

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

Sosiaalipalvelutyö

2015

Pia Vesa

TUKIHENKILÖTOIMINNAN OP- PAAN LUONNOKSEN KEHIT- TÄMINEN IKÄTUKI - HANKKEELLE



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi | Sosiaalipalvelutyö

Joulukuu 2015 | 41 + 81

Tiina Laakso

Pia Vesa

TUKIHENKILÖTOIMINNAN OPPAAN LUONNOKSEN KEHITTÄMINEN IKÄTUKI - HANKKEELLE

IKÄTUKI -hanke on Raha-automaattiyhdistys ry:n (RAY) rahoittama Ikä-avustusohjelman alainen kehittämishanke vuosille 2013–2016.

IKÄTUKI -hankkeen toiminta tukee yli 60-vuotiaita ikääntyneitä heidän vaikeissa elämänmuutostilanteissaan. Vaikeita elämänmuutostilanteita voivat olla muun muassa eläkkeelle jääminen, läheisen kuolema, oma sairastuminen tai muutto vieraille paikkakunnalle. Ikääntyneitä tuetaan selviytymään heidän arjessaan vahvistamalla tuettavan käytössä olevia voimavaroja. IKÄTUKI tarjoaa yksilöllistä tukea tukihenkilötoiminnan keinoin. Toiminta on tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista tukea. Tuen kesto on kolmesta kuukaudesta yhteen vuoteen.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia tukihenkilötoiminnan opas IKÄTUKI-hankkeelle Turun Kaupunkilähetys ry:lle. Kehittämisprosessi toteutettiin yhteistyössä IKÄTUKI -hankkeen työntekijöiden kanssa. Oppaan tarkoituksena on tukea IKÄTUKI -hankkeen toimintaa ja uusien tukihenkilöiden kouluttamista ja tukemista. Tukihenkilötoiminnan pohjustuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa IKÄTUKI -hankkeen toiminnasta, ja tukea työntekijöiden toimintaa ja kouluttamisprosessia. Lisäksi pohjustuksen tarkoituksena on IKÄTUKI -hankkeen toiminnan jatkuvuuden säilyttäminen sekä kouluttajien ja työntekijöiden toiminnan tukeminen.

Kehittämisprosessi eteni työntekijöiden haastatteluista ja yhteistyöpalavereihin osallistumisen kautta. Kehittäjänä osallistuin myös tukihenkilötoiminta-koulutukseen, josta sain konkreettista tietoa koulutuksen sisällöstä ja periaatteista. Koulutukseen osallistuminen oli tärkeää, koska sen avulla sain huomioitua osallistuneiden mielipiteet oppaan työstämisessä. Varsinainen opas valmistuu IKÄTUKI -hankkeen viimeisen toimintavuoden aikana.

Kehittämistehtävän tuloksena onnistuimme luomaan perustan tukihenkilötoiminnan kouluttajankansion oppaalle Turun kaupunkilähetys ry:lle. Pohjasta muodostui kokonaisvaltainen kuva IKÄTUKI -hankkeen toiminnasta.

ASIASANAT:

Vapaaehtoistyö, tukihenkilötoiminta, kehittämistyö, ikäihmiset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services | Social work

December 2015 | 41 + 81

Tiina Laakso

Pia Vesa

DEVELOPING SUPPORT ACTIVITY GUIDE'S DRAFT VERSION FOR THE IKÄTUKI PROJECT

IKÄTUKI is a development project and it is a part of RAY's Ikä-avustusohjelma - Never mind the years to 2016.

The IKÄTUKI project supports elders who are more than 60 years old in their difficult change in life situations. Change in life situations may include retirement, the death of someone close, elder's own illness or moving to a foreign location. Elders are supported to cope in everyday lives by strengthening their own resources. IKÄTUKI provides personalized support by means of support persons. Support actions are goal-oriented, systematic and time-limited. Support's duration is from three months to one year.

This development work's aim was to create a support activity guide for the IKÄTUKI project in Turun kaupunkilähetys ry. The development process was implemented in co-operation with project's employees. The purpose of the support activity guide is to support IKÄTUKI activities and also support the training and supporting of new support persons. The draft version provides information about the IKÄTUKI project's activities and it also supports employees' work and mentors' training process. In addition, the draft version's aim is maintaining the continuity of the project activities as well as support the activities of trainers and workers.

Development process proceeded through interviews and meetings with co-workers. As a developer I attended in support activity-training, in which I received concrete information about the content and principles of the education. My participation in the training was important because it helped me to take the participants opinions into consideration. The actual guide of the IKÄTUKI project will be completed during the last year of the project.

As a result of the development work, we managed to create a basis for the support activity guide, which includes trainer's folder. The basis forms a comprehensive picture of the IKÄTUKI-project's activities.

KEYWORDS:

Voluntary work, support person, development, older people

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Turun Kaupunkilähetys ry:n toiminta	7
2.2 Kehittämistehtävän tarve ja tarkoitus	8
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA	9
3.1 Vapaaehtoistoiminta IKÄTUKI -hankkeessa	9
3.2 Tukihenkilönä IKÄTUKI -hankkeessa	10
3.3 Verkostotyö IKÄTUKI -hankkeessa	12
4 IKÄÄNTYMINEN	15
4.1 Ikääntyneiden arki	15
4.2 Ikääntyneiden kriisit	17
4.3 Ikääntyneiden hyvinvointi	20
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN	24
5.1 Kehittämisprosessin vaiheet	24
5.2 Kehittämistoiminta	26
6 TUKIHENKILÖTOIMINNAN OPPAAN LUONNOS	30
6.1 Oppaan luonnoksen rakenne	30
6.2 Tukihenkilötoiminnan peruskurssin palautekysely	31
7 ARVIOINTI JA POHDINTA	33
7.1 Oppaan luonnoksen arviointia	33
7.2 Arviointi työskentelystä	35
7.3 Pohdintaa Sosionomin (AMK) roolista ohjauksessa	37
LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan oppaan luonnos.

KUVAT

Kuva 1. Vapaaehtoistyön roolit.	14
Kuva 2. Mielen hyvinvointi ikkunamalli.	22
Kuva 3. Kehittämistoiminnan vaiheet.	25

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistoiminnan prosessitaulukko.	29
--	----

1 JOHDANTO

Väestö ikääntyy kovaa vauhtia ja osa kokee yksinäisyyttä ja samalla haluaa tehdä tämän yhteiskunnan eteen jotakin. Vapaaehtoisten tekemä työ on arvokasta, koska heillä on yleensä halu toimia toisten ihmisten hyväksi. Palveluiden tuottaminen tuottaa haasteita, joten vapaaehtoistyön merkitys ja tarve korostuu tulevaisuudessa. Presidenttimme Sauli Niinistö on kannustanut julkisuudessa suomalaisia tekemään vapaaehtoistyötä yhteiskunnassamme.

IKÄTUKI -hankkeessa tuetaan vaikeissa elämänmuutostilanteissa olevia 60-vuotiaita ikääntyneitä. Tuen on tarkoitus olla kaikin puolin konkreettista. Toiminnalla on kristillinen ja sosiaalinen arvopohja. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Opinnäytetyönä olen tehnyt tukihenkilötoiminnan oppaan pohjan Turun Kaupunkilähetys ry:lle. Pohja on kehitetty yhteistyössä Turun Kaupunkilähetys ry:n kanssa keväällä 2015 huhtikuun ja lokakuun välisenä aikana. Tällä ajanjaksolla olen ollut Turun Kaupunkilähetys ry:llä 10 viikkoa harjoittelussa. Tukihenkilötoiminnan oppaan malli on tuotu Turun Kaupunkilähetys ry:n nuorten tuetusta toiminnasta. Oppaan tarkoituksena on helpottaa työntekijöiden työtä IKÄTUKI -toiminnan parissa.

Kehittämistehtävän sisältöä ja toimintaympäristöä kuvaan tarkemmin luvussa kaksi. Kolmannessa luvussa käsittelen vapaaehtoistoimintaa, tukihenkilötoimintaa ja verkostotyötä. Neljännessä luvussa käsittelen ikääntymisen yksilöllisyyttä, hyvinvointia ja ikääntyneiden kriisejä. Viidennessä luvussa käsittelen kehittämistehtävän toteutusta, sen vaiheita ja menetelmiä. Kuudennessa luvussa käsittelem oppaan luonnoksen rakennetta ja sen sisältöä sekä palautekyselyitä tukihenkilötoiminnan peruskurssilta oppaan luonnoksen pohjaksi. Seitsemännessä luvussa käsittelen oppaan luonnoksen arviointia, työskentelyn arviointia ja pohdin sosionomin roolia ohjauksessa.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Turun Kaupunkilähetys ry:n toiminta

Turun Kaupunkilähetys ry on toiminut 1880-luvulta lähtien, ja on vanhin Turussa toimiva sosiaalialan järjestö. Nuorille tarkoitettu toimintamuoto, oma koutsi sekä vanhemmalle väestölle tarkoitettu senioripysäkki kuuluvat Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaan. Yhdistyksen toimintaan vaikuttaa yhteiskunnan tilanne. Kaupunkilähetys tekee yhteistyötä myös seurakuntien, Turun kaupungin ja muiden lähikuntien kanssa. Raha- Automaattiyhdistys (RAY) on puolestaan toiminnan merkittävimpiä rahoittajia.

Kehittämistehtävä tehtiin Turun Kaupunkilähetys ry IKÄTUKI -hankkeelle, joka on RAY rahoittama Ikä-avustusohjelman alainen kehittämishanke vuosille 2013–2016. Kehittämistyössä olivat toimijoina lisäksi projektipäällikkö, vapaaehtoistyön koordinaattori ja toiminnanjohtaja, joka vastaa koko yhdistyksen toiminnasta hallitukselle.

IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan malli perustuu yhdistyksessä pitkään toimineeseen nuorten tuetun asumisen (TUAS) malliin. Mallissa korostuu tuettavan oma näkemys tuen tarpeesta, ja toiminnan keskiössä ja kohteena onkin aina tuettava ihminen. (Hankesuunnitelma 2015.)

Tukihenkilötoiminnan avulla tuetaan ja edistetään ikääntyneiden arjessa selviytymistä, toimintakykyä ja elämänlaatua muutostilanteissa. Vaikea elämäntilanne voi johtua esimerkiksi eläkkeelle jäämisestä, puolison kuolemasta, omasta tai läheisen sairastumisesta tai muuttamisesta vieraaseen ympäristöön tai kaupunkiin. Tukihenkilötoiminnan avulla ennaltaehkäistään ikääntyneiden vaikeiden elämäntilanteiden pitkittymistä ja ehkäistään vakavampien ongelmien syntymistä, pitkittymistä, vähennetään masentumisen tai muun sairastumisen riskiä, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Toiminnan avulla lisätään ikääntyneiden toimintakykyä ja sosiaalisia kontakteja muihin ikääntyneisiin. IKÄTUKI -toiminta tarjoaa yksilöllistä tukea tukihenkilötoiminnan keinoin. Tuki on tavoitteellista, suunnitel-

mallista ja määräaikaista tukea. Tuen kesto on kolmesta kuukaudesta yhteen vuoteen. (Hankesuunnitelma 2015.)

2.2 Kehittämistehtävän tarve ja tarkoitus

Tarve IKÄTUKI -hankkeessa olevalle kehittämiselle on noussut tarpeelliseksi asiaksi erilaisissa neuvotteluissa Turun Kaupungin kanssa. Keskusteluissa on noussut esille IKÄTUKI -hankkeen toiminnan jatkaminen, koska väestö ikääntyy Turussa ja sen lähikunnissa kovaa vauhtia. Ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä ja he usein kaipaavat itsellensä jotain mielekästä toimintaa ja tekemistä toisen ihmisen kanssa. Vapaaehtoisten varassa tehtävä työ ikääntyneiden keskuudessa on nousemaan päin.

IKÄTUKI -hankkeen tarkoituksena on kehittää pohja tukihenkilötoiminnan op-
paalle, joka pitää sisällään kouluttajankansion Turun kaupunkilähetys ry:lle. Op-
paan tarkoituksena on tukea IKÄTUKI -hankkeen toimintaa ja uusien tukihenki-
löiden kouluttamista ja tukemista. Tukihenkilötoiminnan pohjustuksen tarkoituk-
sena on tuottaa tietoa IKÄTUKI -hankkeen toiminnasta, ja tukea työntekijöiden
toimintaa ja kouluttamisprosessia. Opas tulee toimimaan uusille työntekijöille
myös perehdytyskansiona. Dokumentoidun toimintamallin luonnoksen pohjalta
muokataan lopullinen tukihenkilötoiminnan opas. Lopullinen tuotos valmistuu
viimeisen hankevuoden 2016 aikana hanketyöntekijöiden toimesta. Opas on
keskeisessä roolissa hankkeessa, jolla haetaan jatkuvuutta toiminnalle RAY:ltä.

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

3.1 Vapaaehtoistoiminta IKÄTUKI -hankkeessa

Kaupunkilähetyksen vapaaehtoistoiminta perustuu ihmisten väliseen tasa-arvoiseen kanssakäymiseen. Toiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää ihmisten erilaisten taustojen ja mielipiteiden kunnioittaminen sekä omien käsitysten tuputtamisen välttäminen. Toiminta on suvaitsevaa ja puolueetonta. Toiminnan lähtökohtana on tukea yksilön itsensä ilmaisemat tarpeet ja toiveet. Kaupunkilähetys toimii tuettavan edun mukaisesti rinnalla kulkien, kuunnellen, auttaen ja tukien sekä vahvistaa tuettavan itsemääräämisoikeuden toteutumista. (Turun Kaupunkilähetys ry 2015.)

Vapaaehtoistyö on toimintaa, jolla on valtava yhteiskunnallinen merkitys. Yhteiskunnassamme vallitseva politiikka tukee vapaaehtoistyön toimintaa, koska sillä on monia myönteisiä vaikutuksia yhteiskuntaamme. Yhteiskunnassamme ihmisillä on mahdollisuus tehdä heille mielekästä vapaaehtoistyötä. Julkisten ja vapaaehtoisten kanssa tekevien organisaatioiden välillä on tietynlaista jännitettä. Suomen valtio antaa ymmärtää, että vapaaehtoistyötä olisi hyvä tehdä erilaisissa yhdistyksissä ja järjestöissä, joissa yleensä ovat mukana sellaiset ihmiset, joilla on vahva asema maansa jäsenenä. Vapaaehtoistoiminta on Suomessa vahvasti esillä, vaikka se ei ole virallista toimintaa. Vapaaehtoistyötä tehdään julkisten palveluiden ohessa täydentäen niitä. (Hilger 2008, 1.)

Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen on ollut kansalaisten keskuudessa jo vuosia-toja ja sitä pidetään luonnollisena asiana yhteiskunnassamme. Suomessa toimivat vapaaehtoiset keskuksien ovat yleensä pieniä. Ne on integroitu paikallisten kuntakeskusten kautta ja suorittavat pääasiassa tehtävän työn vapaaehtoistyön välityksellä. Monet näistä keskuksista on perustettu, koska on ollut perusteltua järjestää tuollaista toimintaa. Vapaaehtoiset keskuksien ovat yleensä yhteistyössä ammatillisten hoitopalveluja tuottavien organisaatioiden kanssa. Tällöin yhdistykset ja järjestöt saavat toimintaansa jonkin verran tukea kunnista. (Hilger 2008, 2-6.)

Kansalaisjärjestöt ovat riippumattomia toimijoita, jotka kytkevät toimintansa kohderyhmänsä tarpeisiin oman harkintansa mukaan. RAY:llä on tärkeä rooli suomalaisen kansalaisyhteiskunnan toiminnan suuntaamisessa. Vuodesta 2009 eteenpäin RAY on pyrkinyt selkiyttämään kolmannen sektorin, kunnallisen palvelutoiminnan ja valtion vastuulla olevien toimintojen välisiä rajoja. (Saari 2010, 253.)

Identiteetiltään aktiiviset ikääntyneet ottavat helposti vuorovaikutuskontaktin muihin ihmisiin, koska he arvostavat yhteisöllisyyttä. Tuollaiset identiteetit haaveutuvat itse muiden ikääntyneiden pariin ja luovat näin ollen yhteisöllisyyden tunnetta kaikille. Aktiiviset ikääntyneet haluavat olla osana yhteisöä ja kokevat olevansa yhteiskunnalle ja maailmalle jotenkin hyödyksi. Heidän ajattelunsa mukaan kenenkään ei ole hyvä olla yksin kotona ja ulkoilematta ollenkaan. Vaikeistakin olosuhteista ulos pääseminen antaa luottamusta kaikille. Hyvinvointia edistää vuorovaikutuksellinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. Tällä tavalla ihmistä hoidetaan kokonaisvaltaisesti. (Boyce & Fleming-Gastaldy 2012, 366 -367.)

3.2 Tukihenkilönä IKÄTUKI -hankkeessa

Auttavan vapaaehtoistoiminnan hyödyt näkyvät kiistattomina heille, jotka ovat riittävän lähellä kentällä tapahtuvaa vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoimintaan auttajina tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on huomattavasti parempi kuin muilla samanikäisillä. He elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat. Vapaaehtoistoiminnalla on myös positiivisia vaikutuksia itse koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistuminen vähentää muun muassa masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia. (Valli 2012,14.)

IKÄTUKI -hankkeen tarkoituksena on tuen tarjoaminen ikääntyneille heidän vaikeissa elämänmuutostilanteissaan. IKÄTUKI -hankkeessa koulutetut työntekijät kouluttavat vapaaehtoisia tukihenkilötoiminnan peruskurssilla IKÄTUEN -toimintaan, joka pohjautuu vapaaehtoiseen työskentelymuotoon. Ikääntyneiden

parissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä hyötyvät sekä tuettavat että vapaaehtoiset. Parhaimmillaan joistakin ihmisistä saattaa tulla hyvinkin aitoja ystäviä keskenään. (Turun kaupunkilähetys ry 2015.)

Vapaaehtoisen polku Turun Kaupunkilähetyksen toimintaan tapahtuu ottamalla suoraan yhteyttä IKÄTUKEEN. Tämän jälkeen tehdään haastattelu, jossa kerrotaan yhdistyksen toiminnasta. Peruskoulutuksen aikana perehdytään yleisellä tasolla vapaaehtoisena toimimiseen. (Turun kaupunkilähetys ry 2015.)

Toiminta on vapaaehtoista ja palkatonta. Tarvittaessa toiminnasta syntyneet kulut korvataan tukihenkilölle kuittia vastaan. Vapaaehtoistoimijat on vakuutettu tapaturman varalta tuettavan tapaamisissa. IKÄTUKI -hankkeen tuettavilla voi olla haasteena vähävaraisuus. Sen vuoksi taloudellinen tilanne saattaa asettaa valitettavasti rajoituksia sille, mitä tukihenkilö voi yhteisissä tapaamisissa tuettavan kanssa tehdä. Tavoitteena onkin yleisesti tehdä tukisuhteissa sellaisia asioita, joita voi toteuttaa hyvin pienellä rahalla tai ilmaiseksi. Tuettavan taloudellinen tilanne jatkuu usein tiukkana myös tukisuhteen loppumisen jälkeen, joten tuettavalle on arvokasta oppia mukavien ja hyödyllisten asioiden tekemistä vähällä rahalla. (Turun Kaupunkilähetys ry 2015.)

Jatkokoulutuksen tavoitteena on kehittää monipuolisesti vapaaehtoisten osaamista, jotta heidän vapaaehtoisena työskentelynsä helpottuisi. Jatkokoulutuksia järjestetään säännöllisin väliajoin vuoden aikana, ja ne ovat maksuttomia osallistujille. Koulutuksia on järjestetty esimerkiksi ryhmäohjauksesta ja ryhmädynamiikasta, vuorovaikutuksesta ja kehonkielestä, vapaaehtoistyön ja ammatillisen työn rajapinnoista, unen merkityksestä, päihdeasioista, mielenterveyteen liittyvistä asioista, erilaisista sairauksista, lääkkeistä ja muista mahdollisista aiheista. (Turun Kaupunkilähetys ry 2015.)

Virkistysmahdollisuuksien tarjoaminen keväisin ja syksyisin on tärkeää huolenpitoa vapaaehtoisista. Palkitseminen tässä muodossa auttaa vapaaehtoisia sitoutumaan vaatimaan ja arvokkaaseen vapaaehtoistoimintaan. Virkistysmuodoista mainittakoon muun muassa teatterit, retket, seikkailulliset virkistystapahtumat sekä yhteiset juhlat ja illanvietot. Virkistystapahtumiin osallistuminen on

alati suosittua. Virkistystapahtumat ovat pääsääntöisesti vapaaehtoisille maksuttomia. (Turun Kaupunkilähetys ry 2015.)

3.3 Verkostotyö IKÄTUKI -hankkeessa

Vapaaehtoistyö on IKÄTUKI -hankkeessa ammatillisesti koordinoitua toimintaa. Verkostotyön kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ammattilaiset toimivat yhteistyössä tukihenkilöiden, avun tarvitsijoiden ja muiden mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Tällä hetkellä IKÄTUKI -hankkeen yhteistyökumppaneita ovat palvelutori, löytävä- ja kunto hanke, vanhustyön geriatrinen poliklinikka, Senioripysäkki, Turun kaupunki ja sen lähikunnat ja seurakunta. IKÄTUKI -hanke huolehtii vapaaehtoisista antamalla heille riittävästi tietoa, koulutusta, ohjausta ja tukea. Ongelmatilanteissa kenenkään ei tarvitse yksin kantaa huolta ja vastuuta, vaan tukihenkilö tai tuettava voi ottaa asian puheeksi nimetyn yhteyshenkilön kanssa. Tästä koostuu ammatillinen hyvinvointi, elämäntapa ja verkostotyö. Vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet koostuvat siitä, että vapaaehtoistyössä toimitaan omana itsenään hyödyntäen omaa elämäkokemusta ja persoonallisuutta. Työ ei korvaa ammatillista tukea, eli se on täydentävää palvelua. Tuettavalle annettu aika ja tuki ovat tärkeitä asioita. Tukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. (Turun Kaupunkilähetys ry 2015.)

Vuorovaikutus on parhaimmillaan dialogia. Asetelma on kahden ihmisen välistä tasa-arvoista, toisen subjektiutta kunnioittavaa vuorovaikutusta, jossa pyritään vastavuoroisuuteen. Parhaimmillaan se mahdollistaa uuden oppimista. Asiakassuhteessa huomioidaan molempien vaatimukset. Siinä pyritään molempipuoliseen ymmärrykseen ja toisen osapuolen todellisuuden hahmottamiseen. (Raatikainen 2015,108 -109.)

Verkostokartalla kuvataan yksilön ihmissuhdekokonaisuutta. Verkostokarttaa käytetään tukiverkostojen kartoittamiseen, asiakkaan yhteistyötahojen hahmottamiseen, mahdollisen tuen tarpeen löytämiseen, ihmissuhteiden positiivisten ja negatiivisten vaikutusten toteuttamiseen asiakkaan kanssa. Verkostokartta on ympyrä, jonka keskipisteessä on itse asiakas. Ympäriille määritetään asiakkaan

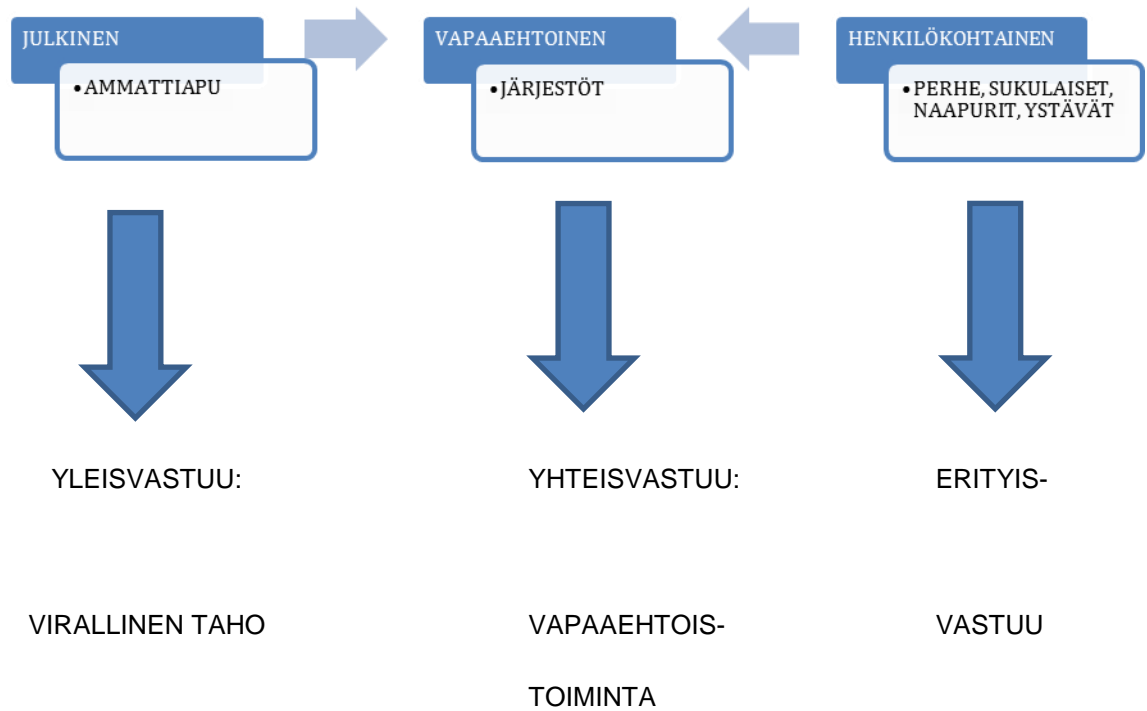
perhe, suku, ammattilaiset ja muut tärkeät ihmiset. Valmiista verkostokartasta tehdään yhdessä asiakkaan kanssa huomioita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Verkostotyö on psykososiaalista työtä. Sosiaalinen verkosto muodostuu yksilön sosiaalisista suhteista. Verkostotyön menetelmillä tutustutaan yhdessä asiakkaan tai moni ammatillisen työyhteisön kanssa verkoston vuorovaikutussuhteiden ominaisuuksiin ja toimivuuteen. (THL 2015.)

