

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Henna Kauppi ja Katja Välimäki

Vapaaehtoisten voimavarojen tukeminen työnohjauksellisesti

– Opas Turun Seudun Vanhustuki ry:lle



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2024 | 36 sivua

Henna Kauppi & Katja Välimäki

Vapaaehtoisten voimavarojen tukeminen työnohjauksellisesti

- Opas Turun Seudun Vanhustuki ry:lle

Vapaaehtoistoiminnan tarkoitus on auttaa ihmisiä ja yhteisöjä heidän tarpeidensa mukaisesti. Sosiaalialalla vapaaehtoistoiminta antaa virikkeitä ja tukea sekä tuo iloa arkeen. Vapaaehtoiset toimivat monien yhdistysten ja järjestöjen kantavina voimina ilman rahallista vastinetta. Toimeksiantajamme Turun Seudun Vanhustuki ry haluaa tukea vapaaehtoisten voimavaroja ja hyvinvointia koulutusiltojen muodossa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää opas, jonka avulla voidaan pitää vapaaehtoisille suunnattuja koulutuksia neljä kertaa vuodessa. Tiedonkeruu suoritettiin vapaaehtoisten fokusryhmähaastatteluna ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Aiheet oppaaseen on kerätty haastattelun ja analyysin pohjalta.

Vapaaehtoisten keskusteluissa nousivat esiin omien voimavarojen tunnistaminen ja jaksaminen, haastavat asiakastilanteet, asiakkaan menehtyminen sekä tarve saada vertaistukea toisista vapaaehtoisista. Koulutuksille on ollut tarvetta, joka on näkynyt kasvavina osallistujamäärinä ja positiivisina palautteina.

Asiasanat:

Vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö, vapaaehtoinen, vapaaehtoistoimija, kolmas sektori, yhdistys, tukeminen.

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2024 | 36

Henna Kauppi & Katja Välimäki

Supporting inner resources of volunteer's by supervising method

- a guide for Turun Seudun Vanhustuki ra

The purpose of volunteering is to help people and communities according to their needs. In the social field, volunteering provides inspiration and support and brings joy to everyday life. Volunteers act as the driving forces behind many associations and organizations without monetary value. Our client, Turun Seudun Vanhustuki ra, want to support the resources and well-being of volunteers in the form of training evenings.

The aim of the thesis was to develop a guide that can be used to hold trainings for volunteers four times a year. The data collection was conducted as a focus group interview of volunteers and the material was analyzed using content analysis. The topics in the guide have been collected based on an interview and analysis.

In the discussions of the volunteers, the identification and coping of one's own resources, challenging customer situations, the passing away of the customer, and the need for peer support from other volunteers emerged. There has been a need for training, which has been reflected in increasing numbers of participants and positive feedback.

Keywords:

Voluntary activity, voluntary work, voluntary worker, voluntary sector, association, supporting.

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Vapaaehtoistoiminta	9
2.1 Mitä on vapaaehtoistoiminta sosiaali- ja terveysalalla	9
2.2 Katsaus aiempiin tutkimuksiin	10
2.3 Vapaaehtoistoiminta ja kestävä kehitys	12
2.4 Vapaaehtoistoiminta ja työnohjaus	13
3 Turun Seudun Vanhustuki ry. vapaaehtoisia tukemassa	16
3.1 Toimeksiantaja	16
3.2 Opinnäytetyön taustaa	17
4 Opinnäytetyön toteutus	18
4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	18
4.2 Käytetyt menetelmät	18
4.3 Aineiston analyysi	20
4.4 Haastattelun tulokset	22
5 Opinnäytetyönä vapaaehtoisten hyvinvointiin ja jaksamiseen keskittyvä opas	25
5.1 Oppaan aloitus ja eteneminen	25
5.2 Oppaan rakenne	26
5.3 Oppaan arviointi	27
6 Pohdinta	29
6.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta	29
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	30
6.3 Ammatillinen kasvu	32
Lähteet	34

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Kutsu haastatteluun

Liite 3. Valmis opas

Kuviot

Kuvio 1. Sisällönanalyysin eteneminen (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).....21

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä21

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.....22

Taulukko 3. Esimerkki alaluokkien yhdistämisestä yläluokiksi.22

1 Johdanto

Vapaaehtoistoiminta on kaikille ihmisille avointa toimintaa, jonka kohteena on toisten ihmisten tai yhteisöjen hyödyttäminen. Se on pyyteetöntä auttamista ilman taloudellista korvausta. Vapaaehtoistoiminta perustuu tekijän omaan vapaaseen tahtoon ja omaan arvomaailmaan. Vapaaehtoinen valitsee itse sen, millaista toimintaa hän haluaa tehdä. Vapaaehtoistoiminta on organisoitua ja tarkoituksellista toimintaa, mikä erottaa sen arkipäiväisestä naapurin tai omaisen tavallisesta auttamisesta.

Sosiaalialan ammattilaisten rinnalla toimii paljon vapaaehtoisia (Raatikainen ym. 2020). Vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukeminen on ajankohtainen asia. Yhteiskunnassamme on tunnustettu ennaltaehkäisevän työn merkitys niin taloudellisesti kuin asiakkaan inhimillisenä kokemuksena. Kuitenkin ennaltaehkäisevää työtä on rajusti vähennetty hyvinvointialueiden kamppaillessa taloudellisessa kurimuksessa. Tällöin vapaaehtoisten tekemä työ nousee merkittäväksi ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi ja vapaaehtoisten hyvinvointi, viihtyvyys ja sitoutuminen ovat keskeisiä seikkoja, jotta toiminta voi olla mahdollista.

Toimeksiantajamme on Turun Seudun Vanhustuki ry, jäljempänä Vanhustuki, joka haluaa tukea ja kehittää vapaaehtoisten hyvinvointia yhdistyksessään. Vanhustuessa toimii suuri joukko aktiivisia vapaaehtoisia ja näistä ihmisistä Vanhustuki haluaa huolehtia ja pitää kiinni. Koimme tämän näkökulman tärkeäksi, sillä tulevana sosionomeina haluamme mahdollistaa hyvää ja virikkeellistä arkea ikäihmisille. Aihe on meille tärkeä myös siksi, että se korostaa hyvää eettistä toimintaa, koska se on tasa-arvoista ja perustuu ihmisen tahtoon tehdä hyvää.

Oppaan tavoitteena on pitää työnohjauksellisia koulutuksia vapaaehtoisille. Koulutusten myötä lisätään vapaaehtoisten voimavaroja ja hyvinvointia sekä kehitetään toimintamalleja erilaisiin toiminnassa tapahtuviin tilanteisiin. Yhteisten koulutusten toivotaan sitouttavan vapaaehtoisia Vanhustuen toimintaan sekä tehdä näkyväksi Vanhustuen välittäminen ja tukeminen

vapaaehtoisia kohtaan. Vanhustuki toivoo lisäksi voivansa hyödyntää opinnäytetyötämme anoessaan rahoitusta ja kehittäessään edelleen vapaaehtoistoimintaansa.

