



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Vapaaehtoisesti kavereita - Toiminnallinen opinnäytetyö *Vapaaehtoisen Käsikirjan* tuottamisesta

Kylliäinen, Saara

Setälä, Vesa

2013 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Vapaaehtoisesti kavereita - Toiminnallinen opinnäytetyö
Vapaaehtoisen Käsikirjan tuottamisesta

Saara Kylliäinen
Vesa Setälä
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2013

Kylliäinen, Saara & Setälä, Vesa

Toiminnallinen opinnäytetyö *Vapaaehtoisen Käsikirjan* tuottamisesta

Vuosi 2013 Sivumäärä 58

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli koota käsikirja osana Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa -hanketta. Hanke oli Helsingin kaupungin sosiaaliviraston kehittämä päihdetyön kentällä toimiva uusi vapaaehtoistoiminnan malli. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota hankkeen sisällöstä toimiva ja kattava kokonaisuus käsikirjan muotoon. Käsikirja valmistui vapaaehtoisten koulutusta varten kesällä 2012. Koulutuksen jälkeen käsikirja jaettiin vapaaehtoisille ja se jäi heidän käyttöönsä. Hankkeen kohderyhmiä oli kaksi; päihdehuollon asiakkaat ja entiset päihdekuntoutujat. Hankkeen toteutuksessa päihdehuollon asiakkaat olivat palvelun käyttäjiä ja entiset päihdekuntoutujat vapaaehtoistoimijoita eli palvelun tarjoajia.

Teoriaosuus koostuu vapaaehtoistoiminnan, päihdekuntoutuksen sekä vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteistä. Nämä teemat toistuvat johdonmukaisesti tuottamassamme *Vapaaehtoisen Käsikirjassa*. Teoriaosuuden jälkeen esitellään yksityiskohtaisesti Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa -hanke ja kuvataan prosessin kulku niin hankkeen kuin käsikirjan tuottamisenkin osalta. Pohdintaosiossa tarkastellaan opinnäytetyön eettisyyttä ja pohditaan itsereflektoinnin kautta omaa oppimisprosessia.

Käsikirjasta kerättiin palautetta teemoiteltujen kysymysten avulla. Palautetta antoivat hankkeessa mukana olleet työntekijät. Saatu palaute analysoitiin laadullisin menetelmin. Vastaus-ten analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia. Palautteen mukaan käsikirja oli sisällöllisesti, ulkonäköllisesti ja käytettävyytensä puolesta onnistunut kokonaisuus. Sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistyön koordinaattoreiden mukaan *Vapaaehtoisen Käsikirjan* sähköistä versiota on käytetty pohjana muissa vapaaehtoistyön hankkeissa.

Asiasanat: Vapaaehtoistoiminta, päihdekuntoutus, käsikirja

Kylliäinen, Saara & Setälä, Vesa

Practice-based thesis on compiling *Volunteer's Handbook*

Year	2013	Pages	58
------	------	-------	----

The purpose of this practice-based thesis was to compile a handbook as part of a project by the former Social Services Department. The project was developed as a new model for volunteer activity in the field of substance abuse. The aim of the thesis was to capture the essence of the project in the form of a handbook. The handbook was completed in the summer of 2012 to be used in the training of volunteers. After the training, copies of the handbook were given to the volunteers for their own personal use. The intended participants of the project were users of substance abuse counseling services, and recovered substance abusers. In practice the former were service receivers, while the latter were service providers as volunteers.

The theoretical section of this thesis explains terms volunteer activity, drug rehabilitation and interaction and encounter. The same themes are also found in the handbook compiled for the project. After the theoretical section both *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -project is been introduced and the process of compiling the handbook described. At the end of the thesis ethical questions and learning process are being pondered.

Feedback for the handbook was gathered with thematic questionnaires. The feedback was given by employees involved in the project, and was analysed using qualitative methods. Based on the feedback, the handbook's content, presentation and usability combined to form an effective whole. According to the coordinators of volunteer work at the Department of Social Services and Health Care, the electronic version of the handbook has been used as a basis for other volunteer projects.

Keywords: Volunteer activity, rehabilitation, handbook

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Vapaaehtoistyön ja -toiminnan määrittelyä.....	8
2.1	Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja edellytyksiä.....	8
2.2	Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet.....	10
2.3	Vapaaehtoistoiminnan motiivit ja timanttimali.....	11
2.4	Saamisen ja antamisen ulottuvuus.....	13
2.5	Jatkuvuuden ja uuden etsinnän ulottuvuus.....	13
2.6	Etäisyyden ja läheisyyden ulottuvuus.....	14
2.7	Pohdinnan ja toiminnan ulottuvuus.....	15
2.8	Hankkeen sijoittuminen yhteiskuntasektoreiden rajamaastoon.....	16
3	Päihdehuolto.....	18
3.1	Päihdetyö.....	20
3.2	Asiakkaat ja kuntoutujat.....	21
3.3	Kaupunkipäihdetyön haasteet.....	23
3.4	Matalan kynnyksen paikat.....	24
3.5	Vuorovaikutus ja kohtaaminen.....	24
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	27
4.1	<i>Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa</i> -hankkeen esittely.....	28
5	Toiminnallinen opinnäytetyö <i>Vapaaehtoisen Käsikirjan</i> tuottamisesta.....	32
6	<i>Vapaaehtoisen Käsikirjan</i> tuottaminen.....	32
6.1	Käsikirjan suunnittelu.....	32
6.2	Käsikirjan kokoamisen prosessi.....	34
6.3	Käsikirjan ulkoasu.....	37
6.4	Käsikirjan hyödynnettävyys.....	38
7	Käsikirjan arviointi.....	39
7.1	Analyysimenetelmät.....	41
8	Käsikirjan arvioinnin tulokset teemoittain.....	42
8.1	Vastaajien taustatiedot.....	42
8.2	Arvio käsikirjan ulkoasusta.....	43
8.3	Arvio käsikirjan sisällöstä.....	43
8.4	Arvio käsikirjan käytettävyydestä.....	44
9	Pohdinta.....	44
9.1	Opinnäytetyön luotettavuus.....	45
9.2	Opinnäytetyön eettisyys.....	47
9.3	Tulosten tarkastelua.....	50
9.4	Oman toiminnan pohdinta.....	51
9.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	52

Lähteet	54
Kuvat	57
Liitteet.....	58

1 Johdanto

Teimme opinnäytetyömme osana *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanketta. Toiminnallisen opinnäytetyömme keskeisin osa oli *Vapaaehtoisen Käsikirja*, jonka kokosimme vapaaehtoisten koulutusta ja heidän tulevaa vapaaehtoistoimintaansa varten. *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke oli Helsingin kaupungin entisen sosiaaliviraston vuonna 2012 lanseeraama pienhanke, jonka tarkoituksena oli kehittää uusi vapaaehtoistoiminnan muoto päihdekuntoutuksen tueksi. Hankkeen ensisijainen kohderyhmä oli päihdehuollon nykyiset asiakkaat eli päihdekuntoutujat. Haku vapaaehtoiseksi Kaveritoimintaan ei edellyttänyt vapaaehtoisilta kavereilta omaa päihdetaustaa, mutta hankkeen myötä kävi ilmi, että tämä vapaaehtoistoiminnan muoto oli vedonnut nimenomaan jo päihdekuntoutuksen läpikäyneisiin. Näin ollen vapaaehtoisista itsestään muodostui hankkeen toinen kohderyhmä.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa avaamme keskeisiä käsitteitä eli määrittelemme vapaaehtoistoiminnan kenttää, hankkeen sijoittumista yhteiskuntasektorien rajapinnoille, päihdehuollon osa-alueita sekä vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteitä. Nämä käsitteet muodostavat yhdessä opinnäytetyömme viitekehyksen. Vapaaehtoistoiminta on *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen ja näin ollen *Vapaaehtoisen Käsikirjan* määrittävin tekijä. Tämän vuoksi nostimme sen keskeisimpään osaan myös opinnäytetyömme teoriaosuudessa. Yhteiskunnan peruspalveluita täydentävä, julkisen tahon organisoima vapaaehtoistoiminta omaa elementtejä kolmannen sektorin piiristä. Hahmottaakseen opinnäytetyömme kokonaisuutta on tärkeää ymmärtää kolmannen sektorin määritelmä ja vapaaehtoistoiminnan rajapinnat eri sektoreiden välillä. Vapaaehtoistoiminnan hanke, joka keskittyy päihdetyön kenttään, edellyttää ymmärrystä päihdemaailman moninaisuudesta, erityispiirteistä ja problematiikasta. Tämän vuoksi päihdehuoltoon ja sen asiakkaisiin liittyvät käsitteet on määritelty opinnäytetyössämme kattavasti. Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteet ovat niin ikään merkittävässä roolissa tässä hankkeessa ja vapaaehtoistoiminnassa ylipäätään, joten myös niitä käsitellään tarkemmin teoriaosiossamme.

Teoriaosuuden jälkeen esittelemme *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen taustan, tarkoituksen ja tavoitteet. Hankkeen esittelyn jälkeen keskitymme kuvamaan itse opinnäytetyömme tarkoitusta ja tavoitteita sekä kuvaamme opinnäytetyön prosessin. Prosessin kuvaamisessa keskitymme siihen, kuinka opinnäytetyö eteni ja kuvaamme käsikirjan tuottamisen vaiheita. Opinnäytetyömme arvioivassa osuudessa analysoimme käsikirjasta kerättyä palautetta, jonka saimme hankkeen työntekijöiltä palautekyselyn avulla. Käytimme apunamme kysymysten teemoittelua ja sisällönanalyysia. Koska halusimme käsikirjasta kattavan arvion, keskityimme keräämään palautetta kolmesta teemasta; käsikirjan ulkoasusta, sisällöstä ja käytettävyydestä. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme eri osa-alueita, kuten sen eettisyyttä, luotettavuutta ja omaa toimintaamme opinnäytetyöprosessimme aikana. Liitteinä löy-

tyvät kyselylomake, jolla keräsimme palautetta käsikirjasta, kuva Kulttuurikaveri -oppaasta, joka pohjautui meidän käsikirjaamme sekä itse *Vapaaehtoisen Käsikirja*.

2 Vapaaehtoistyön ja -toiminnan määrittelyä

Vapaaehtoistoiminta ja siihen liittyvät termit ovat opinnäytetyömme kannalta keskeisiä, koska koko *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke pohjautui juuri vapaaehtoisuuteen. Hanke oli julkisen sektorin organisoimaa vapaaehtoistoimintaa ja näin ollen kaikki toiminta, jonka parissa hankkeessa ja opinnäytetyössämme työskentelimme, linkittyi vapaaehtoistoiminnan käsitteisiin ja periaatteisiin. Perusteellinen vapaaehtoistoiminnan ja sen eri osa-alueiden määrittely on tärkeää hankkeen toiminnan ymmärtämisen kannalta.

Vapaaehtoistyöstä, vapaaehtoistoinnasta ja kansalaistoiminnasta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä samaa asiaa (Niemelä & Dufva 2003: 41). Kaikkia näitä käsitteitä määrittävät palkattomuus, yksilön vapaa tahto ja yleishyödyllinen toiminta, joka on yleensä organisoitua. Vapaaehtoistoimintaan liittyvät käsitteet ovat vaihdelleet erilaisten yhteiskunnallisten vaiheiden mukaan. (Nylund & Yeung 2005: 14-15.)

Nylund & Yeung eivät valitse teoksessaan vain yhtä käsitettä kuvaamaan vapaaehtoistyötä ja -toimintaa, vaan he käyttävät käsitteitä rinnakkain korostaakseen toiminnan monipuolisuutta (Nylund & Yeung 2005: 14-15). Harjun mukaan työ-sanana käyttö vapaaehtoistoiminnan yhteydessä on kyseenalainen, mutta tietyissä tilanteissa perusteltua. Joissakin vapaaehtoissektorin tilanteissa vapaaehtoinen tekee täysipainoista työtä käyttäen omaa osaamistansa ja aikaansa yhteiseksi hyväksi ilman rahallista korvausta. Harjun mukaan kyse on muustakin kuin puuhastelusta tai harrastelusta, nimittäin ammattitaitoisesta toiminnasta. (Harju 2003: 118.) Ruohonen puolestaan käyttää artikkelissaan käsitettä vapaaehtoistoiminta eikä vapaaehtoistyö, kuvatakseen sen luonnetta nimenomaan toimintana eikä työnä. Käsitettä kansalaistoiminta hän ei halua käyttää, sillä hänelle sana tuo mieleen velvollisuuden vapaan tahdon ja kiinnostuksen sijaan. Ruohosen mukaan kaikkien kolmen käsitteen käyttö on kuitenkin perusteltua. (Niemelä & Dufva 2003: 42.) Koskiahon mukaan vapaaehtoistyö on sosiaalisyhteiskunnallista toimintaa. Käsitteenä se korostaa yksilön ja ryhmän omaa, konkreettista toimintaa ja yksilön vapaata tahtoa. Vapaaehtoistyötä organisoivien järjestöjen toiminnasta taas käytetään yleensä käsitettä vapaaehtoistoiminta. (Eskola & Kurki 2001: 16.)

2.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja edellytyksiä

Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat palkattomuuden ja vapaaehtoisuuden lisäksi luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, yhteinen ilo ja ei-ammattillisuus. Näiden periaatteiden puitteissa vapaaehtoistoimintaa ei siis voi säädellä ylemmältä taholta käsin, joskin normeja ja edelly-

tyksiä toiminnalle voi asettaa. (Niemelä ym. 2003: 42-43.) Vapaaehtoistoimintaa ei tulisi kontrolloida vaan sille tulisi antaa tilaa ja vapautta kehittyä luovasti ammentaen juuri vapaaehtoistoimintaan osallistuvien lähtökohdista kumpuavaa motivaatiota toiminnan kehitykseen (Lehtinen 1997: 21). Tasa-arvoisuus sulkee pois hierarkkisen työntekijä-asiakas-asetelman ja palkattomuus asettaa selkeän rajan ammatillisen työn ja vapaaehtoistyön välille (Niemelä ym. 2003: 42-43). Vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin voidaan sisällyttää myös sellaiset ominaisuudet kuin sitoutuneisuus, autettavan ehdoilla toimiminen, suvaitsevaisuus, mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen ja puolueettomuus (Tulikallio & Malinen 2009: 24-26). Vaikka vapaaehtoistyön edellytyksenä on se, että sille on olemassa resurssit, joita toiminta vaatii, oma tehtäväkenttensä sekä tarpeensa, vapaaehtoistyö ei voi eikä saa korvata ammatillista työtä. Vapaaehtoistyö ja ammatillinen työ ovat keskenään tasavertaisia, mutta ne saattavat joskus tukea toisiaan tai sitten kulkea rinnakkain. (Porkka 2009: 65.) Vapaaehtoistoiminnassa painotetaan, että vapaaehtoisen tulee saada iloa toiminnasta myös itselleen. Se motivoi vapaaehtoisia pysymään mukana toiminnassa. (Niemelä ym. 2003: 42-43.)

Vapaaehtoistyö on periaatteessa ilmaista, mutta toiminnasta aiheutuu silti usein kuluja vapaaehtoiselle. Tällaisia kuluja saattavat olla esimerkiksi posti-, puhelin- ja matkakulut. (Lehtinen 1997: 21.) Näin ollen, vaikka vapaaehtoistyöstä ei maksetakaan palkkaa, vapaaehtoiselle voidaan kuitenkin korvata näitä toiminnasta aiheutuneita kuluja. Tällä pyritään siihen, että varattomuudesta ei koituisi estettä osallistua vapaaehtoistyöhön. Kulujen korvaamisella pyritään takaamaan se, että kaikilla olisi tasa-arvoiset lähtökohdat lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Porkka 2009: 65.) Tärkeä edellytys onnistuneen vapaaehtoistoiminnan kannalta on vapaaehtoistoimijoista huolehtiminen. Tässä yhteydessä huolehtimisella tarkoitetaan myös henkistä tukea ja huomion kiinnittämistä vapaaehtoisten jaksamiseen. Työntekijän tulisi olla perillä vapaaehtoistoiminnan pelisäännöistä. Työntekijän tavoitettavuus on tärkeää hänen työskennellessään vapaaehtoistoiminnan taustalla. Työntekijän rooliin kuuluu myös vapaaehtoisten kouluttaminen, konsultointi ja ohjaaminen. (Lehtinen 1997: 21.) Kehityskeskustelut kuuluvat olennaisena osana työntekijän ja vapaaehtoisen väliseen dialogiin. Keskusteluissa olisi hyvä käydä läpi kokemuksia ja tunteita, joita toiminta on vapaaehtoisessa herättänyt, vapaaehtoisen jaksamisen tukimuotoja ja aktiivisesti keskustella toiminnan eri muodoista ja vaihtelevuudesta. (Tulikallio & Malinen 2009: 30.) Vapaaehtoisten palkitseminen on keskeinen edellytys vapaaehtoisten jaksamiselle sekä toiminnan jatkuvuudelle ja mielekkyydelle. Palkitseminen tapahtuu pääsääntöisesti jollakin muulla tavalla kuin materiaalisesti. Esimerkiksi se, että on varattu aikaa yhdessäololle ja yhteiselle tekemiselle, on yksi palkitsemisen muoto. Lisäksi erilaiset retket ja kulttuuritapahtumat voivat toimia palkintona vapaaehtoisten panostukselle. Se, että vapaaehtoiset tapaavat toisiaan ja viettävät yhdessä aikaa on merkityksellistä heidän jaksamisensa kannalta. (Lehtinen 1997: 21.)

Puolueettomuuden periaatteen mukaisesti vapaaehtoistoiminnan edellytyksiin kuuluu, ettei kyseisestä toiminnasta saisi tulla poliittisesti tai ideologisesti väritynyttä. Vapaaehtoistoiminnan jatkuvuudelle ja kehittymiselle olisi haitallista, jos sitä tukisi yksinomaan sellainen taho, joka haluaisi ajaa omaa asiaansa vapaaehtoistoiminnan kautta. Lehtinen toteaaakin:

”Siksi on tärkeää, että vapaaehtoistoiminta on ja pysyy toiminta-alat ylittävänä poikkihallinnollisena, - ammatillisena ja - poliittisena liikkeenä.” (Lehtinen 1997: 21).

2.2 Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Organisoidussa vapaaehtoistyössä vapaaehtoisella tulee olla oma selkeä roolinsa (Porkka 2009: 65). Vapaaehtoisen oikeus, mutta myös velvollisuus on toimia nimenomaan vapaaehtoisena, ei koskaan työntekijänä (Tulikallio & Malinen 2009: 27). Roolia määrittävät vapaaehtoistyön periaatteet ja tuki ja ohjaus, joita vapaaehtoisen tulee saada toiminnan aikana sekä vapaaehtoistyöhön perehdyttävä koulutus. Vapaaehtoisen tehtävään valmistava koulutus on tarpeellisuutensa lisäksi myös vapaaehtoisen oikeus. Vapaaehtoisen koulutukset ovat lyhyitä. Koulutuksen ei ole tarkoitus antaa vapaaehtoiselle ammatillista pätevyyttä, sillä vapaaehtoistyössä toimitaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoiset täytyy lisäksi perehdyttää ja vakuuttaa. (Porkka 2009: 88-89.)

Vapaaehtoistoiminta ei ole työsuhteista toimintaa eli vapaaehtoisella ei myöskään ole työsuhteen mukanaan tuomaa turvaa. Vapaaehtoistyöhön ei siis voi soveltaa työsopimuslakia eikä muuta työläinsäädäntöä. Työturvallisuuslakia voidaan kuitenkin rajoitetusti soveltaa myös vapaaehtoistyöhön. (Porkka 2009: 78.) Tästä esimerkkinä se, että Helsingin kaupungin sosiaaliviraston vapaaehtoisilla on oikeus ryhmätapaturmavakuutukseen. Helsingin kaupungin yleisen ohjeistuksen mukaan ne henkilöt, jotka ovat mukana sosiaaliviraston vapaaehtoistoiminnassa, on vakuutettu ryhmätapaturmavakuutuksella. (Tulikallio & Malinen 2009: 27.) Jokainen sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoinen saa henkilökortin, joka antaa samalla oikeuden vakuutukseen. Vakuutus kattaa vapaaehtoisen matkat ja itse vapaaehtoistyöhön käytetyn ajan. (Sosiaali- ja terveystieteiden virasto, 2013.)

Vapaaehtoisella on salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Vapaaehtoistyön luottamuksellisuudesta vastaa taustaorganisaatio. Vaitiolovelvollisuus pitää sisällään sekä vapaaehtoistoimijoiden että tuettavien henkilöiden asiat ja henkilöllisyyden. Lisäksi se koskee yhteistyökumppaneita ja palkallisten työntekijöiden henkilökohtaisia asioita. (Porkka 2009: 72.) Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä antamasta omia henkilökohtaisia tietojaan asiakkaalle tai edes henkilökunnalle (Tulikallio & Malinen 2009: 27). Vuonna 2003 tuli voimaan laki, jonka mukaan kaikki lasten kanssa työskentelevät joutuvat esittämään rikostaustaotteensa (Oikeusrekisterikeskus 2013). Tällä hetkellä laki ei kuitenkaan koske vapaaehtoistoimintaa. Lapsiasiavaltuutetun

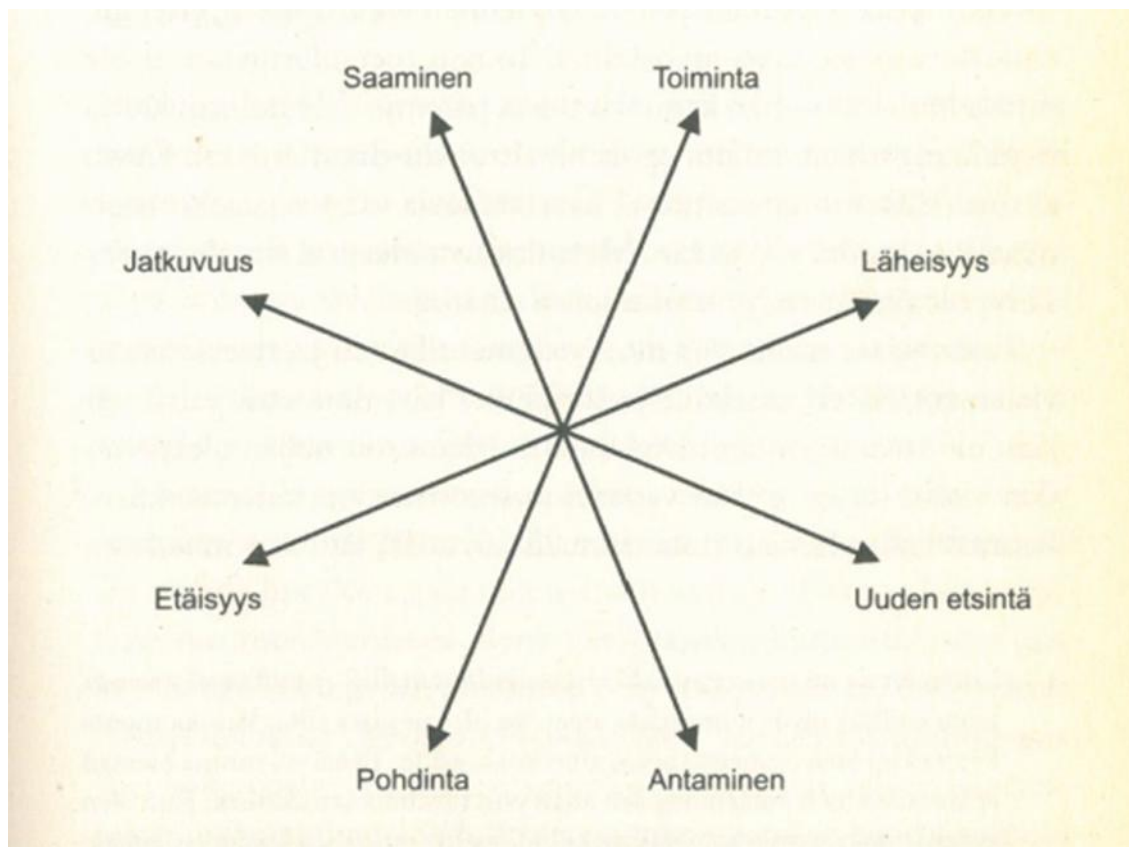
mielestä nykyinen lainsäädäntö ei ole riittävä. Tulevaisuudessa lakia tullaan luultavasti kiristämään koskemaan myös vapaaehtoistoimintaa. (Lapsiasiavaltuutettu 2012.)

Vapaaehtoisen vastuulla on, että hän pyrkii arvioimaan omia mahdollisuuksiaan toimia vapaaehtoistyön periaatteiden mukaisesti. Käytännön tilanteessa vapaaehtoisella ei ole välttämättä ketään keneltä kysyä neuvoa tai ohjausta. Siksi vapaaehtoiselta vaaditaan oman terveen järjen käyttöä ja uskallusta käyttää tehtävään saamaansa opastusta. Vapaaehtoisen vastuulla on myöntää, jos hän tarvitsee apua. Taitava vapaaehtoinen osaa pulmatilanteessa kääntyä pyytämään apua työnhajaajalta tai ammattilaiselta. Vapaaehtoinen tukeutuu tämän ammattilaisen tietoihin ja taitoihin. (Porkka 2009: 88.) On siis tärkeää, että vapaaehtoistoiminnan keskiössä on koordinaattori, joka pystyy hallitsemaan kokonaisuuksia ja ohjaamaan toimintaa myös henkilötasolla (Tulikallio & Malinen 2009: 23). Sosiaaliviraston näkökulmasta osaava ja ammattitaitoinen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori mahdollistaa toiminnan ja vapaaehtoisavun jatkumisen myös tulevaisuudessa (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007: liite 1). Useimmiten koordinaattori toimii linkkinä työntekijöiden ja vapaaehtoisten välillä. Vapaaehtoistoiminnan toimivuuden, jatkuvuuden ja kehittymisen kannalta eri yksiköissä toimivien työntekijöiden yhteiset tapaamiset ovat ensisijaisen tärkeitä. (Tulikallio & Malinen 2009: 23.)

Yhdistys, jossa vapaaehtoinen toimii, on velvollinen huolehtimaan vapaaehtoisesta toiminnan aikana. Vapaaehtoiset tarvitsevat palautetta, rohkaisua sekä tukea. Lisäksi vapaaehtoisia motivoivat säännölliset suunnittelu- ja koulutus- ja purkutilanteet. Yhteiset tapaamiset sitouttavat vapaaehtoisia ja ne koetaan palkitsevina, sillä tilanteissa jaetaan onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta. Tilanteissa luodaan myös yhteishenkeä. Yhteisten tapaamisten puitteissa mahdollistuu myös toiminnan kehittäminen ja kehittyminen eli muuntuvuus. (Porkka 2009: 89.)

2.3 Vapaaehtoistoiminnan motiivit ja timanttimalli

Noin 37 prosenttia suomalaisista osallistui vuonna 2006 johonkin vapaaehtoistoimintaan. Sen lisäksi puolet suomalaisista, jotka eivät kuulu vapaaehtoistoiminnan piiriin, olisivat motivoituneita osallistumaan, mikäli heitä siihen pyydetäisiin. Osallistumisaktiivisuudessa ei näyttäytynyt suurta eroa eri väestöryhmissä. (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007: 1.) Anne Birgitta Yeung on kehittänyt tutkimuksensa myötä innovatiivisen mallin vapaaehtoistoiminnan motivaatiosta. Malli on nelidimensionaalinen, kahdeksankulmainen malli; timanttimalli (Kuva 1). Motiivielementtien vuorovaikutusta korostavassa mallissa esitellään, mistä kaikesta vapaaehtoisuudensuhteesta kokonaisuudessaan oikein koostuu. Timanttimallissa on neljä vapaaehtoisuudensuhteen ulottuvuutta: saaminen-antaminen, jatkuvuus-uuden etsintä, etäisyys-läheisyys sekä pohdinta-toiminta. (Yeung ym. 2005: 105-109.)



Kuva 1: Yeungin timanttimali (Yeung ym. 2005: 107).

Otimme timanttimalin teoreettiseksi esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan motivoivien tekijöiden havainnollistajana. *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke edellyttää vapaaehtoisilta motivaatiota lähteä mukaan toimintaan ja sitoutua siihen. Etenkin sisäsyntyinen motivaatio toimii kannattelevana tekijänä toiminnassa, joka ei tavoittele rahaa tai muita taloudellisia etuuksia. Tämän vuoksi tuomme motivaatioteemaa esiin myös *Vapaaehtoisen Käsikirjassa*. Lukijan omaa motivaatiota lähteä mukaan hankkeeseen pyritään herättelemään yksinkertaisilla pohdintakysymyksillä ja yleisten, vapaaehtoistoimintaan motivoivien, tekijöiden esittelemisellä. Yeungin timanttimali toimii *Vapaaehtoisen Käsikirjassa* pohjana niille käsikirjan osa-alueille, jotka käsittelevät motivaatiotekijöitä. Timanttimalin motivaatiotekijät käyvät ilmi esimerkiksi siitä pergamenttikääröstä, jossa luetellaan vapaaehtoisen ihanteellisia ominaisuuksia. Luettelossa esiintyvät Yeungin timanttimalin ulottuvuudet purettuina helposti ymmärrettäviksi ja sisäistettäviksi lauseiksi. *Vapaaehtoisen Käsikirjassa* toistuu ajatus siitä, että vapaaehtoistoiminnalla pyritään tekemään työtä muiden hyväksi. Halusimme kuitenkin nostaa sisäisen motivaation kannattelevaksi tekijäksi toimintaan mukaan lähtemisessä, sillä se on tärkeää jaksamisen ja mielekkyyden kannalta. Esimerkiksi saamisen ja antamisen ulottuvuus tiivistyy lauseeseen ”antaessaan saa”. Pohdintakysymyksillä haastamme vapaaehtoisia löytämään sisäisen motivaation itsestään. Sen vuoksi pohdintakysymykset ovat aseteltu minämuotoisiksi. Timanttimalin ulottuvuuksien teoreettinen avaaminen selventää *Vapaaehtoisen Käsikirjan* valittujen motivaatiota koskevien osioiden tarkoitusta ja sisältöä.