Dialogiset verkostomenetelmät ovat asiakaslähtöisiä. Vuorovaikutussuhteessa kannustetaan myönteiseen dialogiin, varmistetaan asiakkaan kuulluksi tuleminen ja suuntaudutaan voimavara- ja ratkaisukeskeisesti työhön. Dialoginen työmenetelmä ja verkostojen yhdistäminen yli palvelusektoreiden yhdistää asiakkaan voimavaroja läheisverkostojen avulla. Työskentelysuhte työntekijän ja asiakkaan välillä on haastavaa, sillä dialoginen verkostotyö tarkoittaa avointa yhteistyötä, jossa verkostot kohtaavat tasavertaisina. (THL 2015.)

Ennakointidialogien tavoitteena on ennaltaehkäistä yhteistyötahojen päällekkäistä työtä ja epäselvyyksiä moni ammatillisen työn kentällä. Ennakointidialogeilla selkiytetään eri tahojen yhteistyötä ja avarretaan näkemyksiä toimintamahdollisuuksista. Ennakointidialogeja voivat olla tulevaisuuden muistelu eli asiakaspalaveri, moni ammatillinen dialogi eli työntekijöiden työtehtävän selkiyttäminen, alue- ja teemaneevopito eli tilanne ja kehittämistarve katsaus ja tulevaisuuden muistelu eli suunnittelupalaveri hallinnollisen toiminnan suunnittelusta. (THL 2015.)

Alla olevassa (kuva 1) esittelen miten vapaaehtoistyötä tehdään julkisen ja henkilökohtaisen sektorin kanssa IKÄTUKI -hankkeessa Turun Kaupunkilähetys ry:llä.



Kuva 1. Vapaaehtoistyön roolit.

4 IKÄÄNTYMINEN

4.1 Ikääntyneiden arki

Ikääntyvien arki koostuu toimintakyvystä ja voimavaroista, joista koostuu hyvinvointi. Kun ikääntyvällä on voimavaroja, hänen elämänsä on laadukasta. (Suomi & Hakonen 2008, 121–122.)

Ikääntyminen ei ole taakka, vaan pidentynyt elinikä on myös saavutettu tavoite. Ikääntyneiden ihmisten elintavat, esimerkiksi yhteiskunnallinen osallistuminen, perhesuhteet ja harrastukset ovat yhteydessä vallitsevaan kulttuuriin ja jopa kansainvälisyyteen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 131.)

Eläkkeelle jääminen on ikääntyvän ihmisen elämässä merkkipaalu, joka muuttaa päivän kulkua. Kokemukset työelämästä eläkkeelle siirryttäessä ovat hyvinkin persoonakohtaisia. Joillekin se merkitsee vapautumista ja uusiin haasteisiin vastaamista, jollekin toiselle eläkkeelle jääminen vaatii runsaasti työtä ja sopeutumista. Sotavuodet ja niiden seuraukset vaikuttavat myöhempään elämäkulkuun vielä tänä päivänäkin yhteiskunnassamme. Työssä tottumisen takia joillekin ikääntyneille voi eläkkeelle siirtyminen olla psyykkisesti vaikea tapahtuma, josta saattaa olla hyvin vaikea puhua muille ihmisille. (Saaristo 2011, 135; Honthal-Antin 2012, 124.)

Kolmas ikä alkaa eläkkeelle siirryttäessä ja sitä pidetään toimintakykyisen, itsenäisen ja aktiivisen tekemisen elämänvaiheena. Neljännen iän katsotaan alkavan, kun toimintakyky heikkenee ja henkilö tarvitsee ulkopuolista apua. Tällöin erilaisten toimintarajoitteiden määrä lisääntyy asteittain. Viides ikä sijoittuu vaiheeseen, jossa henkilö on riippuvainen muiden antamasta avusta, eikä hän selviydy enää itsenäisesti omassa kodissaan. (Saarenheimo ym. 2014, 4 -6.)

Ihmisten elämä ei etene siten, että ensin on selvästi erottuva kolmas ikä ja vasta sitten vanhuus. Jokainen ajattelee omalla tavallaan. Elämänvaiheena niille, joilla on taloudellisesti ja kunnon mukaan mahdollista harrastaa esimerkiksi matkustelua elämä voi tuntua mielekkäältä. Elämänsä kulku mahdollistaa myös

uuden oppimista. Ennen oltiin mäen päällä ja sieltä lähdettiin alaspäin. Eläkkeelle siirryttäessä osa laittaa ns. mummon huivin päähänsä eli haluaa olla rauhassa ja vaikka kastella kukkia kotona omassa puutarhassaan. Omalla tavallaan jotkut haluavat hetken antaa vain itselleenkin omaa aikaa ja rauhaa tehdä erilaisia asioita heidän elämässään. Ikääntyneet ovat yhteiskunnassa rauhoittava elementti juuri tällä hetkellä maailmassa, joka päivä mennään syntymästä asti vanhuuteen eli vanhennutaan. (Saarenheimo ym.2014,54- 55.)

Terveysten ja toimintakyvyn muutokset vaikuttavat monella tavalla ikääntyneiden ihmisten vapaa-ajan toimintoihin ja harrastusten jatkamiseen niin kotiympäristössä kuin kodin ulkopuolella. Naisilla erityisiä esteitä ovat taloudelliset resurssit esimerkiksi korkeat osallistumis-, jäsen- ja välinemaksut, kumppanin puute, liikkumiseen ja matkustamiseen liittyvät ongelmat, kuten ajokortin puute ja välineiden kuljettaminen sekä perhesuhteista johtuvat syyt esimerkiksi omaishoitajuus ja parisuhteen ongelmat.(Pikkarainen 2007, 88 - 94.)

Yksinäisyyttä kuvaavat sellaiset ihmiset, jotka ovat kokeneet yksinäisyyttä hyvin pitkään näkymättömyydeksi. Yksinäisyys on sellaista tilaa, jossa kukaan ei huomaa tai jossa ei ainakaan tulla nähdyksi sellaisena kuin itse kokee olevansa. Yksinäisyyttä voisi kuvata tunnetilaksi, jossa on kuplan sisällä, eikä kukaan näe tai kuule sinua, vaikka kuinka huutaisit tai huitoisit. Yksinäisyys on kuin vankilan eristysselli. (Grönlund 2015 -26.)

Elämänkaaren tapahtumat ja ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten myönteiseksi ja arvokkaaksi ihminen kokee oman vanhuutensa. Hyvinvoinnilla, tyytyväisyydellä ja myönteisellä asenteella voidaan vaikuttaa siihen miten vanhennutaan. Luopuminen vaatii jatkuvaa opettelua. Yksinkertaisesti sanomalla omia rakkaita kirjojaan voi viedä myytäväksi ja etsiä uusia kirjoja tilalle, joita ei ole vielä lukenut. (Ylikarjula 2011, 22.)

Lapsuuden taloudelliset olosuhteet vaikuttavat ihmisen koko elämänhistorian ajan. Lapsuuden vaikeudet korostavat elämässä olevaa epävarmuutta. Vanhenemiseen kuuluu ajatus, että vaikka vuosien mennessä eteenpäin niin jokin tietty piirre pysyy aina ihmisessä samanlaisena. (Ylikarjula 2011, 24- 25.)

Ihmisen elämänkaarelle on ominaista jatkuva muutos. Ikääntyminenkin on muutoksen aikaa. Ikääntymiseen kuuluu paljon luopumista mm. taakse jäävä työkä, eläkeiän varhaisvuodet, monet tehtävät ja ihmissuhteet. Vastaan tulee pettymyksiä, menetyksiä ja paljon myös iloa. Välttämättä asiat eivät aina suju niin kuin on suunniteltu. Asiat vain joskus tuntuvat menevän pieleen, vaikka mitä olisi tehnyt. Vastoinkäymiset, pettymykset ja ennalta arvaamattomat tilanteet kuuluvat elämäämme. Kokonaisuutena kukaan ei voi hallita omaa elämäänsä, mutta aina voimme yrittää pyrkiä hallitsemaan elämämme muuttuvia tilanteita. Luopuminen ei ole samaa, kuin luovuttaminen. Ikääntymisessä ja ihmisen kasvussa on hyvä tunnistaa omat voimavaransa, ymmärtää omaa elämäänsä ja etsiä omaa minuuttansa, joka saattaa löytyä sisäisen vapautumisen kautta. (Ylikarjula 2011, 70 -92; Saaristo 2011, 137.)

Subjektiiiviselta tasolta ajateltuna ikääntyneen psyykkisen tasapainon etsintä on reagointia ihmisen elämäntapahtumiin ja muutoksiin. Tällä tavoin ihmiset suuntaavat elämänkulkua kohti uusia muutoksia antaen elämän muutoksille mieltä ja tarkoitusta. (Saarenheimo 2003, 86.)

Ikääntyneiden arki koostuu kotielämästä ja toiminnasta kodin ulkopuolella. Aktiivisten ikääntyneiden kannalta toimintaan osallistumisesta hyötyvät kaikki. Osallistuminen virkistää, siitä on itselle hyötyä ja iloa. (Haarni 2010, 31- 167.)

4.2 Ikääntyneiden kriisit

Ihmisten inhimillinen kehitys nähdään bio-psyko-sosiaalisena prosessina, eikä vain pelkästään sisäisenä prosessina. Kehitys on läpi elämän jatkuvaa ja sitä tapahtuu, kun henkilö toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa sosiaalisesti, intiimisosiaalisissa suhteissa rakkaudessa ja toimiessaan erilaisissa sosiaalisissa järjestelmissä yhteiskunnassa. Ekologisessa kasvatusteoriassa ympäristön nähdään koostuvan ”maatuskanukkemaisesti” eritasoisista ja sisäkkäisistä ympäristöistä. Mikro-järjestelmä käsittää intiimisosiaalisia suhteita sekä siihen kuuluvat lähiomaiset ja saman ikäiset kanssa ihmiset. Näin ollen perhe mikro-järjestelmään kuuluvat oma perhe ja tähän osallistuvat useita ihmisen ystäviä ja

näin ollen voitaisiin puhua tietynlaisesta joukkuepelistä. (Höllmuller & Schmid 2014, 36 -37.)

Ihmisen identiteetin muodostamiseen vaikuttavat varhainen ajattelu ihmisyydestä, ihmisen kehityksestä ja oman minän kehityksestä. Tämän mukaan ihmisen identiteetin muodostumiseen ei ensisijaisesti vaikuta sisäinen psyykinen kehitys, vaan siihen vaikuttaa merkittävästi ihmisen vuorovaikutus toisiin ihmisiin ja toiset ihmiset. Jokaista ikääntynyttä tulisi kohdella oikeudenmukaisesti edistämällä heidän sosiaalisia verkostojaan yhteisössä missä he elävät. (Höllmuller & Schmid 2014, 37 -39.)

Ihminen joutuu kohtaamaan elämänsä aikana erilaisia kriisejä. Ikääntyneiden kokemat tunteet ja omat ajatukset vaikuttavat miten he kokevat oman elämänsä mielekkyyden heidän omassa elämässään. Ikääntyneet kokevat jokainen vanhemisen ainutlaatuisella tavallaan, koska jokainen meistä on ihmisenä erilainen. Läheisen kuolema, sairastuminen ja eläkkeelle jääminen saattavat tuottaa ikääntyneille hyvinkin rajuja muutoksia heidän omassa elämässään. Jokainen saattaa joskus tarvita kuuntelevaa korvaa, joka ymmärtää elämäsi tilanteen. Ikääntynyt saattaa kokea muuton toiselle paikkakunnalle esimerkiksi ollakseen lähempänä omia lapsiaan yksinäiseksi kokemukseksi. Silloin saattaa tarvita hetkellisesti toisen ihmisen tukea, jotta liikkuminen vieraassa ympäristössä tulisi hieman tutummaksi. Leskeksi jääminen taas on monelle ikäihmiselle kova ja raju kokemus ja siitä ylitsepääseminen saattaa tuntua monelle kovinkin vaikealta tilanteelta. Olan totuttu olemaan pitkäänkin yhdessä ja yhtäkkiä toinen ei enää olekaan siinä läsnä. Silloin saattaa tarvita hetkellisesti toisen ihmisen tukea omaan tilanteeseensa. (SOS -kriisikeskuksentyöryhmä 2015.)

Mielenterveydellä on suuri vaikutus moniin asioihin ja se vaikuttaa yksilöiden, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan sosiaaliseen, inhimilliseen ja taloudelliseen pääomaan. Mielenterveys mahdollistaa sen, että voimme käyttää toimintakykymme ja vahvistaa sitä. Mielenterveydestä voidaan puhua itseisarvona. Yhteiskunnallisilla olosuhteilla, rakenteellisilla tekijöillä, poliittisilla päätöksillä ja arvoilla mitä yhteiskunnassamme on merkittävä vaikutus väestön hyvinvointiin ja siten myös mielenterveyteen. (Heiskanen ym.2014,13 -14.)

Kriisi itsessään on se sitten ahdistuksen synnyttämä tunneprosessi tai äkillinen elämän tapahtuma voi käynnistää lamaantumisen purkautumisen, koska itkulla voi löytää tunneyhteyden itseensä. Puhumalla luotettavalle ihmiselle tuntemukset ja pelot saavat nimet ja näin ollen niitä on paljon helpompi käsitellä ja hallita. Kyky hyväksyä omia huolia ja niihin liittyviä tunteita on hyödyllistä erityisesti silloin, kun ongelma ei ole ratkaistavissa. Omalla tavallaan ajatuksen huolista voi hyväksyä ja sallia niiden olemassa olon. Omien lastensa perheen lähellä asuminen luo turvallisuuden tunnetta ikäihmisille. Tämä saattaa tuoda monia hyviä etuja tullessaan molemmille osapuolille. Omalla tavallaan asuminen lähellä vaatii kummaltakin osapuolelta kärsivällisyyttä ja joustavuutta. (Santapukki 2014, 152- 153; Peltomäki & Åstedt- Kurki 2015, 39; Ruuskanen - Himma 2015, 3; Mielenterveys, 2015, 13.)

Surun ja murheen kokeminen on ihmisen terve reaktio vastoinkäymisiin ja menetyksiin. Sureminen auttaa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Suru- prosessissa ihminen kohtaa tapahtuneen herättämiä tunteita kuten kaipausta, ikävää, vihaa, syyllisyyttä ja pettymystä. Surun ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen saaminen edesauttavat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (SOS - kriisikeskuksentyöryhmä 2015.)

Tilanteet, joissa ihminen tarvitsee erilaisia selviytymiskeinoja, muuttuvat iän myötä. Ikääntyneet eivät joudu ratkomaan lastenhoitoon tai työelämään liittyviä ongelmatilanteita. Menetykset sen sijaan koetaan voimakkaammin esimerkiksi läheisten sairastumiset, kuolema ja oman toimintakyvyn muutokset sairastumisen myötä. Päivittäisiä stressin aiheuttajia ikäihmisellä on yleensä vähemmän, mutta eteen tulleet ongelmat ovat monesti luonteeltaan raskaampia ja pitkäkestoisempia. Ikääntymisen myötä kertyneet elämäkokemukset saattavat olla erityisen hyödyllisiä tilanteissa, jotka vaativat monimutkaisten, sosiaalisten ja tunnepitoisten ongelmien ratkaisemista. (Miehaltowski 2015, 75 - 85.)

4.3 Ikääntyneiden hyvinvointi

Laki ja laatusuositukset määrittelevät hyvinvointia. Näiden lisäksi hyvinvointia voidaan määritellä toimintakyvyn ja toimintakykyisyyden mukaan. Kun puhutaan toimintakyvystä, ajatellaan sen olevan laajasti hyvinvointiin liittyvä käsite. Yksilö arvioi omaa toimintaansa oman identiteettinsä, ympäristön määrittelemien normien, historialliseen aikaan liittyvän kulttuurin sekä näiden muodostaman yleisemmän kontekstin perusteella. (Heikkinen 2003, 255.)

Yleisesti ottaen mielen hyvinvoinnin määrittely on moninaisempaa verrattuna mielenterveydenmäärittelyyn. Mielen hyvinvointia voidaan pitää synonyymina positiiviselle mielenterveydelle. Itseluottamus, tyytyväisyys omaan itseensä ja elämäänsä, tunne oman elämänsä hallinnasta, positiivinen ajattelu, menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin ovat ominaisia seikkoja positiivisesta mielen-terveydestä puhuttaessa. (Heimonen & Fried 2015, 18 -19.)

Ikääntyneen mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet erilaiset tekijät esimerkiksi itsensä hyväksyminen, toimivat ihmissuhteet, arjen ja ympäristön hallinta, henkilökohtainen kasvu ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen. Hyvinvointinsa lisäämiseksi ikääntyneen on hyvä ymmärtää elämäntilanne realistisesti ajateltuna, positiivinen suhtautuminen asioihin ja elämänsä hallinta päätöksineen. Ikääntyneet kokevat nämä asiat jokainen omalla ainutlaatuisella tavallaan. (Heimonen & Fried 2015, 18- 19.)

Elämäkokemus tarjoaa parhaimmillaan monenlaisia välineitä vanhenemisen tueksi. Kärsimys saattaa olla osa elämää, ja silti ihminen voi olla tyytyväinen yleensä elämäänsä. Vanhenemisestä voi nauttia ja iloita monella tavalla. Elämäkokemuksen ja elämäntaitojen karttuminen tarjoaa siihen runsaasti mahdollisuuksia. Myötätunto itseään kohtaan, muiden ja maailman ymmärtäminen sekä ilo elämästä voivat kasvaa iän myötä. Iäkkäänä asioista ajattelee hiukan eri tavoin kuin nuorena. Ikääntyneet itse ovat sanoneet että, asioihin saattaa suhtautua suvaitsevaisemmin ja arvojen tärkeysjärjestys voi muuttua. (Haarni 2013, 11 -14.)

Toiveikkaita ihmisiä ovat sellaiset, jotka ovat löytäneet elämäänsä jotain ainutlaatuista ja osaavat yhdistää sitä yhteiskuntaan olemalla raittiina. Ikääntyneen elämä on tasapainossa ja hän osaa arvostaa elämän perusasioita esimerkiksi ystävyyttä, luontoa ja oman kehonsa tarpeita. Näistä asioista muodostuu positiivisia tunteita ikääntyneen elämään. Ikääntynyt nauttisi eletystä elämästä suunnaten kohti tulevaan elämäänsä. Ikääntyneen hyvä elämä on sellaista, että on vahvuus saada runsasta tyydytystä siitä, mitä tekee omassa elämässään. Tällä tavalla ikääntynyt saa uusia ulottuvuuksia omaan elämäänsä. Mielekäs elämä muodostuu juuri noista asioista. Ikääntyneen oma halu tehdä hyvinvointinsa eteen erilaisia asioita, jonka jälkeen hänelle tulee hyvä olo. Raha ei tuo yksistään onnellisuutta elämään. (New York Times 2015.)

Vaikeuksien ilmetessä terve mieli pyrkii kohti tasapainoa. Mielen tasapainon saavuttaminen edellyttää kykyä sopeutua ja rakentua uudelleen. Kaikilla ikääntyneillä on kyky vastata jollakin tavoin elämän haasteisiin. Ajan ja elämän olosuhteiden myötä mielen voimavarat kasvavat tai jäävät vähäisiksi. Ihmiset ovat merkityshakuisia ja etsivät elämälle tarkoitusta. Mieli tunteineen ja merkityksineen rakentuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Heikkinen 2007, 130.)

Mielen tasapainoa voivat horjuttaa äkilliset, yksittäiset tapahtumat. Mielenterveyttä voi rasittaa myös pitkäaikainen raskas elämänvaihe. Ihmisten elämään vaikuttaa paljon mitä heidän elämässään on tapahtunut, muodostaen käyttäytymismalleja ja asenteita, joissa he pitäytyvät. Ihmiset valitsevat ystävikseen kaltaisiaan ihmisiä, joilla on samanlainen arvomaailma. (Heikkinen 2007, 133.)

Elämänkaari on elämänkulkua ja jokaisella ihmisellä hyvinkin erilaista. Ikääntyneet hoitavat läheisiään, välittämällä yhteisistä asioista ja välittämällä kulttuurista perimää tarinoillaan ja elintavoillaan. Ilman ikääntyneiden tuottamaa panosta yhteiskuntamme olisi kulttuurisesti paljon köyhempi. Ikääntyneet nauttivat kulttuurista ja kulttuuri edistää heidän terveyttä. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 161 - 171.)

Mielen rauhoittamiseen ja oman henkisen hyvinvoinnin tukemiseen kannattaa kokeilla rentoutumista, liikuntaa, unta ja lepoa, ruokaa ja erilaisten asioiden te-

kemistä. Huolten kieltämisen ja niiden murehtimisen voi nähdä selviytymiskeinoina, joita tarvitaan jaksamiseen oman itsensä kanssa. Järkytyksen, pelkojen ja huolten tunnistaminen ja hyväksyminen tarjoaa yleensä mielekkäämmän selviytymiskeinon. Ikäviä ajatuksia ja tunteita on mahdollista sietää, niiden voi vain antaa olla ja niistä voi olla välittämättä. Kun ei lähde niiden vietäväksi, ne menevät aikanaan ohi. Kun ikävien ajatusten tai tunteiden sijaan keskittyy tähän hetkeen ja siinä tapahtuvaan toimintaa, irtautuu murehtimisesta. Monella voi rukoilu tuoda helpotuksen omaan tilanteeseensa. (Haarni 2014, 54 - 55.)

Alla olevassa (kuva 2) esittelen millainen on mielen hyvinvointi ikkunamalli. Mielen hyvinvointia vahvistavat myönteiset tunteet omaa menneisyyttä kohtaan ja nykyisyyttä kohtaan sekä toiveikas suhtautuminen tulevaan kohtaan ja nykyisyyttä kohtaan sekä toiveikas suhtautuminen tulevaan. Murehtimaan menneisyyttä ei kannata jäädä liian pitkäksi aikaa. Olisi hyvä taito osata jättää menneisyys taakseen katkeroitumatta. Anteeksi antaminen ei ole aina niin helppoa. Ne ketkä siihen pystyvät, tekevät sen yleensä itsensä takia, koska katkeroitumisen ei ole hyväksi kenellekään. Tämän tekeminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihmisen tarvitsee olla tekemisissä sen ihmisen kanssa, jolle on pystynyt antamaan anteeksi.



Kuva 2. Mielen hyvinvointi ikkunamalli.

Mielen hyvinvointiin on hyvä kiinnittää huomiota ikäihmisten kanssa. Ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä on tuettava, jotta he pärjäisivät kotona mahdollisimman pitkään. Ikäihmisten mielen hyvinvointia ja onnellisuutta on pyrittävä vahvistamaan heidän erilaisissa elämäntilanteissa. Vanhuuteen liittyy hyvin monia elämänmuutoksia ja menetyksiä, jotka aiheuttavat mielen haavoittuvuutta. Tämä voi olla riski, mutta saattaa olla myös voimavara ikäihmisille.

Vanhassa Iranilaisessa kansanviisaudessa sanotaan, että kateus syövyttää kuin happo ihmisen sisintä, viha kalvaa ja kuluttaa suunnattomasti kaikkia ihmisen voimavaroja ja liiallisesta tulevaisuuden huolehtimisesta jäävät tämän päivän asiat hoitamatta. (Punonen 2012, 13.)

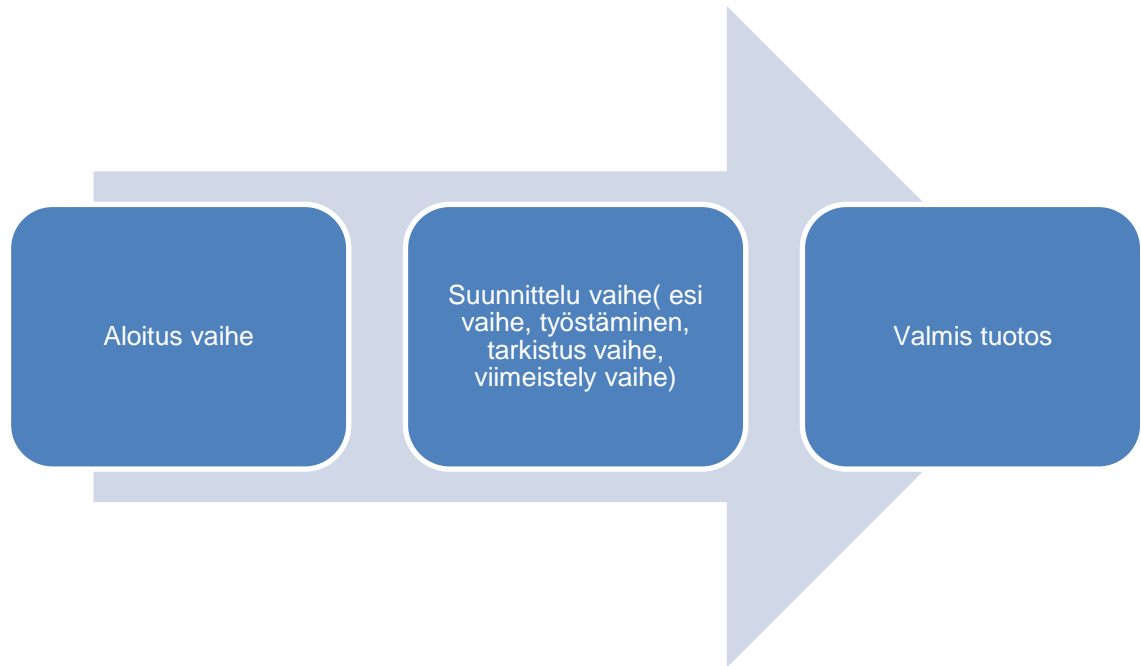
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kehittämisprosessin vaiheet

Hankkeessa työntekijät ovat olleet alusta alkaen motivoituneita tekemään ja viemään tuosta eteenpäin osallistumalla kehittämistoimintaan. Dokumentoidun luonnos toimintamallin pohjalta muokataan lopullinen tukihenkilötoiminnan opas. Lopullinen tuotos valmistuu viimeisen hanke vuoden 2016 aikana hanke-työntekijöiden toimesta.