Olemme perehtyneet lähdeaineistoon monipuolisesti, mutta myös tarkkarajaisesti. Enemmän painoarvoa opinnäytetyössä sai tutkimusprosessi, jonka kulkua on monista eri perusteoksista johdettu. Ensiksi avaamme vapaaehtoistoiminnan käsitettä, esittelemme aiempia tutkimuksia aiheesta ja kerromme vapaaehtoistoiminnasta kestäväen kehityksen ja työnohjauksen näkökulmista. Sen jälkeen esittelemme opinnäytetyömme toimeksiantajan sekä kerromme opinnäytetyön taustasta.

Neljännessä luvussa kuvaamme opinnäytetyön tavoitteesta sekä käytetystä menetelmästä. Esittelemme aineistomme analyysin sekä siitä muodostuneet tulokset. Viidennessä osiossa perehdytään oppaan kehittämisprosessiin, kerromme oppaan rakenteesta ja arvioimme tekemiämme ratkaisuja sekä oppaan käyttömukavuutta. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme prosessia, toimintamme eettisyyttä ja luotettavuutta sekä ammatillista kasvuamme.

2 Vapaaehtoistoiminta

2.1 Mitä on vapaaehtoistoiminta sosiaali- ja terveysalalla

Vapaaehtoistyö on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, se on maailman muuttamista ja epäkohtiin puuttumista. Vapaaehtoistyöllä halutaan saada aikaan hyvää. Vapaaehtoistyötä voi tehdä lähes kuka tahansa omien voimavarojensa mukaan ja vapaaehtoinen voi toimia omien tietojensa ja taitojensa pohjalta tai hyödyntää jotain erikoisosaamistaan. Vapaaehtoistoiminta on arvokasta yksilöille ja yhteiskunnalle. On hyvä muistaa, että varsinkin sosiaali- ja terveysalan palveluissa vapaaehtoistoiminta ei korvaa ammattityötä, vaan vapaaehtoiset tuovat omannäköisensä lisän toimintaan. (Kansalaisareena 2024.)

Vapaaehtoistoiminta on tasa-arvoista toisen ihmisen auttamista ja tukemista elämän eri tilanteissa. Vapaaehtoisuuden perustana on toimiminen palkatta hyvän asian puolesta ihmiseltä ihmiselle. Se rikastuttaa yhteisön elämää sekä lisää yhteistä hyvinvointia ollen näin tärkeää kansalaistoimintaa. (Eskelinen ym. 2005, 7.)

Laimio ja Välimäki (2011, 10) määrittelevät vapaaehtoistoiminnan kansalaisoikeudeksi, joka tuottaa hyvinvointia myös tekijöilleen ja toiminta nähdään yhteiskunnallisesti merkittävänä. Monien järjestöjen ja yhteisöjen toiminta käytännössä lakkaisi ilman vapaaehtoistoimijoita. Vapaaehtoistoiminta pitää eläkeläiset virkeinä ja liikkeellä sekä se luo ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Ryynänen 2020.)

Vapaaehtoisella ei tarvitse olla lain edellyttämää pätevyyttä, vaan hän toimii tukijan ja vertaisen roolissa, keskustelukumppanina ja kanssaihmettelijänä (Willberg 2015, 10). Vapaaehtoistoiminta on ihmisen vapaasta tahdosta lähtevää toimintaa toisen ihmisen tai yhteisön hyväksi. Se on taloudellisesti vastikkeetonta, mutta yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa, joka lisää molemmille osapuolille hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Vapaaehtoinen ohjautuu

oman arvomaailmansa ja itselleen tärkeiksi kokemiensa asioiden mukaiseen toimintaan.

Käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö näkee usein käytettävän synonyymeinä. Willberg (2015, 6) jäsentelee vapaaehtoistoiminnan olevan toimintaa vailla taloudellista korvausta, kun taas vapaaehtoistyö kuvaa yksilön tehtävää ja selkeästi toista ihmistä auttavaa työtä. Haluamme kuitenkin korostaa, että kaikenlainen vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta tarvitsee toimiakseen organisointia ja rahoitusta. Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä vapaaehtoistoiminta, sillä sitä käsitettä käytetään myös Vanhustuessa.

2.2 Katsaus aiempiin tutkimuksiin

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu laajasti ja monista eri näkökulmista. Opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia vapaaehtoistoiminnasta löytyy melko runsaasti. Useimmat tutkimukset kohdistuvat tiettyjen yhdistysten tai järjestöjen tekemään vapaaehtoistoimintaan. Opinnäytetyömme perustaa pohiessamme ja aiheeseen tutustuessamme perehdyimme muutamiin eri näkökulmiin vapaaehtoistoimintaa koskien.

Vanhustuki-yhdistys on ollut aktiivinen toimeksiantaja ja oman vapaaehtoistoimintansa kehittäjä. Eronen (2014) on tutkinut Vanhustuki-yhdistyksen tukiystävötoiminnan merkityksiä tuettavien näkökulmasta. Opinnäytetyössään Eronen (2014, 24) toteaa myös vapaaehtoisen saattavan uupua ja ahdistua tuettavan elämäntilanteesta. Tällöin vapaaehtoistyön organisointiin vaadittavien resurssien ja rakenteiden olemassaolo on tärkeää, sillä se lisää vapaaehtoiselle tukea ja ohjausta toiminnassa jaksamiseen. Oma opinnäytetyömme tarkoitus on juuri rakentaa uutta tukimuotoa vapaaehtoisille.

Edelleen Eronen (2014, 40) tutkimuksessa todetaan vapaaehtoisen tukiystävän tuovan positiivisia vaikutuksia tuettavien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Vapaaehtoisen ja tuettavan välinen suhde on luottamuksellinen ja läheinen. Kokemukset tuettavan merkityksellisyyden ja turvallisuudentunteen lisääntymisestä sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen vaihtelevuudesta arjessa

näyttäytyi tärkeänä arjen rikastuttajana. Tästä saimme näkökulmia vapaaehtoisen monipuoliseen toimenkuvaan ja tarpeisiin, joihin he vapaaehtoistoiminnassaan vastaavat.