2.4 Saamisen ja antamisen ulottuvuus

Tutkiessaan antamista ja saamista Yeung todistaa timanttimalillaan todeksi ajatuksen ”antamalla saa”. Yeung paikansi neljä tyypillisintä motivaatioteemaa antaminen-saaminen - ulottuvuudesta. Näitä olivat keskinäinen apu, hyvä mieli, antamisen kautta saaminen ja henkilökohtainen kasvu. Yeungin tutkimuksen pohjalta ilmenee, mitä kaikkea vapaaehtoiset toiminnasta saavat. Esiin nousi, että vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja se edistää henkilökohtaista hyvinvointia. Henkilökohtaisella hyvinvoinnilla käsitettiin paitsi henkinen mutta myös fyysinen hyvinvointi. (Yeung ym. 2005: 109-110.) Kuten Tulikallio ja Malinen vapaaehtoistoiminnan perusedellytyksiä kuvatessaan mainitsivat, mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen on olennainen osa vapaaehtoistyöstä saatua mielekkyyttä. Henkinen kasvu ja omien arvojensa pohtiminen saattavat olla jotakin, mitä vapaaehtoinen on kaivannut. (Tulikallio & Malinen 2009: 26.) Yeungin tutkimukseen vastanneet pitivät vapaaehtoistyön toimintamuotoja palkitsevina ja kokivat saaneensa emotionaalisia palkintoja vapaaehtoistoiminnassaan (Yeung ym. 2005: 109-110). Vapaaehtoisten saamat henkiset palkinnot ovat suuri osa erilaisista ei-rahallisista palkitsemisen muodoista, joista Lehtinen puhuu (Lehtinen 1997: 21). Vapaaehtoistoiminta on tarjonnut haastateltaville työkokemusta ja ryhtiä ajankäyttöön (Yeung ym. 2005: 109-110).

Saamisen vastapaino antaminen antoi yhtä lailla tuloksia. Vapaaehtoiset olivat motivoituneita antamaan apua erityistarpeisille. Nämä erityistarpeista kiinnostuneet pitivät vapaaehtoistoimintaa yhtenä vaikuttavana tekijänä yhteiskunnallisessa taistelussa, jolla pyritään ehkäisemään esimerkiksi syrjäytymistä ja edistämään tasa-arvoa. Osa vapaaehtoisista painotti runsaasti omia altruistisia luonteenpiirteitään ja auttamisen halu ja sen levittäminen korostuivat haastatelluiden vastauksissa. Vastavuoroinen tuki ja henkilökohtaiset elämäkokemukset toimivat myös motivaatitekijöinä vapaaehtoistoimintaan. (Yeung ym. 2005: 110-111.) Antamisen ja saamisen ulottuvuudessa korostuu vastavuoroisuus. Vapaaehtoistyön yhtenä tavoitteena on hyvän mielen jakaminen. Jokainen toimintaan osallistuva tuo mukanaan persoonallisuutensa, taitonsa ja elämäkokemuksensa. Esimerkiksi rinnalla kulkeminen, asiakkaan tukeminen ja kuuntelijan rooliin asettuminen kuuluvat niihin asioihin, joita vapaaehtoistoimija voi asiakkaalleen antaa. (Tulikallio & Malinen 2009: 24-25).

2.5 Jatkuvuuden ja uuden etsinnän ulottuvuus

Yeungin tutkimuksen mukaan jatkuvuuden motivaatitekijöiksi nousivat aihepiirin tuttuus ja aikaisemmat positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta. Oma elämäkulkua ja henkilökohtainen elämäntapa toimivat myös motivaatitekijöinä, esimerkiksi vastaajan saaman kasvatuksen kautta. Vapaaehtoistoiminnan jatkuvuus tarjosi haastatelluille mahdollisuuden oman identiteetin toteuttamiseen. Vapaaehtoistoiminta saattoi toimia myös palkkatyön jatkeena tai

korvikkeena. (Yeung ym. 2005: 112-113.) Vapaaehtoisilla on Lehtisen mukaan oikeutettu tarve laajentaa sekä lujittaa omaa sosiaalista verkostoaan vapaaehtoistoimintaa avuksi käyttäen. Lehtinen jatkaa, että vapaaehtoistyön muodostuminen palkkatyön jatkeeksi voidaan toisaalta nähdä ongelmallisena, koska silloin saattaa herätä kysymyksiä siitä käytetäänkö vapaaehtoisia niin sanottuun ammattityöhön itse työntekijöiden korvikkeina. Roolien selkeys onkin jälleen jatkuvuuden kannalta tärkeää. Ammattityöntekijöiden roolia vapaaehtoisten verkostojen rakentamisessa ei tulisi vähätellä. Heidän panoksensa saavat aikaan sellaisten rakenteiden luomisen, jotka puolestaan mahdollistavat juuri sen jatkuvuuden ja uuden etsinnän ulottuvuuden, josta Yeung puhuu timanttimallassaan. (Lehtinen 1997: 7.)

Vapaaehtoistoiminnan uutuudessa motivoi juuri uuden asian kiinnostavuus. Vapaaehtoistoiminta tarjosi osalle vastaajista vastapainoa omaan elämäntilanteeseen tai sen koettiin laajentavan omaa elämänpiiriä. Vapaaehtoistoiminnan koettiin olevan myös väylä uuden oppimiseen ja henkilökohtaiseen muutokseen. Vastaajat olivat saaneet toiminnan kautta uusia tietoja ja taitoja. Yeungin mukaan muutoshakuisuus vapaaehtoistoiminnassa saattoi liittyä ihmisenä kasvamiseen tai rohkeuden lisäämiseen. Eräs vastaaja toteaaakin:

”...Ei sitä voi oppia kirjoista... Haluan oppia rakastamaan.” (Yeung ym. 2005:113.)

Jatkuvuuden motivaatiotekijöissä näyttäytyi sukupuolellisia eroja. Miesten motiivit vapaaehtoistyöhön ovat ystävien ja tuttavien vaikutus, kiinnostus kyseiseen asiaan sekä tunne kansalaisvelvollisuudesta. Naisten motiiveina puolestaan toimivat halu auttaa, into oppia uusia tietoja ja taitoja sekä uusien ihmiskontaktien saaminen. (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007: 1.)

2.6 Etäisyyden ja läheisyyden ulottuvuus

Sosiaalisten kontaktien merkitys nousi esiin Yeungin tutkiessa etäisyyden ja läheisyyden merkitystä motivaatioon. Etäisyyden esiin nousemista Yeung ei ollut edes odottanut, mutta se merkitsikin osalle vastaajista paljon. Etäisyyden motivoiviksi tekijöiksi muodostuivat vapaaehtoistoiminnan joustavuus ja epäbyrokraattinen ilmapiiri. Yhteistoiminta ja auttaminen olivat helpompia osalle vastaajista silloin, kun sai turvata oman etäisyytensä toisiin ihmisiin. Etäisyyttä ajateltiin positiivisesti myös siitä näkökulmasta, että vastaaja sai etäisyyttä omaan arkeensa ja lähipiiriinsä ja sai itselleen ”oman jutun”. (Yeung ym. 2005: 113-114.) Vapaaehtoistoiminnan joustavuuden ja etäisyyden ottamisen mahdollistaa muun muassa se, että vapaaehtoisilta ei vaadita sitoutuneisuutta ja heille on tehty selväksi se, että he voivat halutessaan kieltäytyä tarjotusta työtehtävästä tai jopa lopettaa vapaaehtoistoiminta kokonaan (Tulikallio & Malinen 2009: 27).

Läheisyyden motivoivina tekijöinä vapaaehtoistyössä koettiin tarve kuulua ryhmään ja tavata uusia ihmisiä. Vapaaehtoistoiminnassa koettu yhteishenki nostettiin myös motivoivaksi tekijäksi. Monet vastaajat kokivat tärkeäksi toiminnan sosiaalisuuden ja sanallisen vuorovaikutuksen. Vapaaehtoistoiminta oli osalle vastaajista kanava sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämiseen. (Yeung ym. 2005: 114-115.) Kuuluminen johonkin ryhmään tai ainakin tunne kuulumisesta on ryhmädynamiikan keskeinen osa. Jos ihmisen oma lähipiiri ei mahdollista voimaantumisen kokemusta tai hyväksynnän tunnetta, kaipuu kuulua johonkin sellaiseen ryhmään, jossa henkilö kokee tulevansa kuulluksi, voi voimistua. (Vilén ym. 2008: 277.)

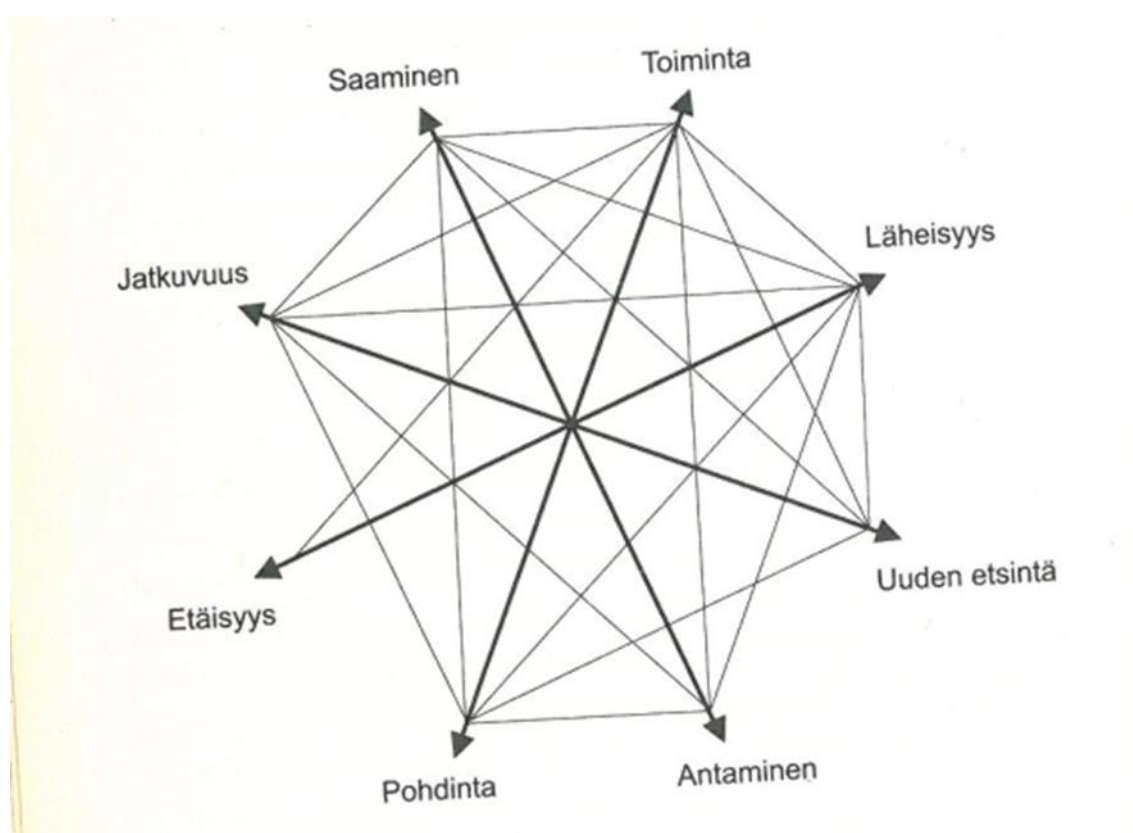
2.7 Pohdinnan ja toiminnan ulottuvuus

Yeungin tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoiminta ei ole ainoastaan tekoja vaan myös pohdintaa. Henkilökohtainen uskonnollisuus näyttäytyi osalle vastaajista arvoina vapaaehtoistoiminnan taustalla. Uskonnolliset roolimallit toimivat motivoivina tekijöinä osalle vastaajista, samoin kuin hengellinen ja henkinen kasvukin. Osalle vastaajista vapaaehtoistoiminta toimi kanavana omien henkilökohtaisten asioiden läpikäymiseen ja -elämiseen. Yeung huomauttaa, että esimerkiksi sosiaalivirastoissa välillä esiin nouseva pelko siitä, että ihmiset tulevat mukaan toimintaan hoitamaan lähinnä itseään, ei tämän tutkimuksen silti mukaan pitänyt paikkaansa. Yeungin mukaan hänen aineistonsa osoittaa, että ihmisten hyvinvointi ja itsensä hoitaminen ovat riippuvaisia toisten ihmisten hyvinvoinnista ja päinvastoin. (Yeung ym. 2005: 116.)

Vapaaehtoistoiminnassa vastaajia viehätti myös sen toiminnallisuus. Osalle vastaajista vapaaehtoistoiminnalla sai täytettyä tyhjää vapaa-aikaa ja toiminnallisuus koettiin motivoivana tekijänä. Vastaajat pitivät myös siitä tavasta, jolla toimintamuodot oli organisoitu. (Yeung ym. 2005: 116-117.) Vapaaehtoistoiminnan puolesta puhuu juuri sen muotojen moninaisuus. Periaatteessa vapaaehtoistoiminnan muotoja voi olla niin paljon kuin ihmisiäkin, mutta keskeisiä kategorioita ovat muun muassa kehitysapuun, lastenhoitoon, kuntoutukseen, tai perushoitopalveluihin osallistuminen. Yksi iso vapaaehtoistoiminnan sektori on vapaa-ajan organisoitun urheilu- ja virkistystoimintaan osallistuminen. (Lehtinen 1997: 22-23.) Yleensä miehet ovat naisia motivoituneempia osallistumaan urheilutoimintaan (Halttunen-Sommardahl & Linna 2007: 1).

Pohdinnan ja toiminnan välimaastoonkin sijoittui vastauksia niin, että ne eivät edustaneet kumpaakaan ääripäätä. Näitä motivoiviksi koettuja tekijöitä oli muun muassa mahdollisuus henkilökohtaisten arvojen toteuttamiseen vapaaehtoistoiminnan kautta. Nämä arvot olivat sekä uskonnollisia että ei-uskonnollisia. Osa uskonnollisista vastaajista koki, että vapaaehtoistoiminta toimii kanavana evankelioimiseen tai ”areenana hengellisenä välikappaleena toimimiselle”. Osa vapaaehtoisista toivoi hengellisyyttä toiminnan muotoihin ja arvosti sitä. Yeun-

gin mukaan tämä saattaa tarkoittaa oman henkilökohtaisen uskonnollisuuden toteuttamista vapaaehtoistoiminnan kautta. Kirjoittajan mukaan, vaikka näissä vastauksissa näkyy vahva uskonnollinen lataus, voi tämänkaltainen arvomaailma toimia motivaatiotekijänä myös ei-uskonnollisten vapaaehtoisten toiminnassa. Tällöin puhutaan esimerkiksi auttamisen arvon ihanteista. (Yeung ym. 2005: 117.) Uskonnollinen vakaumus saattaa toimia motivaatiotekijänä vapaaehtoistyöhön myös senkin takia, että vapaaehtoistoiminta ja auttaminen kuuluvat perustavanlaatuisina osina kirkon ja seurakuntien toimintaan. Hakkaraisen ym. (1994) mukaan kirkon kautta vapaaehtoistoimintaa harjoittavien määrä on useita kymmeniä tuhansia. (Lehtinen 1997: 25.) Kuva 2 havainnollistaa Yeungin neljän eri ulottuvuuden keskinäisiä suhteita (Yeung ym. 2005: 118).



Kuva 2: Yeungin timanttimallin ulottuvuuksien keskinäiset suhteet (Yeung 2005: 118).

2.8 Hankkeen sijoittuminen yhteiskuntasektoreiden rajamaastoon

Vapaaehtoistyön määrittelyn jälkeen on oleellista siirtyä käsittelemään yhteiskuntasektoreita ja *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen sijoittumista suhteessa niihin. Tarkastelemme erityisesti julkisen ja kolmannen sektorin ominaisuuksia hankkeen näkökulmasta. Siitä huolimatta, että *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke on julkisen sektorin toimijan eli tässä tapauksessa Helsingin kaupungin organisoima pienhanke, se sijoittuu vapaaehtoistoimintaan keskittymisensä vuoksi julkisen ja kolmannen sektorin väli-

maastoon. Näin ollen hanke omaa paljon yhteistä rajapintaa molempien sektoreiden välillä. Vaikka hanke on julkisen sektorin rahoittama, sen tarkoitus ei ole toimia eikä korvata peruspalveluja vaan täydentää niitä kansalaistoiminnan keinoin.

Kolmas sektori kuuluu yhteiskuntasektoreiden joukkoon. Julkinen ja valtion toiminta muodostavat yhdessä toisen sektorin, jota yleisemmin kutsutaan julkiseksi sektoriksi. Kolmas sektori puolestaan kattaa kansalaisjärjestöt ja vapaaehtoisen kansalaistoiminnan. Yleisesti termi kolmas sektori viittaa kansalaisyhteiskunnan järjestöihin ja säätiöihin. (Konttinen 2013.) Julkisen ja kolmannen sektorin yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia vertaillaan usein keskenään. Molemmat sektorit ovat olemassa palvellakseen ja aikaansaadakseen muutoksia niin yhteiskunnassa kuin yksilöissäkin. Eroavaisuudet puolestaan liittyvät niihin eri määreisiin, joita kyseisiin sektoreihin liitetään. (Goulet & Frank 2002: 202.)

Kolmas sektori on käsitteenä laaja ja sitä voidaan rajata ja määritellä monella eri tavalla. Kolmannesta sektorista käytetään myös nimitystä vapaaehtoissektori ja monen muun käsitteen tavoin sen määritelmä on pyritty yksinkertaistamaan. Kolmas sektori on julkisen ja yksityisen sektorin väliin jäävä sektori, joka pitää sisällään ne toiminnot, jotka ovat kahdella tapaa vapaaehtoisia. Kolmas sektori nähdään olevan vapaa kaikenlaisesta pakosta ja taloudellisesta hyötymisestä. Kolmannen sektorin yksiköille ominaisia piirteitä ovat riippumattomuus valtiosta, palkaton itsehallinnollisuus, voittoa tavoittelemattomuus, toiminnan resurssit, jotka koostuvat lahjoituksista ja vapaaehtoisten antamasta ajasta ja välineenä toimiminen siihen, että yksikkö voi tuottaa hyödykkeitä oman toimintansa ulkopuolelle. (Helander 1998: 62-63.) *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke sisälsi näitä kolmannen sektorin piirteitä. Hankkeen tarkoitus ei ollut tuottaa taloudellista hyötyä vaan toimia palveluja täydentävänä, osallisuutta, kuntoutumista ja aktiivisuutta lisäävänä vapaaehtoistoiminnan muotona. Toisaalta hanke oli julkisrahoitteinen ja sidoksissa julkishallintoon, joten kolmannen sektorin toiminnaksi hanketta ei voida lukea. Esimerkiksi kriteerit toiminnan resursseista ja itsehallinnollisuudesta eivät toteudu.

Muita tapoja määritellä kolmas sektori ovat lakiin tai muihin säädöksiin nojaava määrittelytapa. Juridinen tapa rajata ja määritellä kolmannen sektorin yksiköt on selkeä, mutta ei ongelmaton. Säädösten tiukkuus nimittäin tekisi kolmannen sektorin määrittelystä epätarkoituksenmukaista, sillä harkinnalle ei jäisi tilaa. Kolmannen sektorin yksiköt voidaan määritellä myös tulonhankintamenetelmien tai käyttötarkoituksensa perusteella. Edellä mainitut lyhyet määritelmät ovat yleisesti hyväksytyjä, kun halutaan antaa lyhyt yleiskuvaus kolmannesta sektorista. Yksityiskohtaisempi määrittely on kuitenkin muun muassa empiirisen tutkimuksen ja ilmiön syvemmän ymmärtämisen kannalta välttämätöntä. (Helander 1998: 64-65.)

Siisiäinen kuvaa artikkelissaan kolmatta sektoria valtiollisen, markkina- ja tuotantosektorin ja kansalaisyhteiskunnan yhtymäkohtana (Hokkanen, Kinnunen & Siisiäinen 1999: 10). Hioutunein määritelmä kolmannelle sektorille on niin kutsuttu rakenteellis-operationaalinen määrittely, joka perustuu viiteen keskeiseen kriteeriin. Tämän määritelmän mukaan kolmannen sektorin kriteerejä ovat vapaaehtoisuus, yksityisyys, rakenteellisuus, itsehallinnollisuus ja voittoa tavoittelematon jakaminen. (Helander 1998: 53.) Rakenteellis-operationaalisen näkökulman mukaan kolmatta sektoria voidaan ajatella eräänlaisena kolmion keskionä, jota ympäröivät yritykset, valtio ja perheet. Kolmannen sektorin tutkijat käyttävät rakenteellisoperationaalista mallia hyvin laajasti. (Hokkanen ym. 1999: 79.)

Ottaen huomioon sektoreiden yhtymäkohdat ja rajanvetoihin liittyvät ongelmat on hankalaa osoittaa *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen paikka tarkasti. Selvää on, että se ei ole kolmannen sektorin toimintaa vaikka omaakin huomattavasti sen piirteitä. Hanke ei myöskään ole puhtaasti julkisen sektorin toimintaa vaikka onkin siihen sidoksissa. Hanketta ei voi eikä ole oleellista sijoittaa tarkasti, sillä se toimii joka tapauksessa sektoreiden rajoja ylittäen. Oleellista on sen sijaan hahmottaa hankkeen toimintakenttä ja sitä organisoivan tahon sijoittuminen yhteiskunnallisesti.

3 Päihdehuolto

Vapaaehtoisen Käsikirjassa päihdehuoltoa, päihdetyötä ja päihdehuollon asiakkaan käsitteitä kuvataan lähinnä *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen esittelyn kautta, mutta niitä ei avata samalla tavalla kuin esimerkiksi vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteitä. Tämä johtuu siitä, että emme halunneet profiloita jo valmiiksi vahvan yhteiskunnallisen leiman omaavaa asiakasryhmää heidän problematiikkansa perusteella. Laitoimme käsikirjaan ainoastaan sellaiset osiot, jotka mielestämme ovat oleellisia käytännön toiminnan kannalta juuri tämän hankkeen vapaaehtoisille. Sen vuoksi painotimme tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tapahtuvaa vuorovaikutusta ja kohtaamista ja niiden merkitystä asiakasryhmän kanssa toimiessa. Sosiaalialan opiskelijoina ja *Vapaaehtoisen Käsikirjan* tuottajina meidän oli kuitenkin hyvä tiedostaa teoreettinen viitekehys ja kirjoittaa se auki opinnäytetyömme teoriaosuudessa. Pystyimme näin ollen huomioimaan asiakasryhmän erityispiirteet käsikirjaa koostessamme. Tämä näkyy muun muassa käyttämässämme kielessä ja jäsentelyssä.

Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa -hankkeen kohderyhmänä toimivat päihdehuollon asiakkaat, joten on oleellista, että käsittelemme opinnäytetyömme teoriaosuudessa kyseistä asiakaskuntaa ja päihdehuoltoa Suomessa. Näihin käsitteisiin liittyvä termistö toimii koko kontekstin ymmärtämisen apuna. Hanke pohjautuu vapaaehtoistoiminnan perusteiden lisäksi tiiviisti päihdetyöhön ja päihdekuntoutukseen. Kuten näiden käsitteiden määrittelyssä tulee ilmi, päihdehuolto on sidoksissa päihdehuoltolakiin ja sen määrittämät palvelut kunnat

ovat velvoitettuja toteuttamaan. Vapaaehtoistoimintaan perustuva hankkeemme oli tarkoitettu uudeksi työkaluksi täydentämään näitä Helsingin kaupungin päihdepalveluja.

Päihdehuoltolain mukaan kuntien on pidettävä huolta siitä, että päihdehuollon sisältö ja laajuus vastaa kunnissa ilmenevää tarvetta. Lisäksi päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palvelujen ja toimenpiteiden järjestäminen sekä kehittäminen kuuluvat sosiaalihuollon osalta sosiaalilautakunnalle ja terveydenhuollon osalta terveyslautakunnalle. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.) Mikäli kunta ei itse kykene itse järjestämään näitä palveluja, se on velvollinen ostamaan ne muilta tahoilta, esimerkiksi yksityiseltä sektorilta. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007: 129-130.) Päihdehuoltolain lisäksi olemassa on myös muita päihteitä käyttäjien ja päihdehuollon kannalta olennaisia lakeja. Nämä ovat lastensuojelulaki, mielenterveyslaki, laki potilaan asemasta ja oikeuksista, sosiaalihuollon asiakaslaki, kuntoutusrahalaki ja huumausainelaki. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2000: 51.)

Päihdehuollon keskeisenä tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä päihteiden ongelmallista käyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittatekijöitä. Tavoitteena on myös edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen lähipiirinsä toimintakykyä ja turvallisuutta. Päihdehuollon tarjoamia palveluja tulee antaa sellaiselle henkilölle, jolla on päihdeongelma sekä hänen perheelleen ja läheisilleen. Palveluja on annettava tuen ja hoidon tarpeen perusteella riittävästi ongelmien ratkaisemiseksi. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 129.)

Päihdehuollon palvelut on tuotettava tai muulla tavalla järjestettävä siten, että niiden piiriin on mahdollista hakeutua oma-aloitteisesti. Tärkeää on, että ne tukevat asiakkaan itsenäistä suoriutumista. Hoidon on perustuttava luottamuksellisuuteen ja kaikessa toiminnassa on otettava huomioon asiakkaan ja hänen lähipiirinsä etu. Erityishuomiota on myös kiinnitettävä muihin tekijöihin, kuten asiakkaan elinolosuhteisiin ja mahdollisiin asumiseen ja toimeentuloon liittyviin ongelmiin. (Kaukonen & Piisi 2001: 107-108.)

Päihdehuollon palvelut jaetaan yleis- ja erityispalveluihin, avo- ja laitospalveluihin sekä tietynlaisiin ”välimuotoisiin” palveluihin (Saarelainen ym. 2000: 53-54). Yleisiin päihdehuollon palveluihin kuuluvat muun muassa sosiaalitoimet, terveyskeskukset ja sairaalat. Erityispalvelujen piiriin kuuluvat puolestaan A-klinikat, nuorisoasemat, katkaisuhuoltoasemat, päiväkeskukset ja kuntoutuslaitokset sekä erityispalvelujen yhdistelmät. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 131.) Kaukonen mukaan päihdehuoltolaki ei erittele päihdepalveluita erilaisten aineiden tai päihteiden ja niiden aiheuttamien haittojen mukaan, lukuun ottamatta sellaisia tilanteita, joissa huumeriippuvaisten vieroitus-, korvaus- tai ylläpitohoitoja toteutetaan tietyillä lääkkeillä (Kaukonen ym. 2001: 107).

3.1 Päihdetyö

Päihdehuollossa käytetyt palvelut ja hoitomenetelmät ovat pääosin kehitetty alkoholistien ja sekakäyttäjien hoitamiseen. Samojen menetelmien käyttö on kuitenkin katsottu soveltuvan myös erilaisten päihdeongelmien ja riippuvuuksien käsittelyyn. Alkoholit on määritynyt Suomessa huumausaineita suuremmaksi sosiaalisiksi ja terveydelliseksi ongelmaksi, mutta suomensäisten huumeidenkäytön lisääntyessä alettiin kehittää myös erilaisia erityisesti huumeriippuvuuksien hoitomalleja. (Kaukonen ym. 2002: 167.)

Nykyistä päihdehuollossa tehtävää päihdetyötä voi kuvailla eräänlaisena kolmijakona, jossa erottuu primaari, sekundaari- ja tertiäripreventio. Primaaripreventio on ennaltaehkäisevää työtä, jonka tarkoituksena on estää päihteen ongelmallista käyttöä sekä sitä suosivien elinolojen ja tapojen syntymistä. Kyse on tiedotuksesta ja valistuksesta. Sekundaaripreventiossa kehitetään riskiryhmille erilaisia mini-intervention malleja, joiden avulla pyritään estämään ongelmien kasaantuminen ja pahentuminen. Tertiäripreventio pitää sisällään hoitomenetelmät, joilla pysäytetään ongelmakäytön vaikeutuminen ja sen vaikutusten laajeneminen. (Saarelainen ym. 2000: 51.) Päihdetyön keskeisiä periaatteita ovat asiakaslähtöisyys, luottamuksellisuus ja hoitoon hakeutumisen tulisi olla vapaaehtoista. Itsenäisen suoriutumisen tukeminen, päihteenkäyttäjän ja heidän läheistensä edun ensisijaisuus ja hoidon laadun ja sisällön varmistaminen kuuluvat nekin päihdetyön pääperiaatteisiin. (Saarelainen ym. 2000: 50.)

Päihdetyötä tehdään palvelujärjestelmän sisällä todella monimuotoisesti ja se pitää sisällään monia työmuotoja. Päihdetyö kohdistuu yksilötyöstä aina yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen asti. Keskeisimmät päihdetyön muodot ovat muun muassa yksilötyö, palveluohjaus, perhetyö, ryhmämuotoinen työ, yhteisöhoito, verkostotyö sekä yhteiskunnallinen työ ja päihdepolitiikka. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 193.) Päihdehoidon palvelut Suomessa sijoittuvat niin sosiaali- kuin terveydenhuollon puolelle. Sen sijaan päihdehuollon erityispalvelut kuuluvat pääasiassa sosiaalihuollon piiriin. (Varjonen, Tanhua, Forsell & Perälä 2012: 68.)