Hankkeen aikana työntekijät ovat olleet yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa keräämällä jokaisen kurssin jälkeen palautetta kurssin käyneiltä hyödyntäen heidän osaamistaan oppaan tekemisessä. Toiminnallisuuteen perustuva asia tai prosessi ei etene optimaalisen lineaarisesti, vaan ne elävät toimijoiden aktiivisuuden, osallisuuden ja vuorovaikutuksen myötä ja kautta. Hankkeessa olen tehnyt arviota tuotoksesta joka viikko harjoitteluni aikana yhteistyössä muiden hankkeen työntekijöiden kanssa projektipalavereissa sekä pari haastattelun ja pitämäni kehittämispäiväkirjan avulla. Mallin vahvuus on se, että se huomioi paremmin lineaarisiin malleihin verrattuna monimuotoiset ja -tasoiset seikat eri toimijoiden välisissä suhteissa, yhteistyöhön ja vuovaikutukseen perustuvissa prosesseissa. (Salonen 2013, 16.)

Kehittämistoiminta on kuvattuna alla olevassa muokatussa kuvassa (kuva 3) opinnäytetyön vaiheineen. (Salonen 2013, 20).



Kuva 3. Kehittämistoiminnan vaiheet.

Osallistuin vapaaehtoisten tukihenkilötoiminta kurssille 2015 kevään aikana, joka on osoittautunut keskeiseksi asiaksi oppaan kehittämisessä. Vapaaehtoisten varassa tehdään työtä Turun Kaupunkilähetys ry:llä ja vapaaehtoisten jakaminen ja heidän hyvinvointinsa on osoittautunut hyvinkin tärkeäksi asiaksi heidän toiminnassaan. Sain jaettua tietoa toisten kurssilaisten kanssa, josta on ollut meille työyhteisössä työntekijöiden keskuudessa hyötyä tämän oppaan tekemisessä ja kehittämisessä.

Kehittämisprosessi alkoi huhtikuussa 2015 aiheen valinnalla ja kehittämistehtävän määrittelyllä. Olin kiinnostunut ikääntyneisiin liittyvistä asioista ja otin yhteyttä Turun Kaupunkilähetys ry:n toiminnanjohtajaan ja sovimme, että kehitetään tukihenkilötoiminnan oppaalle pohja. Huhtikuussa laadittiin kehittämissuunnitelma ja keskustelimme siitä, missä opas tullaan julkaisemaan. Etsin teoriapohjaa ikääntyneistä, heidän hyvinvoinnistaan, verkostotyöstä ja sen menetelmistä. Materiaalia löytyi kirjojen ja lehtien lisäksi internetistä. Perehdyin myös erilaisiin kehittämismenetelmiin, kuten projektipalavereihin ja haastatteluihin.

Pidin IKÄTUKI -hankkeen työntekijöille parihaastattelun, jossa arvioimme kehittämismenetelmien toimivuutta. Huhtikuussa alkoi hankkeeseen liittyvä suuntaa-

vien harjoittelu IKÄTUKI -hankkeessa, jossa perehdyin tarkemmin hankkeen toimintaan. Kirjoitin tietoperustaa harjoittelun ohessa. Harjoittelun aikana pidin kehittämispäiväkirjaa ja kokosin mahdollisia menetelmiä luonnosta varten. Maalis- huhtikuun aikana osallistuin tukihenkilötoiminnan peruskurssille. Suunnittelin myös luonnoksen ulkonäköä. Osallistuin projektipalaveriin, jossa esittelin luonnosta ja projektin työntekijät antoivat kehitysehdotuksia ja palautetta oppaasta. Kehittämistehtävän tuotos ja raportti valmistuivat marraskuussa. Harjoitteluni jälkeen kirjoitin puhtaaksi luonnoksen ja raportin tekstiä, joka kertoo IKÄTUKI -toiminnasta.

5.2 Kehittämistoiminta

Toikko ja Rantanen (2009) määrittävät kehittämistoiminnan konkreettiseksi, tavoitteelliseksi toiminnaksi. Se voi kohdistua yksityiskohtaisiin toimintatapoihin tai laajempiin, esimerkiksi koko organisaatiota koskeviin toimintarakenteisiin. Kehittämisen tavoitteen voivat määrittää itse toimijat tai se voi tulla ulkoapäin. Kehittäminen liittyy usein johonkin hankkeeseen, mutta voi olla myös jatkuvaa kehitystä, niin kuin monissa organisaatioissa tehtävä laatutyö onkin. Tavoitteetkin voivat olla moninaiset, toisaalta halutaan luoda uusia toimintatapoja ja toisaalta levittää uutta tietoa ja vakiinnuttaa se käyttöön. Onnistunut kehittämistoiminta saattaa muuttaa toimintatapoja myös oman organisaation ulkopuolella. Tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajan kansion kehittämisellä tavoitellaan laadullista muutosta IKÄTUKI -hankkeen toiminnassa, jolla pyritään toimintatapojen muuttamiseen työntekijöiden keskuudessa. Harjoitteluni aikana olemme tehneet työyhteisössä välitavoitteita ja aikataulun tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajan kansion kehittämiselle. Välitavoitteita ovat olleet ohjaukset projektipalaverissa ja arvioinnit tuotoksesta. (Toikko & Rantanen 2009, 13–16.)

Kehittämistoiminnan tavoitteena on saada käyttökelpoisia tuloksia, jotka vielä leviäisivät käytäntöön. Kehittämistoiminta ei ole keskeistä vain organisaatioille vaan koko yhteiskunnalliselle toiminnalle. Toikko ja Rantanen (2009) lähestyvät tutkimuksellista kehittämistoimintaa kolmesta eri näkökulmasta, joita ovat pro-

sessimaisuus, toimijoiden osallisuus ja tiedontuotanto. Heidän mukaansa kehittäminen on prosessi, jota ei voi liian tarkasti suunnitella ennakkoon. Tilaa täytyy jättää prosessin suunnan korjaamiselle. Kehittämistoiminnassa olisi hyvä olla mukana useita eri toimijoita, joiden näkemyksistä yritetään muodostaa yhteisymmärrys. Kehittämistoiminnan tarkoituksena on saada aikaan sellainen muutos, että prosessin aikana päästäisiin eroon itsestään selvistä ajatusmalleista. Tutkimuksellisten menetelmien taas nähdään antavan lisäarvoa toiminnalle, auttavan toteutusta ja edistävän tulosten käyttökelpoisuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 8–11.) IKÄTUKI -tukihenkilöperuskurssin aikana olen tehnyt kurssilaisille palautekyselyn (Liite 1(80)). Tällä tavalla olemme saaneet luotettavaa tietoa kurssilaisilta, jotta meidän on ollut helpompi kehittää tukihenkilötoiminnan opasta.

Opinnäytetyöni lähtökohtana voidaan pitää myös tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta voidaan kuvata tiedontuotantona, jossa kysymystenasettelut nousevat käytännön toiminnasta ja rakenteista. Tavoitteena on konkreettisia muutoksia ja perustellun tiedon tuottaminen. Tämän vuoksi tieto tuotetaan siellä, missä työtä tehdään eli käytännön työelämässä. (Toikko & Rantanen 2009, 22 - 23). Työtäni voidaan kutsua myös toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toiminnallisen tutkimuksen tiedontuotannon tapaa voidaan kuvata prosessimaiseksi. Prosessia ei yleensä voi suunnitella kovin tarkoin ennakoita, vaan prosessin aikaiset havainnot ohjaavat tutkimusprosessin etenemistä. Kyseessä on samanaikaisesti toiminnan kehittämisestä ja systemaattisesta seurannasta. Tiedon keruuta voisi kutsua prosessimaiseksi tavaksi, koska tukihenkilötoiminnan peruskurssin jokaisen kerran jälkeen olemme keränneet palautetta kurssilaisilta. (Toikko & Rantanen 2009, 30).

Tällä kehittämistehtävällä näyttää olevan eritasoisia kehittämistehtäviä. Me olemme käsitelleet niitä tasoja toimijoiden tasolla ja organisaation sisällä tapahtuvina prosesseina. Nyt tarkastelemme kehittämistoimintaa laajemmasta näkökulmasta. Osallisuuden vahvistamisen myötä olemme voineet lisätä ikäihmisten kiinnostusta yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, osaamiseen ja osallisuuteen. Kehittämistoimintaa on helpompi tarkastella laajemmasta näkökulmasta pro-

sessimaisesti, koska olemme saaneet palautetta kurssilaisilta. Vapaaehtois-työntekijöitä on onnistuttu saamaan mukaan yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, osaamiseen ja osallisuuteen osallisuuden vahvistamisella saamalla heidät osallistumaan kurssin palautekyselyyn. Kurssille osallistuneet ovat olleet etuoikeutettuja osallistumaan tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajan kansion kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 17.)

Tässä työssä käytettyjä kehittämistyön menetelmiä ovat muun muassa projekti-palaverit, parihaastattelu ja kehittämispäiväkirjan pitäminen. Kehittämistoiminnassa tieto ei välttämättä ole tiedeperustaista, eivätkä tutkijat ole ainoita tiedon tuottajia, sillä kehittäminen on käyttäjä- ja toimijalähtöistä. Kehittäminen perustuu työyhteisössä työjäsenten omiin kokemuksiin ja havainnoiteihin, mitä he ovat tehneet kurssin pitämisen yhteydessä. (Toikko & Rantanen 2009, 162).

Kehittämistehtävän kehittämiseen olemme osallistuneet yhdessä, tuomalla näkökulmia, kysymyksiä ja ihmettelyjä yhteiseen keskusteluun auttamalla toinen toisiamme niiden muotoilussa. Jokainen meistä kehittää samaa kouluttajan kansiota tukihenkilötoiminnan opasta, mutta jokaisella meistä on hieman erilainen lähtökohta toiminnalle. Kumppanuussuhde työyhteisön jäsenten keskuudessa on hyvinkin tärkeässä asemassa. Ammatillisella tasolla olemme toimineet vuorovaikutussuhteessa keskenämme toimien tavoitteiden ja asenteidemme kanssa yhteistyössä. Olemme jokainen tehneet tukihenkilötoiminnan oppaan eteen kehittämistoimintaa ja näin ollen voineet yhdessä todeta oppaan olevan hyvä tuotos. Tehdessämme tukihenkilötoiminnan opasta kunnioitimme ja arvostimme toistemme mielipiteitä tekemällä tuotoksen huolellisesti. Olemme osallistuneet mahdollisimman rehellisesti ja vilpittömästi tukien toinen toisiamme opasta tehdessämme. Olemme monta kertaa muuttaneet oppaan järjestystä tehdessämme yhteistyötä työyhteisössä päästäksemme hyvään tulokseen oppaan kehittämisen kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 92- 93.)

Alla olevassa taulukossa on nähtävissä Timo Toikon ja Teemu Rantasen kehittämisprosessin tukena aineistomatriisia, joka tuo näkyväksi kehittämistoiminnan prosessien vaiheet ja siihen liittyvät kehittämiskysymykset ja aineistonkeruuta- van. (Toikko & Rantanen 2009, 120.)

KEHITTÄMISPROSESSIN VAIHE	KEHITTÄMISKYSYMYS	AINEISTONKERUUTAPA
Aloitus vaihe: Kevät 2015	Turun Kaupunkilähetys ry:lle tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen kehittäminen	Sopimuksen tekeminen IKÄ-TUKI -hankkeen kanssa keväät 2015
Toteutus vaihe: Kevät ja kesä 2015	Suunnitelman laatiminen, oma havainnointi kurssin aikana, niiden arviointia ja tukihenkilötoiminnan oppaan sisällön suunnittelemista	Oma osallistuminen tukihenkilötoiminnan peruskurssille (9.3- 20.4.15), palaute kursista ja parihaastattelu työyhteisössä
Toteutus vaihe: Kevät ja kesä 2015	Luonnoksen kirjoittaminen. Työharjoittelu IKÄTUKI -hankkeessa (8.4- 12.6.15). Luonnoksen sisällön kirjoittaminen	Kehittämispäiväkirja. Projektin ja kirjallisuuteen perehtyminen
Toteutus vaihe: Kesä ja syys 2015	Menetelmien arviointia ja oppaan luonnoksen esittelyä toimeksiantajalle	Ryhmähaastattelu ja projektialaveri
Arviointi vaihe: Marraskuu 2015		Luonnos: tukihenkilötoiminta opas ja valmis opinnäytetyö marraskuussa

Taulukko 1. Kehittämistoiminnan prosessitaulukko.

6 TUKIHENKILÖTOIMINNAN OPPAAN LUONNOS

6.1 Oppaan luonnoksen rakenne

Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on vahvistaa yksilöiden arjessa pärjäämistä. Auttaa yksilöitä näkemään mitä hyviä asioita heidän elämässään on. Jokaisella ihmisellä on menneisyys ja siihen, miten me itse suhtaudumme asioihin voimme jokainen itse vaikuttaa. Jokaisen ihmisen olisi hyvä oppia elämään juuri siinä hetkessä, missä hän on. Omalla tavallaan myös menneisyyteen katsominen on tärkeä taitonsa, mutta menneisyyttä ei saisi kuitenkaan jäädä murehtimaan liikaa. Katkeroituminen itselle tapahtuneista asioista ei ole hyväksi ihmiselle, eikä tulevaisuutta ei olisi hyvä suunnitella liian paljon eteenpäin.

Tukihenkilötoiminnan oppaan luonnos on valmistunut lokakuussa 2015. Tämä on vasta ehdotus lopullisen oppaan pohjaksi. Hallitukselle luonnosta esitellään vuoden 2016 aikana. Luonnos pitää sisällään IKÄTUKI -toiminnan, sen tavoitteet, verkostotyön, vapaaehtoistyön ja mitkä ovat IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan prosessit. Luonnoksessa on tietoa tukihenkilötoiminnan peruskurssista, vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tehtävistä IKÄTUKI -toiminnassa, ohjauksesta, tuesta, tiedotuksesta ja arvioinnista.

Keskeisimpiä ehdotukseen meneviä asioita ovat, että tämän oppaan avulla organisaatio voi toteuttaa yksilömuotoista tukitoimintaa, jolla voidaan parantaa elämänkriisejä kohdanneiden ikääntyneiden toimintakykyä, voimavaroja, arjenhallintaa ja elämänlaatua. Toiminnallisista menetelmistä ryhmiä varten oppaaseen valittiin Spectro kortit, fiilistely jana ja villasukka harjoitus. Harjoitteiden tarkoituksena on saada ryhmät osallistumaan ja jakamaan keskenään tietoa vapaaehtoistoiminnassa tehtävästä työstä. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tarjotun tuen turvin estetään syrjäytymistä ja vähennetään vaikean elämäntilanteen pitkittymisestä aiheutuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja.

Tukihenkilötoiminnan luonnosta voidaan hyödyntää levittämällä IKÄTUKI -mallia tämän tuotoksen avulla. Tuotoksen luotettavuus perustuu kokemuspohjaiseen tietoon. Tukihenkilötoiminnan luonnokseen on otettu mallia Turun Kaupunkilähetys ry:n nuorten tukitoiminnasta, jossa on vieläkin käytössä samansuuntainen käytäntö. Tuotos on tehty IKÄTUKI -hankkeen toiminnan tarpeita vastaamaan.

Oppaan luonnoksen alkuun olen laittanut tietoa IKÄTUKI -toiminnan tarkoituksesta ja tavoitteista. Kirjoitin oppaan luonnokseen Turun Kaupunkilähetys ry:n toimintaa ohjaavista periaatteista, koska ne ohjaavat koko toimintaa.

Tukihenkilötoiminnan luonnos tulee olemaan työntekijöiden työväline ja se sopii myös perehdytyskansioksi. Se tukee myös kouluttajakansion kanssa tehtävää työskentelyä. Oppaan luonnoksen laatiminen on ollut yksityiskohtaista pohdintaa IKÄTUKI -toiminnan arjen työskentelystä. Monet itsestäänselvyydetkin on ollut osattava huomioida.

Moniammatillisen verkostotyön kannalta tukihenkilötoiminnan luonnoksella tulee varmasti olemaan todella suurta hyötyä sen käyttämisessä. Luonnoksen kanssa voidaan taata riittävä ammatillisen tuen ja avun varmistaminen tuettaville ikäihmisille. Tietoa voidaan jakaa muille ja näin voidaan turvata kokonaisvaltainen tuki tuettaville.

6.2 Tukihenkilötoiminnan peruskurssin palautekysely

Tukihenkilötoiminnan peruskurssille kuuluva palautekysely (Liite 1(80)) on toiminut tulevan oppaan pohjana, koska IKÄTUKI -toiminnassa tehdään työtä vapaaehtoisten varassa ja tukihenkilötoiminnan peruskurssi on yksi keskeinen osa tuossa toiminnassa.

Kurssin käyneet pitävät tärkeänä sitä, että ammattilaisen rooli on olla tukihenkilöille tukena tukisuhteen aikana. Ammattilaisen olisi hyvä keskustella heidän kanssaan heitä vaivaavista asioista ja antaa heille konkreettisia vinkkejä, mitä he voisivat tehdä tuolle tilanteelle itse. Motivoida heitä jaksamaan tukihenkilön

roolissa antamalla heille onnistumisen tunteita ja auttaa kohtaamaan erilaisia haasteita.

Kurssin käyneet pitivät tärkeänä sitä, että tukihenkilön yksi tärkeimmistä rooleista on henkisen tuen antaminen. Kurssilaiset pitivät tärkeänä, että ovat saaneet tietoa mistä vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet koostuvat. Eettiset periaatteet koostuvat siitä, että vapaaehtoistyössä toimitaan omana itsenään hyödyntäen omaa elämäkokemusta ja persoonallisuutta.

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

7.1 Oppaan luonnoksen arviointia

Oppaan luonnoksen on tarkoitus olla työntekijöiden tukena heidän työssään. Kouluttaja voi käyttää tukihenkilötoiminnan peruskurssilla oppaan luonnoksesta löytyviä erilaisia menetelmiä tarpeeseen soveltuvalla tavalla koulutuksen aikana.

Oppaan luonnoksen ulkoasun loimme yhdessä. Tuotoksen joillakin sivuilla on projektin ja rahoittajan logot. Tekstinä tuotoksessa käytin Calibri (Body), joka toimeksiantajan mielestä näytti miellyttävältä ja helppolukuiselta. Leipätekstin koko oli 12. Kuvat ovat peräisin MS Wordin table, SmartArt ja Shapes ja ne on sommiteltu yhteneväiseksi kokonaisuudeksi oppaan luonnoksen kanssa.

Suunnitelmallisella ja johdonmukaisella kehittämisellä olen edennyt aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyön suunnitelma helpotti lopullisen opinnäytetyön tekemistä kohdallani paljon. Olen ollut tyytyväinen oman opinnäytetyöni suunnitelmaan. Toki se olisi voinut olla hieman kattavampi. Suunnitelma on sisältänyt pääperiaatteet tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen tekemisestä, vaikka se on ollut vain pelkkä raami lopullisen tuotoksen tekemiselle. Prosessin eteneminen muokkasi tulevasta oppaasta pohja tuotoksen. Mielestäni suunnitelma ei voi ollakaan kaiken kattava, koska sitä pitää voida muuttaa tarvittaessa. Työskentelyn aikana minulle avautui paljon uusia ideoita ja oivalluksia. Vapaaehtoistoiminnan rooli auttamiskentällä ja mielen hyvinvoinnin ikkunamalli prosessikaaviot osoittautuivat myös hyvin keskeisiksi kaavioiksi toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyönä toteutettu tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen kehittäminen oli haastavaa ja mielenkiintoista. Omasta mielestäni olen onnistunut hyvin opinnäytetyöprosessissani kokonaisuudessaan. Oppaan luonnoksen tekeminen on lisännyt paljon omaa osaamistani yhdistystyöstä. Tiedon hankinnan kautta olen saanut todella laajan tietämyksen tukihenkilötoiminnasta sekä hyvän tietoteoriapohjan laatu- ja kehittämistyöskentelystä. Aiheeseen liittyvä käsitteistö on

tullut matkan aikana minulle tutuksi. Tiedon keruun yhteydessä kävin myös viikoittain keskusteluja Turun Kaupunkilähetys ry:n työyhteisön muiden jäsenten kanssa. Moni ammatillisuuden ulottuvuus on tullut nähdyksi ja kuulluksi.

Oppaan kanssa tullaan hakemaan loppu raportissa RAY:ltä rahoitusta toiminnan jatkamiselle. Turun Kaupunkilähetys ry:llä on tarkoitus hakea hankkeen viimeisenä vuona 2016 loppuraportissa rahoitusta toiminnan jatkamiselle. Työskentelyn ajalta pitämäni reflektiopäiväkirja on helpottanut opinnäytetyöni kirjoittamista, jota olisin voinut pitää hieman enemmän. Tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen tavoite tulee hyvin esille ja pyrin siihen, että sitä on helppo myös muiden lukea. Tuotos pitää sisällään IKÄTUKI -kouluttajankansion toiminta muodon ja sitä on helppo levittää oppaan avulla. Tukihenkilötoiminnan opas on työntekijöiden työväline ja mielestäni se sopii myös perehdytyskansioksi, joka tietyllä tapaa tukee myös kouluttajankansion kanssa tehtävää työtä. Projektipalaverissa ja -arvioinneissa olen pystynyt tuomaan työyhteisöön uutta näkökulmaa oppaan kehittämiseen.

Viimeisessä palaverissa sain suullista palautetta oppaan luonnoksesta. Kehitysehdotuksena mainittiin, että kouluttajankansion osuuteen on hyvä laittaa erillinen sisällysluettelo. Sisällysluettelon sivumerkintöihin on hyvä kiinnittää vielä huomiota. Mielen hyvinvointi osuuteen on hyvä kiinnittää vielä huomiota. Hankkeen toimijat olivat tyytyväisiä oppaan luonnoksen kokonaisuuteen. Työntekijät antoivat palautetta prosessikaaviosta, jossa kuvataan IKÄTUKI -tukihenkilötoimintaa, joka osoittautui heidän mielestään tarpeelliseksi koko toiminnan kannalta. Työyhteisön jäsenet ovat kokeneet oppaan luonnoksen kehittämisen raskaaksi prosessiksi työn lomassa. Hankkeen työntekijät kiittelivät innostunutta asennettani yhteistyössä oppaan luonnoksen tekemisessä, josta tuli hyvä. Työyhteisössä jouduttiin sairastumisen vuoksi takia prosessissa etenevänsä liian nopeasti. Toiminnanjohtajalta saadun palautteen mukaan prosessi onnistui hyvin ja nyt hyvä on vain hyvää ja sitä ei kuvata eikä perustella. Hankkeen työyhteisön jäsenillä on kehittämisen luonnoksen pohjalta vastuu viedä hanke loppuun saakka.

Verkostotyötä olen pohtinut IKÄTUKI -hankkeen arjessa, joka on ollut keskeinen asia luonnoksen syntymisessä. IKÄTUKI -hanke on tehnyt verkostotyötä yhteistyössä muiden toimijatahojen kanssa, joita ovat senioripysäkki, Löytävä- ja Kunto hanke, palvelutori, vanhusten geriatrinen poliklinikka jne. Ilman näitä tahoja IKÄTUKI -toiminta ei tavoittaisi mahdollisia tuettavia.

7.2 Arviointi työskentelystä

Olen noudattanut sosiaalialalla olevaa vaitiolovelvollisuutta kaikin tavoin, kun olen ollut kehittämässä Turun Kaupunkilähetys ry:llä IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan opasta. Sosiaalialan ammattilaista, sosionomia (AMK), mutta myös sosionomiopiskelijaa (AMK) velvoittaa vaitiolovelvollisuus ja sosiaalialan ammattieettiset ohjeet (Talenttia 2013.)

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli minulle mahdollisuus uusien asioiden oppimiseen. Motivaatiotani on pitänyt yllä työn haasteellisuus. Minulla on ollut mahdollisuus tarkastella oppimisprosessiani ja ryhmätyöskentelyä hankkeen muiden työjäsenten kanssa. Prosessin aikana minussa on tapahtunut kehittymistä, muuttumista ja oppimista.

Koin opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi ammatillisen kasvuni kannalta. Tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajankansion luonnoksen tekeminen Turun Kaupunkilähetys ry:lle yhdessä työyhteisön jäsenten kanssa on lisännyt tietojani myös kyseisestä yhdistyksestä. Sosionomina (AMK) voin kuvitella että, työllistyn kolmannelle sektorille erilaisiin hankkeisiin ja projekteihin tekemään työtä. Tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajankansion luonnoksen tekemisen yhteydessä olen saanut valmiuksia tehdä erilaisia suunnitelmia ja raportteja, joita varmasti tulen tarvitsemaan myöhemmin sosionomin (AMK) työssä.

Valitsin kehittämistehtävän menetelmiksi parihaastattelun, kehittämispäiväkirjan pitämisen, projektipalaverit ja osallistumisen tukihenkilötoiminnan peruskurssille. Mielestäni tutkimukselliset menetelmät, kuten haastattelut palvelevat usein tiedon tuottamista. Tutustuin myös hankesuunnitelmaan, jotta saisin paremmin selville mistä koko hankkeessa on kyse.

Haastavinta kehittämistehtävässä on ollut tiedon rajaaminen raportin ja menetelmien kannalta. Tietoa ja menetelmiä löytyi paljon kirjoista ja internetistä. Tiedon läpi käyminen ja olennaisen erotteluun on mennyt aikaa koko prosessissa. Valitsin tarkoitusta palvelevia menetelmiä, jotka mielestäni sopivat tähän tarkoitukseen kaikkein parhaiten.

Pidän kirjoittamisesta, mutta välillä alkoi yksin työskentely puuduttaa ja omaan kirjoittamiseen mitä oli kirjoittanut tuli niin sanotusti sokeaksi. Tarkoitan tällä sitä, että kirjoittamaansa tekstiä oli vaikea sijoittaa oikeaan paikkaan tekstissä ja välillä nähdä omia kirjoitusvirheitään raportissa ja oppaassa. Kirjalliset lomakkeiden täyttämiset ja puhelinsoitot ovat tuoneet harjoitusta yhteydenottamiseen ja vuorovaikutukseen sekä itsestä kertomiseen ihmisille.

