks.org/timebanksusa/)

## Artikkeleissa viitatu lähteet

**Blanc, Jérôme ym.** (2013) Understanding the Role of Governments and Administrations in the Implementation of Community and Complementary Currencies. *Annals of Public and Cooperative Economics*, 84(1), 63-81.

**Cahn, Edgar** (1986) Service credits: a new currency for the welfare state. Discussion paper/Welfare State Programme. Suntory and Toyota International Centre for Economics and Related Disciplines; no.8. London School of Economics and Political Science. London.

**Collom, Ed ym.** (2012) Equal Time, Equal Value. Community Currencies and Time Banking. Ashgate. Farnham, Surrey.

**Hammell, Karen Whalley** (2014) Belonging, occupation, and well-being: an exploration. *Canadian journal of occupational therapy* 81 (1). 39–50.

**Harra, Toini** (2014) Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

**Koskiahho, Briitta** (2016) Jakamistalous – sosiaalitaloutta vai bisnestä? Yhteiskuntapolitiikka 5/2016.  
[https://www.thl.fi/web/yhteiskuntapolitiikka/arkisto/2016\\_5](https://www.thl.fi/web/yhteiskuntapolitiikka/arkisto/2016_5)

**Koskiahho, Briitta** (2014) Kumppanuuden sosiaalipolitiikkaa etsimässä. *Setlementtijulkaisuja* 32. Unipress Global. Tallinna.

**Lahti, Vesa-Matti & Selosmaa, Jenni** (2013). Kaikki jakoon! Kohti uutta yhteisöllistä taloutta. Atena.

**The New Economics Foundation** (2012, marraskuu 12). Community Currencies in Action projektin www-sivusto.  
<http://communitycurrenciesinaction.eu/>

**North, P.** (2007) Money and Liberation: The Micropolitics of Alternative Currency Movements. University of Minnesota Press. Minneapolis.

**Scholz, Trebor** (2014). Platform Cooperativism vs. the Sharing Economy. Medium.

**Seyfang, Gill ym.** (2013) Growing green money? Mapping community currencies for sustainable development. Ecological Economics, 86, 65-77.

**Slee, Tom** (2016). The Sharing Economy's Dirty Laundry. Jacobin Magazine.

## Aikapankkiaiheisia julkaisuja

**Boyle, David & Bird, Sarah** (2014) Give and Take - How Timebanking is Transforming Healthcare. Timebanking UK.

**Eskelinen, Teppo** (2014) Aikapankkien yhteiskunnalliset vaikutukset ja verotus. Vasemmistofoorumin raporttisarja 1/2014  
[http://vasemmistofoorumi.fi/uusi/wp-content/uploads/2016/08/aikapankki-raportti\\_final.pdf](http://vasemmistofoorumi.fi/uusi/wp-content/uploads/2016/08/aikapankki-raportti_final.pdf)

**Eskelinen, Teppo** (2016) Time banks and city commoning. Teoksessa Jose Ramos (ed.) The city as commons - a policy reader. Melbourne: Commons transition coalition.

**Laamanen, Mikko ym.** (2015) Mobilising collaborative consumption lifestyles: A comparative frame analysis of time banking. International Journal of Consumer Studies, 39(5), 459-467.

**Muona, Pirta** (2016) "Siinä molemmat kasvaa": terapeutista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä Aika parantaa -verkoston tovitueissa. Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605137649>

## Muita lähteitä

### **Aikaa pankista -blogi**

[aikaapankista.wordpress.com/](http://aikaapankista.wordpress.com/)

### **Community Currency Knowledge Gateway**

<http://community-currency.info/en/>

### **International LETS Groups Directory**

[www.lets-linkup.com/](http://www.lets-linkup.com/)

### **Verohallinnon ohje 4.11.2013: Luonnollisen henkilön tekemän talkoo-, naapuriapu- ja vaihtotyön verotus**

[https://www.vero.fi/fi-FI/Syventavat\\_veroohjeet/Henkiloasiakkaan\\_tuloverotus/Luonnollisen\\_henkilon\\_tekeman\\_talkoo\\_naa](https://www.vero.fi/fi-FI/Syventavat_veroohjeet/Henkiloasiakkaan_tuloverotus/Luonnollisen_henkilon_tekeman_talkoo_naa)