Päihdetyön yksi painopiste on ennaltaehkäisevässä päihdetyössä (Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009:55). Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin sekä etenkin päihteen erilaisiin käyttötapoihin, niiden saatavuuteen ja eritoten haittoihin (Varjonen ym. 2012: 48). Varhaisten puuttumismallien tavoitteena on vähentää päihdeongelmaan johtavia syitä ja riskitekijöitä sekä toisaalta vahvistaa ja tukea positiivisia ja suojaavia tekijöitä. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteina ovat myös vähentää uusien päihteenkäyttäjien ilmaantumista, nostaa päihteenkäytön aloituskäynnin ja puuttua kaikenlaisiin riskitekijöihin, jotka saattavat altistaa päihteenkäytölle. Ennaltaehkäisevää työtä on myös pyrkimys interventoiden avulla pysäyttää päihteenkäytön jatkuminen sekä estää sitä muodostumasta päihdeongelmaksi. (Tammi ym. 2009: 55.)

Päihdehuollon asiakas voidaan myös määrätä tahdonvastaiseen hoitoon tietyin edellytyksin. Sosiaalihuollon ammatillisen pätevyyden omaava viranhaltija voi toisen sosiaalityöntekijän esityksen perusteella määrätä asiakkaan hoitoon hänen tahdostaan riippumatta. Näitä erityistapauksia kutsutaan terveysturvaksi ja väkivaltaisuusperusteeksi. Kyse on tilanteista, jotka syntyvät, kun asiakas ilman päihdeidenkäytön lopettamista ja asianmukaista hoitoa on päihdeidenkäytön takia välittömässä hengenvaarassa tai saamassa vakavan terveydellisen vaurion. Tällöin terveysturva on ilmeinen ja tahdonvastainen hoito on mahdollinen. Väkivaltaisuusperuste puolestaan täyttyy silloin, kun asiakas on päihdeidenkäytön takia väkivaltaisella tavalla vaarantaa perheensä tai jonkun muun henkilön terveyttä, turvallisuutta tai henkistä kehitystä. Huomioitavaa on, että päihdehuoltolain nojalla tehtäviä pakkohoitoja on toteutettu vähenevästi ja ne ovat harvinaisia. Nykyisellään tahdosta riippumaton hoito tehdään lähinnä mielenterveyslain perusteella. (Kaukonen ym. 2001: 107.)

3.2 Asiakkaat ja kuntoutujat

Päihdehuollossa asiakas mielletään subjektiksi ja on sekä hoidon ja avun hakija että saaja. Päihdehuollon asiakkaalla on pääsääntöisesti päihdeongelma, jota voisi kuvata jonkin tietyn päihteen suurkulutuksena tai riippuvuuskäyttönä. Päihdeiden käyttö muuttuu vähitellen pakonomaiseksi eikä sen lopettaminen enää onnistu. Kun päihderiippuvuus kattaa laajan osan käyttäjän elämästä eikä päästä tätä irti, on kyse päihdeongelmasta. (Saarelainen ym. 2000: 40 & 50.) Kuntoutuja puolestaan on päihdehuollon asiakas, joka on jo päihdetyön toimenpiteiden alla ja on kuntoutumassa omassa tahdissaan. Kuntoutuminen on yksilöllinen prosessi, jonka aikana kuntoutujaa pyritään auttamaan parhaan mahdollisen toimintakyvyn aikaansaamisessa aktivoimalla hänen voimavarojaan sekä löytämään uusia virikkeitä. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 15.)

Kognitiivisen määritelmän mukaan riippuvuus eli addiktio on pakonomainen ja itseään toistava kulutuskäyttäytymisen malli, jonka erityispiirteitä ovat pyrkimys välittömään tyydytykseen, kyseisen toiminnan loppumisen jälkeinen fyysinen ja henkinen pahanolon tunne, yksilön toiminnan heikkeneminen sekä kyvyttömyys vaihtoehtoiseen toimintaan. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 23.) Riippuvuus voi olla seuraus useista erilaisista ongelmista, jotka kasaantuvat ajan myötä. Koska riippuvuuden syyt ovat moninaiset, niin myös siitä irti pääseminen voi tapahtua usealla eri tavalla. (Kuusisto, Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009: 32.) Tamminen esittää, että päihdeiden käyttäminen ja toisaalta käyttämisen ongelmaksi mieltäminen, ovat kulttuurisidonnaisia asioita. Historiallinen aika ja paikka, kuten myös sosiaaliset, kulttuuriset, poliittiset ja taloudelliset tekijät vaikuttavat ihmisten alkoholinkäyttöön. Näin voidaan päätellä, että päihderiippuvuuden ja alkoholiongelmiensa syyt ovat pikemminkin kulttuurista johtuvia kuin pelkästään yksilöstä itsestään johtuvia ilmiöitä. (Tamminen 2000: 20.)

Päihdeongelmista kärsivä ihminen on aina yksilöllinen vaikka hänen ongelmiinsa liittyy yleisesti tunnistettavia seikkoja, jotka esiintyvät useimpien näistä ongelmista kärsivien tarinoissa. Päihdeongelmiin liittyy vahvasti heikko itsearvostus ja psyykkisen itsesäätelyn vähäisyys. Joidenkin kohdalla myös sosiaaliset taidot voivat olla varsin puutteellisia. Keskeinen piirre päihdeongelmassa on myös suhde mielenterveysongelmiin sekä kärsimyksen tunteminen omasta elämäntilanteesta johtuen. Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat myös yleisiä ja nämä tunteet saattavat jopa kääntyä kuntoutumista vastaan. Päihdeongelmaisella on yleensä varsin negatiivinen leima yhteiskunnan silmissä. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset asenteet syyllistävät ja aiheuttavat häpeää päihdeongelmista kärsivälle. Päihdeongelmaisiin kohdistuvat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset asenteet ovat nykypäivänä melko kielteiset ja sen aiheuttama negatiivinen leima on monelle päihdehuollon asiakkaalle vaikea paikka. (Saarelainen ym. 2000: 66-67.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 mennessä keskittyvät juuri asiakkaiden yhdenvertaiseen kohteluun sekä leimautumisen torjumiseen. Tavoitteena on vähentää mielenterveys- ja päihdeongelmaisten kokemaa syrjintää ja leimautumista kaikkialla yhteiskunnassa. Edellytyksenä tasa-arvoiseen palveluihin pääsyyn sekä yhdenvertaiseen kohteluun palvelujärjestelmässä on, että koko palvelujärjestelmässä mielenterveys- ja päihdeongelmiin suhtaudutaan yhtä vakavasti kuin muihinkin terveysongelmiin. Asenteiden muuttaminen edellyttää tarpeen mukaan täydennyskoulutusta sosiaali- ja terveyshuollon johdolle, työntekijöille ja päätöksentekijöille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012: 19.)

Syrjäytyminen yhteiskunnasta on myös usein tunnusomainen piirre päihdeongelmaisille. Syrjäytymistä voisi kuvata prosessiksi, jossa yksilöä ja yhteiskuntaa yhdessä pitävät sidokset heikkenevät. (Sipilä 1985: 73.) Syrjäytyminen mielletään negatiiviseksi prosessiksi, johon kenenkään ei uskota tarkoituksellisesti pyrkivän. Yksilö saattaa joutua monesta syystä ja useammalla elämänelueella syrjäytymisvaaran alle. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi työpaikan menetys, rankka päihteiden käyttö tai sosiaalisten suhteiden katkeaminen. Syrjäytymisen prosessinomaista luonnetta kuvaa se, että sosiaaliset ongelmat ruokkivat toinen toistaan ja näin ollen kasautuvat. Tämä taas vie syrjäytymisprosessia eteenpäin ja kerran pudotessaan yhteiskunnan rattaista, saattaa yksilön olla hyvin vaikea ilman tukea ja yhteiskuntaan liittämiseen tähtääviä toimenpiteitä päästä takaisin jaloilleen. Puheet syrjäytymisestä ja liittämisestä kulkevatkin usein käsi kädessä. (Juhila 2006: 50.)

Naisten ongelmallinen päihteidenkäyttö on yksi esimerkki yhteiskunnallisesta leimaantumisesta. Holopaisen mukaan äitiys ja päihteet ovat hämmennystä aiheuttava yhdistelmä, sillä äideille ei ole oikein koskaan sallittu paheita tai heikkouksia. Alkoholiriippuvaisen äidin yhteiskunnallinen polttomerkki ja äideille tyypillinen tapa tuomita itsensä juomisen perusteella

ovat yhdessä niin voimakkaita, että ne määrittelevät sen, miten yksilö näkee itse itsensä. (Holopainen 1998: 35.) Päihdeongelmaiset äidit eivät siis sopeudu perinteiseen äidin rooliin ja he joutuvat määrittelemään äitiyttään eri tavoin kuin yhteiskunta ja normit sen määrittelisivät (Granfelt 1998: 123). Naisten päihdeongelma nähdään uhkana yhteiskunnalle juuri äitien kautta. Tässä suhteessa sosiaalinen kontrolli ja hoito ovat erilaisia kuin miehellä. Äidin päihdeongelma nähdään yhteiskunnallisena uhkana, eikä sitä katsota niinkään naisen omana todellisuutena. (Suurla 1989: 21.)

3.3 Kaupunkipäihdetyön haasteet

Helsinki, muiden suurten kaupunkien tapaan, kohtaa erityisiä haasteita päihdetyön kentällä. Kaupunkiympäristön erityispiirteitä ovat muun muassa uudet päihdeidenkäyttötavat sekä nopeat muutokset eri päihdeiden saatavuudessa. Myös ihmisten omien turvaverkkojen puute ja irrallisten ihmisten suuri määrä ovat tyypillisiä ilmiöitä kaupunkiympäristössä. Ongelmat näyttäytyvät moninaisina ja usein kasautuvina. (Törmä, Huotari & Pitkänen 2007: 88.)

Helsingillä on suurkaupungin piirteitä, jonka vuoksi sen hoito- ja palvelujärjestelmän rakenne vaatii uusia suhtautumistapoja kaupunkipäihdetyöhön. Käytännössä se tarkoittaa uusien innovaatioiden ja toimintakäytäntöjen pilotointia ja käyttöön ottamista. Suurin osa kaupunkipäihdetyöstä tehdään nykypäivänä lyhytkestoisissa projekteissa ja erilaisin määräaikaisin rahoituksin. (Törmä ym. 2007: 88-89.) *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke on määräaikaisen rahoituksen saanut pienhanke, jonka tarkoitus on täydentää Helsingin päihdehuollon palveluita. Häkkinen kiteyttää, että vaikka varsinainen päihdehoito kuuluukin ammatillisille, päihdehuolto tarvitsee vapaaehtoistoimijoita hoitotyön tueksi. Kuitenkin vapaaehtoisia käytetään tällä saralla hyvin vähän. Siispä vapaaehtoistoiminnan tuottamat resurssit jäävät valitettavan usein käyttämättömäksi päihdetyön kentällä. (Häkkinen 2013: 21-22.) *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeella tavoiteltiin juuri näiden piilossa olevien resurssien valjastamista päihdetyön ja peruspalvelujen tueksi.

Lahden ja Pienimäen artikkelin mukaan päihdeitä käytetään poikkeuksetta jossakin sosiaalisessa yhteydessä ja tämä konteksti on otettava huomioon myös päihdekuntoutuksessa. Toipumisen todennäköisyyttä avittaa se, jos päihdeongelmaisen sosiaalisessa ympäristössä on ihmisiä, jotka ovat joko päihteettömiä tai tarjoavat tukea päihdeiden käytön vähentämiselle. Toipumista edesauttaa päihdeongelmaisen ympäristön rikastuttaminen päihteettömyyttä edesauttavilla elementeillä. Nämä elementit voivat olla rakenteellisia, sosiaalisia ja hoidollisia. Rakenteellisilla elementeillä tarkoitetaan esimerkiksi asumiseen tai työllistymiseen liittyviä seikkoja. Sosiaaliset elementit linkittyvät päihdeongelmaisen verkostoihin ja ihmissuhteisiin. (Karjalainen & Vilkkumaa 2008: 137-138.)

3.4 Matalan kynnyksen paikat

Matalan kynnyksen palvelut tai paikat ovat eräs ratkaisu päihdetyön kohtaamiin haasteisiin. Yhtenä haasteena on asiakkaiden saaminen oikeiden palveluiden piiriin. Niin sanottu haittojen lievittämisen palvelut saattavat ehkäistä päihdeongelmaisten tilan pahenemista ja olla ensimmäinen askel kuntouttavaan toimintaan. Matalan kynnyksen paikkoja ovat erilaiset päiväkeskukset ja yöpymispaikat, joissa on mahdollista syödä, hoitaa hygieniaa ja saada palveluohjausta. (Saarelainen ym. 2000: 56.)

Matalan kynnyksen paikoilla on yhteisiä pääperiaatteita. Näistä ehkä tärkein on palvelujen helppo tavoitettavuus, tämän vuoksi matalan kynnyksen paikat sijaitsevatkin keskeisillä paikoilla. Matalan kynnyksen paikkoihin ei tarvita lähetettä eikä ajanvarausta ja lisäksi asiointi on mahdollista tehdä nimettömänä. Matalan kynnyksen paikat eroavat muista pakoista muun muassa siten, että niissä asiointi onnistuu myös päihtyneenä. Jos asioinnin ehtona olisi ehdoton päihteettömyys, se sulki varmasti osan kohderyhmästä palvelujen ulkopuolelle. (Lappalainen-Lehto ym. 2007: 187.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos kertoo, että matalan kynnyksen paikat voivat olla terveyteen liittyviä neuvontapisteitä, liikkuvia yksiköitä tai päiväkeskuksen kaltaisia paikkoja. Matalan kynnyksen paikkojen henkilökunta koostuu moniammatillisesta osaamisesta ja asiakkaan voivat hakeutua niiden piiriin ilman lähetettä tai ajanvarausta. Tarkoituksena on ollut saada palvelut mahdollisimman helposti saataviksi. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2012.)

3.5 Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteet saattavat äkkiseltään vaikuttaa jopa itsestään selviltä etenkin arkikielessä. Kuitenkin näihin kahteen käsitteeseen sosiaaliala ja sen toimintamuodot pitkälti perustuvat. Ne ovat merkityksellisiä ja paljon tutkittuja teemoja. Tässä opinäytetyössä haluamme avata nämä käsitteet teoreettisesta ja ammatillisesta näkökulmasta, koska niiden merkitys *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeessa on keskeinen. Vapaaehtoistoiminta perustuu sosiaalialan arvoihin mutta sitä tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistyötä tehdään pitkälti vuorovaikutustaitoihin tukeutuen. Halusimme *Vapaaehtoisen Käsikirjan* kautta tuoda vuorovaikutuksen ja kohtaamisen näkyviksi työkaluiksi hankkeessa mukana oleville vapaaehtoisille, joilta ei edellytetty ammatillista osaamista.

Vapaaehtoisen Käsikirjassa puhumme vuorovaikutuksesta ja ihmisten kohtaamisesta. Tähän osioon sisältyvät erilaiset vuorovaikutustilanteet ja niissä tapahtuva kommunikaatio. Käsittelemme onnistuneen kohtaamisen elementtejä ja annamme konkreettisia neuvoja oikeaoppi-

seen kuuntelemiseen. Lisäsimme käsikirjaan myös osion ongelmatilanteista ja niiden selvittämisestä. Vuorovaikutus ja kohtaaminen ovat keskeisiä peruspilareita *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen toimintamallissa ja pidämme niiden teoreettista avaamista tärkeänä.

Goffmanin mukaan sosiaalinen vuorovaikutus voidaan suhteellisen kapeasti määritellä sellaiseksi tilanteeksi, jossa kaksi tai useampi henkilö ovat fyysisesti samassa tilassa ja vastauksellisuudella toisistaan (Goffman 2012: 305). Vuorovaikutuksen syntymisen edellytyksenä on siis kohtaaminen yksilön ja ympäristön ja eritoten yksilön ja toisten ihmisten välillä. Vuorovaikutus on pääsääntöisesti kommunikointia eli viestintää ja se koostuu sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä. Vuorovaikutustaidot, jotka liittyvät puheen tai kielen kehitykseen, alkavat kehittyä hyvin varhain, jo syntymästä saakka. (Launonen 2007: 6, 18.)

Sanallisella eli verbaalisella viestinnällä tarkoitetaan puhuttua ja kirjoitettua kieltä sekä näiden kahden ymmärtämistä. Sanattomalla viestinnällä puolestaan tarkoitetaan kielestä riippumattomia viestintäkeinoja. Näitä ovat esimerkiksi ilmeet ja eleet. Sanatonta viestintää esiintyy myös puheen yhteydessä. Tällaisia muun muassa äänenkäyttöön liittyviä sanattoman viestinnän keinoja voivat olla esimerkiksi äänen korkeuteen, painottamiseen tai sointiin liittyvät asiat tai puheen äänneet. Sanallinen ja sanaton viestintä voivat myös toisinaan olla keskenään ristiriidassa. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä ja esimerkiksi puheen sanaton oheisviestintä voi antaa ristiriitaisia signaaleja. (Vilén, Leppämäki & Ekström. 2008: 20-22.) Koska ihmisten välisissä kohtaamisissa esiintyy niin paljon näitä ristiriitoja, Carkhuff (1969) on sitä mieltä, että kohtaamisen osaamista voidaan pitää eräänlaisena taitona, jota voi harjaannuttaa (ks. Lishman 2009: 46). Tavoitteellinen ajatusten ilmaisu voi tapahtua monella eri tavalla. Tietoisessa vuorovaikutuksessa ihmiset tuovat julki paitsi ajatuksiaan myös tunteitaan, tietojaan ja tarpeitaan. Näin ollen ihmiset myös ottavat vastaan muiden ihmisten ulosantia ja tulkitsevat tätä subjektiivisten näkökulmiensa valossa. (Launonen 2007: 6.) Toisen ihmisen maailman ymmärtäminen ja kykeneminen samaistumiseen on olennaista onnistuneen vuorovaikutuksen rakentumisen kannalta. Samaistumista helpottaa toisen osapuolen erilaisen käytöksen, tunteiden ja ajattelun ymmärtäminen. (Lishman, 2009: 46.)

Sosiaalisissa tilanteissa ihmisillä on taipumus toimia omaksumansa linjan mukaisesti. Linja kuvastaa sitä sosiaalista minää, jonka pohjalta ihminen ilmaisee itseään tilannekohtaisesti sekä sanallisen että sanattoman viestinnän keinoin. Samalla ihminen vastaanottaa ja tulkitsee ympäristön viestintää ja ärsykeitä oman linjansa lähtökohtiin perustuen. (Goffman 2012: 23.) Ihmisillä on halu säilyttää kasvonsa eli omanarvontunteensa. Joskus ihminen saattaa kuitenkin käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa yllättävälläkin tavalla. Tämä saattaa olla seurausta esimerkiksi traumaattisesta tai akuutista tilanteesta. Oli kyseessä sitten arkipäiväinen tai kriisitilanne, jos ihminen ei koe tullessa kohdatuksi mielestään oikealla tavalla, hän saattaa kokea

vuorovaikutuksen jopa lamaannuttavaksi. Avun tarjoaminen saattaa tuntua toisesta osapuolesta esimerkiksi alentuvalta. Tällainen tilanne voi jopa heikentää avun vastaanottajan omanarvontuntoa. (Vilén ym. 2008: 64-65.)

Ihmisten välinen viestintä eli kommunikaatio voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan. Edellä mainittujen sanallisen ja sanattoman viestinnän lisäksi on tunnistettavissa vielä symbolinen viestintä, joka pitää sisällään muun muassa ihmisen käytökseen liittyvät asiat, kuten teot, asenteet ja erilaiset tilannekohtaiset suhtautumistavat. Työntekijä voi esimerkiksi viestiä asiakkailleen symbolisesti verrattain paljonkin osoittamalla täsmällisyyttä ja aitoa kiinnostusta heidän asioitaan kohtaan. Jopa ihmisen pukeutuminen voidaan kokea voimakkaana symbolisena viestintänä jostain. Symbolisen viestinnän osa-alue on myös kaikenlainen kirjoitettu tai sähköinen vuorovaikutus, jota tapahtuu ihmisten välillä. (Lishman 2009: 26-31.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että symbolinen viestintä yksinään kertoisi henkilön asemasta tai suhteista toisiin ihmisiin (Goffman 2012: 308).

Aitoon kohtaamiseen ei ole yleispätevää ohjetta. Aidossa kohtaamisessa painopiste on olemisessa, jakamisessa ja välittämisessä, eikä niinkään suorittamisessa, neuvomisessa ja ymmärtämisessä. Teoksessaan Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä Mattila rajaa ymmärtämisen käsitteen aidon kohtaamisen tilanteessa täysin toissijaiseksi ja jopa harhaanjohtavaksi. Hän pitää tärkeämpänä viestin vastaanottamista kuulijan oman kokemuksen kautta. (Mattila 2007: 12-13.) Todellinen yhteys on aikaa vaativaa, mutta tärkeää kaikissa elämäntilanteissa. Sellaista yhteyttä, jossa vähintään kaksi henkilöä kokee, että heidän tunteensa ja ajatuksensa tulevat paitsi kohdatuiksi mutta myös ymmärretyiksi, kutsutaan kuulleeksi tulemiseksi. Tällainen tuki on ainutlaatuista ja vaatii yhteistä jakamista. Kuulluksi tulemisen tunne on enemmänkin sitä, että kuunteleva osapuoli kuuntelemisen lisäksi myös ymmärtää tai yrittää ymmärtää sitä, mitä toinen haluaa jakaa. (Vilén ym. 2008: 62.) Puhuttaessa kohtaamisesta Vilén siis ilmeisesti mieltää ymmärtämisen käsitteen eri lailla kuin Mattila.

Toisen ihmisen vakavasti ottaminen on toisen persoonallisuuden kokonaisvaltaista arvostamista, tilan antamista sekä sen tiedostamista, että kaikki ihmiset käyvät samat tunneskaalat liittyen elämän kokonaisuuteen, voimaantumiseen kuin myös haavoittuvaisuuteen. Mattilan keskeisin ajatus aidosta kohtaamisesta on kosketuspinnan syntyminen elämänpiirien välille. Jakaminen ja läsnäolo ovat luottamuksellisuuden sekä välittämisen syntymisen kannalta olennaisia. Jakaminen ja läsnä oleminen vaatii oman ihmisyyden peliin laittamista ja riskinottoa, mitkä puolestaan vaativat rohkeutta. Ihmisen kohtaaminen ihmisenä on tärkeää. (Mattila 2007: 14.)

Vuorovaikutuksen onnistumista saattaa estää tai haitata lukuisat riskitekijät. Launonen jakaa vuorovaikutuksen ja viestinnän riskitekijät kahteen eri osa-alueeseen; hankittuihin ja kehityk-

sellisiin häiriöihin. Kehityksellisillä riskitekijöillä tarkoitetaan ihmisen kasvun ja kehityksen myötä ilmeneviä häiriöitä. Hankituilla häiriöillä Launonen tarkoittaa kehityksestä riippumattomia olosuhteen muutoksia. Esimerkkinä voidaan mainita heikentynyt puhekyky sairauden tai vamman seurauksena. (Launonen 2009: 49.) Arkisissa vuorovaikutustilanteissa häiriötekijöiksi voivat muodostua muun muassa ympäristö ja sen ärsykkeet, yhtäkkiset keskeytykset tai kuuntelevan osapuolen ylikuormittuminen (Lishman 2009: 47-49). Ihmissuhde- ja auttamistyöhön liittyy automaattisesti empatia. Näin ollen kärsimyksen kohtaaminen saattaa aiheuttaa myös sen kaltaisen empaattisen reaktion, joka johtaa työntekijän ylikuormittumiseen. Tulee muistaa, että ihmissuhdetyöntekijän ja toisaalta myös asiakkaan, voimavarat eivät voi venyä loputtomiin. Uupuneena ihmisen omat puolustusreaktiot alkavat pettää, oli kyseessä sitten ammattilainen tai maallikko. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008: 50-51.) Stereotypiat ja turhat oletukset voivat vääristää vuorovaikutuksen luonnetta. Myös vanhat kokemukset värittävät omalta osaltaan jokaista vuorovaikutustilannetta. (Lishman 2009: 47-49.) Toisaalta vuorovaikutustilanteeseen saattaa vaikuttaa niinkin yksinkertainen asia kuin ihmisten välinen kemia. Toisten ihmisten kanssa tulee helpommin toimeen kuin toisten. Arkikielessä voidaan käyttää ilmaisua ”samalla aaltopituudella” olemisesta. Tällaisessa vuorovaikutustilanteessa ihmiset ovat mahdollisesti luontevampia ja tulkitsevat kyseistä tilannetta ylipäättään luottavaisemmin ja positiivisemmin. (Valvio 2010: 68.)

Toimiva vuorovaikutus voidaan nähdä ihmisarvokysymyksenä (Launonen 2009: 168). Siksi siis etenkin vuorovaikutustyötä tekevän tulee muistaa, että hän saattaa joskus tahtomattaan aiheuttaa asiakkaalleen haittaa. Näin saattaa inhimillisissä tilanteissa käydä, vaikka työntekijän tarkoitusperät olisivatkin olleet hyvät. (Vilén ym. 2008: 29.) Vapaaehtoistoiminnan eettisiä näkökulmia pohdittaessa on otettava huomioon muun muassa auttajan ja autettavan mahdollinen roolien hämartyminen. Sen vuoksi auttajan on tärkeä muistaa, miksi hän haluaa auttaa. Jos syynä on pelkästään riippuvuus tarpeellisuuden ja auttavaisuuden tunteeseen, vapaaehtoistoiminnasta voi koitua eräänlainen pakko, jossa auttaja toimii lähinnä omaa itseään, ei autettavaa, varten. (Mattila 2007: 35-39.) Kun auttajan ja autettavan rooli toimii oikein ja työntekijä tai vapaaehtoinen osaa nähdä sekä itsensä että autettavansa ihmisinä, joissa on hyviä ja huonoja puolia, hänen on mahdollista kohdata autettava arvostavasti. Autettavalle välittyy tunne siitä, että hänessä on jotain hyvää ja välittämisen arvoista. Eettisyyden tarkastelu on huomionarvoinen seikka kaikessa ihmisläheisessä työssä. (Vilén ym. 2008: 27-29.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kerätä ja koota yksiin kansiin *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen oleelliset tiedot ja koulutusmateriaali. Tämän lisäksi osallistuimme keskeisesti hankkeen suunnitteluun ja toteutukseen. Tavoitteena oli saada aikaiseksi käsikirja, joka sisältäisi hankkeen kannalta oleellisen informaation teoriassa ja käytännössä. Va-

paaehtoisen Käsikirjan tuli palvella käyttäjiään ja olla selkeä ja johdonmukainen. Muina tavoitteina oli edesauttaa hankkeen suunnittelua ja toteuttamista sekä osallistua vapaaehtoisten koulutukseen.

4.1 *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen esittely

Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa -hanke oli Helsingin sosiaaliviraston aloittama vapaaehtoistoiminnan täysin uudenlainen toimintamalli. Kohderymänä toimivat Helsingin kaupungin päihdehuollon asiakkaat ja vapaaehtoistyöntekijät, joilla itselläänkin saattaa olla päihdekuntoutujan tausta. Malli haluttiin lanseerata, koska sillä hetkellä päihdekuntoutujille ei ollut oikeastaan ollenkaan sellaista vapaaehtoistoimintaa, joka toisi yhteen ja aktivoisi sekä kuntoutujia että päihdehuollon nykyisiä asiakkaitakin. Vapaaehtoisilta odotettiin tasaista elämäntilannetta ja jonkin aikaa kestänyttä päihitteettömyyttä. Hankkeen tarkoituksena oli toimia virikkeenä sekä vapaaehtoisen että asiakkaan päihitteettömän elämäntyylin ylläpitämiseen. Vapaaehtoisen rooli oli siinä mielessä erilainen, että päihdekuntoutujasta tuli auttaja eikä päihdepalveluiden perinteinen asiakas. (Kuikka 2012.) Hankkeen kautta näitä jo päih-teistä irti päässeitä kuntoutujia pyrittiin sitouttamaan ja kannustamaan raittiin elämäntyylin jatkamista.

Sosiaalivirastossa oli huomattu, että päihdekuntoutujat ovat harvoin tietoisia palveluista, joihin heillä on oikeus tai mahdollisuus. Omien asioiden hoitaminen saattaa olla haastavaa eikä päihdekuntoutujia ole ehkä informoitu tarpeeksi muun muassa niistä matalan kynnyksen paikoista, jotka omalta osaltaan voisivat auttaa kuntoutujia sitoutumaan raittiseen elämään ja muodostamaan uusia päihitteettömiä verkostoja. Toimintaan tarvittiin tukihenkilöitä opastamaan ja auttamaan päihdekuntoutujia näiden edellä mainittujen palveluiden piiriin. (Kuikka 2012.) Heidän oli tarkoitus olla mukana tukemassa ja rohkaisemassa, mutta myös neuvomassa, erilaisissa käytännön tilanteissa, joissa kuntoutujat tarvitsivat henkilökohtaista apua.

Hankkeen aloittaminen ja koko toiminta perustui useiden tahojen yhteistyöhön. Hankkeessa olivat mukana Tervalammen Kartano kuntoutuskeskus, Roihuvuoren tukiasunnot ja Läntinen A-klinikka. Sektorirajojen ylittäminen mahdollisti resurssit ja työntekijöiden hetkittäiset irtautumiset omista päivätöistään ja näin ollen hankkeen toteutumisen. Kaikki hankkeelle asetetut tavoitteet olivat linjassa sosiaaliviraston omien tavoitteiden kanssa. Asiakaslähtöisyys ja uuden toimintamallin lanseeraus tukivat asetettuja tavoitteita. (Kuikka 2012.)