Kehittämistehtävän tavoitteiden kannalta onnistuin kehittämään oppaan luonnoksen Turun kaupunkilähetys ry:lle. Loppuarvioinnissa viimeisen hanke vuoden 2016 aikana oppaan kanssa ollaan hakemassa lopullista rahoitusta rahanautomaattiyhdistykseltä. Tarkoituksena on tehdä toiminnasta pysyvä toimintamuoto. Oppaassa tulee hyvin esille IKÄTUEN -toimintamuoto, joka on jo tuttua nuorten tuetussa toiminnassa Turun Kaupunkilähetys ry:llä.

Toiminnan tavoitteissa on onnistuttu hyvin, koska hankkeen aikana ollaan oltu yhteistyössä muiden toimijatahojen kanssa. Toiminnassa olemme onnistuneet kokonaisuudessaan hyvin, koska tuettaville olemme onnistuneet luomaan suunnitelmallisen ja määräaikaisen tukisuhteen. Toimintaan mukaan tuleville tuettaville on saatu järjestettyä tukihenkilö. Tuettava on saattanut kokea muutaman kuukauden päästä saaneensa tarvitsevansa tuen pääsemällä vaikean nivelvaiheen ylitse. Vapaaehtoiset koulutetut toimivat tukihenkilöinä tuettaville heidän erilaissa vaikeissa elämänmuutostilanteissaan, joita yleensä ovat eläkkeelle jääminen, puolison kuolema, oma tai läheisen sairastuminen, muuttaminen vieraaseen ympäristöön tai kaupunkiin on toiminut toiminnassa hyvin. Vapaaehtoiset tukihenkilöt ja tuettavat ovat olleet toimintaan tyytyväisiä.

Toiminnan tavoitteiden kannalta ennaltaehkäisy ikääntyneiden vaikeissa elämäntilanteissa on toiminut, koska ikääntyneitä on saatu osallistettua yhteiskun-

nan toimintaan mukaan vähentämällä masentumisen sekä muunlaisen sairastumisen riskiä, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Reflektiivisellä tavalla olen analysoinut kurssilaisilta saatuja tuloksia yhdessä työyhteisön jäsenten kanssa.

7.3 Pohdintaa Sosionomin (AMK) roolista ohjauksessa

Kehittämisprosessin aikana oma eettinen osaamiseni kasvoi ja vahvistui monin eri tavoin. Pyrin kaikessa toiminnassani korkeatasoiseen ammatilliseen työn toteuttamiseen ja reflektiiviseen ajatteluun koko prosessin aikana. Harjoitteluni aikana koin tärkeäksi palvelujärjestelmän osaamisen ja asiakkaiden tarpeiden huomioimisen ja osaamisen tukea heidän voimavarojen käyttöönottamisessa ja vahvistamisessa yksilön kasvun ja kehityksen eri vaiheissa ja elämäntilanteissa. Näin asiakkaiden erilaisia tarpeita ja tilanteita, jotka heijastuivat kehittämistyön asiakaslähtöisyyden syvempään ymmärtämiseen. Sain varmuutta ennaltaehkäisevästä työstä ja menetelmistä. Sosionomin (AMK) erityisosaaminen näkyy opinnäytetyössäni sosiaalipalvelutyön kehittämisenä, jolla pyritään tukemaan ikäihmisiä heidän vaikeissa elämänmuutostilanteissaan. Työyhteisön kanssa toimiessani eettinen osaamiseni näkyi kehittämistoiminnan tasavertaisuudessa ja heidän ammattitaitonsa kunnioittamisessa. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamiseni kasvoi erilaisten moniammatillisten työryhmien palaveriinhin osallistumalla.

Sosionomin (AMK) asiakastyön ydintä on asiakkaiden arjen sujuminen, palvelusuunnitelmaa toteuttava ohjaus ja yksilöiden elämänhallinnan tukeminen. Sosionomin työ on pääsääntöisesti auttamistyötä. Tärkeänä asiana pidän ihmisten omaa valinnanvapautta, mikä on saanut minut ajattelemaan myös omia arvoja. Nämä arvot ovat myös ohjanneet työskentelyäni oppaan luonnoksen tekemisessä.

Mielestäni sosiaalialalla työskentely on humanistista ihmiskäsitystä, joka on luontevaa ajattelua sosiaalialalla. Valintani ja toimintani perustuvat arvoihin. Elämäntilanteissa nämä arvot voivat muuttua. Mielestäni myrskyistä huolimatta usein ihmisellä säilyy jokin luonne piirre samanlaisena.

Sosionomin (AMK) työssä ammatillisuuteni on harjoittelun aikana näkynyt avoimena ja rehellisenä toimintana. Ammatillisuuden taito ja kyky tunnistaa ja nähdä rajansa, tietämättömyytensä ja tuen tarpeensa harjoittelun aikana kasvoi. Kenenkään ei olisi hyvä polttaa itseään työssään loppuun. Sosionomin (AMK) harjoitteluni aikana olin tietoinen eettisistä periaatteista sekä tunsin ja sitouduin niihin. Harjoitteluni aikana koin työn tärkeäksi ja arvokkaaksi. Sosionomin (AMK) työssä olin ihminen ihmiselle sopivan lämpimällä tavalla reagoiden herkästi asioihin, koska asiakkaat ovat erityisen herkkiä ja haavoittuvaisia ihmisiä.

Mielestäni inhimillinen ja ammatillinen kasvu ja kehitys perustuvat eettisyyteen ja kykyyn tehdä työtä omalla persoonallaan. Harjoitteluni aikana sosionomin (AMK) persoonallisuus kehittyi. Harjoitteluni aikana varmuuteni pohtia ja kyseenalaistaa ammatillista toimintaani ja päätöksentekoani kasvoi.

Sosionomin (AMK) opinnäytetyö prosessissa olin rohkea ja sain kehitettyä kykijäni paremmaksi. Sain varmuutta kehittämisprosessissa erilaisten lomakkeiden täyttämiseen ja raportin kirjoittamiseen tarvittavia taitoja. Joustavuuteni kasvoi prosessin aikana, joustavaa myrskyt ei kaada. Päätäväinen asenteeni kasvoi harjoitteluni aikana sosionomin (AMK) työssä. Utelias asenne kasvoi rikastuttavalla tavalla, koska sillä tavalla saa uusia ajatuksia, mahdollisuuksia ja kokemuksia sosionomin (AMK) työssä. Mielestäni rehellisyys maan perii, sillä ihminen on aina rehellinen itsellensä ja toisille ihmisille.

Opinnäytetyöni kannalta ammatillinen kasvu tarkoittaa sitä, että olen ymmärtänyt mitä on opinnäytetyön prosessi ja sen tekeminen. Olen ollut innokas tekemään tuotokseni hyvin. Opinnäytetyötä tehdessä sosionomilta (AMK) vaaditaan sellaista asennetta, että ottaa työstään vastuun, mitä on tekemässä. Tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajankansion luonnoksen tekeminen on ollut monipuolinen oppimisen mahdollisuus. Olen tehnyt tukihenkilötoiminnan oppaan kouluttajankansion luonnoksen IKÄTUKI -toiminnan tarkoituksesta ja toiminnasta kokonaisvaltaisesti. Samalla olen saanut yhdistyksestä laajan kuvan. Tukihenkilötoiminnan opas kouluttajankansio luonnoksen pohja toimii työntekijöille työvälineenä, joka mahdollistaa mahdollisimman laadukkaan työn tekemisen ikäihmisten parissa.

LÄHTEET

Arki, Arvot ja Etiikka. Sosiaalialan Ammattilaisen Eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. Talentia ry 2013.

Boyce, K -G. & Fleming-Gastaldy, R. 2012. Active Recreation and Well-Being: The Reconstruction of the Self Identity of Women With Spinal Cord Injury. *Occupational Therapy in Mental Health, a journal of psychosocial practice and reseach*. October- December 2012. Volume 28, Number 4, 356 -378.

Grönlund, H. Helsinki Missio 1/2015. Myötätunto vastaan yksinäisyys. Helsinki Mission tiedotuslehti 1/2015, 26.

Hankesuunnitelma 2015. Turun Kaupunkilähetys ry.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä, aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. *Gaudeamus*, Helsinki University Press, Helsinki: 2010.

Haarni, I. 2013. Elämän konkari. Suomen Mielenterveysseura: 2013, 2.painos.

Haarni, I. 2014. Ikääntyvä mieli. Mielenterveyden hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura: 2014.

Heikkinen, R-L. 2007. Teoksessa Lyyra, T-M, Pikkarainen, A, Tiikkainen, P (toim.) Vanhenemisen ja terveyst. Tampere: 2007, 130 -144.

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2003. Uudempi painos. *Gerontologia*. Duodecim; Tampere.

Heimonen, S. & Fried, S. 2015. Vanhuuden Mieli -hanke sanoittaa ikäihmisten mielen hyvinvointia. *Vanhustyö* 1/2015, 18 -19.

Heiskanen, T. & Salonen, K. 2014. Teoksessa Heiskanen, T. Salonen, K. Kitchener, B. Jorm, A. *Käsikirja Mielen terveydestä ja ensiavusta*. 6.uudistettu painos 2014, 12 -16.

Hilger, P. 2008. Viitattu 29.3.2015 file:///C:/Users/pian%20kone/Downloads/Finland6%20(5).pdf A Case of Human Service Dominance: Volunteer Centres in Finland Department of Political Science, University of Helsinki. Paper prepared for the 'Volunteering Infrastructure and Civil Society' Conference Aalsmeer, The Netherlands 24 -25 April 2008, 1 -16.

Hohenthal-Antin, L. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. 2.painos (1.painos 2009) PS- kustannus Juva: 2012.

Houston, S. 2014. Human development, identity- formation and critical social work: aligning Bronfenbrenner and Honneth`s theories. Höllmuller, H. & Schmid, R. (Eds.) *European Conflicts: From Carinthia to Belfast Social Work Perspectives*, 2014, 36 -42.

Kouluttajakansio 2015. Turun Kaupunkilähetys ry.

Laine, M. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti 1. painos. Helsinki: 2013.

Miehaltowski, A. 2015. Viitattu 31.3.2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746011/> Everyday problem solving across the adult life span: solution diversity and efficacy. Author manuscript; available in PMC 2013 Aug 18. Published in final edited from as: *Ann Nya cad Sci*. 2011 Oct; 1235, 75 -85.

Peltomäki, P. & Åstedt- Kurki, P. 2015. Mikä edistää kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvinvointia. *Vanhustyö*. Seniorarbete. 1/2015, 38 -39.

Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: 2007, 88 -112.

Punonen, R. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. PS- kustannus. Juva: 2012.

Raatikainen, E. 2015. Lujita luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. PS- kustannus: 2015.

Ruuskanen- Himma, E. 2/2015. Kivi kengässä. Mielen hyvinvoinnin erikoislehti 2/2015, 3.

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen T. & Saaristo L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS- kustannus: 2011, 131 -139.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. 1.painos, 2010.

Salonen, K. 2013. Viitattu 24.2.2015 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Painopaikka. Tampere: 2013.

Seligman, M. Ph.D. 2015. Viitattu 1.4.2015 [https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Authentic Happiness> All profiles> Press Articlless> A New Gauge to see What's Beyond Happiness From New York Times, May 16, 2011.](https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Authentic%20Happiness%20All%20profiles%20Press%20Articles%20A%20New%20Gauge%20to%20see%20What%20s%20Beyond%20Happiness%20From%20New%20York%20Times,%20May%2016,%202011)

Santapukki, S. Vapausvoima. Oivalla vastuun ilo. Kirjapaja, Helsinki: 2014.

Saarenheimo, M.; Pietilä, M.; Maununaho, S.; Tiihonen, A. & Pohjalainen, P. 2014. Ikäpolvien taju. Elämäkulkua ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto. Vammalan kirjapaino Oy: 2014.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys arkielämän näkökulma. Dark Oy: 2003.

SOS -kriisikeskuksentyöryhmä 2015. Mieli Suomen Mielenterveysseuran Suru opas: 2015.

SOS -kriisikeskuksentyöryhmä 2015. Mieli Suomen Mielenterveysseuran Kriisi opas: 2015.

Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kulueraistä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikään-
tymiskysymyksiin. PS- kustannus: Jyväskylä.

Taipale, V. 2014. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. PS- kustannus: 2014, 160 -176.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Viitattu 4.11.2015 <http://paihdekehitys.fi/tiedostot/menetelmt.pdf>.

Turun Kaupunkilähetys ry 2015. Viitattu 22.4.2015 www.tukenasi.fi tietoa meistä>historia.

Turun Kaupunkilähetys ry 2015. Viitattu 22.4.2015 www.tukenasi.fi tukea 60+vuotiaalle>Ikätuki-
hanke.

Turun Kaupunkilähetys ry 2015. Viitattu 22.4.2015 www.tukenasi.fi tule vapaaehtoiseksi>tietoa
vapaaehtoistyöstä>eettiset ohjeet.

Tuomaala, E. 2/2015 Hyvästi turhat huolet. Mielen hyvinvoinnin erikoislehti 2/2015, 12 -13.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere Uni-
versity Press 2009.

Utriainen, J. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012. Viitattu 18.11.2015. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Oppaat_pdf/Osaaja_Tukiopas_nettil.pdf.

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Kirjapaja, Helsinki: 2011.

IKÄTUKI

– tukihenkilötoiminnan opas

Luonnos 30.10.2015

JOHDANTO

Tämä opas pitää sisällään IKÄTUKI –toimintamallin. Mallin avulla tuetaan vaikeissa elämänmuutostilanteissa olevia 60+ -vuotiaita. Tuki perustuu ammatillisesti ohjattuun vapaaehtoistoimintaan ja verkostotyöhön.

Malli on kehitetty Turun Kaupunkilähetyksen IKÄTUKI –hankkeessa, vuosina 2013–16. Raha-Automaattiyhdistys (RAY) on tukenut toimintaa kokonaisuudessaan hankkeen kehittämisvuosina.

Tämän oppaan avulla organisaatio voi toteuttaa yksilömuotoista tukitoimintaa, jolla voidaan parantaa elämänkriisejä kohdanneiden ikääntyneiden toimintakykyä, voimavaroja, arjenhallintaa ja elämänlaatua. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tarjotun tuen turvin estetään syrjäytymistä ja vähennetään vaikean elämäntilanteen pitkittymisestä aiheutuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja.

Sisällysluettelo

1. IKÄTUKI -tukihenkilötoiminta	1
2. IKÄTUKI -toiminnassa käytettävät menetelmät	2
3. IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan prosessit	3
4. IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan peruskurssi	5
5. Toiminnan ammatillinen koordinointi- IKÄTUKI -työntekijän rooli, vastuut ja tehtävät	5

LIITTEET:

Oppaan liitteet

IKÄTUKI -kouluttajankansio

1 IKÄTUKI -tukihenkilötoiminta

IKÄTUKI -toiminnan tarkoitus ja tavoitteet

IKÄTUKI -toiminnassa tuetaan vaikeissa elämänmuutostilanteissa olevia 60+ -vuotiaita ikääntyneitä. Toiminnan turvin tuetaan ja edistetään ikääntyneen arjessa selviytymistä, toimintakykyä ja elämänlaatua muuttuneessa tilanteessa. Tukihenkilötoiminnan avulla ennaltaehkäistään vaikeiden elämäntilanteiden pitkittyminen ja vältetään vakavampien ongelmien syntymistä ja syrjäytymistä.

IKÄTUKI -toiminnan tavoitteena on ennaltaehkäistä vaikean muutostilanteen aiheuttamaa eristäytyneisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Ikääntyneiden arjen hallintaa tuetaan vahvistamalla heidän omia voimavarojaan. Samalla autetaan tukea tarvitsevia suuntautumaan oman elämänsä uudelleen rakentamiseen.

IKÄTUKI -toiminta tarjoaa yksilöllistä tukea tukihenkilötoiminnan keinoin. IKÄTUKI -toiminta on ammatillisesti ohjattua, vapaaehtoisuuteen perustuvaa yksilömuotoista tukitoimintaa. Tuki on tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista tukea. Pitkäkestoisen tuen aikaraja on n. 1 vuosi.

IKÄTUKI -kohderyhmä

IKÄTUKI -toiminnan kohderyhmänä on 60+ -vuotiaat vaikeissa elämänmuutostilanteissa olevat ikääntyneet. Vaikea elämänmuutostilanne voi johtua puolison kuolemasta, ennen aikaisesta eläkkeelle jäämisestä, omasta tai läheisen sairastumisesta, muutosta toiselle paikkakunnalle tai esimerkiksi palvelutaloon siirtymisestä.

2 IKÄTUKI -toiminnassa käytettävät menetelmät

Verkostotyö

Verkostotyö koostuu siitä, että IKÄTUKI työntekijä toimii yhteistyössä avun tarvitsijan, tukihenkilön, omaisen ja muiden mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

Verkostotyön käyttö tehostaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä, tiedon kulkua ja työnjakoa sekä edistää eri sektoreiden välisen vuoropuhelun ja toimintatapojen syntymistä. Verkostotyön avulla parannetaan tuettavan elämäntilanteeseen liittyvää kokonaisvaltaista tuen saantia. Ikääntyneille voidaan paremmin tarjota oikeanlaista palvelua oikeaan aikaan.

Vapaaehtoistyö

Tukijoina toimivat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Tukihenkilön tärkein rooli on henkisen tuen antaminen ja rinnalla kulkeminen. Tuki perustuu keskusteluun, asioiden jakamiseen, rohkaisuun toiminnan tai harrastuksen pariin, yhdessä liikkumista ja käytännön asioiden hoitamista yhdessä.

Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hän toimii hyödyntäen omaa persoonaansa ja elämäkokemustansa. Tukisuhde perustuu tasa-arvoiseen kanssa käymiseen.

Vapaaehtoisen omaan elämään tukihenkilönä toimimisella on iso vaikutus. Toiminnan kautta tukihenkilö saa uutta sisältöä elämäänsä, uuden merkityksellisen ihmissuhteen, tarkoituksellisuudentunnetta, uuden yhteisön. He oppivat uutta, tutustuvat eri palvelujärjestelmiin ja palvelujen tuottajiin, tutustuvat uusiin paikkoihin, saavat uusia elämyksiä yms. Vapaaehtoistoiminta on myös yksi tukihenkilön mielen hyvinvointia lisäävä tekijä.

Tukihenkilöksi pääseminen edellyttää alkuhaastattelua, jossa kartoitetaan henkilön sopivuutta toimintaan. **(Liite 1) Vapaaehtoisen haastattelurunko**

Jokainen toimintaan sopiva vapaaehtoinen käy IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan peruskoulutuksen. Peruskoulutus perehdyttää toimintaan ja antaa valmiudet toimia tukihenkilönä.

Tukihenkilöille tarjotaan toimintansa tueksi säännöllisesti tukea, ohjausta, koulutusta ja virkistystä.

3 IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan prosessit

Toimintaa toteutetaan IKÄTUKI -tukihenkilötoiminnan mallin sisältämien prosessien mukaisesti. Mallin sisältämät prosessit ovat tukipyyntö, alkuhaastattelu, aloitustapaaminen, tutustumisaika, tukipalvelusopimuksen teko, välitapaamiset, lopputapaaminen ja jälkiarviointi.

(Liite 2) IKÄTUKI hakukaavake

(Liite 3) Tukipalvelusopimus

Tukipyyntö

- yhteydenotto työntekijään yhteistyökumppanilta tai tuettavalta itseltään

Tuettavan tapaaminen

- tuettavan tilanteen ja tuen tarpeen tarkempi selvitys
=> tukihenkilöhakemus tai ohjaus muuhun toimintaan/palvelun piiriin

Tukisuhteen valmistelu

- etsitään sopiva tukihenkilö
- sovitaan aloitustapaamisaika

Aloitustapaaminen

- tapaamisessa mukana tuettava, tukihenkilö, IKÄTUKI -työntekijä ja mahdollinen yhteistyökumppani

Verkostotyö

- riittävä ammatillisen avun ja tuen varmistaminen
- tiedon jakaminen
- kokonaisvaltainen tuki

Tukisopimuksen teko - tapaaminen

- kirjataan yhteisesti sovitut tavoitteet ja käytännöt tukisopimukseen
- ammatillisen tuen kartoitus

Tapaamiset,

Seurantapalaverit

3 kk:n välein,

Väliarviointi



Tukihenkilöiden rekrytointi, haastattelu, perus- ja jatkokoulutus, tuki, ohjaus ja virkistys

Tutustumisaika (n. 1 kk)

- tuettava ja tukihenkilö tapaavat säännöllisesti viikoittain

Jälkiarviointi puolen vuoden kuluttua

4 IKÄTUKI –Tukihenkilötoiminnan peruskurssi

Peruskurssin kesto on yht. 18 tuntia.

Sisältö:

- 1. Tutustuminen, koulutukseen orientoituminen**
- 2. Ikääntyminen, Mielen hyvinvointi**
- 3. Kriisit ja kriisissä olevan ihmisen tukeminen**
- 4. Tukihenkilötyön arki**
- 5. Kohtaaminen, vuorovaikutus ja kuunteleminen**
- 6. Minä tukihenkilönä, Kurssin päätös, arviointi ja yhteenveto**

Koulutus on prosessinomaista itsetutkiskelua. Koulutuksen prosessimaisuus herättelee vapaaehtoista tutkimaan omaa elämäkokemustaan, selviytymiskeinojaan ja vahvuuksiaan. Jokainen kurssilainen saa varmuutta käyttää oman elämänsä aikana ns. reppuunsa kertynyttä tietoa ja kokemusta. Koulutus antaa luvan kurssilaisille miettiä ja pohtia onko minusta toimimaan tukihenkilönä.

Kurssi on pienryhmä, joka on suunniteltu enintään 12 henkilölle. Ryhmäläiset tuovat jokainen omalla persoonallaan sisältöä koulutukseen.

Kouluttajan käsikirja löytyy erillisenä liitteenä.

5 Toiminnan ammatillinen koordinointi – IKÄTUKI –työntekijän rooli, vastuut ja tehtävät

IKÄTUKI -toiminta on ammatillisesti ohjattua tukihenkilötoimintaa. Toiminnan luonne ja vapaaehtoistyön vaativuus toiminnassa, edellyttää vahvaa työntekijän panosta.

Työntekijän tärkeimmät tehtävät ovat:

- Kartoittaa tukea tarvitsevan tilanteen kokonaisvaltaisesti.
- Kokoaa verkostot (=verkostotyö) asiakkaan auttamiseksi.
- Työntekijä on vastuussa tukisuhteen eri prosessien toteutumisesta.

- Vastaa vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista:
 - ✓ Rekrytointi, alkuhaastattelut ja peruskoulutuksen järjestäminen
 - ✓ Vastata tukihenkilöiden yksilömuotoisesta ja ryhmämuotoisesta tuesta
 - ✓ Huolehtii ohjauksesta, jatkokoulutuksista ja vapaaehtoisten virkistyksestä

Ohjaus ja tuki

Organisaatio huolehtii vapaaehtoisista antamalla heille riittävästi tietoa, koulutusta, ohjausta ja tukea. Ongelmatilanteissa kenenkään ei tarvitse yksin kantaa huolta ja vastuuta, vaan voi ottaa asian puheeksi nimetyn yhteyshenkilön kanssa. Ohjauksen ja tuen yhtenä tavoitteena on motivoida ja auttaa tukihenkilöä jaksamaan haastavassa vapaaehtoistyössä.

Työntekijöiden rooli on olla tukihenkilöille tukena tukisuhteen aikana. Tukihenkilöille tarjotaan säännöllisesti yksilömuotoista tukea ja ohjausta. Yksilökohtaista tukea on mahdollista saada monin eri tavoin esim. kasvokkain tai puhelimitse. Työntekijän on tärkeää olla tukihenkilön tavoitettavissa tarvittaessa, niin haasteellisissa kuin positiivisissa asioissa. Ryhmämuotoista työnohjausta tarjotaan 1 krt/kk. Ryhmämuotoinen työnohjaus tukee tukihenkilön omaa kasvua tukihenkilötyössä. Ryhmän muut jäsenet haastavat kohtaamaan uusia näkökulmia tukihenkilönä toimimiseen ja vahvistaa omiin kykyihin luottamista.

On tärkeää luoda tukihenkilöille myös vapaamuotoista yhdessäoloa. Virkistystä on hyvä järjestää säännöllisesti esim. toimintakauden lopussa, vähintään kaksi kertaa vuodessa.

Jatkokoulutuksen tavoitteena on kehittää monipuolisesti vapaaehtoisen tietoa ja osaamista sekä antaa lisää työkaluja vapaaehtoisena toimimiseen. Jatkokoulutuksia järjestetään säännöllisin väliajoin vuoden aikana. Jatkokoulutusteemoja mietittäessä tulisi ottaa huomioon tukitoimintaan liittyvät ajankohtaiset asiat ja ilmiöt sekä vapaaehtoisilta tulevat toiveet.

Kustannustehokkaasti niitä pystytään järjestämään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Tiedotus

Tapahtumat ovat tärkeitä tiedon eteenpäin viemisessä. Yhteistyön kautta on mahdollista osallistua erilaisiin tapahtumiin.

Esitteitä on hyvä viedä paikkoihin, missä ikääntyneet kulkevat esim. erilaiset ikääntyneiden kohtaamis- ja neuvontapaikat, hyvinvointikeskukset, terveysasemat, kirjastot. Viestinnässä otetaan huomioon onko kärki tuen tarjoamisessa vai vapaaehtoistoiminnassa.

Vapaaehtoisia rekrytoidaan kautta vuoden lehtimainoksien, erilaisten sähköpostiryhmien (esim. ammattiliitot, oppilaitokset), nettisivustojen, sosiaalisen median, tiedotteiden ja esitteiden avulla. Käytetään rekrytoinnissa hyödyksi jo mukana olevia vapaaehtoisia. He ovat parhaita kokemusasiantuntijoita erilaisissa tapahtumissa.