Holm (2019) on puolestaan tutkinut Vanhustuen tukiystävöimintää omaisten näkökulmasta. Tutkimuksen perusteella vanhuksen omaisten ja vapaaehtoisten keskinäinen yhteistyö parantaa vanhuksen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Holm (2019, 33) toteaa, että omaisten mielestä vapaaehtoisten toiminta on lisännyt vanhuksen pirteyttä, tuonut rytmiä arkeen ja vähentänyt yksinäisyyttä. Oli mielenkiintoista perehtyä omaisten näkökulmiin koskien vapaaehtoistoimintaa sekä huomata, kuinka tärkeänä omaiset pitävät vapaaehtoisia.

Klesman & Riikola (2022, 5) ovat kehittäneet vapaaehtoisten hyvinvointia tukevan koulutuspaketin vapaaehtoisjärjestö Rönsy ry:lle. Koulutuspaketti sisältää ratkaisukeskeisiä menetelmiä, vinkkejä ja harjoituksia hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Opinnäytetyössä on tarkasteltu vapaaehtoisilta esiin nousseita tarpeita koskien omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näitä tuloksia pystyimme peilaamaan oman opinnäytetyömme tuloksiin.

Hynynen (2015) on pro gradu -tutkielmassaan keskittynyt selvittämään vapaaehtoisten motivaatiotekijöitä. Hynynen (2015, 23) käyttämässään tutkimuskirjallisuudessa altruismi, individualismi ja solidaarisuus esiintyvät useimmin vapaaehtoisen halukkuutta selittävinä motivaatioina. Löysimme samoja tekijöitä vapaaehtoisten haastatteluaineistostamme, vaikka tutkimuksemme näkökulma on erilainen. Se saattaa kertoa siitä, että saman arvomaailman jakavat ihmiset hakeutuvat vapaaehtoistoiminnan piiriin.

Dufva & Lauhde (2023, 82–83) kertovat artikkelissaan ikääntyvien olevan erittäin aktiivisia ja hakevan mielekästä sisältöä työelämän jälkeiseen aikaan. Tällaisessa ikääntyvien joukossa on paljon voimavaroja, osaamista ja elämäkokemusta, jota on järkevää hyödyntää. Ikääntyville on mahdollistettava erilaisia tapoja toimia aktiivisina kansalaisina. Lisäksi Dufva & Lauhde toteavat, että ikääntyneitä avuntarvitsijoita on tulevaisuudessa entistä enemmän ja siksi on tärkeää huolehtia iäkkäiden vapaaehtoisten hyvinvoinnista. Tämä kuvastaa

Vanhustuen vapaaehtoisia, jotka ovat aktiivisia yhteisönsä toimijoita. He ovat arvokas ja osaava tuki, mutta samalla heidän hyvinvointiinsa tulee kiinnittää huomiota.

Äyräväinen ym. (2022, 398–404) tutkivat eläkeikäisten vapaaehtoisten ja apua saaneiden ikäihmisten kokemuksia vastavuoroisuudesta ja kohtaamisista. Heidän mielenkiintonsa kohteena olivat eläkeikäiset vapaaehtoiset, jotka veivät apua huonokuntoisten ikäihmisten koteihin. Heidän tutkimuksensa mukaan ikäihmisille on tärkeää saada elää mahdollisimman itsenäistä elämää sekä kyötä hoitamaan omia asioitaan. Ikäihmiset kokivat saatavan vapaaehtoisavun mahdollistavan itsenäisen arjen toimivuuden. Vastaavasti vapaaehtoiset tunsivat tekevänsä arvokasta työtä ja samalla pystyvänsä jatkamaan tuottavaa elämäänsä eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

Vapaaehtoistoiminnassa korostuu auttajan sitoutumisen merkitys. Hoivaa ja huolenpitoa sisältävässä vapaaehtoistoiminnassa on keskeistä vapaaehtoisten sitoutuminen toimintaan. Henkilökohtainen suhde tuottaa usein ystäväystymistä ja autettava kiintyy helposti auttajaansa, jolloin auttajan on vaikeaa irtautua suhteesta pois. (Koskiahho 2001,37.)

2.3 Vapaaehtoistoiminta ja kestävä kehitys

Kestävä kehitys tarkoittaa kehitystä, joka turvaa nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Se koostuu YK:n laatimista 17:stä tavoitteesta muodostuvan kokonaisuuden, joka huomioi ympäristön, talouden ja ihmisen tasavertaisesti. (Suomen YK-liitto 2024.) Ympäristöministeriö nimeää yhtenä osa-alueena sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyden, jonka keskeisenä pyrkimyksenä on taata hyvinvoinnin edellytysten siirtyminen sukupolvelta toiselle. Kansalaisten perushyvinvointi on yksi tärkeä edellytys kestäväälle kehitykselle. (Ympäristöministeriö 2024.)

Vapaaehtoistoiminta toteuttaa kestävä kehityksen periaatteita monin tavoin. Ihmiset voivat tuntea olevansa osa yhteisöä ja kokea yhteenkuuluvuutta samanlaisen toiminnan kautta. He voivat vaikuttaa yhteisönsä asioihin, mikä

lisää ihmisten hyvinvointia ja toimintaedellytyksiä. (Nuutinen 2022.)

Vapaaehtoistoiminta tukee auttajan sekä autettavan osallisuutta. Se tarjoaa mahdollisuuden saada äänensä paremmin kuuluviin ja vaikuttaa näin tärkeinä pitämiinsä asioihin.

Mannisen ja Nokelaisen (2021, 143) mukaan elämän mielekkyys perustuu toimiviin ihmissuhteisiin. Ne näyttäytyvät yhteiskunnallisena osallisuutena, jossa kaikilla on tilaa osallistua erilaisten yhteisöjen toimintaan ja tulla nähdyksi ja hyväksytyksi niissä. Tällainen yhteenkuuluvuuden tunne ja yhdessä toimiminen vähentävät tarvetta materian omistamiseen, kilpailuun ja ahneuteen.

Hyvinvointi jakautuu yhteiskunnassa epätasaisesti. Vapaaehtoistoiminnan mahdollistaman fyysisen ja sosiaalisen aktiivisuuden lisääntyminen voi vähentää tarvetta sosiaali- ja terveystaloudellisuudelle. Se myös parantaa ihmisen kokemaa arjen hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi oppia uusia asioita ja kehittää sosiaalisia taitoja. Siihen voi osallistua kuka tahansa taustatekijöistään riippumatta, mikä edistää tasa-arvoa ihmisten välillä. Matalan kynnyksen toimintana se on usein ilmaista mahdollistaen kaikkien kiinnostuneiden osallistumisen ja vähentäen eriarvoisuutta. Näin vapaaehtoistoiminta tukee sosiaalisesti kestävästä kehityksestä.

Vapaaehtoistoiminta on eettistä toimintaa, joka perustuu ihmisten haluun tehdä hyvää ilman taloudellista hyötyä. Se pyrkii parantamaan ihmisten yleistä hyvinvointia ja rakentaa osaltaan hyvää ja kestävästä tulevaisuutta myös seuraaville sukupolville.