Sosiaaliviraston päihdekuntoutujiin keskittyvät vapaaehtoistoiminnan hankkeet ovat olleet vähäisiä ja siksi tämä hanke toimi suunnannäyttäjänä. Uutta kiinnostavaa näkökulmaa hankkeen suunnitteluun toivat mukanaan kokemusasiantuntijat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, jotka omaavat päihderiippuvuustaustan ja

käyneet kuntoutusprosessin läpi. Kokemusasiantuntijoilla on nimensä mukaisesti vankka kokemus päihde-riippuvaisen arjesta, riskitekijöistä, päihteettömyyteen pyrkimisestä ja kuntoutumisen eri vaiheista. Kokemusasiantuntijat osaavat kääntää menneisyytensä tapahtumat voimavaroiksi, jolloin he voivat tehokkaasti toimia vertaistukena samojen asioiden kanssa kamppaileville. Ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden tietotaidon yhdistäminen luo uudenlaisen rajapinnan toimivien palveluiden kehittämiseksi. Yhteistyö lisää ymmärrystä ja kokemusasiantuntija saattaakin toimia eräänlaisena tulkkina kuntoutujien ja ammattilaisten välillä. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2013.) Yhtä kaikki, kokemusasiantuntijat olivat korvaamaton lisä työntekijöiden ammattitaidon rinnalla ja tarjosivat hankkeen eri kehitysvaiheissa omanlaista näkökulmaa ja konkreettisia huomioita moniin asioihin, mihin muut eivät olleet osanneet kiinnittää huomiota.

Hankkeelle oli asetettu kuusi päätavoitetta. Kaikki tavoitteet pyrkivät tukemaan päihdehuollon asiakkaiden kuntouttavaa, virikkeellistä ja raitista vapaa-aikaa. Sosiaaliviraston vapaaehtoistyön koordinaattori Meeri Kuikka listaa hankkeen kuusi päätavoitetta seuraavasti:

- Päihdehuollon asiakkaiden tukeminen siinä, että he löytävät ja kiinnittyvät jo olemassa olevien palveluiden piiriin
- Fyysisten, psyykkisten ja kognitiivisten esteiden poistaminen palveluita hakiessa
- Päihdekuntoutujien aktivoiminen vapaaehtoistyöhön, jonka avulla he kokevat itsensä tarpeelliseksi, saavat mielekästä toimintaa ja kokevat osallisuutta ja voimaantumista.
- Vapaaehtoistoiminnan avulla ennaltaehkäistä syrjäytymistä, kun päihdehuollon asiakkaat ja päihdekuntoutujat saadaan osalliseksi yhteiskunnan toimintoihin
- Vertaisuuden jakaminen
- Sellaisen vapaaehtoistoiminnan mallin luominen, joka toimisi jatkossa ilman hanketta yhteistyössä eri tahojen kanssa. (Kuikka 2012.)

Omat tavoitteemme olivat linjassa hankkeen työntekijöiden tavoitteiden kanssa, koska intressimme hankkeen onnistumiseen olivat samat eri lähtökohdista huolimatta. Koska olimme mukana hankkeessa alusta asti, osallistuimme sen kaikkiin vaiheisiin ja tätä kautta myös sen tavoitteista muodostui omiamme. Meidän keskeisin panoksemme oli käsikirjan tuottamisessa, joka puolestaan palveli välillisesti hankkeen tavoitteita ja antoi vapaaehtoisille konkreettisen työkalun vapaaehtoisena toimimiseen. Luonnollisesti meillä oli omia oppilaitoksemme asettamia tavoitteita mutta kokonaisuuden kannalta kaikkien osapuolten tavoitteet tukivat toisiaan.

Hanke toimii käytännössä siten, että päihdehuollon asiakas voi halutessaan soittaa itselleen kaverin, eli koulutetun vapaaehtoisen, tarvitsemalleen ”keikalle”. Päivystäjä vastaa asiakkaan virka-ajalla tehtyyn soittoon ja kartoittaa, mihin vapaaehtoiselle olisi tarvetta ja valit-

see potentiaalisen vapaaehtoisen juuri kyseiselle keikalle. Päivystäjä on aina koulutettu työntekijä. Asiakkaan soiton jälkeen päivystäjä soittaa sopivalle vapaaehtoiselle ja tiedustelee tämän mahdollisuutta ottaa keikka vastaan. Päivystäjän kautta asiakas ja vapaaehtoinen tulevat tietoisiksi tapaamiseen liittyvistä tiedoista ja yksityiskohdista. Kaverina toimiminen oli tarkoitettu olemaan keikkaluonteista. (Kuikka 2012.) Tällä haluttiin tehdä ero tukihenkilön ja auttavan kaverin välillä. Toiminta on kaikin puolin anonyymiä ja rajautuu kaikkien osapuolien etunimien käyttöön.

Hankkeen alussa sen lopputulokseksi toivottiin suurta joukkoa motivoituneita ja innokkaita vapaaehtoisia. Toinen keskeinen toivottu lopputulos oli hankkeen tiedotuksen mahdollisimman laaja levittäminen, jotta päihdekuntoutujien olisi helpompi löytää hankkeen tarjoamat palvelut ja että eri työntekijöiden tietoisuus ohjata asiakkaita palvelun piiriin kasvaisi. (Kuikka 2012.)

Idea hankkeesta syntyi vuoden 2012 alkupuolella. Vapaaehtoisten informointitilaisuudet pidettiin Tervalammen Kartano kuntoutuskeskuksessa 29.2.2012 ja Läntisellä A-klinikalla puolestaan 9.5.2012. Erilaisissa tukiasunnoissa, kuten Roihuvuoren tukiasunnoissa, informointipäiviä pidettiin pitkin kevättä. Hankkeen ja vapaaehtoisten koulutuksen varsinaiset suunnittelupäivät pidettiin 23.3., 23.5. ja 16.8. sekä Oulunkylän seurahuoneella että Tervalammen kartano kuntoutuskeskuksessa. Vapaaehtoisten koulutuspäivät sijoittuivat elokuulle 2012, 28.8. ja 30.8. (Kuikka 2012.) Osallistuimme hankkeen virallisiin suunnittelupäiviin sekä vapaaehtoisten koulutuspäiviin. Tämän lisäksi tapasimme työelämän kumppaneitamme epävirallisemmissa merkeissä, jolloin tarkistimme ja yhtenäistimme tavoitteitamme ja toimintaamme hankkeen tiimoilta. Yhteydenpito työelämän kanssa oli tiivistä myös puhelimitse ja sähköpostitse, mikä osaltaan korvasi ohjauksen tarpeen opettajien kesälomien aikana.

Edellä mainittujen aikataulujen puitteissa oli välttämätöntä, että *Vapaaehtoisen Käsikirjan* teko ajoittui toukokuun suunnittelupäivän ja koulutuspäivien välimaastoon, siten että se oli viimeistelty, nidottu ja luovutettu sosiaalivirastolle hyvissä ajoin ennen ensimmäistä vapaaehtoisten koulutuspäivää. *Vapaaehtoisen Käsikirja* otettiin käyttöön heti koulutuspäivien yhteydessä, jolloin jokainen vapaaehtoinen sai oman kappaleensa, johon tutustua jo koulutuksen aikana. Vapaaehtoisten koulutuspäivät pidettiin siis 28.8 ja 30.8.2012. Kaksipäiväinen koulutus piti sisällään vapaaehtoistoiminnan perusteet, vapaaehtoisten oikeudet ja velvollisuudet sekä vapaaehtoistyön periaatteet. Koulutuksessa käytiin läpi myös *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen esittely ja toimintamalli. Koulutukseen ilmoittautuneet vapaaehtoiset saivat lisäksi tietoa asiakkaiden kohtaamisesta ja mahdollisista esimerkkitalanteista. Erikseen käytiin läpi vapaaehtoistoiminnassa esiintyviä ongelmatilanteita ja sitä, kuinka niissä tulisi toimia. Meille kahdelle oli varattu runsaasti aikaa esitellä käsikirjaamme koulutuksen yhteydessä. Aikaa käytettiin myös siihen, kun tähdennettiin ja pohdittiin tulevan asia-

kasryhmän, eli päihdekuntoutujien, erityispiirteitä. Koulutuspäivät olivat melko pitkiä, mutta rakennettu sen verran väljästi, että aikaa riitti myös yhdessäololle, ruokailulle ja kahvitauoil- le. Kaiken kaikkiaan koulutuspäivät olivat antoisia niin tiedonjakamisen kuin uusien ystävyys- suhteiden ja verkostojen luomisen kannalta.

Hankkeen lopputulokseksi toivottiin muun muassa suurta joukkoa innokkaita ja motivoituneita vapaaehtoisia sekä sitä, että tieto hankkeesta leviäisi laajalle alueelle. Omasta ja työnteki- jöiden näkökulmasta kaksi ensimmäistä tavoitetta toteutuivat. Vapaaehtoisten ryhmäkokoo oli melko suuri ja monet päihdehuollon matalan kynnyksen paikat saivat tietoa hankkeesta. Kes- kusteluissa työntekijöiden kanssa kävi ilmi, ettei kaikissa virallisissa tavoitteissa oltu onnistut- tu. Suurin ongelma oli, että hanke ei hyvistä lähtökohdistaan huolimatta käynnistynyt toivo- tulla tavalla. Vaikka innokkaat vapaaehtoiset olivat valmiita sitoutuman toimintaan, päihde- huollon asiakkaat eivät kuitenkaan käyttäneet palvelua niin kuin oli toivottu. Puheluja tuli hyvin vähän ja osassa niistä toivottiin sellaista tukea, mikä oli kultaisten sääntöjen vastaista toimintaa. Esimerkkinä sellainen soittaja, joka toivoi vapaaehtoisen tulevan omaan kotiinsa seurakseen. Turvallisuussyistä tähän pyyntöön ei voitu päivystäjän päätöksellä suostua. Näin ollen kaksi ensimmäistä, päihdehuollon asiakkaita koskevaa tavoitetta, jäi toistaiseksi toteu- tumatta.

Kolmas tavoite, eli vapaaehtoisten aktivointi toimintaan, jonka avulla he saisivat tunteen tar- peellisuudesta, mielekästä tekemistä ja kokisivat osallisuuden ja voimaantumisen tunteita, toteutui mielestämme hienosti. Vapaaehtoiset ovat koulutuksen jälkeen pitäneet itsenäisesti yhteyttä toisiinsa ja esimerkiksi virkistyspäiviin osallistuneiden määrä on ollut yllättävän suu- ri. Virkistyspäivät ovat olleet mielekkäitä, raitista elämää tukevia sekä jokaista osapuolta ak- tivoivia ja voimaannuttavia. Vapaaehtoisia kannustettiin koulutuksessa tuomaan esiin omaa tietotaitoaan ja kokemusperäistä osaamistaan sekä vahvuuksiaan. Vapaaehtoiset olivat huo- mattavan reippaita ja aloitekykyisiä, mikä oli positiivinen yllätys meille, jotka olimme toimi- neet kyseisen, melko haastavan, asiakasryhmän kanssa aiemminkin.

Neljäs tavoite oli kiteytettynä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyä sekä toiminta- ja työ- kyvyn lisääminen. Tässä tapauksessa tavoite ei toteutunut niin laajassa mielessä kuin oli ehkä tarkoitus, johtuen asiakkaiden puutteesta. Sen sijaan vapaaehtoiset muodostivat hyvin nope- asti oman verkostonsa ja osoittivat toisilleen henkistä tukea ja kiitosta. Olemme tietoisia sii- tä, että ainakin suurin osa vapaaehtoisista on tällä hetkellä mukana yhteiskunnallisessa toi- minnassa, muun muassa työn ja harrastusten kautta. Tässä mielessä katsomme tavoitteen on- nistuneeksi.

Kuten jo aiemmin totesimme, yksi hankkeen keskeisimpiä tavoitteita oli vertaisuuden jakami- nen ja se onnistui vapaaehtoisten osalta erinomaisesti. Vapaaehtoisten koulutuksessa ja myö-

hemmin epävirallisemmissä tapahtumissa vapaaehtoiset esittivät positiivisia näkemyksiä hankkeesta. Koska kaikki vapaaehtoiset olivat päihdekuntoutujataustan omaavia, heillä oli kenties enemmän ymmärrystä ja yhteistä jaettavaa ja siksi vertaistuen jakaminen oli vaivatonta ja luontevaa.

Tulevaisuuden ja jatkuvuuden kannalta keskeisin tavoite tälle hankkeelle oli sellaisen toimintamallin luominen, joka toimisi myös ilman kyseessä olevaa hanketta eri ympäristöissä. Vaikka hanke ei itsessään kerännyt toivottua asiakasmäärää, niin sen toimintamalli on varsin pätevä ja sitä edelleen käytetään vapaaehtoisten välityksessä sosiaalivirastossa. *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke on toistaiseksi tauolla, mutta sitä ei ole pysyvästi lopetettu ja se aiotaan mitä luultavimmin herättää henkiin uuden kampanjan voimin. Hankkeen toimintamallia ja meidän kahden kokoamaa *Vapaaehtoisen Käsikirjaa* on jo nyt käytetty sosiaali- ja terveystieteiden muiden vapaaehtoistoiminnan pienhankkeiden suunnittelussa ja ideoinnissa. Esimerkiksi Kulttuurikaveri - opas vapaaehtoiselle pohjautuu omaan käsikirjaamme niin ideoitaa kuin rakenteeltaankin. (Kulttuurikaveri - opas vapaaehtoiselle 2013: 34. Liite 3.)

5 Toiminnallinen opinnäytetyö *Vapaaehtoisen Käsikirjan* tuottamisesta

Meitä lähestyttiin Helsingin kaupungin sosiaaliviraston taholta ja tiedusteltiin, voisimmeko tehdä opinnäytetyön juuri tästä aiheesta. Työntekijät olivat innostuneita hankkeesta sekä siitä monitahoisesta yhteistyöstä, jonka voimin hanketta lähdettiin rakentamaan. Idea käsikirjan kokoamisesta nousi esiin yhteisissä suunnitteluissa ja pian oltiinkin yhtä mieltä siitä, että käsikirjan kuuluisi olla oleellinen osa hanketta ja vapaaehtoisten koulutusta. Ongelmaksi muodostui se, ettei kenelläkään työntekijällä ollut aikaa eikä resursseja tuottaa tarpeeksi kattavaa ja näin ollen tarkoituksenmukaista käsikirjaa itse, johtuen heidän muista työtehtävistään. Tästä muodostuikin opinnäytetyömme ydin.

Käsikirjan koonti ajoittui epätavallisesti kesäkuukausille. Tarkemmin sanottuna sen koonti tapahtui heinä-elokuussa ja se valmistui aikataulun mukaisesti ennen vapaaehtoisten koulutuspäiviä. Meille annettiin melko vapaat kädet käyttää omaa luovuuttamme käsikirjan kokoamisessa ja saimmekin yhdistettyä sekä omat että työelämän edustajien toiveet yhdeksi toimivaksi kokonaisuudeksi.

6 *Vapaaehtoisen Käsikirjan* tuottaminen

6.1 Käsikirjan suunnittelu

Vapaaehtoisen Käsikirjan suunnitteluvaiheessa edessämme oli monta haastavaa ongelmaa. Ensinnäkin työelämän tarpeen ja aikataulujen vuoksi, opinnäytetyömme ei kulkenut tavan-

omaista opinnäytetyön prosessin polkua. Syy tähän oli se, että *Vapaaehtoisen Käsikirja* oli saatava valmiiksi nimenomaan heinäkuussa, jotta vapaaehtoisten koulutus saataisiin alkamaan ajallaan. Johtuen opettajien kesälomista, jotka osuivat päällekkäin juuri hankkeemme keskeisimmän toiminnallisen osuuden kanssa, olimme melko omillamme. Turvauduimme työelämän kontakteihimme ja tuotimme heille juuri heidän tarpeitaan palvelevan tuotoksen. Nojauimme pitkälti siihen materiaaliin, mitä saimme sosiaalivirastolta ja otimme ulkonäöllisesti mallia sosiaaliviraston aikaisempien hankkeiden tuotoksista ja esitevihkosista. Vapaaehtoistyön teemasta oli aikaisemminkin tehty erilaisia vihkosia ja oppaita, joissa oli yhteenvetoja hyvin useista eri lähteistä. Yhdessä työelämän edustajien kanssa päätimme kuitenkin olla lainaamatta suoraan näitä yhteenvetoja vaan lähteä alkuperäisten lähteiden äärelle. Jälkikäteen, kun pohdimme *Vapaaehtoisen Käsikirjan* suunnittelua, totesimme, että ajatuksemme suunnitteluvaiheessa olivat samankaltaisia kuin Torkkolan teoksessa Potilasohjeet ymmärrettäväksi (Torkkola 2002). Käytimmekin teosta lähteenä opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessamme, vaikka *Vapaaehtoisen Käsikirja* ei tekovaiheessa suoraan perustunutkaan Torkkolan teokseen.

Tarkoituksemme oli saada aikaan sellainen kokonaisuus, joka olisi helposti ymmärrettävä ja sisäistettävä. Käsikirjan tuli sisältää kaikki se informaatio, joita vapaaehtoisille pyrittiin koulutuspäivien yhteydessä välittämään. Tämän lisäksi käsikirjan tuli sisältää tarkat ohjeistukset erilaisiin tilanteisiin, kattavat eri tahojen yhteystiedot sekä laaja lista Helsingin seudun matkailun kynnyspaikoista, joita vapaaehtoiset voisivat tarvittaessa hyödyntää. Keskeisin painopiste oppaan suunnittelussa oli ajatus selkeästä ja toimivasta kokonaisuudesta, josta löytyisi nopeasti tarvittava apu ja jota olisi helppo kantaa mukana. Selkeyden lisäksi myös käyttökelpoisuus oli meille tärkeää, kun ajattelimme millainen tuleva käsikirja lopullisessa muodossaan tulisi olemaan.

Selkeys tarkoitti meille ennen kaikkea suoraviivaista, helposti ymmärrettävää ja hyvää suomen kieltä. Toiseksi selkeys merkitsi asioiden ja asiakokonaisuuksien lineaarista ja loogista esittelyjärjestystä, joka takasi sen, että missään vaiheessa käsikirjassa ei hypittäisi asioiden edelle vaan edettäisiin selkeästi ja pienin askelin teemasta toiseen. Kuvituksen osalta selkeyteen ja kirjoitetun sanan viestin voimistamiseen pyrittiin käsikirjan ja oikeastaan koko hankkeen teeman mukaisesti. Tämä tarkoitti muun muassa sitä, että erilaisia kuvia käytettiin havainnollistamaan käsikirjan antia pitäytymällä kuitenkin koko hankkeen alkuperäisessä teemassa. Torkkola kertoo teoksessaan, joka pääsääntöisesti koskee oikeaoppisen potilasohjeen tekemistä, mutta jota voidaan käyttää myös muunlaisten kirjallisten oppaiden tekemiseen, että keskeistä on puhua suoraan oppaan lukijalle. Torkkola listaa tärkeiksi ja huomionarvoisiksi asioiksi juuri hyvän ja selkeän suomen kielen käyttämisen, asioiden esittämisen oikeassa tärkeysjärjestyksessä, otsikoiden tehokkaan käyttämisen ja kuvituksen sekä sen käyttämisen positiiviset ja negatiiviset puolet. (Torkkola 2002: 35-46.)

Vapaaehtoisen Käsikirjan suunnitteluvaiheessa palasimme toistuvasti kysymyksiin kuten, kenelle tätä käsikirjaa oikein teemme. Ketkä tätä lukevat ja kuinka he sitä lukevat? Emme missään nimessä halunneet tunkea käsikirjaa täyteen vaikeaselkoista teoriaa, jota ymmärtääkseen täytyisi hallita hankalia käsitteitä sekä niiden keskinäisiä suhteita. Halusimme kertoa asioista mahdollisimman maanläheisesti yksinkertaistamatta asioita kuitenkaan liikaa. Tällä pyrimme siihen, ettemme myöskään aliarvioisi lukijoitamme. Torkkolan mukaan joskus on vaikea hahmottaa, minkälainen teksti on liian pelkistettyä ja mikä liian yksityiskohtiin takertuvaa. Siksi hän suosittaleekin suuntaamaan tekstin niin kutsutulle keskivertolukijalle. Näistä kahdesta yksityiskohtainen teksti on kuitenkin pienempi paha, jottei suuria väärinkäsityksiä pääsisi syntymään. (Torkkola 2002: 52.)

Suunnitteluvaiheessa hahmottelimme käsikirjan sisältöä. Halusimme, että se etenee johdonmukaisesti alkaen vapaaehtoistoimintaan liittyvästä yleistiedosta ja edeten kohti yksityiskohtaisempaa hankkeen kuvausta aina vapaaehtoisen omaan itsereflektointiin ja oman toiminnan itsenäiseen arviointiin asti. Alussa avasimme keskeisiä käsitteitä vapaaehtoistoinnasta ja kerroimme sen motiiveista, periaatteista sekä niistä oikeuksista ja velvollisuuksista, joita vapaaehtoinen joutuu ottamaan huomioon toiminnassaan. Tämän jälkeen siirryimme kertomaan *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen toimintamallia ja käytäntöjä. Hanketta varten oli luotava vapaaehtoisia ja asiakasryhmää parhaiten palvelevat pelisäännöt, jotka nimesimme ”kultaisiksi säännöiksi”. Kultaiset säännöt kumpusivat työntekijöiden tietotaidosta ja heidän keräämistään päihdekuntoutujien, vertaistukihenkilöiden ja vapaaehtoistyön sektorilla työskentelevien ehdotuksista ja huomioista. Säännöt luotiin palvelemaan vapaaehtoisen ja asiakkaan oikeuksia ja vastuita. Käsikirjan lopussa halusimme kertoa ihmisten kohtaamisesta ja vuorovaikutustaidoista. Päätimme sijoittaa listan matalan kynnyksen paikoista aivan käsikirjan loppuun, jonka jälkeen tulisivat enää taulukot itsearviointia varten.

6.2 Käsikirjan kokoamisen prosessi

Saimme kaksi kuukautta aikaa *Vapaaehtoisen Käsikirjan* kokoamiseen. Käsikirjan oli määrä valmistua ennen elokuun puoliväliä, jotta työntekijät ehtisivät perehtyä sen sisältöön ennen vapaaehtoisten koulutusten alkamista. Aloitimme käsikirjan työstämisen kesäkuun 2012 alussa. Työtahtimme oli tiivis ja tapasimme noin yhdestä neljään kertaan viikossa. Teimme kaikki osuudet yhdessä yhtenäisen lopputuloksen varmistamiseksi. Käsikirjan ulkoasun suunnittelu-prosessi kulki rinnakkain käsikirjan sisällön tuottamisen kanssa. Ulkoasu muutti matkan varrella muotoaan ja hioutui lopulliseen muotoonsa samaa tahtia kuin käsikirjan sisältökin. Kun tapasimme ensimmäistä kertaa käsikirjan kokoamisvaiheessa, suunnittelimme sisällysluettelon. Olimme aiemmin osallistuneet kaikkiin *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen suunnittelupalaverihin, joissa hahmoteltiin käsikirjan eri osa-alueita. Osa-

alueet muodostuivat sen pohjalta, minkä koimme hankkeen ja tulevien vapaaehtoistoimijoiden kannalta tärkeäksi. Tämän pohjalta saimme yhdessä työntekijöiden kanssa suunniteltua käsikirjalle raamit. Kun kaikki suunnittelupalaverit oli käyty, meillä oli ikään kuin lista asioita mielessämme, jotka käsikirjan tulisi sisältää. Näitä olivat muun muassa hankkeen käytännöt, vapaaehtoistoiminnan periaatteet, tärkeät yhteystiedot ja matalan kynnyksen paikat. Sisällysluettelo muodostui kun kokosimme nämä asiat johdonmukaiseen esitysjärjestykseen. Vaikka käsikirjan sisältö pohjautui osittain työelämän yhteistyökumppaneiden toiveisiin, saimme itse hahmotella asioiden tärkeysjärjestyksen, tekstin sisällön sekä teeman ja kuvituksen.

Käsikirjan sisältö on tarkkaan suunniteltu ja esitämme asiakokonaisuudet loogisessa järjestyksessä. Käsikirjan sisältö alkaa johdannolla, jossa tervehditään vapaaehtoista ja kiitetään tätä toimintaan mukaan lähtemisestä. Pyrimme tällä tavalla kunnioittamaan uusia vapaaehtoistoimijoita ja antamaan heille kiitosta päätöksestään lähteä mukaan tähän hankkeeseen. Johdannossa käydään läpi käsikirjan kappaleet ja asiakokonaisuudet ja saatellaan lukija aiheen pariin. Johdannon jälkeen siirrytään avaamaan vapaaehtoistyön käsitettä ja sitä mitä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan. Tämän jälkeen avataan, millainen vapaaehtoinen parhaimmillaan on ja pohditaan vapaaehtoistoiminnassa mukana olevien motiiveja tehdä palkatonta työtä yhteisen hyvän eteen. Lukijaa pyritään tätä kautta herättelemään ajatuksia omista motiiveistaan. Ennen hankkeen esittelyä ja sen toimintamallin selostamista käydään läpi vapaaehtoistyön 15 periaatetta sekä listataan vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet. Hankkeen esittelyn ja käytäntöjen jälkeen käsikirjassa siirrytään käsittelemään vapaaehtoisten tukemista ja esitellään vapaaehtoistoimijoiden vakuutus. *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeessa mukana olleet vapaaehtoiset toimivat vuorovaikutuksessa päihdekuntoutujien kanssa, joten käsikirjassa oli oleellista avata vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteitä. Käsikirjassa annetaan vinkkejä ongelmatilanteisiin ja painotetaan vapaaehtoisen oman jaksamisen tärkeyttä. Lopuksi käsikirjasta löytyvät keskeiset yhteystiedot sekä kattava lista Helsingissä sijaitsevista matalan kynnyksen paikoista.

Hyvin valmisteltu sisällysluettelo toimi meillä myös etenemisjärjestyksenä eli lähdimme koamaan käsikirjaa otsikko kerrallaan ja lopuksi kirjoitimme johdannon. Ensimmäinen osio, jota lähdimme kirjoittamaan, oli vapaaehtoistyö sekä siihen liittyvät periaatteet, oikeudet ja velvollisuudet. Käsikirjan oli luontevaa lähteä liikkeelle näistä käsitteistä, sillä niiden avulla vapaaehtoiselle selviää koko toiminnan ydin. Samalla lukija saa välittömästi tietää, mitä häneltä toiminnassa edellytetään ja toisaalta, mihin hän on oikeutettu. Koska käsikirja oli tarkoitettu palvelemaan nimenomaan käyttäjiänsä, haastoimme matkan varrella lukijaa omaan ajatteluun. Laadimme pohdintaa vaativia henkilökohtaisia kysymyksiä, joita ripottelimme pitkän käsikirjan erillisille sivuilleen. Lukijan mahdollistui näin kirjata omia ajatuksia ja muistiinpanojaan lukuprosessin aikana. Käytimme kaikissa osioissa apunamme tiiviitä lainauksia ja

luetteloita, jotka päätimme erottaa leipätekstistä asettelemalla ne kuvanmuokkauksella tekemiimme pergamenttikääröihin. Näin saimme olennaiset asiat nostettua huomiota herättävästi esille. Esimerkiksi ensimmäisessä pergamenttikäärössä lukee otsikon vapaaehtoistyö alla:

”Yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan.”

Käsikirjan alussa esitämme siis vapaaehtoistoiminnan käsitteen tiivistettynä yhteen ymmärrettävään ja maanläheiseen lauseeseen, jonka vapaaehtoistyön koordinaattorit Helsingin kaupungin sosiaalivirastossa ovat työnsä puitteissa hioneet ytimekkääksi ja kattavaksi. Muutoinkin käytimme lähdemateriaalina sosiaaliviraston omia lehtisiä, esitteitä ja PowerPoint esityksiä, jotka ovat useiden eri lähteiden ja työntekijöiden tietotaidon muokkaamia. Kuljetimme myös omia opinnäytetyömme teoriaosuudessa käyttämiämme lähteitä sosiaaliviraston lähteiden rinnalla ja koostimme näiden pohjalta ymmärrettävää ja maanläheistä tekstiä omin sanoin. Vapaaehtoistoiminnan määrittelyyn ja ulkoasun alustavaan suunnitteluun kului noin kaksi viikkoa. Heinäkuun alussa siirryimme eteenpäin kirjoittamaan puhtaaksi *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hankkeen toimintamallia, tavoitteita, sääntöjä ja käytäntöjä. Vapaaehtoisten koulutukset suunniteltiin työpajoissa, joihin osallistui meidän lisäksi hankkeen työntekijöitä ja vertaisohjaajia. Kultaiset säännöt olivat yhden tällaisen työpajan tulosta. Sääntöjä oli paljon eivätkä ne mahtuneet edustavan näköisesti pergamenttirullalle. Tulimme siihen tulokseen, että sääntöjen tärkeyttä tulee kuitenkin korostaa, joten laadimme niille erillisen sivun, jonka reunustimme kultaisilla kehyksillä. Säännöt erottuvat muusta tekstistä paitsi grafiikaltaan myös jäsenykseltään ja fontiltaan. Tarkoituksena oli saada kultaiset säännöt näyttämään ikään kuin ohjetaululta, jollaisen voisi ripustaa seinälle. Hankkeen käytäntöjen kuvaamisessa käytimme puolestaan apunamme kuvioita, jotka havainnollistavat hankkeen käytäntöjä visuaalisesti. Seuraavilla tekstisivuilla avaamme käytännöt sanallisesti. Hankkeeseen mukaan lähteneitä vapaaehtoisia pyrittiin tukemaan monilla keinoin ja käsikirjassa toimme esiin keskeisimmät tukitoimet. Käsikirjasta löytyy esimerkiksi vapaaehtoisten virkistyspäivien päivämäärät sekä tärkeimmät kanavat, joiden avulla vapaaehtoisen on mahdollista saada tukea. Vapaaehtoisia koskevat vakuutusasiat käydään myös käsikirjassa läpi. Vapaaehtoisten tukemiseen liittyy olennaisena osana vapaaehtoisten jaksaminen ja ongelmatilanteissa toimiminen. Näissä osioissa pyrimme antamaan vapaaehtoiselle välineitä oman jaksamisensa tarkkailuun sekä konkreettisia neuvoja ratkaisukeskeiseen ongelman käsittelyyn. Käsikirjassa avataan vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteitä hankkeen toiminnan kannalta oleellisesti. Vältämme liian teoreettista määrittelyä ja keskitymme konkreettisiin asioihin. Kerromme onnistuneesta kohtaamisesta, ensivaikutelman merkityksestä ja myös mahdollisista syistä ei niin onnistuneeseen kohtaamiseen. Koska vapaaehtoistoimijat toimivat toisten ihmisten tukena, korostamme kuuntelemisen merkitystä.