Toiminnasta tiedotetaan verkostojen ja yhteistyökumppaneiden kautta.

Sosiaalisen median kanavia kannattaa käyttää tiedottamisessa hyväksi. Sitä kautta saa välitettyä helposti ajankohtaisimman tiedon toiminnasta.

Median kiinnostusta toimintaa kohtaan kannatta herätellä juttuvinkkien ja mediatiedotteiden kautta. Toiminnan säännöllinen esilläolo lisää tunnettavuutta.

Arviointi

Säännöllinen palautteen kerääminen toiminnassa mukana olevilta ja sen käsitteleminen on olennaista toiminnan laadun varmistamiseksi. Jatkuva arviointi on tärkeää myös toiminnan kehittämisen kannalta.

Peruskoulutuksesta pyydetään kirjallinen palaute osallistujilta. Palautelomake jaetaan osallistujille ensimmäisellä koulutuskerralla, jolloin heillä on mahdollisuus kirjoittaa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään jokaisen yksittäisen koulutuskerran jälkeen. Samalla lomake toimii oppimispäiväkirjana. Viimeisellä kerralla lomake palautetaan kouluttajille. Palautteet otetaan

käsittelyyn ja tarkasteluun mahdollisimman pian niiden antamisen jälkeen. Annetuista palautteista tehdään yhteenveto ja ne otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa.

Kaikilta vapaaehtoisilta pyydetään kirjallista palautetta kerran vuodessa. (Liite 4)Kirjallinen palaute

Tukihenkilötoiminnan tuloksista ja vaikutuksista kerätään tuettavilta tietoa arviointilomakkeen avulla. (Liite 5) Arviointilomake Työntekijä täyttää lomakkeen kohdat sen perusteella mitä tuettava vastaa. Lomake täytetään ensimmäisellä tapaamiskerralla. Lomake kulkee mukana koko tukisuhteen aikana ja sen äärelle pysähdytään jokaisella väliarviointin tapaamiskerralla. Lomake kertoo hyvin tilanteen etenemisestä tai jos ei edetä, miksi ei. Se kertoo hyvin missä alueilla tukea tarvitaan, tukisuhteen tavoitteita ja sisältöä. Tavoite on, että tukisuhteen aikana tuettava etenisi arviointiasteikolla eteenpäin.

Puolen vuoden kuluttua tukisuhteen loppumisesta tehdään jälkiarviointisoiitto. Tuettavan sen hetkistä tilannetta voi peilata tukisuhteen aikana täytettyyn arviointilomakkeeseen. Arvioinnin tarkoituksena on saada selville IKÄTUKI -tukitoiminnan pitkäaikaisempia vaikutuksia.

Liite 1

IKÄTUKI

Vapaaehtoistyöntekijän haastattelurunko

Haastateltavan yhteystiedot

Nimi: _____ Syntymävuosi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

1. Aluksi

Mistä olet saanut tietoa toiminnasta?

Aiempi kokemus vapaaehtoistoiminnasta?

2. Motivaatio

Miksi haluat ryhtyä vapaaehtoistyöntekijäksi?

Mitä ajattelet saavasi toiminnasta itsellesi?

Mitä ajattelet voivasi antaa vapaaehtoistyöntekijänä?

3. Elämäntilanne

Minkälainen elämäntilanne sinulla on tällä hetkellä (työ/opiskelu, perhe, vapaa-aika, harrastukset)?

4. Onko sinulla aikaa ja voimavaroja vapaaehtoistyöhön tällä hetkellä?

5. Suhtautuminen kriiseihin / vaikeuksiin elämässä?

Millaiset vaikeat elämänkokemukset olet kääntänyt voimavaroiksesi?

(Mistä on itse saanut apua tai mikä itseä on auttanut vaikeuksissa?)

Jos ei kokemusta, mistä tullut oivallus ihmisten haluta auttaa muiden ongelmatilanteissa?

Miten sinä suhtaudut päihdeongelmiin?

(Toiminnassa tuettavien ihmisten elämässä ja ympäristössä esim. läheisellä, on joskus päihteisiin liittyviä ongelmia.)

6. Arvio omista kyvyistä auttajana

Minkälaisissa tilanteissa olisit vapaaehtoistyöntekijänä parhaimmillasi?

Minkälaiset tilanteet tuottaisivat vaikeuksia?

Miten suhtaudut epävarmuuteen ja epäonnistumisiin?

7. Suhtautuminen aikuisopiskelumenetelmiin

Miten suhtaudut työhajukseen, yhteisiin harjoituksiin, ryhmitöihin tai itsenäiseen tiedon hankintaan?

Miten arvelet selviäväsi ryhmän jäsenenä?

8. Muuta (allergiat, aikataulut, kulkeminen – oman auton käyttö ym.)

Päivämäärä ja haastattelija: _____

Liite 2

Turun Kaupunkilähetys ry/IKÄTUKI

Ensihaastattelu _____

Hakemus käsitelty _____

Tukisuhde alkanut _____

Tukisuhde päättynyt _____

Tukisuhteen kesto _____

HAKEMUS IKÄTUKI -toimintaan

1. Henkilötiedot

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköpostiosoite _____

2. Ammatillisesta hoidosta tai tuesta vastaava

Nimi _____

Tehtävä _____

Yhteystiedot _____

3. Tuettavan elämäntilanteen kartoitus

Tämän hetkinen elämäntilanne

Perhetilanne

Asuminen

Työ, työhistoria yms.

Terveys/ammattillinen hoito tai tuki

Talous

Sosiaalinen verkosto

Harrastukset

4 Mihin asioihin ja minkälaista apua tuettava toivoo

5 Toiveita tukihenkilön suhteen

6 Muuta huomioitavaa

7 Miten edetään

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Allekirjoittamalla hakemuksen annan suostumukseni siihen, että tietojani saa tarvittaessa antaa sisäisesti Turun Kaupunkilähetys ry:n 60+tukitoiminnan työntekijöille, jos se koetaan asiakassuhteen kannalta välttämättömäksi.

Tiedot tallennetaan Turun Kaupunkilähetys ry:n asiakasrekisteriin.

Liite 3

Turun Kaupunkilähetys ry

IKÄTUKI

TUKIPALVELUSOPIMUS

1 Henkilötiedot

Nimi _____ Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelin _____

2 Tukihenkilö

Nimi _____

Yhteystiedot _____

3 Ammatilliset tuki- ja hoitosuhteet

Nimi _____

Tehtävä _____

Yhteystiedot _____

Nimi _____

Tehtävä _____

Yhteystiedot _____

4 Yhteistyösopimus

IKÄTUKI – työntekijöiden on lupa työskennellä yhteistyössä muiden tuettavan tilanteeseen liittyvien ammatillisten tahojen kanssa

5 Vaitiolovelvollisuus

Kaikki tuettavan henkilöä ja tukisuhdetta koskevat tiedot ovat luottamuksellisia. Ammattinsa puolesta tuki- ja hoitosuhteesta vastaavat ovat lakisääteisesti sitoutuneet vaitioloon. Vapaaehtoiset tukihenkilöt sitoutuvat tällä sopimuksella pitämään ulkopuolisilta salassa kaikki tuettavaa koskevat tiedot, joita voi luovuttaa vain tuettavan itsensä suostumuksella.

6 Toiminnan tuki

Tavoitteet

Tukihenkilön tuki

Ammatillinen hoito ja tuki

7 Sopimuksen tarkistamisajankohta

Pvä _____

Pvä _____

Pvä _____

8 Muuta

9 Paikka ja aika _____

10 Allekirjoitukset

Tuettava _____

Tukihenkilö _____

Vapaaehtoistoiminnasta vastaava _____

ammattillisesta tuesta tai hoidosta vastaava/ -t

Tiedot tallennetaan Turun Kaupunkilähetys ry:n asiakastietorekisteriin.

Liite 4

Asiakkaan tilanteen arviointilomake

Lähtötilanne pvm _____

Väliarviointi pvm _____

Lopputilanne pvm _____

Jälkiarviointi pvm _____

1. Laita rasti kohtaan, mikä mielestäsi kuvaa parhaiten nykytilannettasi.

	Hyvä	Kohtalainen	Toisinaan haastavaa	Huono
Arjessa selviytyminen				
Mieliala				
Itsestä huolehtiminen (syöminen, hygienia, uni, liikunta)				
Sosiaaliset suhteet				
Harrastaminen				
Oma-aloitteisuus				

2. Anna seuraaviin kouluarvosana 4-10.

Elämän mielekkäys _____

Tulevaisuuden toiveikkaus _____

Liite 5

Palautekysely tukihenkilötoiminnasta

1. Miten koulutus on käytännössä auttanut tukihenkilönä toimimisessa?

2. Onko tukihenkilötoiminnan aikana tullut eteen tilanteita, joita olisi hyvä käsitellä jo koulutuksessa? Jos on, niin millaisia?

3. Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit?

Millaisena olet kokenut työntekijältä saamasi tuen ja ohjauksen? _____

Millaisena olet kokenut työohjauksesta saamasi tuen ja ohjauksen? _____

Millaisena olet kokenut toiminnan tarjoaman jatkokoulutuksen ja virkistyksen? _____

Miten mielestäsi tiedottaminen on toiminut? _____

4. Arvioi tukisuhteen kulkua kouluarvosanalla (4-10)

Tukisuhteen alkutapaaminen? _____

Tukipalvelusopimus? _____

Tukisuhteen välitarkastus? _____

Tukisuhteen päätös? _____

5. Miten kehittäisit IKÄTUEN tukihenkilötoimintaan?

6. Miten arvioisit (4-10) antamasi tuen auttavan tuettavaa (arvioi kokonaisuutta, älä vain omaa toimintaasi)?_____

7. Kokonaisarvosana (4-10) IKÄTUKI -toiminnasta?_____

Palautteesi on meille tärkeä, KIITOS!

IKÄTUKI

-kouluttajankansio

IKÄTUKI

Tukihenkilötoiminnan peruskurssi

~ 18 tuntia + kotitehtävät

1.kerta

Tutustuminen, koulutukseen orientoituminen

- Tervetuloa koulutukseen
(muoviset nimikyltitaskut)
- Esittely, ja Miksi mukaan toimintaan, oma motivaatio? (Nimikierros)
- Yhdistyksen toiminnan esittely, tausta organisaation esittely, jotta toiminta tulisi tutuksi. Toiminnan esittelyn voisi tehdä toiminnanjohtaja. Kesto 20 min.
- Koulutuksen sisällön läpikäyminen ja varmistaminen. Kesto 5 min.
- Ryhmän toimintaperiaatteet, kootaan yhdessä tukihenkilöiden kanssa
 - rikasta vuorovaikutusta
 - poissaoloilmoitukset ja niiden korvaamiset
 - kännykkä äänettömälle
 - pidetään kiinni aikataulusta
 - annetaan kaikille puheenvuoro
 - ja koska koulutuksen aikana saatetaan puhua vaikeistakin asioista niin huomioidaan vaitiolovelvollisuus
- Odotukset ja toiveet kurssin suhteen?
Jokainen pohtii itsekseen ja kirjaa ajatuksiaan paperille. Keskustellaan mitä ajatuksia on noussut esille. Paperit annetaan ”kouluttajille”. Kesto 20 min.

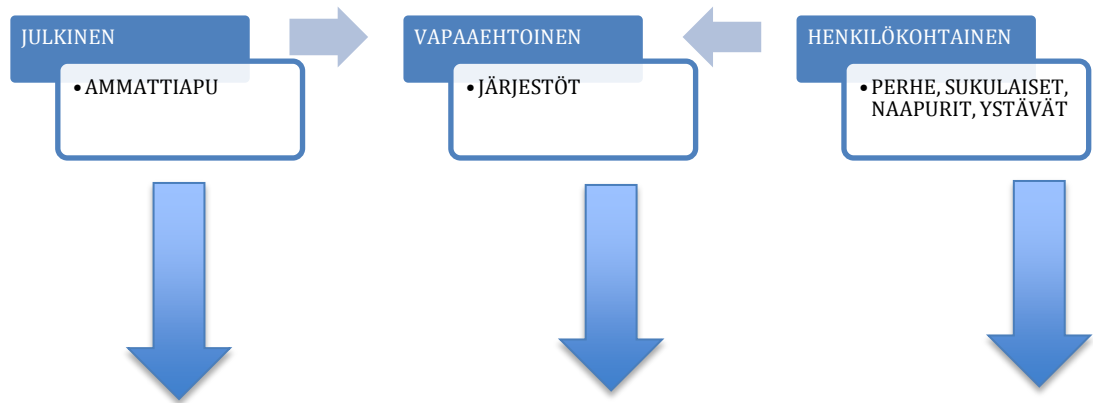
Kahvitauko n. klo. 18.30

Tukihenkilötoiminnan luonne, rajat ja tarkoitus

Jaetaan: Vapaaehtoistoiminnan Eettiset periaatteet (Liite 1) ja Vaitiolositoumuksen allekirjoitus (Liite 2)

- Kouluttaja lukee ääneen **vaitiolositoumuksen ja Eettiset periaatteet** Kesto 15 min.
- Täytetyt vaitiololaput palautetaan kouluttajalle, joka ottaa kopiot niistä ja antaa alkuperäiset kurssilaisille seuraavalla kerralla.
- Tukihenkilötoiminnan luonne, rajat ja tarkoitus
Vapaaehtoistoiminnan asema auttamiskentässä
(kaavio JULKINEN-VAPAAEHTOINEN-HENKILÖKOHTAINEN)
alla oleva kaavio piirretään fläppitaululle

VAPAAEHTOISTOIMINNAN ROOLI AUTTAMISKENTÄLLÄ:



YLEISVASTUU:
VIRALLINEN TAHO

YHTEISVASTUU:
VAPAAEHTOIS-
TOIMINTA

ERITYIS-
VASTUU

LUON-
NOLLINEN

VERKOSTO

Keskustelua tukihenkilön roolista, mitä se on ja mitä ei ole.

- Tukihenkilötoiminta ei ole hoitoa
 - ei terapiaa
 - ei kotipalvelua
 - eikä sen tehtävänä ole myöskään helpottaa ammattityöntekijöiden työtä.
 - Sen tulee toteutua tukea tarvitsevan ja tukihenkilön ehdoilla, jolloin lähtökohtana on vapaaehtoinen ja tasavertainen kumppanuus.
 - Tuki on keskustelua ja yhdessä tekemistä.
 - Tukihenkilö toimii tiiviissä yhteistyössä ammattilaisten kanssa.
-
- Parityöskentely.
Harjoitus:
Millaisen tukihenkilön haluaisin itse saada / millaisen en?
Keskustellaan pareittain, ja esitellään parin toiveet ryhmälle. Kesto 20 min.
-
- Mitkä ovat hyvän tukihenkilön ominaisuuksia? Kirjataan fläppitaululle.
- itsetuntemus
 - vakaa elämäntilanne
 - positiivinen asenne, usko asiaan
 - aito kiinnostus
 - psyykinen + fyysinen terveys
 - iloisuus, hymy, huumori
 - realistisuus
 - rentous, läsnäolo
 - empaattisuus
 - omanarvontunto
 - suvaitsevaisuus
 - kärsivällisyys, joustavuus

- tiedon vastaanottaminen
- idearikkaus
- rehellisyys
- kuuntelutaito
- tasa-arvoinen asenne, nöyryys

Palautelomake: jaetaan kotiin ja jokainen täyttää sen kotona. Palautelomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa kurssilaisilta. Samalla se myös toimii hyvänä oppimispäiväkirjana, koska se antaa mahdollisuuden ennakoita erilaisia asioita ja etsiä itse tietoa.

2. kerta

Ikääntyminen (kolmas ikä), Mielen hyvinvointi

Ikäihmisen hyvään arkeen vaikuttavat tekijät, psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ikääntyessä

- Viime kerran purku. Aloitetaan palauttelemalla mieleen edellisen kerran teema ja käydään läpi yhdessä palautteet viime kerrasta.
- ”Villasukka – harjoitus”: erilaisen värisiä, näköisiä, kokoisia villasukkia ja tumppuja. Joukossa on hyvä olla myös iloisia värejä.
- Orientoituminen tähän, Miltä tuntuu tänään? (Tarvittaessa tätä voi käyttää kurssin aikana oman harkinnan mukaan)
Aiheeseen voi sukeltaa myös runojen kautta esimerkiksi Pää tallella –runoja ikääntyville. Vanhenemisen ilosta, s, 25. Ikäisekseen hyvin säilynyt, s, 41.
- Spectro – kortit: Miten kokee oman itsensä ikääntymisen?
Jokainen valitsee kaksi korttia ja perustelee valintansa pohjaten kysymyksiin
- Ikääntymisen teoria

Jaetaan: *Kolmas ikä (Liite 3)*

Jaetaan: *Ikääntymisen muutokset kehossa (Liite 4)*

Kahvitauko n klo.18.30

Mielenhyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ikääntyessä

- Jopa 15 - 30 % yli 65-vuotiaista ihmisistä kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä.
- Ikääntyneiden mielenterveyden riskitekijöitä: elämäkriisit ja elämänmuutokset, läheisten ihmisten menetykset, luopuminen, sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen, aktiivisuuden väheneminen, yksinäisyyden ja tarpeettomuuden kokemukset, ongelmat sosiaalisissa suhteissa
- Digitalisaatio ja teknologia asettavat uusia vaatimuksia
- Lievilläkin mielialahäiriöillä on vakavia seuraamuksia
- Käy läpi taulukosta ikääntyvän mielenterveyden riskitekijöitä.

Jaetaan: Ikääntyvän mielenterveyden suoja- ja riskitekijät (Liite 5)

Lähde: Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa, toimittanut Ilka Haarni, Suomen Mielenterveyseura

- Elämänkulun myöhäisvaiheiden siirtymäkohdissa ja kriiseissä ihmiset tarvitsevat usein erityistä tukea

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi ja sen vahvistaminen

- Mieltään voi hoitaa ja siitä voi huolehtia kuin fyysisestä terveydestä ja kunnosta!
- Suoja- ja riskitekijät voitaisiin jakaa myös seuraaviin kategorioihin: fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset osatekijät.

Käy läpi taulukosta ikääntyvän mielenterveyden suojatekijöitä.

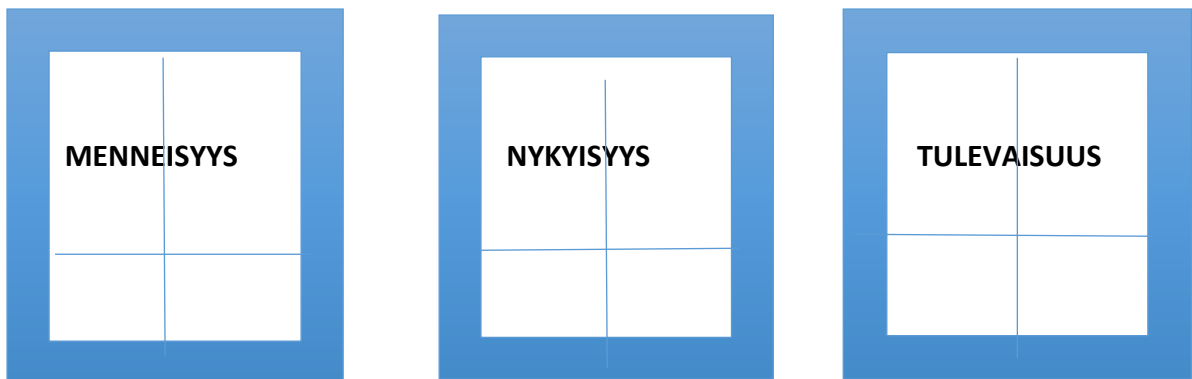
- Myönteiset tunteet menneisyyttä ja nykyisyyttä kohtaan sekä toiveikas suhtautuminen tulevaan vahvistavat mielen hyvinvointia. Aikaikkuna on yksi välinen, jonka avulla ajattelutapaansa voi tehdä näkyväksi.

Piirretään ikkunat fläppipaperille.

Aikaikkuna voisi olla esillä koko koulutuksen ajan.

Pohditaan yhdessä ryhmän kanssa.

Osallistujat voivat pohtia asiaa omalta kannaltaan, mutta myös siltä kannalta miten he voivat olla vaikuttamassa tukea tarvitsevan ajattelutapaan esim. kiitollisuuden aiheiden löytäminen, myönteisyys, näkökulman vaihto, ratkaisukeskeisyys.



Missä ikkunassa olet juuri nyt?

Oletko matkalla tulevaisuudessa, murehtien mitä voi tapahtua ja millaisia murheita tai menetyksiä voit kohdata?

Vai odotatko ilolla tulevia tapahtumia?

Oletko utelias näkemään mitä tulevaisuus tuo tullessaan?

Oletko menneessä muistellen epäonnistumisia, ikäviä kokemuksia tai surren menetettyjä tilaisuuksia ja päiviä?

Vai muisteletko mukavia, onnellisia hetkiä?

Tuovatko ne yhä iloa?

Miten paljon olet läsnä tässä hetkessä?

Missä ikkunassa vietät eniten aikaa?

Vahvistaako se voimavarojasi vai kuluttaako se niitä?

Lähde: Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Minna Laine.

Ryhmätyö, 3-4 henk. /ryhmä. Pohdintaa ryhmässä 10 min.

Harjoitus:

Miten edistät omaa mielen hyvinvointia, mikä on tärkeää omalle mielen hyvinvoinnille?

Ryhmä kirjaa asioita fläppipaperille. Puretaan tuotos koko koulutusryhmän kesken.

- Lopuksi, Positiivarit – kortit/ Positiivarit mietelausemia paperilla ja jokainen lukee omansa ääneen muulle ryhmälle vuorollaan.

3.kerta

Kriisit, ja kriisissä olevan ihmisen tukeminen

Kriisi, kriisissä olevan kohtaaminen.

- Yhteisharjoitus

Puu, missä kohtaa olet tällä hetkellä puussa? Jokainen piirtää itsensä puuhun siihen kohtaa missä kokee juuri nyt olevansa ja perustelee valintansa.

(puu piirretty fläppitaululle valmiiksi)

- Mitä ajatuksia viime kerta herätti? Oppimispäiväkirjan purku.

- Kriisit, aihe käydään keskustellen esimerkkejä käyttäen.

Case esimerkki:

Anja on eläkkeelle jäänyt alle 60 vuoden iässä terveydellisistä syistä. Anjan puoliso on jäänyt samoihin aikoihin myös eläkkeelle. Lapsia heillä on yksi poika ja kaksi lapsenlasta. He asuvat paritalossa, missä toisessa puolessa asuu poika perheineen.

Anja ja hänen puolisonsa nauttivat mökillä olosta. Kaupunkiin ei ole kiirettä, poika huolehtii kaupunkiasunnosta. Mökillä ollaan pitkiä aikoja. Kaupungissa käydään vain välttämättömät asiat hoitamassa. Mökkeilyn myötä harrastukset ovat jääneet, ja myös yhteydenotot entisiin työtovereihin, sukulaisiin, ystäviin on harventunut. Sosiaalinen piiri on kaventunut huomattavasti ja vähäininkin kontakti sukulaisiin ja ystäviin on puhelimen välityksellä. Enää tavataan vain sukujuhlissa yms. tapahtumissa.

Eläkkeellä oloa oli kulunut 5 vuotta, kun Anjan puoliso sairastui syöpään. Anjalla oli alusta asti toivo, joka piti mielen koossa ja vei eteenpäin mm. puolison hoitojen yli. Tilanne tasaantui ja hetkellisesti päästiin taas normaaliin arkeen. Ja sitten tuli kera, jolloin

kontrollissa todettiin että etäpesäkkeitä löytyi, ja näihin etäpesäkkeisiin ei enää hoidot tehoa.

Anjan ja hänen puolison elämä jatkui kodin ja sairaalan välillä. Harvoin enää käytiin mökillä. Sosiaaliset suhteet kaventuivat entisestään. Anjan kaikki energia, huomio keskittyi täysin puolison tukemiseen.

Kolme kuukautta ennen miehensä kuolemaa Anjan elämä kriisiytyi. Silloin puoliso ei enää päässyt kotiin ja Anjan menetti toivon, sen pienenkin mikä oli kannatellut häntä. Puolisoa hoitanut henkilökunnan tuntosarvet olivat herkät ja huomasivat Anjan romahtaneen tilanteen. Hyvin pian Anja pääsi Vanhuspsykiatriaan oman lääkärin läheteellä, jossa hän sai tarvitseman tuen kriisin läpikäymiseen.

Anjan kokemat tunteet ja ahdistukset nousivat esiin menettämisen pelkona, yksin jäämisen pelkona, epätietoisuudesta siitä miten hän tulevaisuudessa selviää yksin, kiukkuna, katkerana yms. Samalla Anjalla oli myös huoli pojasta ja pojan pojista.

Anja sai ammatilliseen tuen. Hän sai myös puhuttua miehensä kanssa asioita ennen miehensä kuolemaa niin, että hän hyväksyi miehen kuoleman vaikka se kipeetä tekee.

Poika perheineen on auttanut hoitamaan käytännön asioissa, niin hautajaisissa kuin arjen jatkumisessa. Suru on ottaa Anjan voimat, ja koska sosiaaliset suhteet ovat minimaaliset niin yksinäisyys hiipii Anjan elämään, arkeen.

Kahvi n klo. 18.30

Suru, yksinäisyys ja selviytymiskeinot

- Parityöskentely.

Omat selviytymiskeinot kriisissä.

Pohditaan parin kanssa omia selviytymiskeinoja kriisistä. Kirjataan fläppitaululle ja esitellään muulle ryhmälle.

- Suru

Case esimerkki jatkuu:

Vanhuspsykiatrian kautta Anja saa tietoa IKÄTUESTA. Anjalle saa tukihenkilö. Tukihenkilön tuella Anja kulkee surua läpi niillä voimavaroilla mitä hänellä kulloinkin on käytettävissä. Pikku hiljaa Anja uskaltaa kurkistaa kulman taakse ja katsoa mitä elämä tuo tullessaan. Anja on löytänyt itselleen tukihenkilön tuella mielekästä aktiviteettia arkeen, ryhmätoimintaa sekä saanut uusia sosiaalisia kontakteja. Anja on myös aktivoitunut vanhoja sosiaalisia suhteita. Tukihenkilön tuki on taustalla myös silloin kun vietetään juhlapyyhiä ensimmäisen kerran yksin ilman puolisoa, ne nostattavat tunteita. Suru on pitkä elämän mittainen tie, jonka Anja tietää. Hän ei halua katkeroitua elämälle, vaan haluaa pitää kauniit muistot.