2.4 Vapaaehtoistoiminta ja työnohjaus

Eskelisen ym. (2005, 7) mukaan vapaaehtoistoiminnan tulee olla organisoitua, pitkäjänteistä ja luotettavaa. Siihen liittyy mm. vapaaehtoisten rekrytointi, perehdytys, koulutus, työnohjaus ja palkitseminen. Vanhustuen mukaan heiltä on puuttunut aiemmin työnohjauksellinen osuus vapaaehtoisten tukemisessa.

Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä. Se on pidemmän ajan oppimisprosessi, jossa keskustellaan työhön ja työyhteisöön liittyvistä asioista ja kokemuksista. Prosessin aikana etsitään ratkaisuja työn sujuvuuden parantamiseksi ja ammatillisen oppimisen edistämiseksi. Prosessia ohjaa koulutettu työnohjaaja. (STOry 2024.) Työnohjauksessa tutkitaan ja arvioidaan oman työn herättämiä tunteita ja omia oivalluksia (Talentia 2024).

Sandelinin (1986, 72–73) mukaan työnohjauksen keskeinen ajatus on aikaansaada kokemusperäinen oppimistilanne, jossa opitaan enemmän itsestään, suhteestaan työhön sekä ennen kaikkea suhteestaan asiakkaisiinsa. Työnohjaus on kahden tai useamman aikuisen välinen tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde. Kokemusperäinen oppiminen, jossa omaa roolia tutkitaan, tarjoaa ohjattavalle mahdollisuuden itsensä kehittämiseen, josta on hyötyä työtilanteen ulkopuolellakin.

Työnohjaus tapahtuu koulutetun työnohjaajan johdolla. Vanhustuen tulevia työnohjauskertoja ohjaa sosionomi, jolla ei ole työnohjaajan koulutusta. Tästä syystä emme puhu työnohjauksesta vaan puhumme Vanhustuen koordinaattorin mukaan työnohjauksellisista menetelmistä.

Työnohjauksellisten menetelmien hyödyntäminen kehittää ja tukee vapaaehtoistoimintaa. Sen on tarkoitus lisätä vapaaehtoisten itsetuntemusta ja omien vahvuuksien tunnistamista. Työnohjauksellinen koulutus antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden analysoida haastavia tapahtumia, niissä heränneitä tunteita sekä omia toimintatapoja. Koulutukset keskittyvät vapaaehtoisten käytännön kokemuksiin, joita yhdessä käydään läpi Vanhustuen ohjaajan kanssa. Koulutuksen rakenne pohjautuu näiltä osin työnohjauksen malliin.

Työnohjauksen ei tarvitse olla niin tiukasti kiinni auttamistoiminnassa kuin ammatillinen työnohjaus. Siinä voidaan käsitellä myös osallistujien henkilökohtaisia haasteita. Ihmisiä autetaan kuuntelemalla ja ryhmän ollessa turvallinen, siellä on hyvä puhua mieltä painavista asioista. (Lahtinen 2003, 35.) Lisäksi tämä sitouttaa vapaaehtoisia Vanhustuen toimintaan ja tutustuttaa

vapaaehtoisia toisiinsa. Tämän on tarkoitus kehittää Vanhustuen sisäistä rakennetta ja tehdä näkyväksi vapaaehtoisten tukemisen tärkeys.

3 Turun Seudun Vanhustuki ry. vapaaehtoisia tukemassa

3.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Turun Seudun Vanhustuki ry, jonka toiminnan lähtökohtana on kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointi ja arvokkaan vanhuuden turvaaminen. Yhdistys on perustettu v. 2002 ja siellä toimii noin 200 vapaaehtoista.

Yhdistys järjestää avointa ja maksutonta matalan kynnyksen toimintaa ikäihmisille ja toimintaa ohjaa pääosin vapaaehtoiset. Henkilökunta suunnittelee toimintoja ja tukee vapaaehtoisia. Erilaisia ikäihmisille suunnattuja ryhmiä on useita. Vanhustuki tarjoaa ikäihmisille kuntoilukummin seuraa liikkumiseen, tukiystävätoimintaa yksinäisille ja avoimen vertaisryhmän kokoontumisia yksinäisiksi itsensä tunteville ikäihmisille. Lisäksi Vanhustuen tiloissa järjestetään käsityökerhoja, pelikerhoja, lukupiirejä ja tietovisoja. Ryhmissä tutustutaan uusiin ihmisiin, aktivoitutaan ja opitaan uusia asioita. Kaikkia näitä ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset ja toimintaa järjestetään ympärivuotisesti. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2022, 3–4.)

Vanhustuki pitää vapaaehtoistoimintaa kansalaisoikeutena ja yhdistyksen toiminnan perustana. Yhdistys haluaa tukea vapaaehtoisiaan tarjoamalla tietoa, tapaamisia sekä koulutuksia. Vapaaehtoisten toiminnasta kerätään tietoa ja palautteita, jonka mukaisesti toimintakäytänteitä pyritään parantamaan. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2022, 7–8.)

Vanhustuessa työskentelee kymmenen ihmistä, jotka ovat koulutukseltaan sosionomeja, fysioterapeutteja ja geronomeja. Vanhustuen toiminnan rahoittaa STEA ja Turun kaupunki. Vanhustuen ammattilaiset perehdyttävät vapaaehtoiset toimintaan henkilökohtaisesti ja heidän toimintaansa seurataan puhelinsoitoin, palautekeskusteluin ja seurantakäynnein. Vapaaehtoisten

mielipiteitä, tarpeita ja toiveita kuunnellaan ja niihin pyritään vastaamaan asian vaativalla tavalla. (Korvela 2024.)

3.2 Opinnäytetyön taustaa

Hyvinvointialueet vähentävät ja jopa kokonaan poistavat ennaltaehkäisevän työn määrärahoja ja toimintoja. Valtiolliset säästötavoitteet koskevat suoraan hyvinvointialueita. (TS 2024.) Kolmannen sektorin palvelut nousevat näin entistä suurempaan rooliin ja vapaaehtoistoiminta kasvaa entistä merkittävämpään osaan yhteiskunnassamme.

Turun Seudun Vanhustuki ry halusi kehittää vapaaehtoisten toimintaa niin, että se tukisi vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia. Yhdistys toivoi vapaaehtoisten myös ryhmäytyvän keskenään, sillä usein itse toiminnasta puuttuu vertaistuki ja kokemusten jakaminen samanhenkisten ihmisten kanssa on voimaannuttavaa. Yhdistyksen vision mukaan vapaaehtoisista tulee pitää hyvää huolta, sillä tulevaisuudessa vapaaehtoisia tarvitaan enenevässä määrin erilaisissa toiminnoissa ja monissa erilaisissa toimintapaikoissa.