Vei yllättävän paljon aikaa saada koottua kaikki Helsingin matalan kynnyksen paikat yhteen. Etsimme paikkoja internetistä, kirjallisista lähteistä ja kyselemällä. Jaoimme paikat alueittain neljään osaan: Etelä-, Itä, Länsi ja Pohjois-Helsinkiin. Alkuperäinen ajatuksemme oli sijoittaa paikat kartalle pisteinä, mutta niiden suuren lukumäärän vuoksi idea ei ollut toimiva eikä käytännöllinen. Päädyimme listaamaan matalan kynnyksen paikat yhteystietoineen ja mahdollisine rajoituksineen kahteen sarakkeeseen, jolloin luettelosta tuli puhelinluettelomaisen selkeä.

Viimeisimmäksi yhtenäistimme käsikirjan ulkoasua ja lisäsimme kuvitusta. Päätimme taittoon ja tulostimme kokeilukappaleita. Jouduimme vielä säätämään kirjasintyypejä sekä sommittelemaan tekstiä ja kuvia paremmin niin, että ne sopivat lopulliseen taittomuotoonsa. Lopullinen työ tulostettiin kolmenakymmenenä kappaleena ja nidottiin vihkon muotoon.

6.3 Käsikirjan ulkoasu

Käsikirjan ulkoasu perustui työelämän kontaktimme ehdottamaan teemaan. *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanketta mainostettiin mahdollisille tuleville vapaaehtoisille ennen koulutuksen alkamista. Mainos oli lännenmiesteeman tyylinen ja muistutti ikään kuin entisajan etsintäkuulutusta. Halusimme säilyttää tämän lännenmiesteeman yhtenäisen kokonaisuuden vuoksi. Lännenmiesteema tuki omaa ajatustamme siitä, että halusimme tehdä jotakin erilaista, kuin mitä olimme erilaisissa vapaaehtoistoimintaa koskevissa lehtisissä ja vihoissa aiemmin nähneet. Pidimme lännenmiesteemaa humoristisena ja kyseistä päihdekuntoutujien asiakasryhmää ehkä eniten kiehtovana. Tulimme tähän tulokseen koska jo pelkästään mainos oli kerännyt positiivista huomiota ja kommentteja.

Käytimme käsikirjassamme kahta eri kirjasinta. Kirjasin, jota pääsääntöisesti käytimme, oli Bookman Old Style. Se sopi vanhanaikaisuutensa ja koristeellisuutensa vuoksi hyvin käsikirjamme teemaan. Koristeellisuudestaan huolimatta kirjasin ei kuitenkaan ollut epäselkeä. Toisena kirjasimena käytimme Trebuchet MS -kirjasinta. Paikoitellen Bookman Old Style oli liian tilaa vievää eikä teksti aina asettunut palstalla toivotulla tavalla. Trebuchet MS toimi näissä tilanteissa paremmin ja oli ulkonäöllisesti riittävän samanlainen, jotta se ei rikkonut yhtenäistä teemaa. Korostimme joitakin iskulauseita ja tärkeitä osioita käyttämällä lihavoitua ja kursivoitua. Pääsääntöisesti pyrimme saamaan yhden asian yhdelle sivulle. Mikäli kyseessä oli iskulause tai luettelo, korostimme osion tärkeyttä suurentamalla kirjasimen koon sellaiseksi, että se täytti koko sivun esteettisesti miellyttävällä tavalla.

Halusimme tehdä käsikirjasta tarpeeksi pienikokoisen, jotta se mahtuisi helposti kulkemaan vapaaehtoisen mukana. Päädyimme nitomaan käsikirjan kokoon A5, joka oli kuitenkin tarpeeksi tilava tekstin lukemisen kannalta. Nitominen oli hyvä ratkaisu myös siksi, että käsikirja

saatiin näppärään vihon muotoon ja yhdeltä aukeamalta näki koko asiakokonaisuuden. Etu- ja takakannen suunnittelu oli myös nitomisen jälkeen mielekkäämpää ja tarkoituksenmukaisempaa. Käsikirjan kansilehden kuvitus täyttää koko sivun. Kuvituksessa käytetään hankkeen alkuperäistä mainoskuvaa, johon lisäsimme käsikirjan virallisen nimen sekä sosiaaliviraston ja hankkeen logot. Takakannesta puolestaan löytyy kaikkien hankkeessa mukana olevien työntekijöiden sekä päivystysten numerot.

Kuvitimme käsikirjaa lännenmiesteeman mukaisin kuvin. Toistuvina hahmoina käsikirjassamme seikkailee lehmyttö ja lehmipoika. Hahmot esiintyvät jo sisällysluettelossa ja ilmaantuvat tasaisin väliajoin käsikirjan sivuille. Hahmot ovat hyväntuulisia piirroshahmoja, jotka tuovat keveyttä ja huumoria käsikirjan ulkoasuun. Toinen toistuva teema käsikirjassamme kuvituksessa ovat pergamenttikääröt, joiden avulla korostimme keskeisiä asioita ja tiivistyksiä. Muutkin kuvat ovat tyyliin sopivia, lähinnä siluettityyppisiä, jotka havainnollistavat käsikirjassa käsiteltävien kappaleiden aihepiiriä.

Ulkoasun suunnittelu osoittautui yllättävän haasteelliseksi. Ideoita ja luovuutta meiltä ei puuttunut, sen sijaan tietotekniset taitomme olisivat vaatineet harjaantuneempaa otetta. Kuvien muokkaamiseen ja tekstin sommitteluun liittyvät kysymykset veivät meiltä aikaa ja voimavaroja. Ulkoasun rakentaminen olisi sujunut vaivattomammin, mikäli meillä olisi ollut mahdollisuus pyytää neuvoja enemmän tietotekniikkaan ja sen sovelluksiin perehtyneeltä henkilöltä. Tällöin loppuhiontaan olisi jäänyt enemmän aikaa.

6.4 Käsikirjan hyödynnettävyys

Käsikirja suunniteltiin ja koottiin täydentämään vapaaehtoisten kaksipäiväistä koulutusta, joka järjestettiin elokuun lopussa 2012. Sen pääasiallinen tarkoitus oli pitää sisällään koulutuksen keskeisin anti ja mahdollisimman kattava tuki käytännön ongelmatilanteisiin. Jokainen koulutukseen osallistunut vapaaehtoinen sai oman kappaleensa ja käsikirjoja tulostettiinkin useita kymmeniä. Se, että koulutus oli kätevästi yksissä kansissa, helpotti vapaaehtoisia palaamaan koulutuksen aiheisiin myöhemmin omin päin ja saamaan ideoita erilaisista matalan kynnyksen paikoista.

Luovutimme vapaaehtoisen käsikirjan sosiaaliviraston käyttöön ja annoimme sille luvan käyttää sitä parhaaksi katsomallaan tavalla. Hankkeessa mukana olleet työntekijät ottivat kopioita käsikirjasta myös itselleen tulevaa käyttöä varten. Koska käsikirja on olemassa myös sähköisessä muodossa, se on helposti muokattava ja nopeasti jaettavissa eri tahoille. Olemme saaneet tietoomme, että käsikirjassamme on ainakin kerran käytetty eräässä toisessa sosiaaliviraston vapaaehtoistyön hankkeessa. Käsikirjaa tullaan todennäköisesti käyttämään monissa tulevaisuuden vapaaehtoistoiminnan hankkeissa koulutusmateriaalina.

7 Käsikirjan arviointi

Kuten totesimme, *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke ei kerännyt asiakkaita toivotulla tavalla ja tämän vuoksi hanke jäädytettiin muutaman kuukauden jälkeen odottamaan parempaa ajankohtaa. Tämän vuoksi emme pystyneet keräämään asiakasmääriin kohdistuvaa määrällistä aineistoa, jonka pohjalta olisimme voineet tehdä kvantitatiivista tutkimusta. Heikkilän mukaan kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, joka on tehty numeerisesti suuresta otoksesta ja joka on samalla mahdollisimman edustava. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmiötä kuvataan numeerisen tiedon pohjalta eikä niinkään tulkinnanvaraisesti, kuten laadullisessa tutkimuksessa tehdään. (Heikkilä 2010: 17.) Hankkeen tarjoaman kaverituen alhaiseksi jäänyt kysyntä oli melko odottamaton lopputulos. Keskusteltuamme eri tahojen kanssa, tulimme siihen tulokseen, että ainoa mielekäs arvioinnin tapa opinnäytetyömme kannalta oli kerätä palautetta käsikirjasta hankkeen työntekijöiltä. Tehdessämme arviota Vapaaehtoisen Käsikirjasta tuntui mielekkäältä pohjata arviointi laadullisiin menetelmiin.

Laadullisen tutkimuksen käyttö soveltuu hyvin erityisesti tilanteissa, joissa halutaan tutkia tapahtumien yksityiskohtaisia rakenteita. Laadullinen tutkimus soveltuu myös tilanteisiin, joissa ollaan kiinnostuneita tietyissä ilmiöissä esiintyvien yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista. Lisäksi laadullinen tutkimus soveltuu tutkimusmenetelmäksi silloin, kun halutaan tutkia erilaisia tilanteita, joita ei voi kokeellisesti mitata tai kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä. (ks. Syrjälä 1994: 12-13.) Laadullinen tutkimusprosessi on pitkälti tutkijan omaan tulkinta- ja järjestykseen perustuvaa tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella ei ole teoriaa, paradigmaa eikä täysin omia metodeja. Siispä kokonainen joukko erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä, jotka esiintyvät luonnollisessa ympäristössään, muodostavat yhdessä laadullisen tutkimuksen. (Metsämuuronen 2008: 9, 14.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen keskeiset metodit ovat havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi. Laadullisessa tutkimuksessa havainnointi nousee keskeiseksi teemaksi ja tutkimusmenetelmäksi, kun yritetään ymmärtää erilaisia ilmiöitä. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelukysymykset ovat usein avoimia ja ne esitetään etukäteen valitulle joukolle. Litterointi toimii laadullisessa tutkimuksessa suullisen tai kirjoitetun aineiston ymmärtämisen välineenä. (Metsämuuronen 2008: 14-15.)

Keräsimme palautetta käsikirjasta kyselylomakkeen avulla. Palautekysely, jonka kokosimme, oli asultaan pelkistetty ja yksinkertainen. Halusimme mahdollisimman kattavan arvion käsikirjan kokonaisuudesta, joten teemoittelimme kysymykset kolmen tärkeimmän teeman ympärille. Nämä teemat olivat käsikirjan ulkoasu, sisältö ja käytettävyys. Kysymykset olivat pääsääntöisesti suljettuja kysymyksiä, mutta jokaisen teeman kohdalla oli vähintään yksi avoin kysy-

mys. Eskolan ja Suorannan mukaan tematisoinnin avulla kerätystä aineistosta voidaan nostaa esiin arvioinnin kannalta tärkeitä teemoja. Tematisoinnin avulla aineistossa esiintyvien teemojen ja käsitteiden ilmenemistä voidaan vertailla. (Eskola & Suoranta. 2008: 174.)

Palautteen keruuseen käyttämässämme menetelmässä oli sekä hyviä että huonoja puolia. Teemoittelu teki palautelomakkeesta selkeästi jaotellun. Eri teemat ohjasivat vastaajaa pohtimaan vastaustaan nimenomaisen teeman kautta ja keskittymään siihen. Koimme tavallaan analysointia helpottavana puolena myös sen, että kerättyjen vastauksien pohjalta oli helppo hallita kokonaisuutta. Vaikka vastausten määrä oli suppea (N=3) vastaajat toimivat kukin eri yksikkönsä edustajina ja sitä kautta saimme laajempaa kuvaa siitä, mitä mieltä nämä eri yhteistyötahot olivat lopputuloksesta. Vastausten kirjallinen muoto omalta osaltaan helpotti vastauksiin palaamista ja sitä kautta niiden tulkintaa.

Palautteen kerääminen sähköpostitse aiheutti sen, että jouduimme työntekijöiden kiireiden vuoksi odottamaan vastauksia pitkään. Emme ehtineet saada vastauksia toivomamme aikataulun puitteissa eivätkä kaikki työntekijät lopultakaan vastanneet. Palautteen kerääminen olisi ollut tehokkaampaa, mikäli olisimme jakaneet palautekyselyn heti hankkeen koulutuksen päätteeksi, jolloin näimme yhteistyötahoja viimeistä kertaa kasvotusten. Näin olisimme saaneet vastausprosentin korkeammaksi ja aikataulumme olisi pitänyt paremmin. Mainitsimme, että vastausten pieni määrä oli sekä eduksi että haitaksi niitä analysoidessa. Näin alhainen vastausprosentti oli tietysti pettymys, mutta palautteiden pohjalta pystyi toki tekemään selkeitä arvioita.

Heikkilän mukaan hyvä tutkimuslomake on selkeä, johdonmukainen ja vastaamisen tärkeyttä korostava. Myöskään lomakkeen ulkoasu ei tulisi aliarvioida, sillä hyvin aseteltu kysymyslomake madaltaa kynnystä vastata siihen. Hyviä keinoja tehdä lomakkeesta houkutteleva ovat esimerkiksi tekstin ja kysymysten esteettisesti väljä ja looginen asetelu ja niiden johdonmukainen eteneminen. Kysymyksiä tulisi ryhmitellä aihealueiden mukaan ja antaa painoarvoa otsikoiden selkeyteen. Liian pitkä lomake korottaa vastaamiskynnystä, joten toimiva keino saada se näyttämään lyhyemmältä, on yksinkertaisesti pienentää fonttia. (Heikkilä 2010: 48-49.)

Halusimme palautekyselyn avulla selvittää käsikirjan toimivuutta sen eri osa-alueilla. Laadimme palautekyselyä melko yksinkertaisen ja ytimekkään. Palautekyselyä laatiessamme meille oli selvää, että haluamme kyselyä selkeän, mutta kattavan. Tähän pyrimme pelkistetyillä kysymystenasetteluilla ja pitämällä huolen siitä, että kysymyksen jakautuivat jokaisen teeman kohdalla tasaisesti. Palautekyselyn keskeiset teemat olivat teemoittelumme mukaisesti ulkoasu, sisältö ja käytettävyys. Kyselyä laatiessamme keskityimme kysymysten yksiselit-

teisyyteen, selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Tämä johtui ennen kaikkea siitä, että kysely oli alun perin suunnattu sekä vapaaehtoisille että työntekijöille.

Koska hankkeella ei ollut asiakkaita, työntekijät olivat näissä olosuhteissa ainoa taho, joka pystyi asiantuntevasti arvioimaan käsikirjaa ja sen potentiaalia sosiaaliviraston intressien kannalta. Vapaaehtoisia ei enää tässä vaiheessa ollut tavoitettavissa ja toisaalta vapaaehtoiset olisivat tarvinneet hankkeen käytännön toteutumista voidakseen vastata valtaosaan kysymyksistä. Hankkeen kuudesta työntekijästä kolme palautti täytetyn palautekyselyn. Kolmeen työntekijään emme saaneet yhteyttä asian tiimoilta. Vastauksia käytettiin yksinomaan johtopäätösten tekemiseen käsikirjan hyvistä ja huonoista puolista.

7.1 Analyysimenetelmät

Valitsimme keskeisimmäksi analyysimenetelmäksemme sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään usein laadullisessa tutkimuksessa. Sitä voidaan käyttää joko yksittäisenä metodina tai sitten laajempuna teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysillä on vankka asema laadullisessa tutkimuksessa lähinnä siitä syystä, että useimmat erinimiset laadullisessa tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät pohjaavat siihen jollakin tapaa. Käyttäen apuna sisällönanalyysiä on mahdollista saada tutkittavasta ilmiöstä tai aineistosta kuvaus yleisessä ja kiteytetyssä muodossa. Voidaan myös sanoa, että sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan jokin aineisto sanallisesti ja järjestämään se johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2003: 93, 105-106.)

Kattava kvalitatiivinen sisällönanalyysi pitää sisällään useita vaiheita. Aineisto tulee sisäistää ja sitä on osattava teorisoita. Tämän jälkeen seuraa aineiston karkea luokittelu, jossa nostetaan esiin keskeisimmät teemat. Seuraavaksi täsmennetään esiinnousseita käsitteitä ja todetaan ilmiöiden esiintymistiheys sekä otetaan huomioon aineistossa ilmenevät poikkeukset. Tämän jälkeen seuraa niin sanottu ristiinvaldointi eli aineistosta aikaansaatuisten luokkien puoltaminen ja niiden horjuttaminen aineistoa apuna käyttäen. Viimeinen vaihe sisältää johtopäätökset ja niiden tulkinnan. (Metsämuuronen 2008: 50.)

Keräsimme aineistoa palautekyselyn muodossa. Lähetimme palautekyselyt sähköpostitse työntekijöille ja jäimme odottamaan vastauksia. Vastausten saavuttua aloitimme niihin perehtymisen. Luimme ne huolellisesti läpi ja etsimme niistä alustavia yhteneväisyyksiä sekä yleistä linjaa. Tulimme siihen tulokseen, että meidän on syytä jakaa aineisto teemoihin.

Teemoittelu on tavallaan kvantitatiivisessa ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävän luokittelun kaltaista toimintaa, mutta siinä painottuu eritoten se, mitä kustakin teemasta sanotaan. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta määritellään osia, luokkia

tai ryhmiä ja lasketaan montako kertaa ne esiintyvät aineistossa. Lukumäärillä joko on tai ei ole merkitystä. Merkitys riippuu kyseisen tutkimuksen luonteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2003: 95.)

Yläluokiksi muodostuivat ulkoasun, sisällön ja käytettävyyden arviointi. Sisällönanalyysiä käytimme analysoidessamme vastauksia tarkemmin ja saadaksemme yksityiskohtaista tietoa vastauksista. Pilkoimme aineiston osiin, joiden perusteella pystyimme saamaan aikaan johtopäätöksiä ja vastaamaan asettamaamme kysymyksen, onko käsikirja kaiken kaikkiaan onnistunut kokonaisuus.

8 Käsikirjan arvioinnin tulokset teemoittain

Lähetimme palautekyselyn kaikkiaan kuudelle työntekijälle, joista kolme vastasi (N=3). Vastausprosentti oli 50. Palautekyselyn alussa vastaajilta kysyttiin heidän taustatietojaan. Tämän jälkeen palautekysely sisälsi kysymyksiä käsikirjan ulkoasusta, sisällöstä ja käytettävyydestä. Työntekijät esiintyivät omilla nimillään.

Arvioimme käsikirjaa sisällönanalyysin menetelmin. Jaoimme materiaalin ensin kolmeen teemaan; ulkoasuun, sisältöön ja käytettävyyteen. Kunkin teeman kohdalla etsimme yhteneväisiä virkkeitä ja ilmaisuja, jotka kuvasivat käsikirjan laatua sen eri osa-alueilla. Analysoidessamme käsikirjan palautekyselyn aineistoa, nostimme esiin sellaisia käsikirjan laatua kuvaavia virkkeitä, jotka esiintyivät aineistossa samankaltaisina useammin kuin kerran. Samalla kriteerillä etsimme myös teemojen alta useimmin toistuvia kuvailevia sanoja. Tällaisia sanoja löysimme yhteensä 42 ja virkkeitä 15 kappaletta. Jaoimme nämä sanat ja virkkeet ryhmiin, jotka jakautuivat kolmen teeman alle. Muodostimme ryhmät sen mukaan, mitkä sanat olivat keskenään samoja ja mitkä virkkeet vastasivat ilmaisultaan toisiaan. Muodostimme sanoista yhteensä 15 ryhmää ja virkkeistä seitsemän ryhmää. Halusimme tuoda vastaajien mielipiteitä laajemmin esiin niiden alkuperäisessä esiintymisyhteydessään, joten otimme jokaisen teeman kohdalta suoran lainauksen tukemaan useimmin toistuvien sanojen merkitystä.

8.1 Vastaajien taustatiedot

Olimme laittaneet kyselyn alkuun kaksi kysymystä, jotka kartoittivat vastaajien taustatietoja. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajan nimeä ja seuraavassa tämän ammattia. Kaksi kolmesta vastaajasta vastasi näihin kohtiin. Vastaajien ammattivirat olivat erityissuunnittelija ja vapaaehtoistyön koordinaattori.

8.2 Arvio käsikirjan ulkoasusta

Analysoidessamme aineistoa ulkoasun suhteen, tarkastelimme ensimmäiseksi vastauksissa ilmenneitä lauseita tai niiden osia. Poimimme keskenään samankaltaiset ja toisiaan tukevat virkkeet. Löysimme ulkoasun toimivuuden puolesta puhuvia virkkeitä, jotka olivat keskenään aseteltu samankaltaisesti ja joissa oltiin samaa mieltä, yhteensä neljä. Virkkeistä kävi ilmi, että käsikirjaa oli miellyttävä lukea ja kuvitus sopii käsikirjan teemaan.

Poimimme aineistosta yhteensä neljä kuvailevaa sanaa, jotka esiintyivät kaikista useimmin. Eniten käytettiin sanaa selkeä. Tämä sana esiintyi vastauksissa yhteensä neljä kertaa. Adjektiivinen hyvä mainittiin yhteensä kolme kertaa ja miellyttävä kaksi kertaa. Verbi sopia esiintyi myös kahdesti.

Kysyessämme sopiiko kuvitus käsikirjan teemaan, eräs vastaajista sanoi:

”Pidin käsikirjan ulkoasusta, siinä on selkeä tyyli, joka on linjassa koko toimintamme ilmeen kanssa.”

Eräässä toisessa vastauksessa todettiin:

”Kuvitus sopii teemaan hyvin ja on myös positiivisella tavalla ’erilainen’ ja humoristinen.”

Vastauksista vedimme johtopäätöksen, että käsikirjan ulkoasu on kokonaisuudessaan toimiva. Käsikirjan ulkoasu on hyvä, miellyttävä ja tyyliään selkeä. Käsikirjan kuvitus sopii hankkeen teemaan ja toiminnan ilmeeseen.

8.3 Arvio käsikirjan sisällöstä

Käsikirjan sisällön toimivuutta arvioidessamme nostimme jälleen aineistosta esiin lauseita tai niiden osia sekä sanoja, jotka muodostivat yhtenäisen linjan. Keskenään samansuuntaisia virkkeitä poimimme yhteensä kahdeksan. Virkkeistä kävi ilmi, että käsikirjan sisältö oli selkeä. Ilmeni myös, että käsikirja etenee johdonmukaisesti ja että siitä saa tarvittavan informaation vapaaehtoisuudesta.

Aineistosta löytyi viisi eniten käytettyä sanaa, jotka antoivat informaatiota käsikirjan sisällön toimivuudesta. Kuten ulkoasun kohdalla sanat hyvä ja selkeä olivat yleisimmät sanat, jotka vastauksissa esiintyivät. Molempia sanoja käytettiin neljä kertaa. Sanat informaatio, yleinen ja johdonmukainen esiintyivät kukin vastauksissa kahdesti.

Kysyessämme, onko käsikirja tarpeeksi informatiivinen, eräs vastaaja kommentoi:

”Mielestäni tämä palvelee erinomaisesti tarkoitustaan, eli toimii koulutuksen materiaalina. Mutta se antaa yksistäänkin ilman koulutusta hyvän kuvan yleisesti vapaaehtoistoiminnasta ja hankkeen vapaaehtoistoiminnasta.”

Kehitysehdotuksena sisällön suhteen, eräs työntekijä esitti seuraavan ajatuksen:

”O mille muistiinpanoille olisi voinut varata vielä enemmän tilaa.”

Johtopäätöksenä käsikirjan sisällön suhteen totesimme, että se on kaiken kaikkiaan toimiva. Käsikirja etenee johdonmukaisesti ja on sisällöltään selkeä. Käsikirja myös tarjoaa riittävän informaation käyttäjälleen.

8.4 Arvio käsikirjan käytettävyydestä

Arvioimme käsikirjan käytettävyyttä samoin metodein kuin aiempiakin käsikirjan osa-alueita. Löysimme kolme samanlinjaista lausetta. Kahdessa lauseessa todetaan, että käsikirjan sähköistä versiota voidaan päivittää tarvittaessa. Kaikissa kolmessa lauseessa todetaan, että käsikirjaa voidaan hyödyntää tulevaisuuden hankkeissa. Yksi vastaajista toteaa:

”Käsikirjaa on jo nyt käytetty pohjana uuden mallimme Kulttuurikaveri -toiminnan koulutukseen tehtävän vapaaehtoisten käsikirjan pohjana. Käsikirja on ollut niin hyvä, että haluamme työstää sitä eteenpäin.”

Aineistoa tarkastellessamme nostimme esiin yhteensä kuusi sanaa, jotka esiintyivät vastauksissa kaikista useimmin. Käsikirjan käytettävyyttä arvioidessaan vastaajat käyttivät eniten sanoja päivittää, käyttää ja tukea. Näistä sanoista jokainen esiintyi vastauksissa kolme kertaa. Sana käytettävyys nousi kahdesti esiin. Samoin kuvailevat sanat tärkeä ja hyvä esiintyivät myös tekstissä kumpikin kaksi kertaa. Kysyessämme tukiko käsikirja vapaaehtoisten koulutusta yksi työntekijöistä vastasi myöntävästi ja lisäsi:

”Käsikirjan käyttö helpotti myös kouluttajien urakkaa, kun koko koulutuksen materiaali on koottuna yhteen.”

Aineiston pohjalta havaitsimme, että käsikirjan käytettävyyteen oltiin tyytyväisiä. Etenkin käsikirjan sähköinen päivittäminen koettiin positiivisena asiana sen tulevaisuuden käyttötarkeitusta ajatellen. Käsikirjan koettiin tukevan vapaaehtoisten koulutusta.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöhömmme kytkeytyvä hanke oli ensimmäinen näin laaja ja monitahoinen projekti, jossa olemme olleet mukana. Vaikka tahoja oli useampi, kaikilla oli yhteinen päämäärä. Tämä mahdollisti sen, että niin taloudelliset kuin ajankäytölliset resurssit olivat kattavammat kuin

yksittäisen tahon toteuttamana. Opiskelijan näkökulmasta oli mielenkiintoista nähdä ja olla mukana, kun niinkin massiivinen virasto kuin sosiaalivirasto, siirsi vapaaehtoistoimintaan varattuja resursseja myös päihdepuolelle ja lähti rohkeasti toteuttamaan monitahoista yhteistyötä. Sosiaalivirasto oli valmis jakamaan vastuuta toiminnasta hajautetusti useille tahoille, jotta uusi toimintamalli kehittyisi parhaalla mahdollisella tavalla.

Koemme, että vaikka käsikirja on toiminnallisen opinnäytetyömme ydin, myös kaikki hankkeeseen liittyvä muu oheistoiminta oli yhtä lailla opettavaa ja merkitsevää opinnäytetyön prosessin kokonaisuuden kannalta. Tämän muun oheistoiminnan laajuus ja moninaisuus oli hämmästyttävä. Sosiaaliviraston koon huomioon ottaen, olimme kyllä varautuneet suureen projektiin, mutta käytännön tasolla hankkeen kannalta tärkeiden yksityiskohtien lukematon määrä tuli silti yllätyksenä. Positiivista oli se, ettei meitä jätetty hankkeen aikana minkään osa-alueen ulkopuolelle vaan pääsimme opiskelijan statuksesta huolimatta vaikuttamaan kokonaisuuteen tasavertaisina yhteistyökumppaneina. Koemme, että osallistumisemme näin suureen projektiin sen alusta lähtien aina loppuun saattamiseen asti, oli meille korvaamaton oppimiskokemus. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina saimme arvokasta työkokemuksesta hanketyöskentelyn ja sen eri vaiheiden, verkostojen luomisen, vastuunottamisen ja kokonaisuuksien hallinnan kannalta.

Sosiaalialan jatkuva kehityskaari näkyi hankkeessa positiivisella tavalla. Erytisen rikastuttavana ilmiönä koimme tavoitteen pyrkiä murtamaan päihdekuntoutuksen perinteistä roolia palveluiden vastaanottajana. Laajemmassa yhteydessä hankkeella pyrittiin pienin askelin hälventämään yhteiskunnan leimaavaa käsitystä tästä asiakasryhmästä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteaa, että kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten välinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat omiaan vaikuttamaan yleisiin asenteisiin ja omalta osaltaan vähentämään päihdekuntoutujiin kohdistuvaa stigmaa (THL 2013).