Jaetaan: Kriisit ja kriisissä olevan kohtaaminen (Liite 6), Kun kohtaat surevan (Liite 7), Yksinäisyys (Liite 8), Tukihenkilön rooli kriisissä auttamisessa (Liite 9)

Lopuksi

- Ryhmätyöskentely: Suomenkartta.

Hahmotellaan Suomen kartan ryhmätilan lattialle. Jokainen menee seisomaan kartalla siihen kohtaan mistä on kotoisin. Vuorotellen kerrotaan miten kotikaupunkini näkyy minussa (positiivisesti)

4.kerta

Tukihenkilötyön arki

- Mitä ajatuksia viime kerta herätti? Oppimispäiväkirjan purku.

Tukihenkilöt vierailevat

- ”vanhat tukihenkilöt” valitsevat itselleen sopivan Tunnekortit, jotka kuvaavat tukisuhteitaan.
- Tukihenkilöt kertovat kokemuksistaan ja heiltä saa kysyä kysymyksiä. Jos tukihenkilöitä ei vielä ole, voi hyödyksi käyttää seuraavaa esimerkkitapausta:

Hannu on siirtynyt palvelutaloon, joka on elämänmuutosta. Tiiviisti oltu yhdessä ja on uusi elämän tilanne tullut eteen. Kerttu kokee kovaa ikävää Hannua kohtaan. Kerttu on jäänyt kotiin ja kokee ahdistusta, syyllisyyttä ja surua tilanteesta. Kerttu käy melkein päivittäin katsomassa Hannua. Kerttu kokee olevansa muutoksen keskellä aivan yksin. Kerttu on hakeutunut mielialan laskun takia lääkärin vastaanotolle. Lääkäri on tehnyt lähetteen Vanhuspsykiatrille. Vanhuspsykiatriasta otetaan yhteyttä Kertun luvalla tukihenkilötoimintaan. Terveystoimittaja ottaa yhteyttä Kerttuun ja he sopivat tapaamisesta.

Apukysymyksiä kouluttajille konkareitten haastatteluun.

1. *Mitä, missä, milloin, kenelle*
2. *Rajojen asettaminen ja pitäminen*
3. *Mitä erilaisia tunteita tukisuhde on herättänyt?* Tämän tarkoituksena on auttaa hahmottamaan mistä hyvä auttaminen tukihenkilötyössä koostuu, tukihenkilötoiminta käytännössä, tukihenkilön jaksaminen, rajojen asettaminen.

Kahvi n. klo.18.30

Tukihenkilötoiminta käytännössä

- Miten tukisuhde käytännössä etenee? Jaetaan kaikille prosessikaavio. Käydään läpi yksityiskohtaisemmin mitä tukisuhteen prosessit pitävät sisällään.
Muut kaavakkeet laitetaan kaikkien nähtäväksi (Arviointi-, sopimus ja alkuhaastattelukaavake)
- Verkostotyö menetelmät mitä käytetään. (Ohjaavia tahoja, omaisia ja muita ammattilaisia koko prosessin aikana.) Käydään yhdessä läpi menetelmää mitä tarkoittaa vapaaehtoiselle. Miten verkostotyö ilmenee IKÄTUKI toiminnassa. Ohjaavien tahojen ammattilaiset voivat olla mukana. Käydään läpi mitä muita tahoja ja palveluita voi tuettava saada IKÄTUESSA.
- Pohditaan yhdessä, millaisia tavoitteita tukihenkilötoiminnassa voidaan asettaa. Kirjataan fläppitaululle. Alla olevat ovat lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet.

Lyhyen tähtäimen tavoitteet

- tutustuminen
 - tuettava – tukihenkilö
 - käytännön asiat
 - suhteen aloittaminen
- uusien mielenkiinnon kohteiden löytäminen tuettavan kanssa
- valoa tunnelin päässä – merkki
- läsnäolo
- opettaa löytämään itselleen apua eri viranomaisilta tms. tahoilta
- normaalin elämän jatkaminen, rutiinien tekeminen yhdessä

Pitkän tähtäimen tavoitteet (fläppitaulu)

- tukisuhteen tarpeettomaksi tekeminen
- tuettava saanut uuden harrastuksen, yms. jatkuminen
- vapaaehtoistyön mielekkyyden säilyminen - tunne että kummatkin osapuolet saavat
- hyöty ja tuki ammattiapuun
- hyvinvoinnin lisääntyminen
- luottamuksen saavuttaminen
- tilanteen parantuminen, menee parempaan päin
- luottamuksen saaminen
- autetaan tuettavaa jäsentämään tilannetta ja käsittelemään tunteita alustavasti

*Jaetaan: **Auttajan 10 käskyä** (Liite 10)*

- Lopussa fiilistelyjana, miltä nyt tuntuu? Asteikolla 1- 10, jokainen menee seisomaan valitsemalleen asteikolle ja tämän jälkeen voi jokainen lyhyesti kertoa miksi.

Hyvä kuuntelija:

- Kuuntelee aidon kiinnostuneesti, aktiivisesti ja tarkkaavaisesti
- katsekontakti, avoin asento
- palautetta antava
- tarkentavat kysymykset
- ilmapiirin luominen
- rauhallinen, kiireetön
- ilmeikäs
- pidättäytyvä, ”ei varasta” (kerro omia tarinoita)
- ei keskeytä
- ystävällinen
- muistaa mitä on puhuttu
- keskittyy ja odottaa
- pohtiva
- rohkaisee ja tukee
- toistaa, tiivistää
- vastaa rakentavasti, kertoo omista tunteistaan
- suhtautuu vakavasti ja ottaa todesta
- harkitsee oman vastauksensa, etenkin ennen kuin vastaa kriittisesti ja arvioivasti

Kahvi n. klo. 18.30

- Harjoitus:

Parityönä suoritettava kuunteluharjoitus:

Molempien tehtävänä on ensin miettiä jotain itselle ongelmallista ihmissuhdetta tai ihmistä, jonka kanssa syntyy usein ongelmia.

Tämän jälkeen toinen parista saa aikaa 10min kertoa omasta ongelmallisesta ihmissuhteestaan. Toinen kuuntelee tarkkaan ja tekee kysymyksiä. Tavoitteena on saada

ensin tapauksesta mahdollisimman kattava kuva ja sen jälkeen saada kertoja miettimään mahdollisia vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi ja niiden konkreettista toteutusta. Kuuntelija ei saa kertoa omia asioitaan ("niin minullekin kävi"), eikä omia näkemyksiään ("kyllä on kauhea ihminen"). Vaihdettaan välillä rooleja.

Lopuksi sekä kuuntelija että kertoja kertovat, miten kokivat tilanteen.

- Ratkaisukeskeinen auttaminen, käydään yhdessä moniste läpi.

- Harjoitus:

Yksi tukihenkilöistä istuu selkä toisiin päin muihin ryhmäläisiin. Hänen selkään on kiinnitetty paperi. Jokainen ryhmäläinen käy vuorotellen kirjoittamassa jotain positiivista hänestä paperilapulle. Harjoituksen aikana jokainen istuu vuorotellen paperi selkään kiinnitettynä, saaden palautteen. Lopuksi jokainen lukee oman lappunsa ääneen koko ryhmälle.

Jaetaan: *Vuorovaikutusta on, Minä kuuntelijana (Liite 11) Avoimet ja suljetut kysymykset, Eläytyvä aktiivinen kuuntelu+ palautteen anto + ratkaisukeskeinen auttaminen (Liite 12, 13 & 14)*

6. kerta

Minä tukihenkilön, kurssin päätös, arviointi ja yhteenveto

Minä tukihenkilönä, omat vahvuudet ja kehittämistarpeet. Työnohjaus, Hyvin voivan mielen kartta, Miten tästä eteenpäin

- Mitä ajatuksia viime kerta herätti
- Millainen minä olen tukihenkilönä? (vahvuuskortit)
Valitse kortti, joka kuvaa sinua vapaaehtoisena
- Hyvin voivan mielen kartta...
- Harjoitus: Hiljainen keskustelu.
Kartan purku hiljaisena tehtävänä. Kaksi fläppipaperia. Toisessa paperissa otsake Mikä motivoi ja auttaa jaksamaan tukihenkilötyössä ja toisen paperin otsikko Mikä kuormittaa, riskejä tukihenkilötyössä.

Ryhmäläiset kirjoittavat ja kommentoivat äänettömästi papereille.

Mitkä tekijät tukihenkilötyössä **kuormittavat** omaa jaksamista?

*työ, harrastukset, velvollisuus

*tuettava ei yhteistyössä

*ongelmat

*sitoutumattomuus

*epävarmuus -oma tai tuettavan

*tuettavan ripustautuminen

*henkilökemia ei toimi

*tuettavan ongelmat

Rajojen asettaminen ja pitäminen

(Mitä sääntöjä toiminnassa tulee ottaa huomioon)

*Ei lainata rahaa

*ei puhelinpäivystystä

*tapaamiset max. kerran viikossa

*alkoholi ei kuulu tukisuhteeseen

*ei olla taksikuskina/tehdä puolesta

Auttamisen sudenkuopat

*yliooptimismi

- *tukihenkilö tulee hyväksikäytetyksi
- *liiallinen kiintyminen
- *älä lupaa liikaa
- *vältä arvostelemista
- *yksityisyyden menettäminen
- *voimavarojen loppuun kuluttaminen
- * luulee, että on ainoa auttaja
- *holhoava asenne
- * itsesyytökset

- Jaetaan **Vapaaehtoistyön työnohjauksen määritelmä (Liite 15) Hyvin voivan mielen kartta (Liite 16)**

Kahvi n. klo.18.30

- Taustaorganisaation tukirakenne ja toimintaperiaatteet:
 - *IKÄTUKI – hankeen työntekijät
 - *IKÄTUEN -yhteistyökumppanit: ikäihmisten ammattiavusta vastaavat
 - *työn arvokkaaksi kokeminen
 - *virkistystoiminta
 - *koulutus/tieto
 - *lomat
- Käytännön asiat: toiminnanohjaus, jatkokoulutukset, ilmoittautumiskäytännöt
- kulukorvauskaavakkeet *(Liite 17)*
- Avataan jatkokoulutusyhteistyötä, messu (lappu)
- Mitä toiveita sinulla on jatkon suhteen?
- Jaetaan muut materiaalit *(Liite 18 & 19)*
- **perustietolomakkeen täyttö + keskustelu**
- **palaute koulutuksesta: lomakkeen täyttö + keskustelu (Liite 20)**
- **todistusten jako (Liite 21)**



Vapaaehtoistoiminnan periaatteet:

Tavallisen ihmisen taidoin

Vapaaehtoistyössä toimitaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, eikä se korvaa ammattiapua. Mikään ei voi korvata sitä eikä se korvaa mitään.

Tasa-arvoista

Vapaaehtoistoiminta perustuu ihmisten väliselle tasa-arvoiselle kanssakäymiselle. Jokaista ihmistä kohdellaan tasavertaisesti.

Ihmisarvoa kunnioittavaa

Ihmisen kunnioittamiseen kuuluvat inhimillinen kohtelu, hyvä vuorovaikutus, yksityisyyden suoja, luottamuksellisuus, rehellisyys ja itsemääräämisoikeuden edistäminen. Toiminnan lähtökohtana on aina tuettavan ihmisen itsensä ilmaisemat tarpeet ja tavoitteet.

Luottamuksellista

Toiminnassa käydyt keskustelut ja muutoin tuettavasta ihmisestä saadut tiedot ovat täysin luottamuksellisia ja pysyvät toiminnan sisällä. Niistä puhutaan ainoastaan vapaaehtoistyötä ohjaavien työntekijöiden ja toiminnanohjausryhmän kanssa. Salassapitovelvollisuus ei pääty toiminnan päättyessä.

Vapaaehtoista ja palkatonta

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja palkattomuuteen. Tarvittaessa toiminnasta syntyneet kulut korvataan. Vapaaehtoistoimijat on vakuutettu.

TUKENASI



Liite 2

Vaitiolositoumus

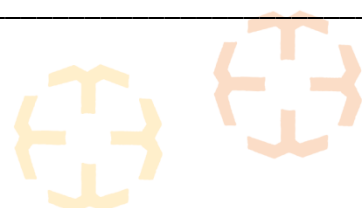
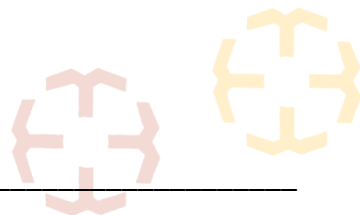
Minä allekirjoittanut vakuutan noudattavani sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeudesta annetun lain 14§:ssä säädettyä asiakirjasalaisuutta sekä saman lain 15§:ssä säädettyä vaitiolovelvollisuutta ja hyväksikäyttökieltoa niiden tietojen osalta, jotka olen saanut toimiessani vapaaehtoistyössä.

Ymmärrän, että asiakkaalla ja hänen omaisillaan ja läheisillään on oikeus yksityiselämän suojaan ja kunnioitan sitä. Ymmärrän olevani vaitiolovelvollinen, jos saan vapaaehtoistyössä tietoja asiakkaan elämästä tai hänen läheistensä ja omaistensa elämästä enkä näin ollen saa ilmaista saamiani tietoja ulkopuolisille missään tilanteessa. Tämä vaitiolo-velvollisuus sitoo minua vielä vapaaehtoistyöni päättymisen jälkeen.

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____





Kolmas ikä

Käsitteenä kolmas ikä tarkoittaa työiän ja vanhuuden välissä olevaa jaksoa, jolloin ei olla enää työssä mutta muuten aktiivisia.

Ns. kolmas ikä alkaa eläkkeelle siirryttäessä, ja sitä pidetään toimintakykyisen, itsenäisen ja aktiivisen tekemisen elämänvaiheena. Neljännen iän katsotaan alkavan, kun toimintakyky heikkenee ja henkilö tarvitsee ulkopuolista apua. Tällöin erilaisten toimintarajoitteiden määrä lisääntyy asteittain. Viides ikä sijoittuu vaiheeseen, jossa henkilö on riippuvainen muiden antamasta avusta eikä hän selviydy enää itsenäisesti omassa kodissaan. (Rajaniemen 2007 mukaan Helin 2002.)

”Kaikkien elämä ei etene siten, että ensin on selvästi erottuva kolmas ikä ja vasta sitten vanhuus. Joku vajoaa vanhuuteen kohta eläkkeelle jäätyään, joku toinen ei sinne ehdi ennen kuolemaansa.”

Ikä, ikääntyminen

Ikä ja ikääntyminen ei koske vain vanhoja ihmisiä, vaan kaikki ikääntyvät, vanhenevat koko ajan: ihmisen vanheneminen kuuluu väistämättömänä osana biologiseen elämänkulkuun. Ihmisen koko elämänprosessi voidaan nähdä vähittäisenä ja jatkuvana vanhenemisena syntymästä kuolemaan. Ihminen ei kuitenkaan vanhene pelkästään ruumiiltaan, mieleltään tai suhteessa ympäristöönsä, vaan ihminen vanhenee kokonaisvaltaisesti mutta yksilön näkökulmasta hyvin yksilöllisesti. Ikääntyminen /vanheneminen onkin ymmärrettävä koko elämänkulun kattavana prosessina, jossa ilmenee biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia sekä myös voimavaroja ja jatkuvuutta.

TUKENASI



Liite 3

Ikääntymiseen liittyy fyysisiä muutoksia ja henkisen toimintakyvyn alentumista tai hidastumista, mutta vähemmän kuin aiemmin uskottiin – tiedot, taidot ja elämänviisaus säilyvät ja jopa lisääntyvät halki elämän. Ihminen kehittyy omaksi itsekseen suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Eletty elämä ja kokemukset tulisi nähdä voimavarana, joka tuo mukanaan suvaitsevaisuutta, rohkeutta olla oma itsensä ja toteuttaa omia toiveitaan. Henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää olisi pohtia, millaisia asioita itse kunkin hyvään elämään kuuluu ja miten hyödyntää omia henkisiä voimavarojaan. Ne vaikuttavat paljon siihen, millaiseksi kokee itsensä ja elämänsä.

Jokainen meistä vanhenee, mutta ikääntyminen on silti yksilöllistä. Ihmiset kokevat vanhenemisen eri tavoin. Toisille esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen on raskaampi asia kuin toisille. Jotkut pysyvät hyvin toimintakykyisinä kuolemaansa asti, toiset sairastuvat ja tarvitsevat apua arjen askareissa.

Elämämme aikana meille kaikille muodostuu erilaisia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Jaksamista saattaa tukea esimerkiksi läheiset ihmissuhteet, kyky rakastaa ja olla rakastettu, liikunnan harrastaminen, uskonnollisuus tai hyvä ruoka. Myös myönteiset asenteet ja uskomukset ovat tärkeitä arjessa. Vanheneva ihminen on usein kokenut läheisten ihmisten menetyksiä ja muita vaikeita elämäntilanteita, mutta hän on yleensä myös nähnyt, miten vaikeuksista ja suruista voi selvitä.

Vanheneminen on kasvua ja merkityksellinen elämänvaihe siinä missä mikä tahansa muukin aika elämässä. Vanheneminen tapahtuu jokaisella yksilölliseen tahtiin ja koemme sen jokainen omalla tavallamme. Usein ihmisen perusluonne pysyy samanlaisena läpi elämän, joten voi olla, ettet huomaa itsessäsi suurempia muutoksia. On kuitenkin tavallista, että vanheneminen vaikuttaa esimerkiksi tunteiden kokemiseen. Jotkut tunteet tai persoonallisuuden piirteet voivat korostua ja esimerkiksi pelokkuus tai vaihtoehtoisesti rohkeus lisääntyy. (<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/>)

TUKENASI



Liite 3

Eläkevakuutusyhtiö Ilmarisen tekemän kyselyntutkimuksen mukaan eläkkeelle jäävät suomalaiset kokevat ansainneensa eläkkeensä ja suhtautuvat eläkkeelle jäämiseen positiivisesti. Rahan riittävyys sekä oma terveydentila kuitenkin huolestuttavat. Eläkkeelle jäänti vaatii toimeentulon sopeutumista. Eläke on kuitenkin aina pienempi kuin palkka.

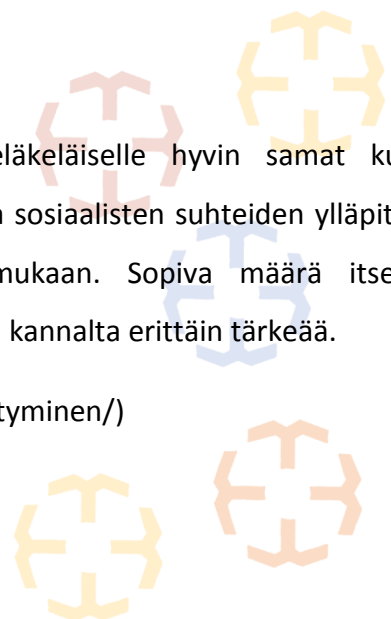
Tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiaat ovat merkittäviä kuluttajia. Ikääntyvät käyttävät aikaa ja rahaa kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluihin enemmän kuin koskaan aiemmin. Ilo ja riemu synnyttävät hyvinvointia ja levittävät sitä.

Eläkkeelle siirtyminen voi herättää ristiriitaisia tunteita. Eläkeikää on saattanut odottaa jo vuosia, mutta sen lähestyessä työelämän jättäminen tuntuu haikkealta. Toisaalta eläkkeelle siirtyminen voi olla suuri helpotus. Työelämä on usein hyvin paineista ja kiireistä ja esimerkiksi jatkuvat itsensä kehittämisen vaatimukset ovat voineet tuntua liialliselta.

Eläkkeelle siirtyminen saattaa alussa tuntua siltä, että olisi vain lähtenyt pitkälle lomalle. Vasta jonkin ajan päästä tulee ymmärrys siitä, että muutos on todella pysyvä. Työpäivän tilalle muodostuu uusia rutiineina, kuten esimerkiksi kävelylenkki aina samaan aikaan. Uusien aktiviteettien etsintä saattaa myös alkaa. Työväenopiston kurssit tai vapaaehtoistyö kirkossa tai järjestössä voi tuntua kiinnostavalta. Monet haluavat ainakin alkuun olla vaan ja viettää aikaa läheistensä kanssa.

Oman hyvinvoinnin ylläpitämisen peruspilarit ovat eläkeläiselle hyvin samat kuin työkäisille. Sopivasti unta, liikuntaa, terveellistä ruokaa ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa eli muiden ihmisten seuraa oman mielenkiinnon mukaan. Sopiva määrä itselle merkityksellistä tekemistä on kuitenkin oman hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää.

(<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/elakkeellesiirtyminen/>)



TUKENASI



Liite 4

Ikääntymisen muutokset kehossa

Ikääntyminen aiheuttaa monia fyysisiä muutoksia. Ne ovat yksilöllisiä – yksi harrastaa iäkkäänä vielä maratoneja, toiselle jo nojatuolista nouseminen on raskasta. Vaikka kunnan heikkeneminen on eittämättä epämieluisa ilmiö, muutokset kehossa ovat terveellä ihmisellä niin hitaita, että niihin ehtii myös henkisesti sopeutua ja mukautua. Nykylääketiede osaa siirtää monia sairauksia, ja sairastuneet ovat yhä vanhempia. Jos olet sairastunut, taudin pahenemista voidaan usein hidastaa tai hoitaa ja kuntouttaa.

Ruumiinrakenne muuttuu: ihminen lyhentyy, paino laskee sekä rasvakudos ja lihakset surkastuvat. Iholle tulee ryppyjä ja se ohenee ja hikirauhaset vähenevät. Perusaineenvaihdunta hidastuu, ja energiantarve vähenee. Ruoansulatuselimistössä syljen eritysvähenee, makunystyröitä katoaa, mahalaukun hapot vähenevät ja suolen toiminta voi heiketä.

Myös verisuonten seinämissä tapahtuu muutoksia. Virtausvastus nousee, ja sydämen läpät kalkkeutuvat. Keuhkoissa kimmoisuus vähenee. Luun massa vähenee, nivelrikot yleistyvät ja sidekudos jäykistyy. Immuunijärjestelmä heikkenee eli puolustuskyky tauteja vastaan heikkenee, jolloin infektiot ja pahanlaatuiset kasvaimet yleistyvät.

Hermoston alueella tapahtuu myös muutoksia, jotka aiheuttavat niin sanottuja psykomotorisia muutoksia. Muistihäiriöt yleistyvät.

Silmissä näöntarkkuus, hämäränäkö, syvyyssnäkö ja värien erotuskyky heikkenevät, silmän mukautumiskyky vähenee. Korvissa sisäkorvan rappeutuminen johtaa tuttuun ilmiöön eli korkeiden äänten erotuskyky heikkenee. Korvan tasapainoelinten toiminta voi heiketä.

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/terveyteni/ikaantymisen_muutokset_kehossa/?recursive=true&print=true



Henkinen hyvinvointini

Vanhenemiseen liittyy monia elämänmuutoksia. Monet eläkeläiset näkevät ikäkautensa myönteisenä elämänvaiheena. Ei ole kiire minnekään ja itsensä toteuttamiseen on uudenlaisia mahdollisuuksia. Ikääntyvän ihmisen elämään voi kuulua myös surua aiheuttavia asioita: läheisten kuolemaa, huolta ja pelkoa oman kunnon heikentymisestä, riippuvuudesta muihin ihmisiin ja elinajan vähenemisestä.

Ikääntymiseen liittyy fyysisiä muutoksia ja henkisen toimintakyvyn alentumista tai hidastumista, mutta vähemmän kuin aiemmin uskottiin – tiedot, taidot ja elämänviisaus säilyvät ja jopa lisääntyvät halki elämän.

Henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää olisi pohtia, millaisia asioita itse kunkin hyvään elämään kuuluu ja miten hyödyntää omia henkisiä voimavarojaan. Ne vaikuttavat paljon siihen, millaiseksi kokee itsensä ja elämänsä.

Miehet ja naiset vanhenevat eri tahtiin. Sukupuolten välillä on jonkin verran eroja siinä, miten vanhenemiseen suhtaudutaan ja millaisia selviytymiskeinoja tai vaikeuksia ikääntymiseen liittyy. Erot selittyvät osin perimällä, kuten hormonaalisilla muutoksilla, osin kulttuuriin liittyvillä käyttäytymiseroilla. Evoluutiopsykologiastakin on etsitty vastauksia naisten ja miesten vanhenemiseen liittyviin eroihin.

Ihminen kehittyy omaksi itsekseen suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Eletty elämä ja kokemukset tulisi nähdä voimavarana, joka tuo mukanaan suvaitsevaisuutta, rohkeutta olla oma itsensä ja toteuttaa omia toiveitaan. Henkinen hyvinvointini -osiossa kerrotaan, millaisista palasista henkinen hyvinvointi voi koostua ja mistä löytää tukea ja apua erilaisissa ongelmatilanteissa.



Liite 5

Muistilista

- Suhtaudu itseesi ja ikääsi hyväksyvästi ja arvostavasti.
- Huolehti terveydestä, liikunnasta ja tasapainoisesta ruokavaliosta – muista myös kohtuullinen hemmottelu ja herkuttelu.
- Liikunta on tehokas tapa lisätä mielen hyvinvointia ja torjua masennusta.
- Vaali läheisiä ihmissuhteitasi, anna aikaasi ikääntyneelle. Yksinäisyyteen löytyy apua.
- Rakkaus, hellyys ja seksuaalisuus ovat perustarpeita ikään katsomatta.
- Tee asioita joista olet kiinnostunut, uskalla kokeilla välillä uutta.
- Vakavasti masentunut tarvitsee hoitoa ja läheisten tukea.
- Älä alistu kaltoin kohtelun uhriksi – ota yhteyttä viranomaiseen tai auttavaan puhelimeen.