Tästä syystä Vanhustuki toivoi opinnäytetyötä, jonka avulla kehitettäisiin tarpeenmukainen tukimuoto vapaaehtoisille. Vanhustuki suunnitteli vapaaehtoisryhmälleen nimityksen; Vanhustuen Helmet. Se kuvaa vapaaehtoisten kallisarvoista toimintaa yhdistyksessä. Englanniksi 'helmet' tarkoittaa kypärää, joka tässä voidaan mieltään suojaksi ja turvaksi ihmiselle.

Ensimmäinen palaveri pidettiin Vanhustuen tiloissa 29.2.2024. Tapaamisessa selvitimme toimeksiantajan toiveita ja sovimme yhteisiä suuntaviivoja opinnäytetyötä ajatellen. Tämän jälkeen aloimme etsiä monipuolisesti tietoa vapaaehtoistoiminnasta, perehdyimme kirjallisuuteen ja erilaisiin aineistoihin. Tästä pohjatyöstä saimme näkemystä aiheeseemme sekä teoreettista viitekehystä opinnäytetyöhömmme.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tavoitteenamme oli kehittää työnohjaussellinen opas vapaaehtoisille. Siitä syystä opinnäytetyömme määrittyi toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Vilkan (2021, 32) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö vastaa ammatillisesta käytännöstä nousevaan tunnistettuun tarpeeseen, jossa tuotetaan esimerkiksi ohje, opas tai esite. Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimusperustaista, ammattikäytännöistä lähtevää kehittämistoimintaa.

Vanhustuen toiveena oli, että opas toimisi neljä kertaa vuodessa järjestettävän työnohjaussellisen tapaamisen runkona. Opas on suunnattu vapaaehtoisille ja oppaan voi tarvittaessa jakaa heille sähköisesti tai tulostaa paperiversiona. Aiheet oppaaseen nousivat tekemämme fokusryhmähaastattelun pohjalta.

Oppaan avulla käsitellään vapaaehtoisten hyvinvointiin liittyviä aiheita sekä vapaaehtoistoiminnassa vastaan tulevia tilanteita. Toivomme oppaan herättävän vapaaehtoisissa oppimisen halua, syvällistä pohdintaa ja kykyä pysähtyä toisinaan haastavienkin asioiden äärelle.

4.2 Käytetyt menetelmät

Tutustuimme eri menetelmiin opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessämme. Tiedonkerukeinoja oli monia, mutta halusimme menetelmän, jolla saisimme mahdollisimman paljon kohderyhmämme kokemuksia, mielipiteitä ja uusia ideoita esiin. Tavoitteenamme oli saada monipuolisesti tietoa siitä, millaisia asioita vapaaehtoiset toivoisivat käsiteltävän työnohjaussellisissa tapaamisissa. Päädyimme toteuttamaan tämän opinnäytetyön aineistonkeruun fokusryhmähaastatteluna.

Fokusryhmähaastattelu tarkoittaa ryhmähaastattelua, jossa pyritään turvallisessa ilmapiirissä jakamaan jäsenten välisiä kokemuksia ja näkemyksiä.

Tavoitteena on tietyn ihmisryhmän kuunteleminen ja uusien ideoiden tuottaminen ja syvällisen tiedon saaminen. (Salonen ym. 2017, 57.) Vilka (2021, 77) lisää fokuksen tarkoittavan, että keskustelijoilla tulisi olla kehitettävän aiheen kannalta yhteinen kokemus ja osaaminen. Fokusryhmän jäsenet valitaan etukäteen ja kutsutaan haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2008, 62).

Fokusryhmähaastattelun osallistujamäärä on sopivimmillaan 5–10 henkilöä. Haastattelija ohjaa keskustelun kulkua, mutta antaa ryhmän vuorovaikutukselle paljon tilaa. Keskustelussa ryhmän jäsenet muodostavat yksilöllisistä käsityksistä ja kokemuksista yhteistä ymmärrystä. (Pietilä 2017, 113.) Monesti fokusryhmähaastattelussa on kaksi haastattelijaa, joista toinen keskittyy muistiinpanojen tekemiseen ja toinen haastattelun ohjaamiseen (Vilka 2021, 77).

Ensin teimme kutsut haastatteluun, jotka Vanhustuen koordinaattori lähetti vapaaehtoisille (Liite 2). Kutsussa kerroimme keitä me olemme, miksi tapaaminen järjestetään ja mikä tavoitteenamme on. Haastattelu pidettiin 23.5.2024 Vanhustuen tiloissa. Fokusryhmä koostui 9 vapaaehtoisesta, Vanhustuen toiminnanjohtajasta ja koordinaattorista. Lisäksi 4 vapaaehtoista, jotka eivät päässeet paikalle, halusivat sähköpostitse vastata kysymyksiimme.

Haastattelun alussa kerroimme, keitä olemme ja miksi haastattelua teemme. Kerroimme haastattelun olevan anonyymi ja meidän olevan vaitiolovelvollisia. Lisäksi kerroimme, ettei haastattelun tarkoituksena ole kysymysten esittäminen ja niihin vastaaminen, vaan ryhmän jäsenten välinen keskustelu. Haastattelu kesti 1,5 tuntia. Tallensimme haastattelun ja toinen meistä ohjasi keskustelua, ja toinen teki muistiinpanoja haastattelun aikana.

Kun ryhmään kuuluu useita haastateltavia ja kun haastattelut äänitetään, saattavat haastateltavien äänet sekoittua toisiinsa nauhaa kuunneltaessa (Hirsjärvi ym. 2007, 210). Keskustelussa ei ollut olennaista tietää, kuka milloinkin puhui, joten tallentaminen ja jälkikäteen kuunteleminen oli tässä työssä toimiva ratkaisu.

Haastattelukysymykset olimme laatineet perehtymällä vapaaehtoistoiminnasta kertoviin opinnäytetöihin ja aineistoihin sekä Vanhustuen koordinaattorin kanssa pidettyjen keskustelujen pohjalta (Liite 1). Halusimme ensin kysyä vapaaehtoisilta heidän motivaatiotaan ja yhteiskunnallista näkemystään vapaaehtoistoiminnasta. Tavoitteenamme oli selvittää, nouseeko vastauksista teorian mukaisia asioita ilmi. Vapaaehtoiset kertoivat, että heille itselleen vapaaehtoistoiminta tuo iloa ja merkitystä arkeen ja he kokivat sen olevan yhteiskunnallisesti tärkeää toimintaa. Nämä asiat olivat teorian mukaisia. Seuraavat kysymykset koskevat hyvinvointia ja vapaaehtoisten ominaisuuksia, joiden aiheet nousivat aiemmista opinnäytetöistä. Viimeiset kysymykset on kohdistettu suoraan Vanhustuen tarpeisiin koordinaattorin toiveiden mukaisesti.