9.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvalitatiivista tutkimusta on kritisoitu siksi, että sen luotettavuuskriteerit ovat melko hämärä. Laadullisia menetelmiä käytettäessä aineiston kerääjä nousee tulosten tulkinnan keskiöön ja arvioi kerätyn tiedon luotettavuutta itse. Kvalitatiivinen arviointi on siksi henkilökohtaisempaa ja sisältää tekijän omaa pohdintaa. Kvalitatiivisen tutkimusaineiston arvioinnin luotettavuuden ongelmana voivat olla esimerkiksi toisenlaiseen tutkimukseen soveltuva käsitteistö. Kvalitatiivisessa tarkastelussa on mielekäästä käyttää sellaisia käsitteitä kuin uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus. (Eskola & Suoranta 2008: 208-212.)

Uskottavuutta voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä. Tällöin uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija on varmistanut tutkittavilta omien käsitystensä

ja tulkintansa paikkansa pitävyyden. Aina tulosten vieminen tutkittavien arvioitaviksi ei kuitenkaan lisää tutkimuksen uskottavuutta, sillä tutkittavat eivät välttämättä osaa suhtautua objektiivisesti omiin kokemuksiinsa. Siirrettävyys luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tulokset voidaan siirtää pois kontekstistaan kohti yleistyksiä. On kuitenkin huomioitava, että yleistysten kanssa on oltava varauksellinen. Varmuus tutkimukseen lisääntyy, kun tutkija ottaa omat ennakko-oletuksensa huomioon tutkimusta tehdessään. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tekemät tulkinnat saavat vahvistusta ympäristöstä ja esimerkiksi muista, vastaavaa ilmiötä tutkivista, tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008: 211-212.)

Pyrimme lisäämään oman arviointimme uskottavuutta sillä, että muotoilimme kyselylomakkeen neutraaliksi, jotta se ei johdattelisi vastaajaa omien ennakko-oletustemme mukaisesti. Näin ollen vastausten objektiivinen tulkinta oli helpompaa. Haimme johtopäätöksillemme vahvistusta ympäristöstämme seuraamalla miten vapaaehtoiset ja heidän kouluttajansa suhtautuivat käsikirjaan sen käyttöönoton jälkeen. Yleistykseen emme edes pyrkineet, koska se ei ollut näitä vastauksia tulkittaessa oleellista.

Laadullisia menetelmiä käytettäessä aineiston ja siitä löydettyjen merkitysten ja johtopäätösten luotettavuus on sidoksissa kahteen seikkaan. Ensinnäkin luotettavuuden kannalta on ensisijaista, että arvioija osaa tulkita vastauksia luotettavasti. Tässä on kyse tutkimuksen validiteetista. Toinen merkittävä seikka arvioinnin luotettavuuden kannalta on, että se vastaa teoreettisia lähtökohtia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen toistaminen voi olla ongelmallista, sillä tutkija itse toimii tutkimusmittarina. Kukaan toinen henkilö ei siis tule koskaan täysin saavuttamaan samaa tulkinnallista lähtökohtaa kuin alkuperäinen. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994: 129-131.)

Vapaaehtoisen Käsikirjasta saatua palautetta tarkastellessamme, tulimme siihen tulokseen, että palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Arvioimamme aineisto oli kooltaan pieni, joten johtopäätösten syvällisempi analyysi ei ollut arvioinnin kannalta kannattavaa. Työstimme aineistoamme tyhjentävästi, mutta emme tehneet sen pohjalta yleistäviä oletuksia vaan käsitelimme vastaukset vastaajien henkilökohtaisina mielipiteinä. Käsikirjan onnistumisen luotettavuutta voidaan tarkastella myös siitä näkökulmasta, että entinen sosiaalivirasto hyväksyi käsikirjamme sellaisenaan eivätkä työntekijät kokeneet tarvetta tehdä muutoksia asiasisältöön. Käsikirjamme toimii tällä hetkellä pohjana muille Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyön oppaille. Nämä seikat vahvistavat arviointimme luotettavuutta. Kerätessämme palautetta käsikirjasta otimme lisäksi huomioon, että vastaajat edustivat eri yksiköitä ja kysymykset keskittyivät kaikkiin käsikirjaa koskeviin osa-alueisiin. Tämä avaa laajempaa näkökulmaa siihen, kuinka käsikirja otettiin vastaan.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys

Moraalisesta näkökulmasta ajateltuna etiikka on perustavanlaatuinen osa arkielämää. Etiikka vaikuttaa tilanteissa, joissa pohditaan suhtautumista omaan ja toisten toimintaan. Eettisessä pohdinnassa käydään läpi, mitä asioita on mahdollista sallia ja mitä ei sekä syitä ja seurauksia. Kreikankielinen sana ethos tarkoittaa luonnetta ja tapoja ja mores tapoja, jotka yhteisössä vallitsevat. Sanasta ethos on johdettu suomenkielinen sana etiikka ja sanasta mores sana moraali. Näillä käsitteillä tarkoitetaan useimmiten ihmisten keskinäistä elämää sääteleviä tottumuksia, rajoituksia ja tapoja. Yleisesti ajateltuna laki ja eettiset normit toimivat ohjenuorana tutkimustyön käytännön ratkaisuisissa mutta loppujen lopuksi jokainen joutuu kuitenkin kantamaan itse vastuun ratkaisuisistaan ja valinnoistaan. Moraalin ja etiikan käsitteitä käytetään usein synonyymeinä, mutta ne voidaan myös erottaa toisistaan. Tässä erottelussa moraalialia käytetään kuvaamaan ihmisten tekojen luonnetta ja niiden yleistä hyväksyttävyyttä. Teot voidaan vallitsevien normien mukaan tuomita joko moraaliksi tai epämoraaliksi. Etiikalla taas tarkoitetaan tieteenalaa, joka keskittyy tutkimaan moraalisia kysymyksiä. (Kuula 2006: 21-22.)

Opinnäytetyön eettisyyttä pohdittaessa nousee esille tutkimusetiikan käsite. Tutkimusetiikka voidaan erottaa etiikasta rajaamalla sen ulkopuolelle kaikki muut paitsi tieteen eettisyyttä kysymykset. Tutkimusetiikka voidaan määritellä myös tutkijoiden ammattietiikaksi. Tällöin tutkijan eettiset periaatteet, hyveet normit sekä arvot ohjaavat tämän toimintaa ammatissaan. Puhutaan tutkimusetiikan normeista, jotka voidaan jakaa kolmeen luokkaan; totuuden etsimisen ja luotettavuuden normiin, tutkittavien ihmisarvon normiin ja tutkijoiden keskinäisten suhteiden normiin. Voisi sanoa, että tutkimusetiikka ohjaa, kannustaa ja jopa vaatii tutkijoita noudattamaan eettisiä periaatteita totuuden etsimisessä ja tiedon luotettavuutta mitattaessa. Tässä yhteydessä on olennaista muistaa ne normit, jotka tieteen arvoille on asetettu. Robert Mertonin mukaan tieteen moraalista arvopohjaa kuvastavat neljä perustavanlaatuista normia; universalismin eli yleispätevyyden normi, kommunismin eli tieteen tulosten yhteisomistuksen normi, pyyteettömyyden normi sekä järjestelmällisen epäilyn normi. (Kuula 2006: 24-26.)

Opinnäytetyömme tehtiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö on edellytys sille, että tutkimus on paitsi luotettava ja sen tulokset uskottavia mutta että se on myös eettisesti hyväksyttävä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa tulee muun muassa noudattaa tiedeyhteisön asettamia toimintatapoja sekä soveltaa kaikkia kriteerejä, jotka kuuluvat tieteellisen tutkimuksen osa-alueiden eettisyyteen. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti myös esimerkiksi työn suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee olla yksityiskohtaista ja noudattaa tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002: 3.)

Opinnäytetyömme aihe nousi asiakasryhmän tarpeista, työelämän intresseistä sekä Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan kehittämisen tarpeesta. Näin ollen opinnäytetyön lähtökohdat voidaan perustella eettisesti. Tämän lisäksi marginalisaatioon ja syrjäytymiseen erikoistuneina opiskelijoina olemme sitä mieltä, että päihderiippuvaisten suuri lukumäärä ja heidän syrjäytymisensä on yhteiskunnassamme merkittävä eettinen ongelma.

Eniten eettistä pohdintaa meissä herätti vapaaehtoistoiminnan kohderyhmä, eli itse vapaaehtoiset ja luonnollisesti myös päihdehuollon asiakkaat. Meillä heräsi kysymys siitä, kuinka eettistä on sitouttaa vapaaehtoisia välillä mahdollisesti psyykkisesti kuormittavaan toimintaan ja toimimaan sellaisen asiakasryhmän parissa, joka saattaa asettaa vapaaehtoisen oman, kenties vain vähän aikaa kestäneen, päihhteettömyyden vaakalaudalle. Tästä voimme mainita esimerkkinä katkaisuhuoltoon saattamisen. Katkaisuasema paikkana on monelle päihdekuntoutujalle ahdistusta tai ikäviä muistoja herättävä paikka ja kyseisessä tilanteessa asiakas on todennäköisesti itse vieläpä päihhteiden vaikutuksen alainen. Tämä oli keskeinen pohdintaa aiheuttava kysymys koulutuksen sisällössä ja tulimme yhdessä siihen lopputulokseen, että kaikilla on oikeus ja velvollisuus, osata kieltäytyä itselle liian haastavasta keikasta. Tätä omaa vastuuta ja oman jaksamisen seurantaan halusimme painottaa käsikirjassamme kultaisia sääntöjä ja ohjenuoria apuna käyttäen. Vapaaehtoisten yleinen turvallisuus ja erilaisista riskitekijöistä tiedottaminen olivat erittäin keskeisiä asioita käsikirjaa koottaessa. Halusimme varmistaa, että antamamme ohjeet ja neuvot olivat sekä yhteisesti hankkeen työntekijöiden kanssa hyväksytyjä että eettisesti korrekkeja. Koko toiminnallisen opinnäytetyömme ajan erittäin tärkeä kriteeri oli myös vapaaehtoisten yksityisyyden ja henkilökohtaisen elämän suojaaminen ja kunnioittaminen. Käsikirjamme ja koulutuspäivien kautta ohjeistimme vapaaehtoisia siitä, miten tehdä ero kaveritoiminnan ja henkilökohtaisten ihmissuhteiden välillä.

Käsikirjaa kirjoittaessamme pyrimme eettiseen herkkyyteen, joka tarkoittaa taitoa havaita eettisiä jännitteitä tai ongelmia arjen eri tilanteissa. Eettisen herkkyyden keskeinen ominaisuus on havaita ja tunnistaa kohderyhmän ja yksilöiden erityispiirteitä, lähtökohtia ja tarpeita sekä oikeuksia ja velvollisuuksia. Eettinen herkkyys edellyttää luontaista empatiakykyä ja taipumusta asettua erilaisiin rooleihin. Keskeistä on ajatus siitä, miten omalla toiminnallaan tulee vaikuttamaan muiden ihmisten hyvinvointiin sekä se, kuinka toimintalinjoja hahmotellaan ja niiden seurauksia ennakoidaan kaikkien osapuolten näkökulmasta. Olennaista on reflektoida ja tunnistaa samalla omia tunteitaan, ajatuksiaan ja ennakkoluulojaan kriittisesti. (Juujärvi, Myyri & Pessa 2011: 21-22.)

Käsikirjaa kirjoittaessamme otimme huomioon sen tosiasian, että hanke, joka liittyy päihdepuolelle, vetoaa luultavasti entisiin päihdekuntoutujiin. Meillä oli jo etukäteen tietoa siitä, että ainakin osa vapaaehtoisista varmuudella omaa päihdetaustan ja että he levittivät tietoa hankkeesta omiin verkostoihinsa, lähinnä niihin matalankynnyksen paikkoihin, joihin olivat

itse kiinnittyneet. Työntekijät muistuttivat meitä useaan otteeseen siitä, että päihdekuntoutajat eivät aina ole kovin pitkäjännitteisiä ja tyypillistä päihdetyössä onkin tiedottaa tauoista etukäteen ja pitää asiakokonaisuudet helposti hallittavina ja selkeästi pilkottuina osioina. Otimme tämän kaiken huomioon käsikirjaa tehdessämme. Pidättydyimme käyttämästä liian vaikeaselkoista kieltä ja pitkiä lauseita. Pidimme tekstin lyhyenä ja ytimekkäänä, kuitenkin aliarvioimatta käsikirjan lukioita.

Halusimme saada vapaaehtoisten käsikirjasta sellaisen kokonaisuuden, joka olisi linjassa sosiaalialan eettisten ohjeiden kanssa, jotta työntekijät voisivat varauksetta käyttää käsikirjaa sellaisenaan tai eettisesti ajattomana runkona tulevaisuudessa. Työntekijät olivat meille suuri apu, kun pohdimme käsikirjaan liittyviä eettisiä kysymyksiä. Eettisesti toimivan kokonaisuuden kannalta kohtasimme haasteita, kun valikoimme termejä, joita tulimme käsikirjassa käyttämään. Esimerkiksi termi, joka kuvasi palvelunkäyttäjää aiheutti paljon keskustelua, ja jopa kiistaa, suunnittelupöydän ääressä. Termi asiakas koettiin melko kliiniseksi ja toisaalta hieman eriarvoistavaksi, koska sen käyttöön liittyy mielikuva työntekijä-asiakas -suhteesta. Tämän koettiin syövän kaveritoiminnan perusajatusta tasa-arvoisesta ja epäautoritäärisestä vapaaehtoistoiminnasta, jossa toimitaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Emme halunneet kuitenkaan leimata palvelun tulevia käyttäjiä vain päihdekuntoutujiksi tai päihdehuollon asiakkaiksi, jotta emme määrittäisi ihmisiä pelkästään heidän addiktiotaustansa perusteella vaan halusimme heidät kohdattavan monimuotoisemmin ja tasa-arvoisemmin. Emme halunneet vahvistaa jo muutenkin tähän asiakasryhmään kohdistuvia vahvoja stereotyyppioita.

Loppujen lopuksi valitsimme kuitenkin termin asiakas, sillä kaikkien muiden ehdotusten keskellä se nousi neutraaleimmaksi vaihtoehdoksi. Erään yhteistyötahomme vahva näkemys oli, että termi kaipaaja kuvaisi palvelunkäyttäjiä parhaiten. Ehdotus hylättiin enemmistön äänestyksellä. Tämä termi, vaikka osaksi kuvasikin palvelunkäyttäjien tarpeita, koettiin liian voimakkaaksi ja negatiivisävytteiseksi. Muun muassa tämänkaltainen pohdinta keskeisten termien käytöstä oli toki haastavaa mutta myös palkitsevaa sekä välttämätöntä, jotta onnistuimme saavuttamaan eettisesti kantavan lopputuloksen.

Perehtyessämme sosiaaliviraston perinteisiin kuvitusteemoihin, huomasimme, että ehdottomasti käytetyin ulkoasu oli kukkateema. Ottaen huomioon hankkeen luonteen ja kohderyhmän, emme halunneet jatkaa kyseisen teeman parissa. Halusimme tuoda oman teemamme kautta hankkeen todellisen luonteen esiin. Teemamme kietoutui hauskuuden, rentouden ja rohkaisevuuden ympärille. Lännenmiesteeman tarkoitus oli toimia kannustavana vaikuttimena, koska siihen assosioituu sellaisia mielikuvia kuin rohkeus, sankarillisuus ja toiminta. Teema olisi voinut helposti luisua ”machomaiseksi” ellemmme olisi tietoisesti pyrkineet pehmentämään vaikutelmaa pitämällä kuvituksessa mukana niin nais- kuin mieshahmojakin. Näkökulman oli tarkoitus palvella kaikkia osapuolia siten, ettei se tehnyt kuilua toiminnassa mukana

olevien miesten ja naisten välille. Se ei myöskään teemaltaan houkutellut vain jompaakumpaa sukupuolta tai tiettyä ikäryhmää, kuten luonteeltaan herkemmän kukkateeman kanssa olisi voinut käydä. Kuvittaessamme käsikirjaa otimme huomioon tekijänoikeuslain ja käytimme vain sellaisia kuvia ja kehyksiä, joita ei ollut suojattu millään omistusoikeudella.

9.3 Tulosten tarkastelua

Osasimme ennalta odottaa, että käsikirjasta annettaisiin positiivista palautetta, sillä se keräsi jo koulutuksessa paljon kehuja sekä vapaaehtoisilta että työntekijöiltä. Lähdimme hakemaan tukea oletuksellemme palautekyselyllä, jonka kysymykset oli muotoiltu yksiselitteisesti ja informaatiokeskeisesti. Kysymykset olivat pääsääntöisesti suljettuja, jotta vastaajien kynnys vastata madaltuisi. Emme kuitenkaan halunneet antaa valmiita vastausvaihtoehtoja, sillä se olisi mielestämme rajannut liikaa vastaajien näkemystä ja omat oletuksemme olisivat saattaneet vaikuttaa vastauksiin liian voimakkaasti. Toisaalta tiesimme, että kyseisillä työntekijöillä on yleensä tapana vastata laajasti, joten lyhyiden ja ytimekkäiden, pääosin suljettujen kysymysten avulla, pystyimme rajaamaan vastaukset olennaisimpiin mielipiteisiin. Jokaisen osion kohdalla oli vähintään yksi avoin kysymys, jolla pyrimme kartoittamaan sitä, kuinka käsikirjaa voisi vielä kehittää. Palautekyselystä nousi esiin selkeitä mielipiteitä ja joitakin kehitysehdotuksia. Palautekysely vahvisti oletuksemme siitä, että käsikirja oli onnistunut sen kaikilla kolmella eri osa-alueella eli käsikirjan ulkoasu, sisältö ja käytettävyys muodostivat yhdessä onnistuneen kokonaisuuden.

Kyselyn avoimien kysymysten avulla kartoitimme kehitysideoita ja lisäys- ja muutosehdotuksia tulikin muutama. Tekstin tasaamista molemmiin puoliin ehdotettiin ja vapaaehtoisten omille muistiinpanoille toivottiin lisää tilaa. Eräs vastaaja ehdotti, että myöhemmässä vaiheessa käsikirjan sähköiseen versioon voisi lisätä valokuvia toiminnasta. Tekstin tasaaminen olisi kenties kohentanut käsikirjan esteettisyyttä, mitä emme käsikirjan tekovaiheessa tulleet ajatelleeksi. Lisätila muistiinpanoille olisi ollut järkevä vaihtoehto, joka olisi voinut toimia kannusteena reflektoida systemaattisemmin vapaaehtoisen omaa toimintaa. Jätimme muistiinpanoille kuitenkin vain pari sivua, sillä halusimme antaa selkeän esimerkin siitä, minkälaisista asioista vapaaehtoisen voisi olla hyvä pitää kirjaa. Muistiinpano-osiomme olikin enemmän suuntaa ja ideoita antava taulukko vapaaehtoisen itsereflektointiin, kuin käytännön työväline. Ehdotus valokuvien lisäämisestä oli mielestämme loistava, sillä se olisi elävöittänyt koko prosessia. Kuten valokuvia ehdottanut vastaajakin totesi, valokuvia ei käsikirjan tekovaiheessa vielä ollut, joten ne olisi pitänyt lisätä jälkikäteen käsikirjan sähköiseen versioon. Valokuvia lisätessä olisi tietenkin pitänyt ottaa myös huomioon vapaaehtoisten anonymiteetin säilyminen.

Vastaukset tukivat yksimielisesti oletustamme käsikirjan yleisestä onnistuneisuudesta. Käsikirja sai kiitosta ulkoasultaan, sisällöltään ja käytettävyydeltään. Käsikirjan ulkoasu sai positiiv-

vista palautetta miellyttävyydestään ja selkeästä tyylistään. Vastaajien mukaan kuvitus sopi hankkeen teemaan ja toiminnan ilmeeseen. Käsikirjan sisältö sai palautetta johdonmukaisuudesta, selkeydestään ja informatiivisuudesta. Käsikirjan käytettävyyttä kartoittavissa kysymyksissä havaitsimme, että se sai kiitosta päivittämismahdollisuuksistaan. Vastaajat olivat myös sitä mieltä, että käsikirja tuki hyvin vapaaehtoisten koulutusta.

9.4 Oman toiminnan pohdinta

Meille oli alun alkaen selvää, että tekisimme opinnäytetyön yhdessä. Olemme tehneet paljon yhteisiä töitä, hankkeita ja projekteja opiskelumme merkeissä ja tiesimme jo etukäteen että työskentelytapamme, paitsi sopivat yhteen, myös täydentävät toisiaan. Samoihin aikoihin, kun meille tarjottiin opinnäytetyön aihetta ja päätimme ottaa sen vastaan, meille oli myös selkiytynyt se, että lähtisimme yhdessä työharjoitteluun ulkomaille. Näin myös aikataulullisesti oli looginen ratkaisu tehdä opinnäytetyö parityönä.

Meille tarjottiin opinnäytetyön aihetta valmiiden työelämän kontaktiemme kautta. Otimme työn vastaan ja luovutimme opinnäytetyömme aiheen ideapaperin silloiselle ohjaavalle opettajallemme. Suunnitteluvaiheessa olimme innokkaita ja motivoituneita käymään hankkeen kimppuun. Opinnäytetyömme prosessin kulku ja ei noudattanut perinteistä kaavaa. Jälkikäteen ajateltuna, ymmärrämme, miksi opinnäytetyön polku on sellainen kuin millaiseksi se on suunniteltu. Jos projektimme ajankohta olisi sijoittunut myöhemmälle ajankohdalle, olisimme todennäköisesti seuranneet perinteistä opinnäytetyön polkua. Kuitenkaan emme kadu, että työmme eteni niin kuin eteni. Mielestämme toimintamme kertoi myös eräänlaisesta soveltamisen rohkeudesta ja ammatillisesta työtotteesta, sillä uskalsimme tarttua tähän meitä oikeasti kiinnostavaan aiheeseen, emmekä hylänneet sitä aikataulullisten muutoseikkojen vuoksi.

Päätimme työskennellä koko kesän huolimatta siitä, että koulun taholta ei ollut mahdollista järjestää meille ohjausta tälle ajalle. Asiaa vaikeutti se, että kaikki hankkeeseen osallistuneet työntekijät olivat lomalla koko heinäkuun eli kriittisimmän työvaiheen aikana. Jälkikäteen pohdittuna otimme melkoisen riskin, mutta itse ainakin olimme tyytyväisiä lopputulokseen.

Osaksi innostuksemme vuoksi ja osaksi järkiperaisistä syistä osallistuimme hankkeen tiimoilta useampaan tilaisuuteen ja tapahtumaan kuin meiltä olisi vaadittu tai edes odotettu. Tämä siksi, että saisisimme eheämmän ja kattavamman kuvan paitsi itse hankkeesta, myös kaikista niistä henkilöistä, jotka ovat siinä mukana. Olemme tyytyväisiä siihen, että jaksoimme kesän aikana panostaa huomattavasti käsikirjaan ja käytimme paljon vapaa-aikaa sen kokoamiseen ja ulkoasuun. Positiivista oli myös se, että saimme käsikirjan osalta suurimmat ja keskeisimmät osiot koottua ennen työntekijöiden lomaltapaluuta. Sen lisäksi teeman mukainen ulkoasu

oli valmis heinäkuun loppuun mennessä eikä meidän tarvinnut konsultoida työntekijöitä muussa kuin asioiden esittämisjärjestyksissä ja joidenkin yhteistietojen ja termien käytön suhteen. Kaiken kaikkiaan meillä oli kiireinen ja motivoitunut kesä hankkeen parissa. Kesä oli paikoin liiankin hektinen ja optimaalisimmillaan se olisi kaivannut joustavampaa työskentelyä ja parempaa aikataulutusta.

Organisoimme syksyn 2012 siten, että teimme vain välttämättömimmät koulutyöt ja kansainväliseen työharjoitteluun valmistautumiseen liittyvät tehtävät. Hyllytimme opinnäytetyömme työharjoittelumme ajaksi, mikä oli näin jälkikäteen mietittynä ainoa oikea ratkaisu kahdesta syystä. Saimme etäisyyttä ja näin ollen perspektiiviä opinnäytetyöhömmö. Toinen perusteltu syy opinnäytetyön hyllyttämiseen oli ajan ja tilan antaminen hankkeen toiminnan käynnistymiselle. Kansainvälisen työharjoittelun jälkeen oli omanlaisensa haaste aloittaa opinnäytetyömme työstäminen. Kun tapasimme opinnäytetyömme ohjaajan, löysimme aivan uudenlaisen motivaation ja tyylin tarttua toimeen. Loimme uudet aikataulut ja suunnittelimme opinnäytetyömme kirjallisen osuuden sisällön kattavammaksi.

Jälkikäteen ajateltuna on asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin. Osaavampi aikataulutus ja johdonmukaisempi työote olisivat varmasti säästäneet meidät monelta hankaluudelta. Enemmän löydämme kuitenkin asioita, missä koimme onnistuneemme ja mistä olemme ylpeitä. Kaiken kaikkiaan, olemme sitä mieltä, että teimme hyvää työtä ja onnistuimme tehtäväsämme vaikeuksista huolimatta. Tämän puolesta puhuu niin työelämän arvostava ja kannustava palaute kuin myös se, että meidät molemmat yllättäen työllistettiin nimenomaan siksi, että näytimme hankkeen parissa osaamisemme ja työorientoituneen asenteemme. Oman toimintamme kannalta tämä koko prosessi on ollut valtaisa oppimiskokemus niin käytännön organisoimisen kuin tietotaitomme kasvamisen kannalta.

9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Vaikka *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* -hanke on tällä hetkellä virallisesti tauolla, se on tarkoitus käynnistää uudelleen syksyllä 2013 tai viimeistään keväällä 2014. Hankkeen uudelleen käynnistämisen myötä tiedottamista ja mainostamista pyritään parantamaan, jotta asiakkaita tällä kertaa saataisiin paremmin houkuteltua palvelun piiriin. Koulutukset järjestetään uudestaan ja hanketta päivitetään. Tässä näemme mahdollisuuden tulevia opiskelijoita varten. Mikäli asiakkaita ilmenee runsain määrin, uuden opinnäytetyön aiheena voisi olla esimerkiksi hankkeen asiakasmäärän ja -tyytyväisyyden mittaaminen kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin menetelmin.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksella on useita erilaisia vapaaehtoistyön hankkeita koskevia vihkoja ja esitteitä. Tarvetta olisi kuitenkin uudelle kaiken kattavalle vapaaehtoistoiminnan yleisoppaal-

le. Tähän projektiin toivotaan innokkaita opiskelijoita opinnäytetyön merkeissä. *Vapaaehtoisen Käsikirjaa* on kattavuutensa vuoksi jo käytetty pohjana uusille vapaaehtoistyön hankkeille. Sovimme suullisesti työelämän yhteistyökumppaneiden kanssa, että heillä on sosiaali- ja terveysvirastossa oikeus muokata *Vapaaehtoisen Käsikirjan* sähköistä versiota ja käyttää sitä pohjana vastaavanlaisissa projekteissa. Tulevia opinnäytetöitä ajatellen *Vapaaehtoisen Käsikirjaa* voisi hyödyntää esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan yleisoppaan tekemisessä. Vapaaehtoistoiminnan yleisoppaalle olisi sosiaali- ja terveysvirastossa tarvetta. Käsikirjaamme voisi olla mielekästä käyttää yleisoppaan perustana, sillä siihen on jo kerätty ja tiivistetty Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistoimintaa koskevat materiaalit.

Kolmas ajatuksemme on, että tietotekniikasta ja verkkoviestinnästä kiinnostuneet opiskelijat voisivat hyödyntää osaamistaan lähestymällä rohkeasti sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyön koordinaattoreita. Ajatuksemme on, että opiskelijat voisivat lähteä hahmottelemaan vapaaehtoistyön sähköistä tietokantaa. Eri hankkeiden ja vapaaehtoistoimijoiden rekisteröiminen ja muu vapaaehtoistoiminnan verkkoon vieminen voisivat olla hyviä haasteita ja toimiva idea uuteen toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Lähteet

- Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Finlex 2012, päihdehuoltolaki. Viitattu 25.11.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>.
- Goffman, E. 2012. Vuorovaikutuksen sosiologia. Tampere: Vastapaino.
- Goulet, L. & Frank, M. 2002. Organizational Commitment Across Three Sectors: Public, Non-profit, and For-profit. Artikkel. Viitattu 26.6.2013
<http://rphelp.helmet.fi/ebSCO-web/ehost/detail?sid=c331ef6c-3173-4d34-a623-f741f561a9b2%40sessionmgr11&vid=1&hid=12&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=fth&AN=6873775>
- Granfelt, R. 1998. Kertomuksia naisen kodittomuudesta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Halttunen-Sommardahl, R. & Linna, E. 2007. Vapaaehtoistyö sosiaaliviraston näkökulmasta. Hel-singin kaupungin sosiaalivirasto. Selvityksiä.
- Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla: Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Dark Oy.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.-8. painos. Helsinki: Edita Prisma Oy.
- Helander, V. 1998. Kolmas sektori: Käsitteistä, ulottuvuuksista ja tulkinnoista. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hokkanen, L., Kinnunen, P. & Siisiäinen, M. 1999. Haastava kolmas sektori: Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holopainen, K. 1998. Äitiys on mahdollisuus. Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus Oulunkylän ensikodissa. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri, päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Pro-metheuskustannus Oy.
- Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2011. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. 1.-2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. 2008. Kuntoutus kanssamme. Ihmisyyden toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kaukonen, O. & Hakkarainen, P. 2002. Huumeidenkäyttäjät hyvinvointivaltiossa. Yliopistopaino: Helsinki
- Konttinen, E. 2013. Kansalaisyhteiskunnallinen tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 26.6.2013.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Kuikka, M. 2012. Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa pienhanke. Hankesuunnitelma.

Kulttuurikaveri - opas vapaaehtoiselle 2013.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Lappalainen-Lehto R., Romu M-J. & Taskinen M. 2007. Haasteena Päihteet: ammatillisen päihdetyön perusteita. 1. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Lapsiasiavaltuutettu 2012. Viitattu 29.4.2013.
www.lapsiasia.fi/nyt/aloitteet/aloite/-/view/1576830

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus - kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta -kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Kansalaisareena Ry. Tampere: Mainosmakasiini.

