

Utsjoen voimaantumispäivässä koettiin myötaintoa

Utsjoen seurakuntatalossa kokoonnuttiin 1.11.2017 järjestyksessään toiseen voimaantumispäivään. Yhdessä toimien -hankkeen toteuttaman teemapäivän aiheena oli myötätunto ja myötäinto.

Hanketyöntekijä **Kitti Kumpulainen** alusti teemapäivän aiheesta.

– Myötätunto on konkreettista toimintaa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Se on tekoja, ei pelkkää empatian tunnetta, Kumpulainen sanoo.

– Myötätunnon käsitepari on myötäinto. Myötätunto on reagoimista toisen kärsimykseen ja myötäinto on reagoimista toisen iloon tai onnistumiseen. Jotta myötätuntoa tai myötäintoa voi osoittaa, on kärsimys ja ilo tultava nähdyiksi, Kumpulainen pohtii.

Yhteisöllisyyttä rakennetaan yhdessä toimien

Diakonia-ammattikorkeakoulun koordinoiman Yhdessä toimien -hanke pyrkii yhteisöllisyyden rakentamiseen ja osallisuuden parantamiseen saamelaisalueilla. Voimaantumispäivät ovat yksi osallisuutta vahvistava toimintamuoto hankkeessa.

Päivän aikana rohkaistiin

lisäämään avoimuutta vuorovaikutustilanteissa. Tasa-vertaisen ihmisyyden ajatus tuottaa vuorovaikutusta, jossa roolit ovat vastavuoroisia, eivät valta-asetelmia.

– Myötätunto, myötäinto tai auttavaisuus eivät vaadi erityisiä taitoja tai ominaisuuksia. Jokainen on riittävän hyvä tuottamaan myönteisiä asioita omassa lähipiirissään. Merkityksellisuuden kokemus lisääntyy, kun ihmiset jakavat asioita, jotka ovat tärkeitä kaikille osapuolille. Syntyy myönteisyyden kehä, Kumpulainen sanoo.

Lavatanssia, pikkujouluherkkuja ja rentoutumista

Voimaantumispäivään oli kutsuttu yrittäjä **Petra Suontausta** Lieggasta. Hän kertoi liikunnan ja hyvinvoinnin suhteesta sekä ohjasi rentoutusharjoituksen osallistujille. Diakoniatyöntekijä **Satu Näätänen** Utsjoen seurakunnasta juonsi tapahtuman, ja nuorisotyönharjoittelija **Sara Suikka** antoi pienen tunteen lavatanssin hauskuuteen.

Päivän aikana herkuteltiin riisipuurolla ja sekahedelmäkkeitä sekä kahviteltiin ennen kotiinlähtöä. Vapaaehtoisena emäntänä oli **Maa-**



Petra Suontausta kertoi kuulijoille liikunnan merkityksestä.

rit Länsman. Utsjoen kunta tarjosi osallistujille kuljetukset Karigasniemestä ja Nuorgamista.

Yhdessä toimien -hankkeen Voimaantumispäivät saavat jatkoa helmikuussa 2018. Euroopan sosiaalira-

haston rahoittaman hankkeen ajankohtaisissa tapahtumissa pysyt mukana Facebook-sivulla osoitteessa www.facebook.com/yhdessatoimien.