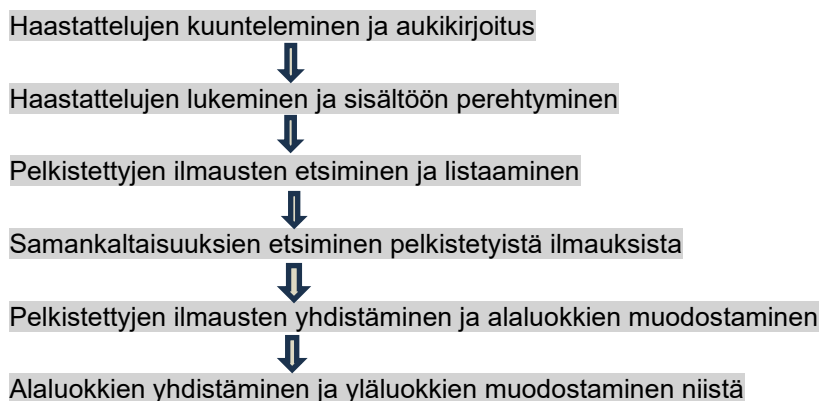
Haastattelurunkoa sekä fokusryhmähaastattelutilannetta esiteltiin yhdellä fokusryhmähaastattelulla. Haastatteluun osallistui 4 henkilöä, joilla kaikilla oli taustaa erilaisesta vapaaehtoistyöstä. Esihaastattelun perusteella teimme pariin kysymykseen tarkennuksia, mutta muilta osin kysymysrunko vaikutti aiheeseen sopivalta sekä tallennusväline toimivalta.

4.3 Aineiston analyysi

Fokusryhmähaastattelu on analysoitu sisällönanalyysillä. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekäästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Aloitimme haastattelun analysoinnin (Kuvio 1.) kuuntelemalla tallenne sekä litteroimalla eli kirjoittamalla auki haastattelu. Litterointi voidaan tehdä koko

kerätystä aineistosta tai valikoiden. Aineiston litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.) Noudatimme perustason litterointia ilman fonetiikkaa eli jätimme litteroinnista pois taukoja ja äänneitä.



Kuvio 1. Sisällönanalyysin eteneminen (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).

Jatkoimme analyysiä lukemalla tekstiä huolellisesti läpi useaan kertaan ja lihavoimme alkuperäisilmauksista mielestämme tärkeät asiat. Tämän jälkeen pelkistimme lihavoidut kohdat lyhyemmiksi ilmaisuiksi (Taulukko 1.).

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
...vapaaehtoistyö tuo minulle voimavaroja ...	Voimavarojen lisääntyminen
... palautuminen arjesta tulee vapaaehtoistoiminnan kautta...	Oma palautuminen
... ei kerätä liikaa tekemistä, rajanveto on tärkeää jaksamisen kannalta...	Mieluisa tekeminen
...kokemuksen kautta ymmärsin, että oman yksityisyyden pitäminen on tärkeää...	Yksityisyyden rajaaminen

Sisällönanalyysin seuraava vaihe (Taulukko 2.) on ryhmitellä pelkistetyt ilmaukset alaluokiksi. Tuomen ja Sarajärven (2009, 110) mukaan etsimme

pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja yhdistimme ne alaluokiksi. Alaluokat nimesimme sisältöä kuvaavalla käsitteellä.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Voimavarojen lisääntyminen Oma palautuminen Mieluista tekeminen Yksityisyyden rajaaminen	Omat voimavarat
Ammatin hyödyntäminen Elämäkokemusten jakaminen Elämän muutokset	Elämäkokemusten jakaminen
Tuettavan kuunteleminen Kemioiden kohtaaminen Haasteet tapaamisella	Suhteen rakentaminen
Avoin Empaattinen Kärsivällinen	Vapaaehtoisen ominaisuudet

Viimeisenä vaiheena yhdistimme alaluokkien käsitteet yläluokiksi (Taulukko 3.). Yläluokkien käsitteistä muodostui aiheet oppaaseen. Sisällönanalyyssissa yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.)

Taulukko 3. Esimerkki alaluokkien yhdistämisestä yläluokiksi.

Alaluokat	Yläluokat
Omat voimavarat Elämäkokemusten jakaminen	Voimavarat ja jaksaminen
Suhteen rakentaminen Vapaaehtoisen ominaisuudet	Haasteita asiakastilanteissa

4.4 Haastattelun tulokset

Oppaan aiheet muodostuivat sisällönanalyyssin neljästä yläluokasta, jotka ovat vapaaehtoisten omat vahvuudet ja jaksaminen, haastavien asiakastilanteiden

kohtaaminen, asiakkaan menehtyminen ja vapaaehtoisten keskinäinen vertaistuen tarve. Kävimme tulokset yhdessä läpi toimeksiantajan kanssa.

Voimavarat ja jaksaminen

Omien voimavarojen tunnistaminen ja sitä kautta omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen herätti keskustelua vapaaehtoisten keskuudessa. Monet kokivat saavansa lisää voimavaroja vapaaehtoistoiminnasta.

”tämä on minulle tapa hakea itselleni jaksamista, hyvinvointia ja voimavaroja”

He kertoivat osaavansa huomioida oman jaksamisensa rajat, mutta myönsivät rajanvedon olevan toisinaan vaikeaa. Välillä tuettavan luokse lähteminen on voinut tuntua raskaalta varsinkin, jos omat henkilökohtaiset asiat ovat painaneet mieltä. Omien voimavarojen tunnistaminen ja oma jaksaminen on vapaaehtoistoiminnassa tärkeää, jottei toiminta muutu rasiitteeksi.

”Kokemuksen kautta ymmärsin, ettei saa kerätä liikaa tekemistä... rajanveto on tärkeää jaksamisen kannalta.”

Haasteita asiakastilanteissa

Vapaaehtoiset saattavat joutua kohtaamaan eri syistä johtuvia haastavia tilanteita tuettujen kanssa. Tavallisimmin haasteita voi aiheuttaa tuetun muistisairaus ja masennus. Toisinaan tuettu voi käyttäytyä aggressiivisesti.

”...hän oli vähän semmonen... hän halus niinku omistaa mut... ja oli vähän semmoinen päälleikävä.”

Haastavia tilanteita voi olla tuetun ihastuminen vapaaehtoiseen tai tuetun osoittama liiallinen kiinnostus vapaaehtoisen yksityisyyttä kohtaan. Tuettu voi pyytää vapaaehtoiselta asioita ja tehtäviä, joita vapaaehtoinen ei voi suorittaa.