Lishman, J. 2009. Communication in Social Work. New York.

Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen, arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: WS Bookwell Oy.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3.uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemelä, J. & Dufva, V. 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat, sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Juva: WS Bookwell Oy.

Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Oikeusrekisterikeskus 2013. Viitattu 29.4.2013.
www.oikeus.fi/oikeusrekisterikeskus/18232

Piisi, R. 2001. Huumetyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito - Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Hyvin-
kää: Paino SP-Paino Oy.

Reijonen, M. & Strandén-Mahlamäki, T. 2008. Oivaltava kohtaaminen, menetelmiä ihmissuh-
detyöhön. Juva: WS Bookwell Oy.

Saarelainen R., Stengård E. & Vuori-Kemilä A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä
ja kumppanuutta. 3. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sipilä, J. 1985. Sosiaalipolitiikan tulevaisuus. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Ehdotukset mielen-
terveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Tampere: Juvenes Print - Suomen yli-
opistopaino Oy.

Sosiaali- ja terveysvirasto. Vapaaehtoisen henkilökortti.
<http://www.hel.fi/hki/sote/fi/vapaaehtoistoiminta/tietopankki/henkilokortti>. Viitattu.
10.10.2013

Suurla, L. 1989. Nainen, alkoholi, elämä. Helsinki: Kirjapaja.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West-Point Oy.

Tammi T., Aalto M. & Koski-Jännes A. 2009. Irti Päihdeongelmista: Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Tamminen, M. 2000. Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Stakes. Raportteja 247. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2012. Viitattu 7.12.2012
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/matalan-kynnyksen-palvelut

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Viitattu 11.5.2013
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/kokemusasiantuntijan-avulla-parempia-mielenterveys-ja-paihdepalveluja

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammerpaino Oy.

Tulikallio, T. & Malinen, H. 2009. Vapaaehtoistoiminta: hyvin organisoituna valtava voimavara. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Oppaita ja työkirjoja. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Törmä, S. Huotari, K. & Pitkänen, S. 2007. Kaupunkipäihdetyön haasteet ja toimintamallit Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia. Helsinki: Helsingin kaupungin hankintakeskus.

Varjonen, V., Tanhua, H., Forsell, M. & Perälä, R. 2012. Huurometilanne Suomessa 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kuvat

Kuva 1: Yeungin timanttimalli (Yeung ym. 2005: 107).	12
Kuva 2: Yeungin timanttimallin ulottuvuuksien keskinäiset suhteet (Yeung 2005: 118). ...	16

Liitteet

Liite 1: Palautekysely	59
Liite 2: Kulttuurikaveri -opas	61
Liite 3: Vapaaehtoisen Käsikirja.....	61

Liite 1: Palautekysely

Palautekysely liittyy *Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa* - pienhankkeeseen tehtyyn *Vapaaehtoisen Käsikirjaan*.

Nimi:

Ammatti/ virkanimike:

Ulkoasu:

- Onko käsikirjaa miellyttävää lukea?
- Pidätkö käsikirjan ulkoasusta?
- Sopiiko kuvitus käsikirjan teemaan?
- Miten kehittäisit oppaan ulkoasua?

Sisältö:

- Onko käsikirja selkeä?
- Eteneekö käsikirja johdonmukaisesti?
- Saako käsikirjasta tarvittavan informaation vapaaehtoistyöstä?
- Saako käsikirjasta tarvittavan informaation kaveritoimintaa varten?
- Mitä asioita olisit vielä kaivannut käsikirjan sisältöön?

Käytettävyys:

- Löysitkö käsikirjasta hyödyllisiä matalankynnyksen paikkoja?
- Saatko/ saitko käsikirjasta apua ongelmatilanteisiin?
- Tukiko käsikirja vapaaehtoisten koulutusta?

- Millaisia käyttömahdollisuuksia käsikirjalla voisi olla tulevaisuudessa?
- Auttaako käsikirjan lopussa oleva taulukko oman toimintasi arvioinnissa?
- Miten parantaisit käsikirjan käytettävyyttä?

Liite 2: Kulttuurikaveri -opas



Tämän oppaan on tehnyt: vapaaehtoistyön koordinaattori Saara Jäämies Helsingin sosiaali- ja terveysvirastosta yhdessä Helsingin kulttuurikeskuksen suunnittelija Jenni Varhon kanssa.

Oppaan pohjana käytetty Kaverin tukitoiminnan vapaaehtoisen käsikirja – opasta, joka on tehty opinnäytetyönä Sosiaaliviraston pienhankkeeseen ”Kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa”. Alkuperäinen opas on valmistunut 08/2012. Tekijät vapaaehtoistyön koordinaattori Meeri Kuikka ja Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijat Vesa Setälä ja Saara Kylliäinen.

Taitto: Mika Ruusunen, Helsingin kulttuurikeskus 2013
 Valokuvat: ”Tiedolla, taidolla, tunteella” Vapaaehtoistoiminnan juhluvuoden valokuvanäyttely Palvelukeskuksissa 2011
 Valokuvaajat: Pertti I. Pohjola, Ilmari Leino, Jorma Karjalainen ja Karl-Erik Nyberg

Liite 3: Vapaaehtoisen Käsikirja

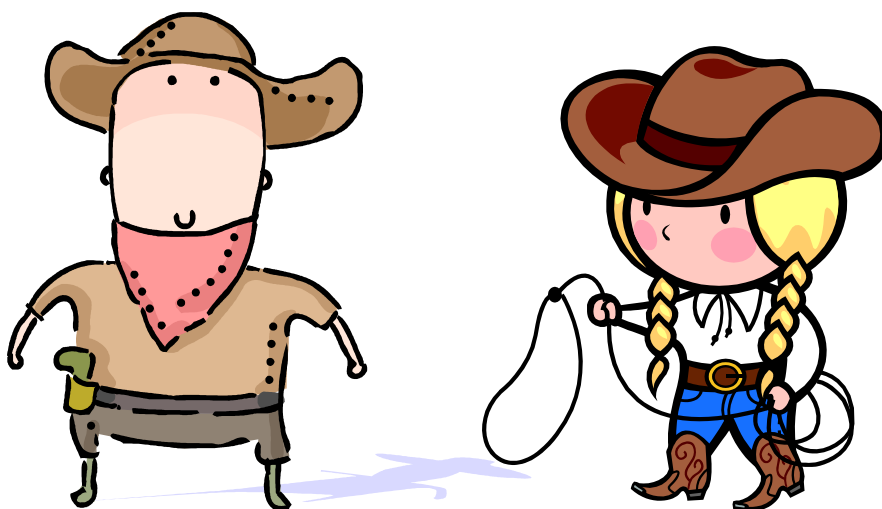
WANTED

Kaverin tukitoiminnan vapaaehtoisen käsikirja



Sisälllys

Johdanto	4
Vapaaehtoistyö	6
<i>Mitä vapaaehtoistoiminta oikeastaan on?</i>	7
<i>Parhaimmillaan vapaaehtoinen</i>	8
<i>Vapaaehtoistoiminnan motiivit</i>	9
<i>Miksi minä lähdin mukaan vapaaehtoistoimintaan?</i>	10
Vapaaehtoistyön 15 periaatetta	11
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	12
Kaverin tuki – toimintamalli	13
Kaveritoiminnan käytännöt	16
<i>Vapaaehtoisen tuki</i>	19
<i>Vapaaehtoisen vakuutus</i>	19
Vuorovaikutus ja ihmisten kohtaaminen	21
<i>Millainen on hyvä kohtaaminen?</i>	23
<i>Ongelmista ja niiden ratkaisuista</i>	25
<i>Jaksamisen kolme kulmakiveä</i>	26
Hyödyllisiä yhteystietoja	28
Yhteystietoja Helsingin asukastiloihin ja matalan kynnyksen paikkoihin	29
<i>Eteläinen Helsinki</i>	30
<i>Itäinen Helsinki</i>	31
<i>Pohjoinen Helsinki</i>	33
<i>Läntinen Helsinki</i>	35



Johdanto

Hienoa, että olet lähtenyt mukaan vapaaehtoiseen kaveritoimintaan päihdehuollon asiakkaiden ja kuntoutujien tueksi. Kiitos sinulle siitä. Tämän käsikirjan tarkoituksena on antaa sinulle tärkeää tietoa vapaaehtoistyöstä, asiakkaan kohtaamisesta ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta sekä kaveritoiminnan yksityiskohdista. Käsikirjan lopussa on myös kattava lista erilaisista matalan kynnyksen paikoista, joissa voi viettää vapaa-aikaa sekä saada uusia tuttavuuksia.

Lähdetään liikkeelle erittelemällä sitä, että mitä vapaaehtoistoiminta on ja pohditaan ihmisten erilaisia motiiveja ryhtyä tekemään sitä. Mietitään myös mitä vapaaehtoinen voi itse toiminnasta saada. Tämän jälkeen siirrymme tarkastelemaan vapaaehtoistyön 15 periaatetta sekä vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia. Näitä tärkeitä osioita seuraa kaveritoiminnan esittely sekä sen käytäntöihin pureutuminen.

Tuonnempana kerrotaan lyhyesti vuorovaikutuksen ja kohtaamisen käsitteistä sekä tarjotaan muutamaa vinkkiä, jotka saattavat osoittautua sinulle hyödyksi vapaaehtoistyössäsi. Käsikirjaan on listattu myös Helsingin seudun asukastilat ja matalan kynnyksen paikat alueittain. Moni näistä paikoista tarjoaa erinomaiset puitteet ylläpitää päihteetöntä elämäntapaa. Kaverin kanssa ja hänen rohkaisemanaan vierailu näissä paikoissa saattaa olla ratkaiseva tekijä, jolla ihmiset löytä-

vät omannäköisensä paikan, jossa on hyvä olla ja joka tuo sisältöä elämään.

Käsikirjan lopussa on tilaa omille muistiinpanoille. Voit kirjoittaa sinne muistettavia asioita tai vaikka pitää pienimuotoista tunnepäiväkirjaa. Vapaaehtoistyö ei ole pelkästään antamista vaan siitä myös saa paljon. Tämän takia on keskeistä, että ajoittain pysähtyy miettimään tapahtuneita asioita sekä tutkiskelee omia tunteitaan. Kirjoittamalla ylös asioita niiden jäsentäminen mielessä helpottuu. Muistiinpanojen lisäksi käsikirjan lopusta löytyy taulukko, jonka avulla voit seurata ja kirjata ylös ”keikkoja”, joita olet tehnyt.

Kiitos vielä kerran, että olet lähtenyt mukaan tekemään arvokasta työtä!



Vapaaehtoistyö

”Yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan.”

Mitä vapaaehtoistoiminta oikeastaan on?

Lyhyesti ja ytimekkäästi sanottuna vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan ihmisten keskinäistä tukea. Tuki voi näyttäytyä esimerkiksi vertaistukena, toisten ihmisten auttamisena, järjestötoimintana tai muuna yhteiskunnallisena osallistumisena.



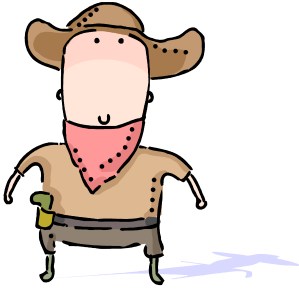
Parhaimmillaan vapaaehtoinen...

- ❖ lisää hyvinvointia monella eri tasolla***
- ❖ tuo arkeen ylimääräistä hyvää***
- ❖ lievittää yksinäisen yksinäisyyttä***
- ❖ lisää aktiivista arkea***
- ❖ lisää yhteisöllisyyttä***
- ❖ saa ja tuo iloa***
- ❖ kokee itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi***

Vapaaehtoistoiminnan motiivit

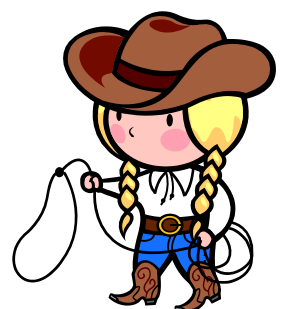
Varmaan tiedätkin jo, miksi itse kiinnostuit lähtemään kaveriksi päihdekuntoutujalle. Jokaisella on omat henkilökohtaiset syynsä ryhtyä vapaaehtoistoimintaan. Syitä voi olla yksi tai useampi. Niin erilaisia kuin nämä syyt voivatkin olla, ne kaikki johtavat yhteiseen hyvään.

Yleisimpiä motiiveja osallistua vapaaehtoistoimintaan ovat auttamis- ja kokeilunhalu. Kokeilunhaluinen voi esimerkiksi kaivata vaihtelua arkeensa. Hän haluaa ehkä tutustua uusiin ihmisiin ja kenties saada uusia ystäviä. Ryhmän ja tekemisen kaipuu kuuluvat myös yleisimpiin syihin ryhtyä vapaaehtoiseksi. Halu kuulua ryhmään saattaa juontua sosiaalisen verkoston kaipuusta tai esimerkiksi tarpeesta karnavoida omaa energiaa. Kenties vapaaehtoinen kaipaa vain mielekästä tekemistä!



Miksi minä lähdin mukaan vapaaehtoistoimintaan?

Mitä minä saan itselleni vapaaehtoistoiminnasta?



Vapaaehtoistyön 15 periaatetta

- ❖ *Tavallisen ihmisen tieto ja taito riittää*
- ❖ *Vapaaehtoisuus*
- ❖ *Tasa-arvoisuus*
- ❖ *Vastavuoroisuus*
- ❖ *Palkattomuus*
- ❖ *Ei-ammattimaisuus*
- ❖ *Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan*
- ❖ *Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus*
- ❖ *Suvaitsevaisuus*
- ❖ *Puolueettomuus*
- ❖ *Autettavan ehdoilla toimiminen*
- ❖ *Yhteistyö ja Yhteisöllisyys*
- ❖ *Toiminnan ilo*
- ❖ *Oikeus tukeen ja ohjaukseen*
- ❖ *Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen*

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

- ❖ *Vaitiolovelvollisuus*
- ❖ *Oikeus sitoutua itselleen sopivaksi ajaksi itselleen sopivaan tehtävään*
- ❖ *Velvollisuus pitää kiinni sovituista asioista ja luvatuista sitoumuksista*
- ❖ *Oikeus perehdytykseen, tukeen ja ohjaukseen*
- ❖ *Velvollisuus osallistua jatkokoulutuksiin, tapaamisiin, palautteen antamiseen, tilastointiin tai muihin tehtävään liittyviin käytäntöihin*
- ❖ *Oikeus saada etukäteen opastusta siihen, miten toimia ja kehen ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa*
- ❖ *Oikeus yhteistyöhön*
- ❖ *Oikeus saada toiminnasta iloa ja jaksamista*
- ❖ *Oikeus siirtyä muihin tehtäviin*

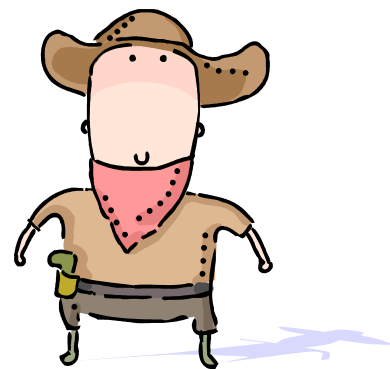
Kaverin tuki - toimintamalli

Kaveri tuki-mallin eli kaverin tuella kohti kuntouttavaa vapaa-aikaa - toimintamallin tarkoituksena on kehittää uusi vapaaehtoistoiminnan malli sosiaaliviraston päihdehuollon asiakkaille.

Hanketta tarvitaan kehittämään, aloittamaan ja toteuttamaan uudenlaista vapaaehtoistoiminnan toimintamallia.

Tällä hetkellä sosiaalivirastossa ei ole päihdekuntoutujille tarjolla juuri lainkaan vapaaehtoistoimintaa, joka yhdistäisi ja aktivoisi niin kuntoutujia kuin päihdehuollon asiakkaita.

Uuden toimintamallin pyrkimys on saada päihdehuollon asiakkaat kiinnittymään ja löytämään jo olemassa olevien palveluiden piiriin sekä madaltamaan kynnystä asiointikäynneille. Näitä palveluja ovat esimerkiksi asukastilat, matalankynnyksen kohtaamispaikat ja saattaminen virastoihin. Toimintamallia tarjotaan niille asiakkaille, jotka eivät löydä itsenäisesti palveluiden piiriin. Syynä tukihenkilön tai saattajan tarpeeseen voi olla useita, esimerkiksi oman toimintakyvyn rajoitteet tai tiedon puute palveluiden saatavuudesta.



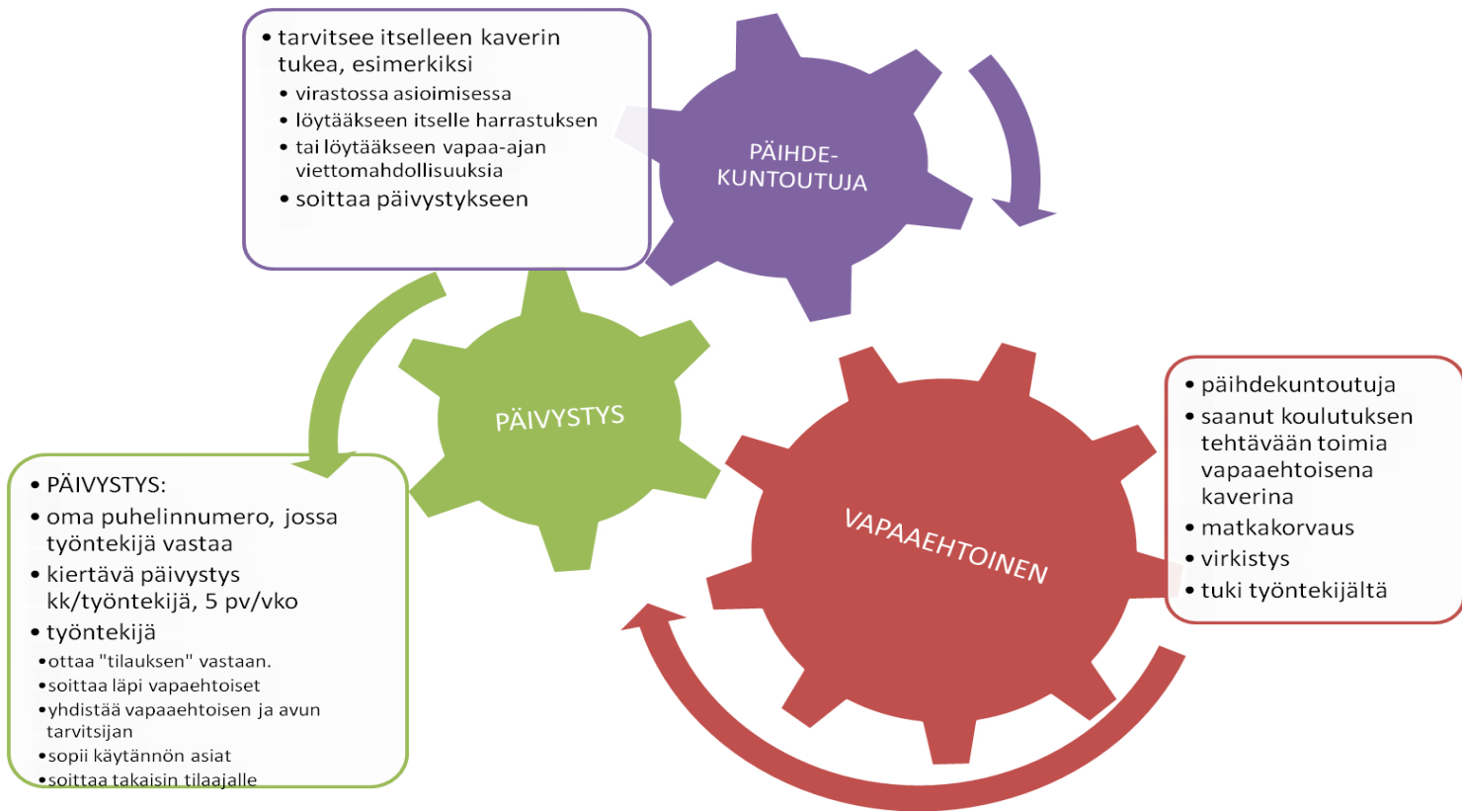
Kaveritoiminnan tavoitteet:

- 1. Tukea päihdehuollon asiakkaita löytämään ja kiinnittymään jo olemassa oleviin palveluihin*
- 2. Fyysisten, psyykkisten ja kognitiivisten esteiden poistaminen palveluita hakiessa*
- 3. Aktivoida päihdekuntoutujat vapaaehtoistyöhön, jonka avulla he kokevat itsensä tarpeelliseksi, saavat mielekästä toimintaa ja kokevat osallisuutta ja voimaantumista*
- 4. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on vapaaehtoistoiminnan avulla ennaltaehkäistä lisää syrjäytymistä, kun päihdehuollon asiakkaat ja päihdekuntoutujat saadaan osalliseksi yhteiskunnan toimintoihin. Samalla tavoitteena on myös ehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä toiminta- ja työkykyä.*
- 5. Vertaisuuden jakaminen*
- 6. Luoda sellainen vapaaehtoistoiminnan malli, joka toimisi jatkossa ilman hanketta yhteistyössä eri tahojen kanssa.*

Kaveritoiminnan kultaiset säännöt

- Päihitteettömyys!
 - Jos asiakas vaikuttaa selvästi päihtyneeltä, vapaaehtoisen tulee poistua paikalta ja soittaa päivystykseen. Poikkeuksia sallitaan esimerkiksi silloin, kun asiakasta saatetaan katkolla. Neuvotellaan kuitenkin aina päivystäjän kanssa.
- Esitiedot
 - Päivystäjä antaa vapaaehtoiselle esitietoja asiakkaan tilanteesta, mikäli se saattaa vaikuttaa keikkaan. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi käynnissä oleva korvaushoito, liikuntarajoitteet tai mahdollisen lääkityksen vaikutukset.
 - Päivystäjä selvittää, onko asiakkaalle merkitystä, kumpaa sukupuolta vapaaehtoinen edustaa.
- Omat rajat
 - Vapaaehtoinen ei lainaa rahaa, puhelinta eikä muuta omaisuuttaan asiakkaalle.
 - Vapaaehtoiset kertovat ainoastaan oman etunimensä.
 - Kaikki vapaaehtoisen henkilötiedot ovat salaisia!
- ”Kuivanappailua” (eli päihneiden käytön hehkuttamista) ei sallita puolin eikä toisin.
- Ei anneta ongelmien paisua lumipallon tavoin
 - Pelkkiin ongelmiin keskittymisen sijaan, vapaaehtoinen voi ohjata asiakasta etsimään voimavaroja ja ratkaisuja ongelmien selvittämiseksi.
- Pidetään asiakasta tukeva ja rohkaiseva asenne.
 - Vapaaehtoinen ei lähde mukaan lietsomaan asiakkaan levottomuutta vaan rauhoittelee ja on empaattinen.
- Oma turvallisuus
 - Vapaaehtoinen ei astu asiakkaan autoon eikä kotiin, vaan molemmat liikkuvat julkisilla paikoilla ja käyttävät julkisia kulkuvälineitä. Taksi laskeetaan julkiseksi kulkuvälineeksi.
 - Keikalla ei lyöttäydytä asiakkaan eikä vapaaehtoisen kaveriporukoihin.
 - Tarvittaessa järjestetään mahdollisuus myös parityöskentelyyn, esimerkiksi, jos asiakasta saatetaan katkolla.
- Vapaaehtoinen toimii aina esimerkillisesti.
- Tasa-arvoisuus
 - Vapaaehtoinen ei ole auktoriteettihahmo.
- Omien voimavarojen tarkkailu
 - Vapaaehtoinen ei ole hoitaja eikä terapeutti.
 - Asiakasmäärät pidetään kohtuullisina.
 - Vapaaehtoinen osaa kieltäytyä keikasta, jos hänellä itsellään on huono päivä.
- Järjestetään säännöllisin väliajoin mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden vapaaehtoisten kanssa.
- Sekä asiakkaan että vapaaehtoisen tulee olla täysi-ikäisiä.
- Päivystys ottaa vapaaehtoiseen yhteyttä jokaisen keikan jälkeen.
- Keikat ovat kertaluontoisia.
- Vapaaehtoinen ei tyrkytä asiakkaalle omaa uskontoaan, poliittisia mielipiteitään eikä aatteitaan.
- Käytetään järkeä ja muistetaan, että..
- Yksikään soitto päivystykseen ei ole turha!

Kaveritoiminnan käytännöt



Yllä oleva kaavio kertoo kaveritoiminnan käytänteet pähkinänkuoressa

Päihdekuntoutuja (asiakas)

- ❖ **Tarvitsee itselleen kaverin**
 - **Esimerkiksi:**
 - **Virastossa asioimisessa**
 - **Löytääkseen päihteettömän harrastuksen**
 - **Löytääkseen vapaa-ajan viettomahdollisuuksia**
 - **”Sossuun”, lääkäriin, ensimmäiselle NA-käynnille, uimahalliin, apteekkiin, ”rosikseen”, konserttiin(Esim. Kaivariin).**

- ❖ **Tarve kaverin tukeen**
- ❖ **Soittaa päivystykseen (Mieluiten soittaa itse tai työntekijän kanssa)**
- ❖ **Tilaa itselleen keikan**
 - **Milloin (Mikä päivä, kellonaika)?**
 - **Paikan minne mennään**
 - **Kauan ”keikka” kestää?**
- ❖ **Keikalle tultaessa oltava selvin päin!**

Päivystys

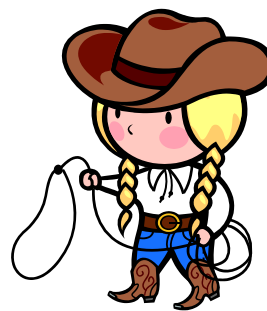
- ❖ **Oma puhelinnumero: 040 658 9889**
- ❖ **Työntekijä vastaa arkisin virka-aikaan**
 - **Päivystäjä:**
 - **Ottaa ”tilauksen” vastaan**
 - **Selvittää asiat, jotka vaikuttavat**
 - **Lääkitys/korvaushoito**

- **Liikuntarajoitteet, apuvälineet**
 - **Soittaa läpi vapaaehtoiset**
 - **Yhdistää vapaaehtoisen ja avuntarvitsijan**
 - **Sopii käytännön asiat**
 - **Soittaa takaisin päihdekuntoutujalle (Asiakkaalle)**
 - **Soitetaan vapaaehtoiselle keikan jälkeen: ”Miten meni?”**

Vapaaehtoinen

- ❖ **Tehtävänä toimia vapaaehtoisena päih-teettömänä kaverina (Ei tukihenkilönä!)**
- ❖ **Vapaaehtoinen saa:**
 - **Koulutuksen tehtävään**
 - **Matkakorvauksen:**
 - **Kuljetaan ensisijaisesti omalla matkakortilla, jos kautta lipulla**
 - **”Haltijakortti”, jolla voi kulkea ja jonka saa työntekijöiltä**
 - **Matkakorvauksen saa jälkikäteen laskulla**
 - **Auttamisen iloa!**
- ❖ **Ei pitäisi tulla omia kustannuksia!**
- ❖ **Asioidessa työntekijöiden kanssa vapaaehtoinen soittaa ”hälyn” päivystykseen, jolloin työntekijät soittavat takaisin**

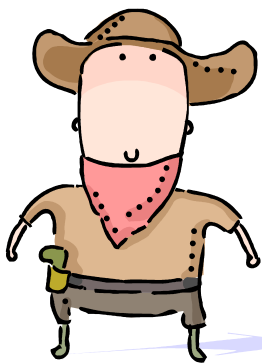
Vapaaehtoisen tuki





- ❖ Tapaamisia:
 - Vapaaehtoisten vertaisryhmä
 - Työnohjauksellinen keskustelu ker-
ran kuussa Läntisellä A-Klinikalla
- ❖ Soitto päivystykseen
- ❖ Soitto työntekijälle
- ❖ Tuen saaminen työntekijältä
- ❖ Facebook-ryhmä
(www.facebook.com/kaverituki)
- ❖ Virkistys
 - Tervapirtti(Tervalammella) 5.10.2012
 - Pikkujoulut 13.12.2012

Vapaaehtoisen vakuutus

- ❖ Helsingin kaupunki on ryhmävakuutuksella vakuuttanut kaikki kaupungin vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat henkilöt
- ❖ Vakuutuksen piiriin kuuluvat ne henkilöt, jotka toimivat kaupungin työntekijän ohjauksessa
- ❖ Henkilö on vakuutettu vapaaehtoistoiminnan ja siihen välittömästi liittyvien meno- ja paluumatkojen aikana
- ❖ Tapaturman sattuessa vakuutus korvaa hoidon ensisijaisesti julkisella sektorilla



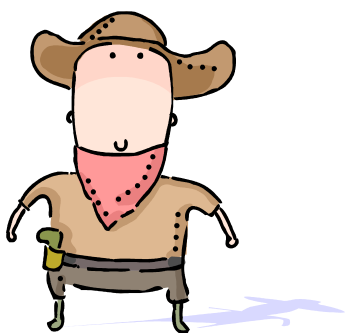
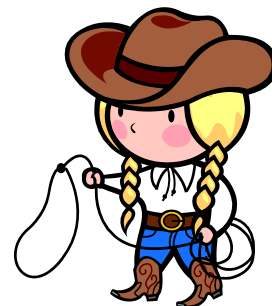
- ❖ Tapaturmasta tulee viipymättä ilmoittaa vapaaehtoistoimintaa ohjaavalle työntekijälle vahinkoilmoituksen tekemistä varten
- ❖ Vapaaehtoistoiminnan **asiakas** toimii omalla vastuullaan!