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantyyville/henkinen_hyvinvointini/index.html

Henkisten voimavarojen lähteitä

Myönteinen asenne itseensä ja ympäristöön on tärkeä voimavara. Vaikka vanheneminen ja sairaudet jarruttaisivat elämää, yleinen pyrkimys toiminnallisuuteen on mieltä virkeänä pitävä elämänasenne. Myös terve omanarvontunto on tärkeää. Onnistumiset kasvattavat itsetuntoa – yritä löytää elämään asioita joista saat tyydytyksen ja onnistumisen tunteita. Ole itseäsi kohtaan armollinen ja hyväksyvä. Älä hyväksy ikäsyrajintää ja vaadi että sinua kuunnellaan, puhutellaan suoraan ja kohdellaan kunnioittavasti. Huumori on tärkeä voimavara, joskus jopa selviytymiskeino raskaissa elämäntilanteissa.

Terveys ja perusturvallisuus ovat tärkeitä henkiselle hyvinvoinnille. Terveyttä voi vaalia nukkumalla riittävästi, syömällä terveellisesti ja liikkumalla sopivassa määrin. Aivot tarvitsevat työtä erityisesti vanhemmalla iällä. Muistin heikkenemiseen ei kannata tyytyä,

TUKENASI



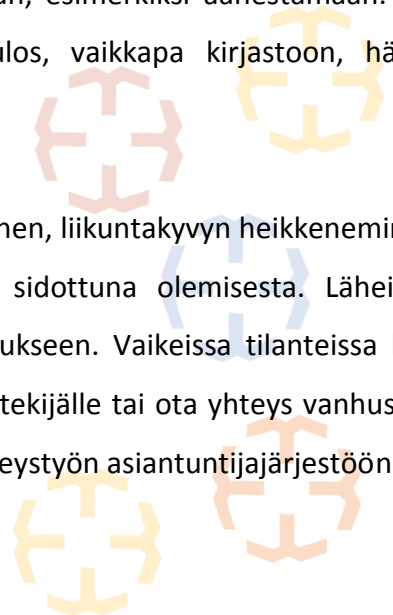
Liite 5

muistia voi parantaa missä iässä tahansa. Perusturvallisuuteen kuuluvat läheiset ihmissuhteet, koti, varmuus toimeentulosta, hoivasta ja hoidosta sairauden tai vanhuudenheikkouden varalta.

Huolehdi itsestäsi. Ulkonäöstä huolehtiminen voimistaa tunnetta arvokkaasta minuudesta. On tärkeää, että voi iästä ja kunnosta riippumatta tuntea olevansa puhdas ja huoliteltu ja päättää pukeutumisesta ja ulkonäköön liittyvistä seikoista itse. Kodin siisteys ja viihtyisyys vaikuttavat mielialaan. Sotkuinen koti heikentää itsekunnioitusta ja voi herättää masennuksen tai toivottomuuden tunteita. Hanki apua, jos et kykene huolehtimaan kodista. Lue kotiin saatavasta kunnallisesta avusta lisää Ikääntyville - sivulta Kuntien järjestämät palvelut. Henkilökohtaisen hygienian ja kodin laiminlyönti voivat olla merkki mielenterveyshäiriöstä, kuten masennuksesta, muistisairaudesta tai dementiasta. Omaiset ja hoitohenkilöstö voivat vaikuttaa siihen, että laitostyyppisessä hoidossakin asuvilla vanhuksissa olisi ympärillään kodinomaisuutta ja viihtyvyyttä lisääviä huonekaluja, kasveja ja tuttuja esineitä.

Valtaosalle ihmisiä on tärkeää olla osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Auta ikääntynyttä liikkumaan, osallistumaan ja toimimaan omilla ehdoillaan, esimerkiksi äänestämään. Jos vieraillet vanhuksen luona, auta häntä tarvittaessa ulos, vaikkapa kirjastoon, häntä kiinnostavaan keskustelutilaisuuteen tai kahvilaan.

Elämänhallintaa heikentäviä asioita voivat olla sairastuminen, liikuntakyvyn heikkeneminen tai tunne omaan kotiin, sairaalaan tai vanhainkotiin sidottuna olemisesta. Läheisen kuolema on suuri stressitekijä, joka voi johtaa masennukseen. Vaikeissa tilanteissa hae apua. Älä eristäydy: puhu läheisille, kunnan vanhustyön tekijälle tai ota yhteys vanhusten hyvinvointia ajavaan asiantuntijajärjestöön tai mielenterveyshäiriön asiantuntijajärjestöön.



TUKENASI



Liite 5

Älä lannistu, vaikka et heti löytäisi auttajaa vaan yritä uudestaan etsiä ja vaatia apua ongelmatilanteeseen.

Ihminen kokee elämänsä mielekkääksi oppiessaan olemaan sinut itsensä kanssa. Se voisi tarkoittaa esimerkiksi oman menneisyytensä hyväksymistä ja sopeutumista vanhenemiseensa. Monet kiinnostuvat oman sukunsa tai elämänhistoriansa tutkimisesta tai tallentamisesta. Se voi lisätä itsetuntemusta. Perheiden tai sukujen vaikeat kokemukset ovat saattaneet aiheuttaa katkeroitumista ja masennusta. Joskus katkenneiden sukulaistai ystävyysuhteiden korjaaminen voi parantaa vanhoja haavoja ja tuoda uutta iloa elämään. Tarvittaessa voit selvittää, löytyisikö jokin keskustelu- tai terapiaryhmä psyykkisesti vaikeiden asioiden käsittelemiselle.

Uskonnollisuus, hengellisyys tai henkiset apukeinot tuovat monille sisältöä elämään tai apua ja lohtua vaikeisiin elämäntilanteisiin. Usein ajatellaan, että uskonnollisuus kuuluu vanhusten elämään, mutta hengellisyyteen vaikuttavat kulttuuriperinne ja yksilölliset elämäkokemukset.

[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/henkinen hyvinvointini/henkisten voimavarojen lahteita/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/henkinen_hyvinvointini/henkisten_voimavarojen_lahteita/index.html)



Liite 5

Ikääntyvän mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Lähde: Ikääntyvä mieli, Suomen Mielenterveysseura

	Suojatekijät	Riskitekijät
Sisäiset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • hyväksi koettu terveys ja toimintakyky • turvallisuuden tunne • elämäkokemus ja karttuneet elämäntaidot • itsensä hyväksyminen • tunnetaidot • muutosten ja vastoinkäymisten kanssa pärjääminen • myönteisyys ja toiveisuus • omista asioista päättäminen • elämän merkityksellisyys • uteliaisuus uutta kohtaan • tässä hetkessä elämisen taito • avun hakeminen ja vastaanottaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • sairastuminen • muutokset toimintakyvyssä • avuttomuuden tunne • turvattomuuden tunne • pitkittyvä alakulo • yksinäisyys • lamaantuminen • tunnetaakat • pitkittyvä suru • tarpeellisesta avusta kieltäytyminen • haitallinen päihteidenkäyttö
Ulkoiset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • vahvistava ravinto • sopiva koti • mielekkäät ihmissuhteet • saavutettava, turvallinen ja esteetön ympäristö • riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut • riittävä toimeentulo • monipuolinen arki • vaihtelevat roolit • itsensä toteuttaminen • muiden auttaminen ja hyvän tekeminen • liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet • luonto • taide ja kulttuuri • osallistuminen ja harrastukset • hyvinvointia tukeva tietotarjonta 	<ul style="list-style-type: none"> • aliravitsemus • ongelmat lääkityksessä • koti ei vastaa tarpeita • kuluttavat ihmissuhteet tai ihmissuhteiden puuttuminen • rajoittava ympäristö • sosiaali- ja terveyspalveluiden vajeet • riittämätön toimeentulo • arjen virikkeettömyys • menetykset • kaltoin kohtelu • tuen puuttuminen raskaissa elämäntilanteissa • tiedon saannin esteet



IKÄÄNTYMINEN, MIELEN HYVINVOINTI - tietoa, kirjallisuutta, linkkejä, koulutusta

- TUNNEMIELI, www.tunnemieli.fi, Eläkeliitto
- MIRAKLE - mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville, Suomen Mielenterveysseura
- ETSIVÄ MIELI, Etsivä piiri ja Yhressä nääs - osahankkeet, Vanhus -ja Lähimmäispalvelun liitto
- ELINVOIMAA, www.eläkkeensaajat/toiminta/projektit/ekl-elinvoimaa, Eläkkeensaajien keskusliitto
- www.vahvistamo.fi. Täällä voit perehtyä mielenterveyteen ja voimavaroihin, tunteisiin ja itsetuntemukseen eri teemojen kautta. Suomen Mielenterveysseura.
- www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet. Tietoa kriiseistä, mielenterveyden ongelmista ja avun hakemisesta sekä oma-apuohjelma kriiseihin. Suomen Mielenterveysseura.
- www.ikainstituutti.fi, Vanhuuden mieli, Mielenvoimaa
- Mielenterveyden ensiapu®, Suomen Mielenterveysseura
- Mielenterveystalo.fi, HUS
- Kolmas elämä, Ilka Haarni 2012
- Liian nuori vanhaksi? 52 tapaa sopeutua ja panna kampoihin, Matti Paloheimo 2013
- Kaiken keskellä yksin, Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo 2011
- Auttamisen rajoilla, Myötätuntouupumuksen synty ja ehkäisy. Leena Nissinen, 2007
- Mielen Voimaa, Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäinstituutti, Minna Laine, 2013
- Elämän konkari, toimittanut Ilka Haarni, Suomen Mielenterveysseura, 2013
- Elämä satuttaa, Kriisit ja niistä selviytyminen. Outi Ruishalme, Liisa Saaristo, 2007
- Mielenterveyden Ensiapukirja. Tarja Heiskanen, Kristina Salonen, Pirkko Sassi. (2006-)
- Pää Tallella, runoja ikääntyville. Tuula Korolainen, Riitta Tulusto 2008



Kriisit ja kriisissä olevan ihmisen tukeminen

Kriisi

Kriisi on elämässä tiettyyn vaiheeseen tai tilanteeseen liittyvä ajanjakso, joka sisältää voimakasta henkistä kipua ja hämmennystä, suuria riskejä ja mahdollisuuksia uuteen.

- kasvunpaikka
- peruuttamaton muutos yksilön elämässä
- ei sairaus vaan elämää, joka on elettävä
- ihminen joutuu tilanteeseen, jossa aiemmat kokemukset ja opitut reaktiotavat eivät riitä uuden äkillisen tilanteen ymmärtämiseen, se hallitsemiseen ja siitä selviytymiseen

Kriisitilanteelle ominaista

- arvaamattomuus
- tavalliset selviytymiskeinot eivät riitä
- tilanne on jollakin tavoin poissa hallinnassa
- voimakkaat tunteet myllertävät tai ihminen menee täysin lukkoon
- ihminen kokee olevansa yksin

Elämän kaareen kuuluu luonnollisia kehitysvaiheita, joista puhutaan kehityskriiseinä. Ihmisen luonnolliseen kehitykseen ja kypsymiseen kuuluvia siirtymävaiheita ja elämän uudelleen arviointia. Kehityskriisit jaetaan lapsuus- ja nuoruusvuosien kriittisiin elämänvaiheisiin, aikuisen kriittisiin elämänvaiheisiin.

Traumaattinen Kriisi

- äkillisiä, odottamattomia ja usein epätavallisen voimakkaita tapahtumia
- vaikea uskoa todeksi
- stressireaktio voi ilmetä fyysisesti ja psyykkisesti
- liina suuria tunnejärkytyksiä suhteessa ihmisen voimavaroihin
- perusturvallisuus järkkyy, samoin luottamus elämään oikeiden mukaisuuteen
- näky huomisesta häviää, vailla tulevaisuutta ja toiveikkuutta

Traumaattisesta kriisistä voi seurata oireita, jotka ovat yleensä kuitenkin ohimeneviä

* ahdistuneisuus

* Muistivaikeudet

* pelot

* Avuttomuudentunne



- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| * levottomuudentunne | * ärtyneisyys, viha |
| * syyllisyyden tunteet | * syyttäminen |
| * kiihtyneisyys, ylivalppaus | * keskittymisvaikeudet |
| * yksinäisyys | * eristäytyminen |
| * syömishäiriöt | * jatkuva nukkuminen |
| * unettomuus | * huimaus, vapina, hikoilu |

Oireet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat kriisien eri vaiheissa

Kriisin neljä eri vaihetta

1) Sokki

välitön, kesto 1h – muutaman vrk

- * Tarkoituksena turvata huomiokyky ja kapasiteetti
- * turvata ruumiillinen valmius.
- * Turvata kontrolli ja rakentava toiminta, päämäärä hengissä säilyminen.
- * Suojata mieltä sellaiselta tiedolta, jota se ei pysty ottamaan vastaan ja kestäämään

Ilmenee muuttuneena tietoisuutena

- epätodellinen olo, muuttunut ajantaju
- unenomainen olo
- tunteiden puuttuminen
- kehon reaktiot, sydämen tykytykset, palelu, vapina

Sokkivaihe

Rauhallinen ulospäiväin, heikentynyt kyky ajatella ja toimia, ei kivuntunnetta, aktiivisuus

2) Reagointi

kesto 2-5vrk

* tarkoituksena tulla tietoiseksi siitä, mitä todella tapahtunut ja sen merkityksestä itselle ja elämälle

Ilmenee

- kysymyksinä, jotka vaativat vastauksia
- voimakkaina tunnereaktioina: itku, helpotus siitä että on elossa, syyllisyys siitä, ahdistus, pelko, itsesyytökset
- muisti –ja keskittymisvaikeudet
- ihmissuhteidenkoettelemista
- somaattisina reaktioina: vapina, pahoinvointi, sydämen tykytys, väsymys, univaikeudet, painajaisunet

3) Työstäminen ja käsittely

- n. kuukauden tai vuosien kuluttua tapahtuneesta

4) Uudelleen suuntautuminen

Koetulle tapahtuneelle uusi merkitys, alkaa tulevaisuuden luominen.



Selviytymisestä

Kriisistä selviytyminen vaikean elämäntapahtuman jälkeen on pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii kokijaltaan paljon.

Selviytymisessä on tärkeää sen prosessin kohtaaminen kaikkine ilmiöineen. Mitä suurempi kriisi on ollut, sitä pitkäkestoisempi on myös selviytyminen.

Monessa tapauksessa selviytyminen jatkuu jollakin lailla koko loppu elämän.

Suru

- suru kokemuksena ei häviä ihmisen mielestä koskaan
- surun kärki taittuu ja piinaava tunne laantuu; menetyksen synnyttämä muistijälki ei kokonaan katoa ihmisen tietoisuudesta
- surun sisäinen olemus on luopuminen
- surija käy läpi
 - * tunnemyrskyn
 - * elimistön kapinan
 - * menetyksen todentumisen
 - * itsetutkiskelun
 - * ajattelun murren
- surutyö vaatii kärsivällisyyttä
- tyypillisiä fyysisiä oireita sydämentykytykset, huimaukset, lihasjännitys, suunnaton väsymys

Auttaa voi monin tavoin

- kuuntelemalla
- olemalla läsnä
- tukemalla eri tavoin arjen elämää
- antamalla konkreettista apua
- pitämällä yllä uskoa ja toivoa
- varomalla, ettei mene liikaa mukaan toisen tunnetilaan, jotta kykenee auttamaan
- ohjaamalla tarvittaessa hakemaan ammattiapua
- hyväksyä tunneilmaisut

TUKENASI



Liite 7

Kun, kohtaat surevan ihmisen

- Ymmärrä, että surutyö voi kestää pitkään.
- Anna surevalle tukea, mutta älä yritä ratkaista huolia hänen puolestaan.
- Älä välttele surevaa.
- Kestä surevan tuska.
- Kankeakin osanotto on parempi kuin tapahtuneesta vaikeneminen.
- Keskity kuuntelemaan. Sureva tarvitsee kuuntelijaa, ei kommentoijaa.
- Anna surevan toistaa samoja asioita uudestaan ja uudestaan.
- Vältä mielipiteitä, jotka sureva voi kokea oman surunsa ja menetyksensä väheksymiseksi.
- Vältä arvostelemasta surevan syyllisyydentunteita tai vihaa.
- Ymmärrä ja kestä surevan tarve puhua menetyksestään.
- Vaikka sureva saattaa aluksi torjua apusi, pysy hänen tukenaan ja tarjoa apuasi uudelleen.
- Kannusta surevaa elämään ja rakastamaan, sitten kun hän itse siihen on valmis.





Yksinäisyys

Tässä osiossa yksinäisyydellä tarkoitetaan sellaista olotilaa tai elämäntilannetta, mihin ihminen on päätenyt vastoin omaa tahtoa.

Yksinäisyys on usein tunnetta siitä, ettei ole ketään kenen kanssa jutella tai viettää aikaansa. Yksinäisyys voi tuntua esimerkiksi ahdistavalta paineelta rinnassa, tyhjyydentunteena tai ulkopuolisuutena – ”en kuulu mihinkään”. Yksinäisyyteen liittyviä tunteita ja tuntemuksia voivat olla esimerkiksi:

- arvottomuus
- tarpeettomuus
- ulkopuolisuus
- ahdistus
- suru
- masentuneisuus
- univaikeudet

Yksinäisyydestä ei ole aina helppoa puhua siihen liittyvän leimautumisen ja häpeän vuoksi. Ulkopuolisuuden tunne voi saada aikaan kokemuksen arvottomuudesta ja huonoudesta, jolloin voi tuntua, ettei ole avun tai toisten ihmisten huomion arvoinen. Aikaisemmillä elämäkokemuksilla on myös ikääntyessä oma merkityksensä sille, miten maailmaa katsomme.

Tunne, että on eristyksissä muista ihmisistä, voi tuntua syvänä alakuloisuutena. Ajoittaista yksinäisyyden kokemusta voi elämässä olla vaikeaa välttää. Pitkittyessään yksinäisyys kuitenkin vähentää mielenterveyden voimavaroja. Mikäli huomaat, että et esimerkiksi ole pitkään aikaan pystynyt tuntemaan mielihyvää, koet itsesi jatkuvasti uupuneeksi, tunnet syyllisyyttä tilanteestasi, sinulla on vaikeuksia keskittyä tai unioingelmia, on hyvä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Kyseessä voi olla masennus, johon on olemassa hoitokeinoja.



Tukihenkilön rooli kriisissä auttamisessa

Kuinka auttaa kriisissä olevaa henkilöä?

Jokainen kohtaa elämässään kriisejä. Niitä voivat olla sairaus, vammaisuus, ero, kuolema, työttömyys, onnettomuus, konkurssi tai muu ennalta arvaamaton tilanne, joka tuntuu uhkaavalta. Kriisissä olevan ihmisen lähestyminen voi tuntua vaikealta. Miten osaan toimia? Mitä sanoa?

* Auttaminen edellyttää aktiivisuutta, sekä avointa ja aitoa kiinnostusta kriisissä olevaan ihmiseen. Älä kiemurtele, vaan kysy suoraan; Kuinka voit? Miten pärjät? Osoita autettavalle, että olet aidosti kiinnostunut hänen pärjäämisestään. Ole luonnollinen. Jos juttu ei lähde luistamaan, tai autettava ei ole innostunut puhumaan, älä painosta, odota oikeaa aikaa.

* Auta autettavaa keskittymään ongelmaan. Keskustelun avulla on tarkoitus selkiinnyttää hänelle, Mistä on todella kyse, mikä merkitys asialla on ja mitä asia kokonaisuudessaan pitää sisällään. Voit kysyä onko hänen elämänsä tätä asiaa lukuun ottamatta kunnossa, pelkääkö hän, että jotain muuta vielä tapahtuu, mikä asia tuntuu juuri nyt vaikeimmalta....

* Auta autettavaa käyttämään omia taitojaan ja kykyjään ratkaisujen löytämiseen. Tarkoitus on, että autettava saa takaisin käyttöönsä omat selviytymiskeinonsa, joten älä tarjoa valmiita ratkaisuja ja tai malleja. Käykää ennemminkin yhdessä läpi erilaisia selviytymiskeinoja.

Ole oma itsesi. Kuuntele.

Auttaa voi monin tavoin

- kuuntelemalla
- olemalla läsnä
- tukemalla eri tavoin arjen elämää
- antamalla konkreettista apua
- pitämällä yllä uskoa ja toivoa
- varomalla, ettei mene liikaa mukaan toisen tunnetilaan, jotta kykenee auttamaan
- ohjaamalla tarvittaessa hakemaan ammattiapua
- hyväksy tunneilmaisut



AUTTAJAN 10 KÄSKYÄ

1. PIDÄ ITSESTÄSI HUOLTA. LOPPUUN VÄSYNYT AUTTAJA EI KYKENE
AUTTAMAAN.
2. HUOLEHDI PERHEESTÄSI. ÄLÄ UHRAA KOKO ELÄMÄÄSI
AUTTAMISEEN.
3. MUISTA, ETTÄ FYYSISET APUAKIN TÄRKEÄMPI ASIA ON TOIVON
VIEMINEN, SE ETTÄ JAKSAT USKOA HYVÄÄN.
4. TUNNISTA AUTTAMISEN RAJAT. JOS AUTTAMISESTA ON KADONNUT
ILO, SIITÄ ON KADONNUT MYÖS MIELI.
5. JOS ALAT UUPUA, MIETI MIKSI AUTAT. AUTATKO ANTAAKSESI VAI
AUTATKO, JOTTA SAISIT SITÄ MITÄ SINULLA EI OLE.
6. OPETTELE HYVÄKSYMÄÄN MYÖS HEIKKOUS ITSESTÄSI.
7. TUNNISTA OMA AVUNTARPEESI JA OPETTELE OTTAMAAN VASTAAN
APUA.
8. ÄLÄ SUHTAUDU KYYNISESTI HYVYYTEEN. PUHEET SIITÄ, ETTÄ
IHMINEN OLISI VAIN ITSEKÄS OLENTO, OVAT PUPPUA.
9. HYVÄKSY HYVÄN OLEMASSA OLO ITSESSÄ JA MUISSA.
10. MUISTA, ETTÄ AUTTAMINEN EI OLE VAIHTOEHTO VAAN TARVE.

TUKENASI



Liite 11

MINÄ KUUNTELIJANA –(rasti oikeaan sarakkeeseen)

<u>Vahvat ja heikot puoleni</u>	<u>OK</u>	<u>Lisättävä</u>	<u>Vähennettävä</u>
Puhumisen määrä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyky saada toinen ilmaisemaan ajatuksensa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarkkaavainen kuunteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajattelen ennen kuin puhun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pysyn asiassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havaitsen jännittyneisyyden ja kireyden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aavistan toisen tunteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kysyn toisen mielipidettä ja ajatuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmaisen itseäni selkeästi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osoitan kiinnostusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan jännittyneen tunnelman laukaistuksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmaisen arvostusta, annan tunnustusta ja kiitosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmaisen mitä itse tunnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmaisen lämpimiä tunteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn kohtaamaan pettymyksiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luotan ihmisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kestän hiljaisuutta Ymmärrän omien tekojeni vaikuttumia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odotan kärsivällisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valitse itsellesi jokin yllä olevista asioista, jossa haluat erityisesti kehittää itseäsi suhteessa toiseen ihmiseen.



AVOIMET JA SULJETUT KYSYMYKSET

- **Avoimeen** kysymykseen vastataan useammalla lauseella.
Kysymysmalli: ”Kertoisitko ensin..., Millä tavoin..., Mikä sinua huolestuttaa...?”
- **Suljettu** kysymys houkuttelee vastaamaan vain yhdellä sanalla:
-ko, -kö-loppuiset kysymyssanat ja miksi?
Kysymysmalli: ”Montako..., Oletko käynyt..., Tuntuuko siltä, että..., Miksi menit...?”



TUKENASI



Liite 13

ELÄYTYVÄ, AKTIIVINEN KUUNTELU

Aktiivinen kuuntelu edellyttää, että kuulija

- todella tahtoo kuunnella, vilpittömästi
- hyväksyy toisen tunteet
- luottaa toisen ihmisen omiin kykyihin
- näkee toisen itsenäisenä ihmisenä
- välttää arvostelua, tulkintaa ja tuomitsemista

AKTIVOIVA, TUTKIVA KYSELY

Peruseriaatteet:

1. Vain senhetkistä ja tulevaa käyttäytymistä voi muuttaa. On turha takertua entiseen.
2. Puhutaan asioista sellaisina kuin ne ovat. Ei kannata kaunistella saati kauhistella, hyssyttellä eikä vähätellä asioita.
3. Jokainen ottaa itse vastuun ratkaisuistaan.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

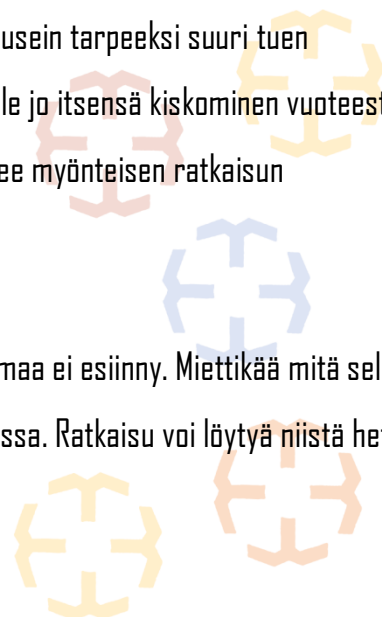
Kun annat palautetta

- Ole konkreettinen ja kuvaileva. Kerro mitä tapahtui, mitä toinen teki. Vastaa palautetta antaessasi kysymyksiin mitä, miten, milloin, missä. On hyvä välttää johtopäätöksiä ja tulkintojen tekemistä, miksi toinen toimii kyseisellä tavalla. Johtopäätökset ja tulkinnat täytyy jokaisen tehdä itse.
- Anna palautetta välittömästi. Kun ihminen saa palautetta tässä ja nyt, se on tehokkainta. Yhteys tapahtuneeseen on helppo nähdä. Aika ja muisti värittävät tapahtumia ja niiden käsittely jälkikäteen voi olla pulmallista.
- Ole henkilökohtainen ja suora. Kerro omista kokemuksista ja tunteista, joita tilanne herätti, esim. minusta tuntui pahalta, kun...