”...yritti ottaa selville osoitetta mis asun, kirjeitä lähettelee ja niin edelleen...”

Asiakkaan menehtyminen

Haastattelun aikana nousi vahvasti esille vapaaehtoisten tarve saada tukea tilanteeseen, jossa tuettava, usein läheiseksi muodostunut ihminen, menehtyy.

Vapaaehtoinen ei useinkaan saa mistään tietoa tuettavan menehtymisestä eikä tukea omaan suruunsa ja tilanteen läpikäymiseen. Tällaisiin tilanteisiin Vanhustuki aikoo kehittää selkeän prosessin ja antaa tukea vapaaehtoiselle.

"...mä sanoisin sen ihmisen menettämisen. Valitettavasti ikä tekee tehtävänsä ja välillä ihminen kuolee. Ja kun heistä tulee niin valtavan läheisiä... ja koskaan ei tiedä koska on se viimeinen kerta kun sä käyt... ja menettäminen on aina semmoinen iso asia."

"Mä en oo saanu ainakaan mitään tukea... oisin toivonu puhelinsoittoa... et mä soitin sit tänne (Vanhustukeen)... hän oli mulle merkittävä."

Keskusteluissa tuli ilmi myös toisinaan ennakoitavissa oleva tuettavan menehtyminen, vaikka sairauden takia ja siihen liittyvät haastavat kysymykset, joita tuettava saattaa esittää vapaaehtoiselle.

Vertaistuki

Vapaaehtoiset toivoivat yhteisiä vertaisryhmätapaamisia ilman Vanhustuen ammattilaisia. Vertaisryhmässä vaikutti olevan haastattelun perusteella tarve puhua asiakastilanteista ja jakaa erilaisia kokemuksia.

"Koen tarpeelliseksi kuulla toisten kokemuksia ja jakaa niitä."

"Toivoisin vapaaehtoisten tapaamisia muodossa ja toisessa."

Tällaiset vertaistapaamiset aloitetaan säännöllisesti ja sovitaan yhteiset säännöt sekä vetovastuun jakaminen. Jatkossa neljäs työnohjauksellinen kerta muodostuu vertaisryhmän kuulumisista, kerätään palautteita mikä vapaaehtoisten mielestä toimii ja millaisia kehityskohteita löytyy.

5 Opinnäytetyönä vapaaehtoisten hyvinvointiin ja jaksamiseen keskittyvä opas

5.1 Oppaan aloitus ja eteneminen

Työelämäyhteyksiin liittyvä ja yhteistyönä toteutettava opinnäytetyö perustuu hyvään kumppanuuteen ja toisen kokemusmaailman ymmärtämiseen (Vilkka, 2021, 41). Olemme olleet aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaamme koko oppaan kehittämisen ajan. Ensimmäisessä palaverissa kuuntelimme toiveita liittyen oppaan ulkonäköön, käytettävyyteen ja rakenteeseen. Alun perin toiveena oli, että opas suunnattaisiin ohjaajien käyttöön koulutusilloissa ja opas muodostaisi aihe- ja tukisanoja, joista koulutuksessa olisi tarkoitus keskustella.

Yhteisten keskustelujemme ja oppaan edetessä koordinaattori kertoi, että opas voitaisiin jakaa myös halukkaille vapaaehtoisille tilanteissa, joissa he eivät aina pääse koulutuksiin osallistumaan. Tämä muutti oppaan rakennetta ja päätimme aukaista tukisanoja huomattavasti enemmän. Aiheen ymmärtämisen helpottamiseksi lisäsimme myös tapoja, joilla voi harjoittaa kyseistä ominaisuutta itsessään. Oppaaseen lisättiin vielä viimeiseksi muistiinpanoja varten viivoja. Näin opas olisi ymmärrettävämpi ja toimivampi vapaaehtoiselle, joka ei välttämättä ole osallistunut ohjaajan ohjaamaan koulutukseen. Nämä muutokset olivat haastavia siksi, että oppaan tuli säilyä kompaktina tietopakettina.

Väriykseltään opas seuraa Vanhustuen vihreää värimaailmaa. Vihreä on aseteltu vain reunoihin niin, että tulostettaessa teksti näkyy valkoisella pohjalla, mikä helpottaa lukemista. Näin myös tulostaminen on edullisempaa. Oppaasta haluttiin ulkonäöllisesti sukupuolineutraali ja siitä syystä kaikenlaiset kuvat päätettiin jättää pois.

Ensimmäinen koulutusilta pidettiin 23.9. Paikalla oli 12 vapaaehtoista ja pääsimme itse kokeilemaan oppaan toimivuutta käytännössä. Koimme, että aiheita oli sopivasti käytettävissä olevaan aikaan nähden. Viimeiseksi pyysimme

kehitysehdotuksia, mikä oppaassa oli vapaaehtoisten mielestä hyvää ja mitä sieltä heidän mielestään puuttui. Osallistujat pitivät tärkeänä, että saavat oppaan itselleen kotiin. Useampi osallistuja sanoi, että aikoo tutkia aiheita vielä kotonaan. Aiheet olivat heidän mielestään tärkeitä ja ne olivat useille tuttuja, vaikka nimityksiltään vieraita. He kokivat hyvänä asiana sen, että aiheet oli aukaistu ymmärrettävästi. Myös toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaan lisäyksiin verrattuna siihen versioon, jossa oli vain tukisanoja.

5.2 Oppaan rakenne

Oppaan alussa kerrotaan vapaaehtoisten tärkeydestä Vanhustuen toiminnassa (Liite 3). Vanhustuen ammattilaiset ovat vapaaehtoisten tukena kaikissa tilanteissa ja vapaaehtoisten hyvinvointia halutaan korostaa. Tekstin on tarkoitus kuvastaa lempeää suhtautumista itseensä ja vapaaehtoistoimintaan.

Opas on koottu niin, että jokaisen aiheen alle on kerätty aiheeseen liittyviä tärkeitä asioita. Ensimmäinen aihealue keskittyy vapaaehtoisten vahvuuksiin ja jaksamiseen. Käsitteet on avattu oppaassa ja niistä keskustellaan yhdessä. Oppaaseen on koottu vinkkejä, kuinka näitä taitoja voi itsessään kehittää. Lopuksi on tilaa omille ajatuksille ja muistiinpanoille. Ensimmäinen koulutus on ohjaajavetoista ja seuraavat kerrat keskittyvät enemmän vapaaehtoisten omiin kokemuksiin ja heidän tuomiin keskusteluihin.