	Helsingin kaupunki	Virasto: _____
Vastuuhenkilö		
Nimi: _____		Puhelinnumero: _____
Vastuuhenkilön allekirjoitus: _____		
		
Vapaaehtoistyöntekijän nimi:		

Vapaaehtoistoiminnan henkilökortti, joka sisältää vakuutustiedot.

Vuorovaikutus ja ihmisten kohtaaminen

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman ihmisen sosiaalista kanssakäymistä ja tapaa, jolla he vaikuttavat ja vastaavat toisten toimintaan. Vuorovaikutus lähtee pääsääntöisesti liikkeelle kohtaamisesta, jossa ihmiset tulevat kosketuksiin toistensa kanssa.



Puhutaan niin sanotuista hyvistä ja huonoista vuorovaikutustaidoista. Hyvää ja rakentavaa vuorovaikutusta voisi kuvaila esimerkiksi siten, että ihminen tulee kohdatuksi sellaisenaan ja tilanteessa olijat hyväksyvät toistensa erilaisuuden.

Vuorovaikutus on pitkälti kommunikoinnista eli viestintää. Viestintä voi olla sanallista tai esimerkiksi ilmein tai elein tapahtuvaa kommunikointia. Yleensä vuorovaikutustilanne pitää sisällään kaikkia näitä elementtejä. Keskustelun lisäksi tärkeä osa onnistunutta vuorovaikutusta on toisen ihmisen kuunteleminen sekä ryhmässä toimiminen. Kyse on siis kyvystä ottaa vastaan ympäristöstä tulevia asioita, käsitellä niitä ja mukauttaa omaa toimintaa niiden mu-

kaan. Vuorovaikutustilanteissa on usein kyse myös palautteen antamisesta ja sen vastaanottamisesta sekä muun muassa loukkaantumisien selvittämisistä.

Kaveritoiminnan asiakkailla saattaa olla monimuotoisia ongelmia elämän eri osa-alueilla ja tämän takia niistä voi seurata haasteita vapaaehtoisille ja vertaisille. Henkilökemialla ja vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys yhteisen sävelen löytymiseen.



Millainen on hyvä kohtaaminen?

Hyvän kohtaamisen reseptiä voisi luonnehtia esimerkiksi tilanteeksi, jossa kaksi ihmistä tapaa toisensa avoimessa ja positiivisessa ilmapiirissä. Ennakkoluulojen sijaan ihmiset lähtevätkin liikkeelle sellaisesta asemasta, jossa toista arvostetaan jo sinänsä. Hyvän vuorovaikutuksen lähtökohta onkin, että ihmiset kykenevät kohtaamaan toisensa tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti huolimatta erilaisista elämäntilanteistaan. Ensivaikutelma saattaa joskus muokata käsitystämme ihmisestä liiaksikin. Tämän takia onkin tarpeen, että kohdatessa uusia ihmisiä, on tutkittava sekä omia että yleisiä ennakkoluuloja. Olemalla kärsivällinen, rauhallinen ja antamalla riittävästi aikaa toiselle voi saada ihmeitä aikaan. Toisen kuunteleminen on yksi arvokkain työmenetelmä, mitä ihmisten parissa työskennellessä käytetään.



*Neuvoja
kuuntelijalle*



- ❖ *Ole empaattinen*
- ❖ *Ole oma itsesi*
- ❖ *Anna tilaa*
- ❖ *Luota omiin voimavaroihisi*
- ❖ *Kysy avoimia kysymyksiä*

Ongelmista ja niiden ratkaisuista

- ❖ *Älä pohdi ainoastaan ongelman syytä.*
- ❖ *Käännä ongelmat tavoitteiksi. Voit kysyä itseltäsi, miten haluat, että asiat olisivat.*
- ❖ *Kuvittele mielessäsi tilanne, jolloin ongelma on jo ratkennut. Millä tavoin asiat ovat muuttuneet?*
- ❖ *Tee tavoitteita. Muista, että tavoitteiden olisi hyvä olla käytännönläheisiä ja toteuttamiskelpoisia.*
- ❖ *Etene pienin askelin! Kaikki muutokset, ne pienimmätkin, ovat tärkeitä.*
- ❖ *Muista, että ongelmiin ei ole vain yhtä oikeaa ratkaisua.*

Jaksamisen kolme kulmakiveä



➔ *Kiinnitä huomiota jaksami-
seesi!*

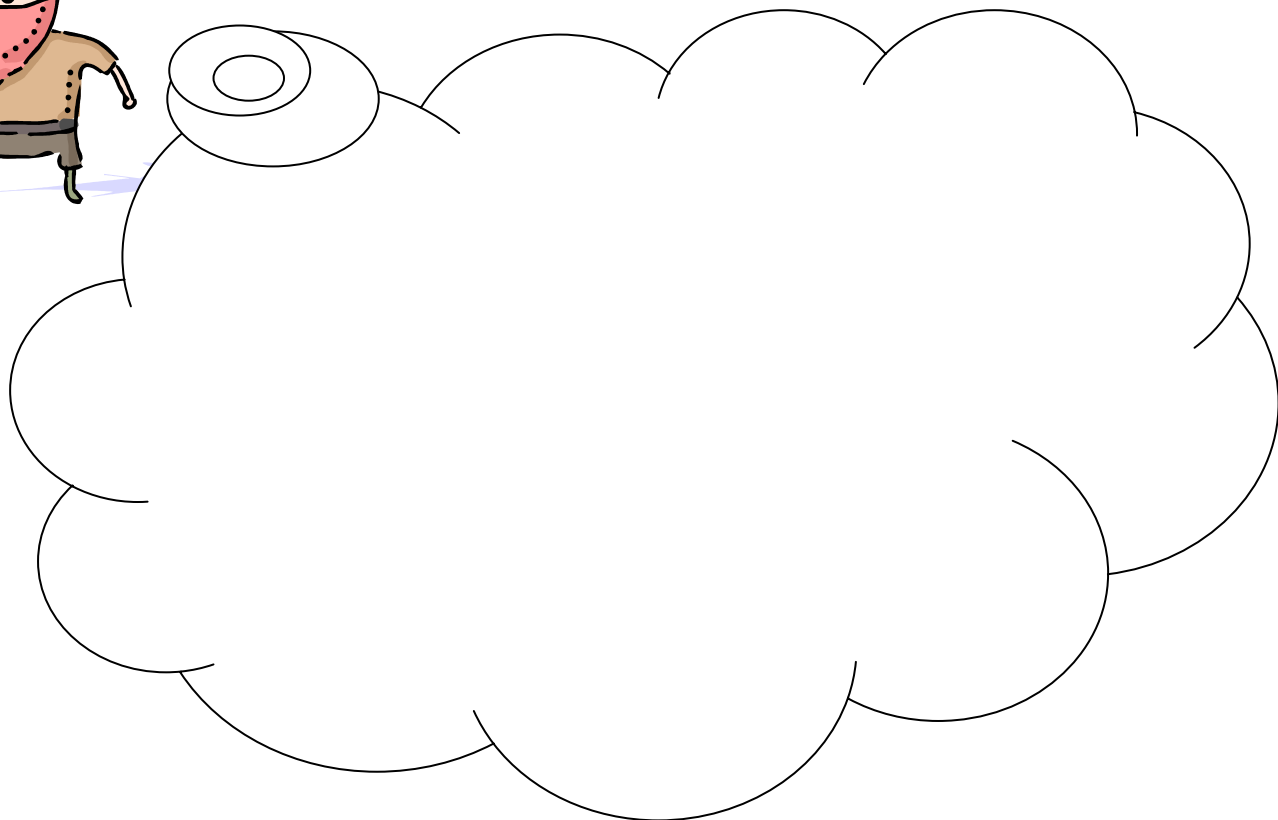
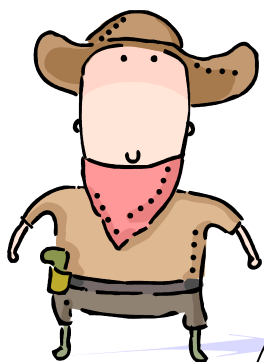


➔ *Luopuminen on sallittua!*

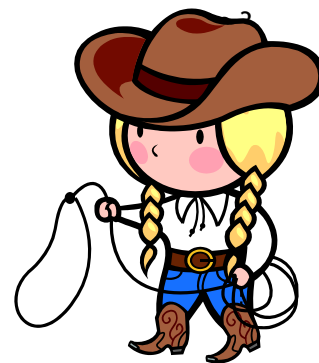


➔ *Hae tukea ja ota sitä vas-
taan!*

Mistä minä saan tukea vapaaehtoisena jaksamiseen?



Hyödyllisiä yhteystietoja



Hätätilanteissa

- **Polisi**
- Kiireelliset asiat Puh. 112
- Palvelunumero (24 h/ vrk) Puh. 071 877 4002

Talousoongelmia, huoli läheisestä yms.

- **Sosiaalivirasto**
- Vaihde Puh. (09) 310 4011
- Keskitetty neuvonta Puh. (09) 310 44000
- Sosiaalipäivystys (24 h/vrk) Puh. 0206 96006
- Kriisipäivystys (24 h/vrk) Puh. 09 310 44222

Terveydellisiä ongelmia

- **Terveyskeskus**
- Yleinen terveysneuvonta Puh. (09) 10 023
- Terveyskeskuksen vaihde Puh. (09) 310 5015
- Haartmanin päivystys Puh. (09) 310 63231 tai (09) 310 5018/vaihde
- Marian sairaalan päivystys Puh. (09) 310 67468

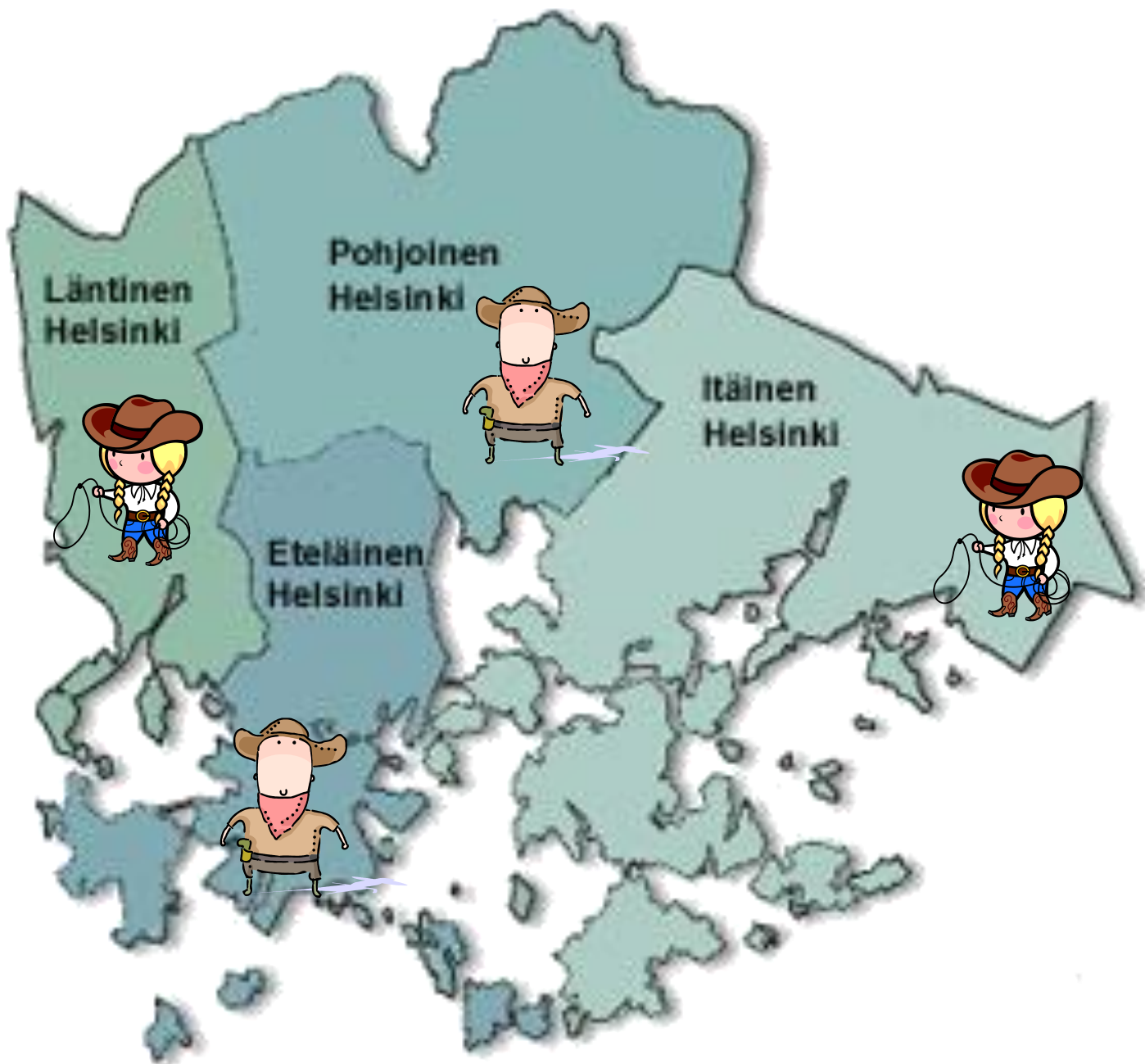
Häiritsevää käytöstä julkisissa, pysäkillä ei aikatauluja yms.

- **Helsingin seudun liikenne**
- Ilmoitukset Puh. (09) 476640000
- Metron hätäkeskus Puh. (09) 310 12 112

Mihin virastoon tulisi tässä asiassa ottaa yhteyttä?

- **Virka Info** Puh. (09) 310 11111

Yhteystietoja Helsingin asukastiloihin ja matalan kynnyksen paikkoihin



Eteläinen Helsinki

- 1. Asukas- ja kumppanuustalo Betania**
Punavuori

Perämiehenkatu 13, 00150 Helsinki
p. (09) 3104 4709 / 050 402 5989
www.hel.fi/betania

Kaikille avoin

- 2. Bullankulma -lähetyskahvila**

Bulevardi 16 B, 1. kerros

- 3. Harjulan kumppanuustalo**
Jälkikuntoutusyksikkö päihdekuntoutujille

Harjukatu 7, Helsinki
p. (09) 31042852, 050-3464468

Päihteen

- 4. Helmi ry**
Pasilan ja Herttoniemen toimipisteet mielenterveyskuntoutujille

Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
p. (09) 86890730, 040 8370374

ja

Siilitie 7, 00800 Helsinki
p. (09) 3424490, 040-5410317

- 5. Helsingin Klubitalo**
Mielenterveyskuntoutujille, Kallio

Hämeentie 54, 00500 Helsinki
p. (09) 7288 550

- 6. Helsingin Elokolo**
Kallio

Toinen linja 31, 00530 Helsinki
p. (09) 4132 1141
www.elamantapaliitto.fi/helsingin-elokolo

Kaikille avoin

- 7. Hietalahden kauppa**
Lönnrotinkatu 45, 00180 Helsinki
p. 0400 348 112

- 8. Kansainvälinen kulttuurikeskus Caisa**

Mikonkatu 17, 00100 Helsinki
p. (09) 31037511

- 9. Kansalaisareena**

Helsinginkatu 50, 00530 Helsinki
p. (09) 75501 (keskus)

- 10. Kiseleffin talo**

Aleksanterinkatu 28, 00170 Helsinki
<http://www.visithelsinki.fi/fi/nae-ja-koe/ostokset/kiseleffin-talo>

- 11. Kerhotilat Vellamo, Kajuutta ja Jämerä**
Ruoholahti

Selkämerenkatu 10, 00180 Helsinki
p. (09) 931 312 (Jape team)

Kaikille avoin

- 12. Kulttuuripaja Elvis**
Luovia toimintoja nuorille mielenterveyskuntoutujille

Lautatarhankatu 4, 00580 Helsinki

- 13. Kumppanuustalo Hanna**
Alppila

Sturenkatu 12, 00510 Helsinki
p. 050 597 3301
www.hel.fi/hanna

Kaikille avoin

- 14. Kumpulan kylätila**

Intiankatu 31, 00560 Helsinki
p. 041 527 8932
www.kumpula.info

Kaikille avoin

- 15. Kyläsaaren kauppa**
Kyläsaarenkatu 8, 00580 Helsinki
p. 0400 348 111

- 16. Käpylän yhdyskuntaklubi ry**
Väinölänkatu 2, 00610 Helsinki
p. (09) 757 3079
www.kapyla.fi

Kaikille avoin

- 17. Kääntöpaikka**
Arabianranta-Toukola

Intiankatu 1, 00560 Helsinki
p.044 275 0180
www.kaantopaikka.fi

Kaikille avoin

- 18. Mieli maasta ry**
Vertaistukiryhmiä mielenterveys-
kuntoutujille

Ratakatu 9, 00120 Helsinki
(MTKL:n toimitilat, 4. krs)
puh. 050 441 2112
<http://mielimaastary.fi/index.php>

- 19. Miessakit ry - Helsinki**

Annankatu 16 B 28, 00120 HELSINKI
09 6126 620
miessakit@miessakit.fi

- 20. Pasilan asukastalo**
Itä-Pasila

Topparikuja 2, 00520 Helsinki
p. 040 524 5614
www.kalliola.fi

Kaikille avoin

- 21. Propelli-tietopalvelu, mielenter-
veyden keskusliitto**
Punavuori

Ratakatu 9, 00120 Helsinki
p.020 391 920

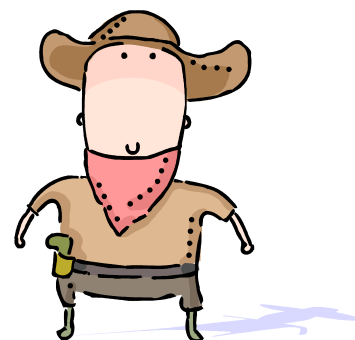
- 22. Vertaistuki REDIS**

Kinaporinkatu 2 00500

- 23. Stop Huumeille ry**

Pakkamestarinkatu 2, 00520 Hel-
sinki
p. 044 510 5550
info@stophuumeille.fi

- 24. Yökahvila Kalkkers**
Mäkelänkatu 50 B, 00510 Helsinki
http://www.vvary.fi/Kalkkers/kalkkers_kahvila2.htm

**Itäinen Helsinki**

- 1. Asukastila Fokka**
Meri-Rastila

Meri-Rastilan tie 14 B, 00980 Hel-
sinki
p.(09) 341 6948 / 041 441 4876
www.fokka.hai.fi

Kaikille avoin

- 2. Asukastalo Ankkuri**
Herttoniemenranta

Paasivaarankatu 6, 00810 Helsinki
p. 040 775 9563
www.asukastaloankkuri.tarjoaa.fi

Kaikille avoin

- 3. Itiksen aurinko**
Turunlinnantie 14, 00930 Helsinki

4. **Kerhotalo Parkki (Autonkorjaus-
verstas)**
Kallahti
- Kaivonkatsojantie 14, 00980 Helsinki
- Kaikille avoin**
5. **Kerhotalo Saseka**
Kallahti
- Kalkkihiekankuja 6, 00980 Helsinki
p. 045 112 5659
- Kaikille avoin**
6. **Kivenkolo**
Kivikko
- Kivikonkaari 11, 00940 Helsinki
p. (09) 3956 6470
kivenkolo@jippii.fi
- Kaikille avoin**
7. **Kivimottis**
- Varustuksentie 5, 00940 Helsinki
p.(09) 342 5121 (moottorihalli),
(09) 3956 6470 (liikuntasali)
kivenkolo@jippii.fi
- Kaikille avoin, moottorihalli vain
kiinteistön asukkaille**
8. **Kontulan lähiöasema**
- Kontulan ostoskeskus, PL 94758,
00099 Helsingin kaupunki
p. (09) 3106 1952
- Kaikille avoin**
9. **Kontulan symppis**
- PL 205
00941 Helsinki
p. (09) 310 24430
<http://www.kontulansymppis.blogspot.fi/>
10. **Kulttuuri- ja vapaa-ajantila Mellari**
Mellunmäki
- Korvatunturintie 2, 00970 Helsinki
p. (09) 3103 7930
[www.alueportaali.net/kulttuurirai-
de/mellari.html](http://www.alueportaali.net/kulttuurirai-
de/mellari.html)
- Kaikille avoin**
11. **MieTi ry**
Roihuvuori
- Roihuvuorentie 2 (kirjaston alaker-
ta), 00820 Helsinki
p. 040 728 7799
www.mieto.fi
- Kaikille avoin**
12. **Myllypuron lehtisalin neuvottelu-
huone**
- Kivensilmänkuja 2, 00920 Helsinki
p. (09) 3108 5092
- Kaikille avoin**
13. **Naisten tukipiste Salli**
- Puotinharjun ostoskeskus 2. kerros
Päiväkeskus Stoorin yhteydessä
erillinen huone
p. (09) 77504694, (09) 77504669
14. **Nallin koulun asukastila**
Kivikko
- Nallitie 3, 00940 Helsinki
p.(09) 3956 6470
kivenkolo@jippii.fi
- Kaikille avoin**
15. **Päiväkeskus Stoori**
- Puotinharjun ostoskeskus
p. (09) 77505726
- Kaikille avoin**

16. Toimintakeskus Sampola ry
Myllypuro

Alakiventie 4, 00920 Helsinki
p. (09) 340 4684
alasampola@gmail.com

Kaikille avoin

17. Vuosaaren Lähiöasema

Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki
p. (09) 323 2801
www.kolumbus.fi/vuosaaren.lahioasema

Kaikille avoin

18. Wanha Posti
Kontula

Keinulaudankuja 4 / Kontulan ostoskeskus, 00940 Helsinki
<http://www.mellunkyla.fi/kontukeskus.html>

Kaikille avoin

19. Ostarin hymy
Myllypuro

Kiviparintie 2, 00920 Helsinki

20. Myllypuron työttömät, Ala-Sampola
Myllypuro

Alakiventie 4, 00920 Helsinki
p. 09-3404684

21. Vartiosääri/VVA

Tiedustelut: p. (09) 701 5338

22. Vertaistoiminnan ja vapaaehtoistyön keskus VEPA
Harju

Vaasankatu 5, Helsinki
p.050-4431065

23. VINKKI/A-KLINIKKASÄÄTIÖ

Kallio

Toinen linja 15, 00530 Helsinki
p.(09) 7268 8080

Pohjoinen Helsinki

1. A-Kilta

Solakallion asumisyhteisö: Solakalliontie 11, Helsinki

Päihteetön

2. Asukastalo Saunabaari
Maunula

Metsäpurontie 25, 00630 Helsinki
p. (09) 3106 9720

Kaikille avoin

3. Jakomäen lähiötupa

Huokotie 3, 00770 Helsinki

Kaikille avoin

4. Kaari/Kevättori
Viikki

Kevättori 2, 00790 Helsinki
p. 050 560 27 05
www.viikki.fi

Kaikille avoin

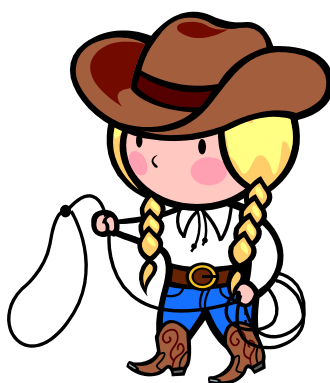
5. Kaari/Tilanhoitajankaari
Viikki

Tilanhoitajankaari 9, 00790 Helsinki
kaari@viikki.fi
www.viikki.fi

Kaikille avoin

6. Kohtaamispaikka Karvinen
Malmi

Soidintie 3 F, 00700 Helsinki
p. (09) 350 8620
www.tukiyhdistyskarvinen.fi



Vain erityisryhmille: Mielenterveyskuntoutujille, heidän läheisilleen ja kaikille mielenterveysasioista kiinnostuneille henkilöille.

7. Kumppanuustalo Oulunkylän seurahuone

Larin Kyöstintie 7, 00650 Helsinki
p. (09) 3106 9720

Kaikille avoin

8. Kunto
Viikki

Leskirouva Freytaginkuja 10, 00790 Helsinki
p.050 569 70 80
www.viikki.fi

Kaikille avoin

9. Lava
Viikki

Biologinkatu, 00790 Helsinki
p. 050 551 994
lava@viikki.fi

Kaikille avoin

10. Malmin toimintakeskus

Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
p. 050 357 3302
www.hel.fi/malmintoimintakeskus

Kaikille avoin

11. Maunulan Mediapaja

Metsäpurontie 19-21, 00630 Helsinki
p. (09) 8683 7760
www.maunula.net

Kaikille avoin

12. Motti

Viikki

Von Daehninkatu 5, 00790 Helsinki
p. 050 381 5507
www.viikki.fi

Kaikille avoin

13. Pihlajamäen lähiöasema

Liusketie 3 a, 00710 Helsinki
p. (09) 3106 9960 / 044 951 4523
www.pihlajamaki.info/lahioasema

Kaikille avoin

14. Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus
Pihlajamäki

Meripihkatie 1, 00710 Helsinki
p.(09) 3104 6818

Vain erityisryhmille: Omaishoitoperheet

15. Siltamäen korttelitupa

Jalopeurantie 6, 00740 Helsinki
p. 050 301 0617

Vain erityisryhmille: Ikäihmisille

16. Tuulen tupa
Puistola

Ylermintie 2, 00760 Helsinki (sisäänkäynti Ylerminpolku 6)
p. 0400 979 749
tuulentupa@co.inet.fi

Erityisryhmille: Nuoriso. Yksityistilaisuuksiin.

17. Ostarin Onni/ Pihlajamäen kirkko

Liusketie 1, Helsinki
p.(09) 2340 4427

18. PORTTI kahvila

Säterinportti 3, Helsinki
p. (09) 2340 4422

Läntinen Helsinki

1. Asukastalo Renki
Malminkartano

Piiapolku 7, 00410 Helsinki
p. (09) 566 2968

Kaikille avoin

2. Kumppanuustalo Horisontti
Malminkartano

Vellikellontie 4, 00410 Helsinki
p. 0440 999 504
www.horisontti.net

Kaikille asukkaille ja erityisryhmille: työttömät, maahanmuuttajat, alle 30-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat

3. Kyläpaja
Pikku-Huopalahti

Kytösuonpolku 3, 00300 Helsinki
p. (09) 4368 6070
kyt3@netti.fi

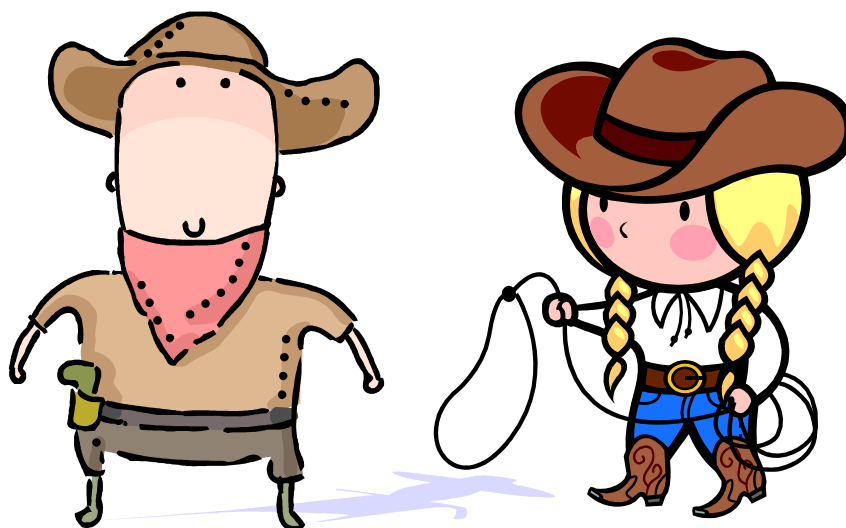
Kaikille avoin

4. Mustasaari/Srk-yhtymä,

Kesäsaari
tiedustelut: p.09-23402590

5. Tukiyhdistys Majakka ry
Mielenterveyden Keskusliiton jäsenjärjestö

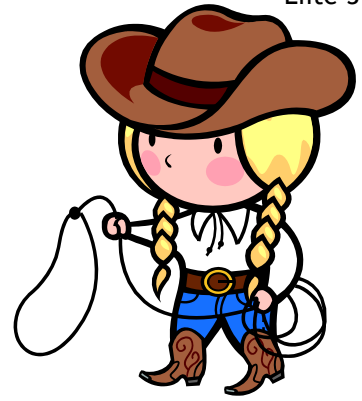
Teuvo Pakkalan tie 1 A, Helsinki
p. (09) 145 028
<http://www.kolumbus.fi/majakka.ry/>



PVM	KENEN KAVERINA	MISSÄ PAIKOIS- SA KÄVITTE?	MITÄ TEITTE?	KUINKA SUJUI?	JOTAIN MUU- TA

PVM	KENEN KAVERI- NA	MISSÄ PAI- KOISSA KÄ- VITTE?	MITÄ TEITTE?	KUINKA SUJUI?	JOTAIN MUUTA

Omia muistiinpanoja



Kaverin tuki –päivystys

Meeri Kuikka,
Vapaaehtoistyön koordinaattori,
aluetyöyksikkö
p. (09) 310 58485 / 0505474287
meeri.kuikka@hel.fi

Tiina Ranta,
Erytysuunnittelija, Tervalammen Kartanon
kuntoutuskeskus
p. (09) 31 046 450
tiina.ranta@hel.fi

Marja Rossi,
Sosiaaliohjaaja,
Roihuvuoren tukiasunnot
p.(09) 31 024 463
marja.rossi@hel.fi

Mikko Schalin,
Sosiaaliohjaaja
Läntinen A-Klinikka
p.(09) 31 029 977
mikko.schalin@hel.fi

***Huom! Päivystys vain virka-aikaan! Voit jättää
vastaajaan viestin, niin päivystyksestä soitetaan
takaisin.***