RATKAISUKESKEISEN AJATTELUN PERUSTEET

1. Luota ihmiseen. Mietittyänne tilannetta ja sovittuanne siitä, mitä kannattaa tehdä, toteutus jää ihmiselle itselleen. Jos hän todella haluaa muutosta tilanteeseen, hän myös pystyy siihen. Sinun tehtäväsi on olla vahvana tukena.
2. Muutos meissä on jatkuvaa. Elämässä ei ole pysyvää tilaa. Vaikka muutosta on joskus vaikea havaita, sitä kuitenkin tapahtuu. Älä turhaudu, vaikka samat asiat tulevat esiin aina uudestaan. Pientäkin muutosta voi kannustaa.
3. Ongelma voidaan ratkaista ilman, että tiedetään mistä se johtuu. Aina ei kannata vatvoa ongelmien mahdollisia syitä. Hyödyllisempää on keskittyä nykytilanteeseen ja suuntautua kohti tulevaa. On parempi miettiä, mitä asialle voi tehdä juuri nyt. Käytä ongelmaratkaisun vaiheita ja muita ratkaisun apuvälineitä hyödyksi.
4. Suuren ongelman ratkaisemiseksi riittää pieni muutos, joka on usein tarpeeksi suuri tuen vastaanottajan resursseille akuutissa tilanteessa. Masentuneelle jo itsensä kiskominen vuoteesta voi olla iso asia. Pieni muutos tuo asian konkreettisemmaksi ja tekee myönteisen ratkaisun mahdollisuuden uskottavammaksi.
5. Ongelman ratkaisun voi nähdä sellaisista hetkistä, jolloin ongelmaa ei esiinny. Miettikää mitä sellaista on tilanteissa, jolloin olo on hyvä ja asiat tuntuvat olevan kunnossa. Ratkaisu voi löytyä niistä hetkistä.



TUKENASI



Liite 14

6. Ei ole yhtä oikeaa tapaa ratkaista ongelmia. Kannattaa kerätä yhteen kaikki mahdolliset ratkaisuehdotukset ja valita niistä paras. Tuen vastaanottaja tietää mikä on parasta hänelle itselleen, vaikka se olisi aivan muuta kuin mitä itse olisit ehdottanut.
7. On helpompi hyödyntää onnistunutta tulosta kuin lopettaa ei-toivottu käyttäytyminen. Toiminnan korvaaminen toisella on helpompaa kuin tietyn käyttäytymisen lopettaminen tai muuttaminen välittömästi. Muista antaa onnistumisesta myönteistä palautetta.
8. On parempi yrittää vaikuttaa positiivisesti ihmisen käyttäytymiseen kuin keskittyä kielteisiin puoliin. Kiittäminen, myönteinen palaute motivoi paremmin kuin kiellot, käskyt, uhkailut tai arvostelu.
9. Jos jokin toimii, tee sitä lisää. Elämä ja elämäntyyli on jokaisella oma. Meidän asiamme ei ole puuttua toisen ihmisen elämään, ellei hän itse sitä halua. Voimme vain tukea niitä myönteisiä muutoksia, joihin ihminen on itse valmis.





Vapaaehtoistyön työohjauksen määritelmä

- Vapaaehtoistyön työohjauksen tarkoituksena on tukihenkilötyön tukeminen, kehittäminen ja laadun varmistaminen. Se on osa tukihenkilöistä huolehtimista, heidän tukemistaan osaamisessa, jaksamisessa ja yhteisön jäsenyydessä.
- Vapaaehtoistyön työohjauksessa rohkaistaan maallikkoauttamiseen.
- Työohjauksessa pyritään muuttamaan hiljaista, elämäkokemuksen mukanaan tuomaa tietoa ryhmän käytettävissä olevaksi tiedoksi ja luodaan yhdessä uutta tietoa.
- Työohjaus tapahtuu ilmapiirissä, joka mahdollistaa monipuolisen luovuuden käyttämisen kokemuksellisessa ja vuorovaikutteisessa oppimisprosessissa.
- Työohjauksessa pyritään jatkuvaan kasvuun ja kehittymiseen ihmisenä, tukihenkilönä ja yhteistyökumppanina.
- Työohjaus auttaa tukihenkilöä tunnistamaan ja tunnustamaan omikseen omat tunteensa, asenteensa ja kokemuksensa sekä erottamaan ne tuettavan tunteista, asenteista ja kokemuksista.
- Työohjauksessa opitaan havaitsemaan omia kykyjä, mahdollisuuksia, rajoja ja kehittämistarpeita tukihenkilönä, asettamaan tukihenkilötoiminnan eettisten periaatteiden mukaisia tavoitteita itsen kasvulle ja vapaaehtoistyölle sekä rohkaistaan toimimaan asetettujen tavoitteiden suuntaisesti.
- Työohjaus on jatkuvaa, säännöllistä ja ennalta sovittua.

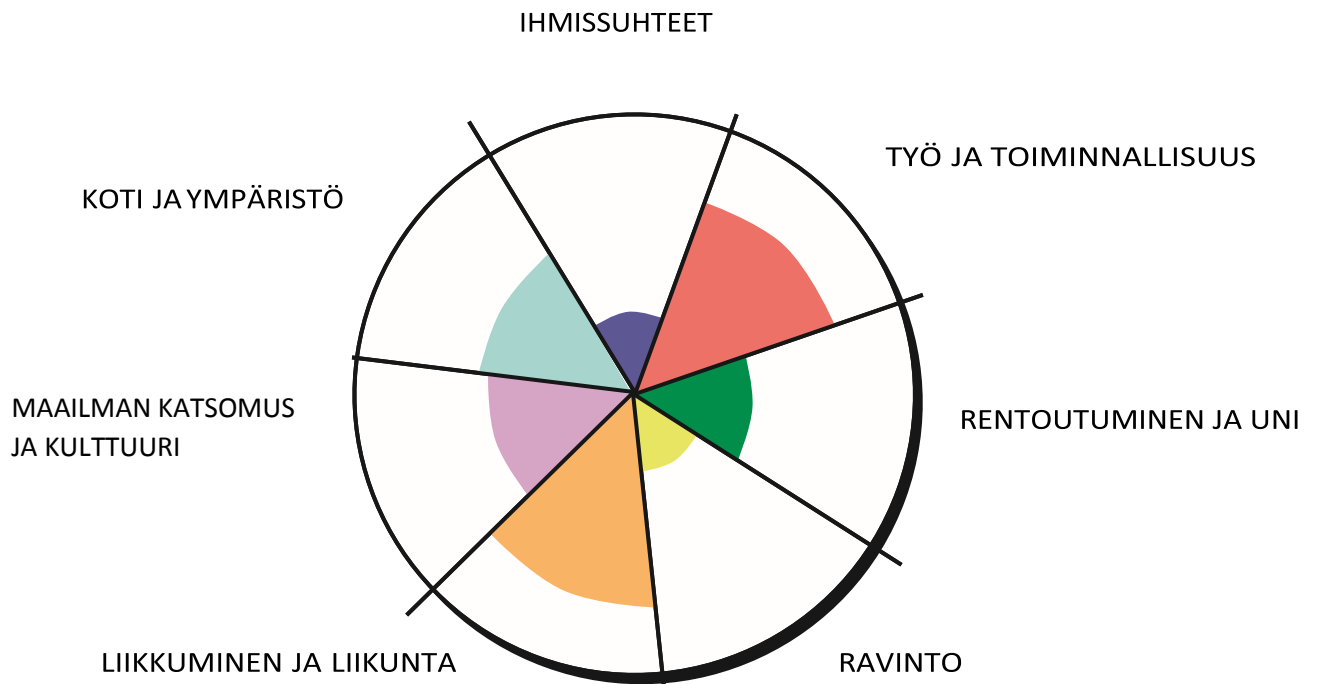
(http://www.mielenterveysseura.fi/files/1316/Vapaaehtoistyön_työohjauksen_järjestäminen_2012.PDF)

Liite 16



SUUNNISTA HYVINVOINTISI RASTEILLE!!

HYVINVOIVAN MIELEN KARTTA



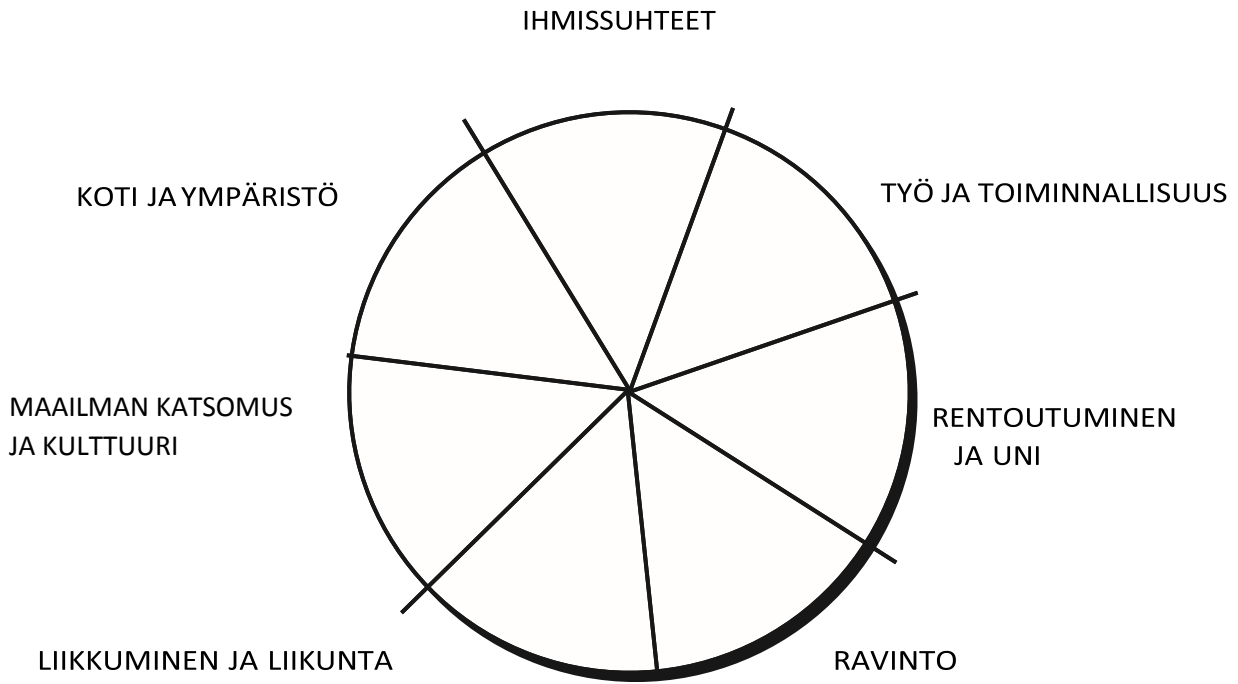
HENKISTEN VOIMAVAROJESI KARTOITUKSEEN

Sinä olet fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Nämä elämäsi osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa, niistä koostuvat henkiset voimavarasi.

Tiedostaaksesi voimavarasi lähteet, tunnistaaksesi ajoissa stressin ja uupumuksen, voidaksesi suunnistaa kohti parempaa hyvinvointia sinun olisi ajoittain hyvä puntaroida tätä kokonaisuutta.

* Mieti miltä sinusta tuntuu juuri nyt!
Minkä verran kukin elämäsi osa-alue antaa sinulle voimia ja puhtia elämäsi? Kirjoita alla olevaan hyvin voivan mielen karttaan otsikoiden alle, mitkä asiat ovat sinun voimavarojesi lähteet.

* Piirrä kuvioon, miten suurena, myönteisenä tekijänä koet kyseisen osa-alueen merkityksen elämässäsi. (Katso mallia kansilehdestä)



HYVIN VOIVAN MIELEN KARTTASI

* Katso kättasi kuviota. Saatko toivomallasi tavalla ja riittävästi puhtia elämääsi, tunnetko voivasi hyvin? Toivoisitko suunnistuskarttasi näyttävän toisenlaiselta?

* Suunnista voimavararasteille, jotka antavat sinulle uusia ajatus- ja toimintamalleja saadaksesi lisää henkisiä voimavaroja.

ELÄMÄSI VOIMAVARARASTIT

Ihmissuhteet; yksityisyys, yhteisöllisyys

Mielesi tarvitsee sekä yksityisyyttä että yhdessäoloa toisten kanssa. Niiden välinen tasapaino on yksilöllinen ja muuttuva. Kun sinulla on yksityisyyttä liikaa, eli olet tahtomattasi eristettynä muista, koet yksinäisyyttä. Kun olet saavuttanut toivomasi yksityisyyden ja se on oma valintasi, se on se sinulle hyväksi. Yhteisöllisyys toteutuu ihmisten välisessä kanssakäymisessä kohtaamisena ja vuorovaikutuksena. Hyvä ihmissuhde rakentuu

- toisen kunnioittamisesta ja arvostamisesta
- kuuntelemisen ja puhumisen taidoista
- tunteiden tiedostamisesta ja osoittamisesta
- luottamuksesta
- myötäelämisen taidosta
- tilan antamisesta toisen tunteille ja erilaisuudelle

Työ ja toiminnallisuus

Työ, toiminnallisuus ja harrastukset ovat hyvinvoinnillesi tärkeitä. Ne antavat sinulle tunteen tarpeellisuudesta, osaamisesta ja arvostuksesta. Parhaimmillaan työ ja mielekäs toiminta antavat arkipäivää raamittavan aikataulun, rytmittävät päivääsi, palkitsevat sosiaalisissa suhteissa, tuovat uusia ihmissuhteita, turvaavat toimeentulosi.

Niin työssä kuin vapaaehtoistoimijana riittää, kun olet kyllin hyvä; tunnustat ja hyväksyt oman itsesi ja muiden ihmisten rajallisuuden, uskallat pyytää apua, pidät huolta itsestäsi ja omasta osaamisestasi. Arvostat omaa ja muiden ammattitaitoa ja kykenet oppimaan erehdyksistäsi. Osaat joustaa etkä petä toisen luottamusta. Työn ohella osaat arvostaa vapaa-aikaasi.

Kyllin hyvän työ- tai toimintayhteisön tunnustat siitä, että se

- on oikeudenmukainen: kohtelee tasapuolisesti kaikkia yhteisön jäseniä ja toimii reiluilla pelisäännöillä; tunnustaa jokaisen oikeudet ja velvollisuudet
- sovittaa yhteen yksilön kyvyt ja tehtävän vaatimukset
- kunnioittaa erilaista osaamista ja erilaisia vahvuuksia
- antaa mahdollisuuden tehdä tehtävänsä niin hyvin kuin osaa ja kehittyä siinä
- antaa tilaa yhdessä olemiselle ja jakamiselle tehtävien lomassa
- tunnustaa ihmisen rajallisuuden: hyväksyy, että kukaan ei ole aina hyvässä terässä
- on turvallinen

Rentoutuminen ja uni

Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa rytmittää elämäänsä. Säännönmukaisuus on tärkeää hyvinvoinnille. Päivän rytmittäminen ja rutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja selviytymisen kykyä. Rytmistö muodostuu myös valveilla olemisesta ja unesta. Työn ja toiminnan vastapainona tarvitset lepoa, löhöilyä ilman huonoa omaatuntoa. Nukkuessasi myös aivosi lepäävät ja alitajuntasi tekee työtä. Esimerkiksi muistisi tarvitsee riittävää unta. Opettele rentoutumaan. Säännöllinen lyhytkin rentoutuminen kohentaa kuntoasi. Älä täytä vapaa-aikaasikin velvollisuuksilla. Älä ohjelmoi lomiam kokonaan vaan jätä aikaa myös levolle, se tekee hyvää mielelle.

Ravinto

Ruoka on enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on myös aistinautinto. Kukin tekee valintansa oman elämäntyyliinsä ja -tilanteensa pohjalta. Kuuntele itseäsi, oletko ruoan suhteen kulinaristi, esteetikko, ainainen laihduttaja, kalorinlaskija vai syötkö ”vain elääksesi”. Mieti, voisitko valita elämäntyyliäsi ruoan suhteen toisin? Mieti muitakin vaihtoehtoja, ota opiksesi, kyseenalaista – luota tunteisiisi, elä joskus halujesi suuntaan. Syö hyvin, nauti ruoasta! Älä syyllistä itseäsi kieltojen ja ristiriitaisten ohjeiden viidakossa.

Liikkuminen ja liikunta

Liikunta hivelee mieltä! Se kohottaa myös mielen kuntoa. Omaehtoisella, myönteisiä elämyksiä tuottavalla, haastavalla ja sopivasti kuormittavalla liikunnalla on psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunta on osa psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen elämää: se on yksi tapa saada vaihtelua, virkistystä, jännitystä, iloa ja ennen kaikkea hallinnan kokemusta elämään. Säännöllinen kuntoliikunta nostaa ja ylläpitää fyysisen kunnan ohella myös psyykkistä. Se vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriötä. Se lisää itseluottamusta ja parantaa aloitteellisuuttasi ja ajattelukykyä. Oikein mitoitettun liikunnan mukanaan tuomat hyvän olon ja mielihyvän kokemukset ovat sinänsä palkitsevia ja voivat parhaimmillaan säilyä myönteisinä mielessä pitkäänkin!

Maailmankatsomus ja kulttuuri

Tarvitset jatkuvasti myös unelmia ja toivoa. Toivo on luottamusta siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus puhuisivat aivan muuta. Se auttaa sinua jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet. Kun arvostat itseäsi, arvostat myös toivoa. Usko Jumalaan, kohtaloon tai maailmankaikkeuden luonnolliseen järjestykseen auttaa luomaan merkitystä omaan elämään ja voi toimia toivon lähteenä. Ihmiset uskovat eri asioihin. Usko voi antaa

myös tunteen elämän tarkoituksesta hädän hetkellä, rohkaisee ja luo arvopohjaa.

Ihminen hakee elämyksiä, kulttuuri tuo niitä elämääsi. Arvomaailmasi ohjaa sinua tekemään omat kulttuurivalintasi – ja sinulla on myös oikeus ja mahdollisuus valita itsellesi sopivat kulttuurielämykset. Toiset nauttivat musiikin kuuntelusta, taiteen katselusta, toiset haluavat itse luoda, saada itse aikaan jotakin.

Koti ja ympäristö

Koti on useimmille ihmisille tärkein elinympäristö. Hyvän elämän perusedellytyksenä on viihtyisä, terveellinen ja turvallinen kotiympäristö. Jokapäiväisen elämän sujumiselle lähiympäristön palvelut ja toimivuus ovat välttämättömiä. Mielen hyvinvointiasi tukee se, että saat itse vaikuttaa, miltä kotisi näyttää, saat luoda siitä itsesi näköisen. Kotisi on osa sinua.

Elinympäristöllä on tärkeä merkitys mielesi hyvinvoinnille. Olet jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristösi kanssa, sinun pitäisi myös saada vaikuttaa elinympäristösi viihtyisyyteen. Hyvä ympäristö on turvallinen, se tukee sinun toimintakykyäsi. Se tarjoaa vaihtelevuutta, haasteita ja vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille. Sinulla pitäisi olla mahdollisuus nauttia luonnosta ja sen esteettisyydestä.

Henkisiin voimavaroihisi vaikuttavat kaikki edellä mainitut asiat ja aikaisemmat kokemuksesi. Henkiset voimavarat ovat elämäsi kivijalka. Ne auttavat sinua

- | | |
|--|--|
| *sietämään vastoinkäymisiä | *selvittämään vaikeita elämäntilanteita |
| *ottamaan vastuuta itsestä ja muista | *naura joskus myös itsellesi! |
| *tekemään ratkaisuja | *uskalla itkeä! |
| *kehittämään luovaa ajattelua ja toimintaa | *löydä itsellesi uusia innostuksen aiheita, nauti oppimisesta! |
| *ymmärtämään elämänkulkua ja siihen vaikuttavia tekijöitä | *puhalla ihmissuhteesi intohimon liekkiin, älä sammuta tekijöitä sitä! |
| * osoita rakkauttasi läheisillesi sanoin ja teoin | *pienilläkin teoilla voit lisätä henkisiä voimavarojasi |
| * arvosta itseäsi ja muita! | *pyydä ja anna anteeksi! |
| * elä täysillä ja ole utelias elämälle! | * löydä elämänilo- nauti arjen pienistä hetkistä! |
| * mieti, mitä teet särkyneitten toiveittesi pirstaleilla, heitätkö pois vai kokoatko niistä uuden ehyen tavoitteen elämääsi! | * kuuntele, kuule muita ja puhu vaikeuksistasi! |
| | * etsi ja löydä itsellesi sopivat selviytymiskeinot! |

Olet nyt puntaroinut hyvinvointiasi elämäsi osa-alueilta, saanut ehkä uusia ajatuksiakin. Voit hyödyntää samaa karttaa jatkossakin. Kartoita, suuntaa katseesi elämääsi ja piirrä kartta uudestaan ja katso, mitä elämällesi on tapahtunut. Onnea suunnistuksen elämäsi hyvinvoinnin rasteilla!

Yhteystiedot

www.mielenterveysseura.fi

www.kki.likes.fi

Lähdeluettelo: SMS:n ja Rauman seudun mielenterveysseuran Tuskin kannattaa liikkua -esite, Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen -opas, Varma-Sampo Työeläkeyhtiö, Kirjapaino West Point Oy, Kyllin hyvä työntekijä – Kyllin hyvä työyhteisö – SMS:n vuoden työmaa -projekti, Tarja Heiskanen, Kristina Salonen: Miten hoidan mielenterveyttäni, SMS-Tuotanto, SMS-julkaisut, Gummerus-Kirjapaino Oy, Jyväskylä 1997, Tarja Heiskanen: Suomalaiset selviytyjät: Tarinoita elämästä, kriiseistä, selviytymisestä, SMS-tuotanto, Helsinki Tammi, 1995, Liisa Horelli: Ympäristöpsykologia, Weilin&Göös, 1982, Johanna Välimäki, Tapani Kauppinen: Stakes-raportteja 246.

TUKENASI



Liite 17

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KULULASKU

 Matkakulut

 Toimintakulut

Tukihenkilön nimi: _____ Sos. Turvatunnus: _____

osoite: _____

puh: _____

Tuettavan nimi: _____

KULUT (Alkuperäiset kuitit mukaan)

Päivämäärä	Toimintakulut: mitä kuluja Matkakulut: oma auto: mistä – mihin + matkan pituus (korvaus 0,25 euroa /km) linja-auto: mistä – mihin	euroa
kaikki kulut yhteensä		euroa

Päiväys: ___ / ___ 20___

Maksun saajan allekirjoitus: _____

Pankki ja tilinumero: _____

TUKENASI



Liite 18

<p>VAHVAT PUOLENI</p>	<p>HEIKOT PUOLENI</p>
<p>MAHDOLLISUUDET</p>	<p>UHAT</p>



TUKENASI



Liite 19

- Kolmas elämä, Ilka Haarni. 2012
- Liian nuori vanhaksi? 52 tapaa sopeutua ja panna kamppoihin, Matti Paloheimo 2013
- Kaiken keskellä yksin, Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo 2011
- Auttamisen rajoilla, Myötätuntouupumuksen synty ja ehkäisy. Leena Nissinen, 2007
- Mielen Voimaa, Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäinstituutti, Minna Laine, 2013
- Elämän konkari, toimittanut Ilka Haarni, Suomen Mielenterveysseura, 2013
- Elämä satuttaa, Kriisit ja niistä selviytyminen. Outi Ruishalme, Liisa Saaristo, 2007
- Mielenterveyden Ensiapukirja. Tarja Heiskanen, Kristina Salonen, Pirkko Sassi. (2006-)
- Pää Tallella, runoja ikääntyville. Tuula Korolainen, Riitta Tulusto 2008
- Ikääntyvä mieli: Mielen hyvinvointia vanhetessa, toimittanut Ilka Haarni, Suomen Mielenterveysseura, 2014
- Rakkaudesta Kaupunkiin - Turun Kaupunkilähetys 125 vuotta. Turkka Myllykylä. 2007.



TUKENASI



Liite 20

Palautekysely tukihenkilökurssista

Kirjoita palautteesi kurssin sisällöstä seuraaviin laatikkoihin. Kurssin sisältöä miettiessäsi voit peilata vastauksiasi vaikka seuraaviin asioihin: kurssilla käsitellyt aiheet, käytetyt opetusmenetelmät, tarkoituksenmukaisuus tukihenkilötoimintaa ajatellen, mitä käsiteltiin liian vähän tai paljon yms.

Vahvuudet

Heikkoudet

Kehittämisehdotukset

Muita mielipiteitäni, ehdotuksiani ja kommenttejani kurssin tiimoilta:

Suuret kiitokset palautteestasi

Tähän voit arvioida jokaisen koulutuskerran erikseen.

1. Tutustuminen, koulutukseen orientoituminen

2. Ikääntyminen, mielen hyvinvointi

3. Kriisit ja kriisissä olevan ihmisen tukeminen

4. Tukihenkilötyön arki

5. Kohtaaminen, vuorovaikutus ja kuunteleminen

6. Minä tukihenkilönä, kurssin päätös, arviointi ja yhteenveto

TUKENASI



Liite 21

TODISTUS

on osallistunut Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestämään tukihenkilötoiminnan peruskoulutukseen ajankohta. Koulutus valmentaa vapaaehtoisia toimimaan vaikeassa elämäntilanteessa olevien ikääntyneiden tukihenkilönä IKÄTUKI – hankkeessa.

Koulutuksen sisältö (18 h):

- Vapaaehtoistoiminnan periaatteet
- Tukihenkilönä toimiminen
- Tuettavan elämänhaasteet ja eri palvelupolut
- Ikääntyvän tukeminen
- Vuorovaikutustaidot
- Omat vahvuudet ja kehittämistarpeet
- Tukihenkilön jaksaminen ja voimavarat

Katja Briny

Projektivastaava

Turun Kaupunkilähetys ry

Minna Pelkonen

Projektin Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

Turun Kaupunkilähetys ry