Toisessa osiossa oppaassa on kerrottu, mitä voi tehdä, jos haastava asiakas osuu omalla kohdalla. Syitä haastaviin tilanteisiin on lueteltu sen mukaisesti, joita vapaaehtoisten ja koordinaattorin kanssa keskustelussa on noussut esiin. Oppaassa on vinkkejä, kuinka tilanteen voi kohdata ja viimeiseksi tilaa muistiinpanoille.

Kolmannessa osiossa aiheena on asiakkaan menehtyminen. Oppaassa kerrotaan, mitä surullisesta tilanteesta saattaa seurata ja millaiset vaiheet suruprosessissa on. Koulutusilta pyritään päättämään positiivisiin tunteisiin ja niistä on kerätty menetelmävaihtoehtoja oppaan loppuun.

Neljäs osio kerää yhteen vapaaehtoisten vertaistukeen tarkoitetun ryhmän. Silloin sovitaan ryhmän säännöt ja tapaamiseen liittyvät asiat, jotka on oppaaseen kerätty ylös. Opas toimii muistivihkona vapaaehtoisille, josta voi helposti tarkistaa sovitut asiat ja vaikka puhelinnumerot.

Oppaan kannessa on Vanhustuen logo. Kanteen valittu puu kuvastaa juurevuutta, tukea ja suojaa, mitä vapaaehtoiset tarjoavat. Oppaan viimeisellä sivulla on Vanhustuen logo sekä yhteystiedot. Opas on yhtenäinen sisältäen kaikki neljä aihealuetta. Käytännössä opasta käytetään niin, että se tulostetaan yksi aihealue kerrallaan ja niistä muodostuu eheä kokonaisuus neljän koulutuskerran jälkeen.

5.3 Oppaan arviointi

Oppaan rakentaminen sähköisesti vaati paljon aikaa ja harjoittelua. Opasta kehitettiin eri alustoilla ennen lopullista valintaa sekä erilaisissa muodoissa miettien aina sen tulostettavuutta. Aiheiden rajaaminen oli haastavaa, sillä oppaan tuli pysyä melko lyhyenä, helposti luettavana ja ymmärrettävänä. Kuitenkin oli tärkeää, että jokainen aihe kerrallaan tulee hyvin selvitettyä.

Tekstin tuli fonttikooltaan olla riittävän suurta, jotta se tulostettuna säilyisi helppolukuisena. Päädyimmekin lyhentämään alkutekstejä reilusti, jotta oppaan pituus pysyi maltillisena. Mielestämme oppaan ulkomuoto on nyt miellyttävä ja olemme siihen tyytyväisiä. Lisäksi opas toimii vihkomuotoiseksi tulostettuna hyvin.

Vaikka useat Vanhustuen vapaaehtoiset käyttävät tietokonetta ja internetiä, huomasimme paperisen oppaan olevan heille käytännöllinen. Monet kirjoittivat koulutuksen aikana muistiinpanoja oppaaseen ja muutenkin se toimi keskustelujen herättäjänä paremmin, kuin jos opas olisi heijastettu valkokankaalta osallistujille.

Sähköinen versio oppaasta on jaettu Vanhustuen käyttöön. He voivat tarvittaessa päivittää opasta omien ryhmiensä tarpeitten mukaisesti. Viimeinen

aihealue, jossa käynnistetään vertaisryhmän toiminta, voi tarpeen mukaan olla toisinaan vertaisryhmän kuulemista, palautteen antoa ja jatkokehittämistä varten riippuen siitä, onko vapaaehtoisten vertaisryhmä toiminut jo kauemmin.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessimme on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen. Opinnäytetyö on muuttunut alkuperäisestä toimeksiannosta, mutta muutokset ovat muovautuneet yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa. Olemme olleet tyytyväisiä yhteistyöhön Vanhustuen kanssa, sillä kehittämisideoita ja ajatuksia on voitu yhdessä työstää ja ”pallotella” koko prosessin ajan.

Aloitimme opinnäytetyön tietoperustan rakentamisella. Se avasi erilaisia näkökulmia aiheeseen ja sen kautta kehitimme kysymyksiä vapaaehtoisten haastatteluun. Näkökulma opinnäytetyöhömme oli selvä alusta asti, mutta aiheen rajaamista käytiin lähes koko prosessin ajan. Rajaamisen ja näkökulman syventämisen myötä myös tietoperusta laajeni kestävään kehitykseen ja työnohjaukseen.

Mielestämme haastattelu oli antoisa ja saimme sieltä paljon tietoa oppaaseen. Raportin haastavin vaihe oli sisällönanalyysi, mutta sen avulla oppaan aiheet nousivat selvästi esiin. Tämän jälkeen kirjoitimme raporttia sekä aloitimme oppaan kehittämistä rinnakkain. Se tuntui sopivalta työskentelyltä, sillä monet palaset tuntuivat lokahtelevalta hyvin yhteen. Opasta koottiin aihe kerrallaan valmiiksi ja jokaisen aiheen välissä pidimme toimeksiantajamme kanssa palaverin. Näin opas vastaa sekä vapaaehtoisten tarpeisiin että ammattilaisten näkemyksiin ja siitä olemme erityisen iloisia. Lisäksi oli opettavaista saada itse olla pitämässä kaksi ensimmäistä koulutusiltaa vapaaehtoisille. Oli mielenkiintoista nähdä, kuinka opas toimii käytännössä sekä oppaaseen sai tehtyä oman kokemuksen perusteella myös muutamia lisäyksiä.

Tarve koulutusiltoille on ollut olemassa, minkä voi päätellä osallistujien määrästä. Toisessa koulutuksessa osallistujia oli tuplasti ensimmäistä kertaa enemmän ja sana oli kiirinyt eteenpäin. Toimeksiantajan mukaan opas nostaa esiin asioita, joita ei muuten olisi tullut puhuttua. Heidän mukaansa opas kannustaa vapaaehtoisia kehittämään itseään sekä toimintaansa tuettavien

kanssa. Vapaaehtoisilta kysyttiin palautteita toisen koulutusillan päätteeksi. Heidän mielestään on ollut tarpeellista kuulla muiden kokemuksia, joista on voinut ottaa oppia. Käytännön esimerkkejä on pidetty hyvinä, vaikkei niitä välttämättä ole juuri omalle kohdalle osunutkaan. Silloin osaa kuitenkin valmistautua mahdollisiin tilanteisiin. Vapaaehtoiset ovat myös tuoneet ilmi turvallisen ilmapiirin, joka on tapaamisissa ollut. Se on helpottanut asioista puhumista sekä antaa varmuuden siihen, että haastavassa tilanteessa voi aina pyytää apua Vanhustuen ammattilaisilta.

Vanhustuen vapaaehtoiset yllättivät meidät positiivisella asenteellaan uuden oppimista kohtaan. He olivat aktiivisia toimijoita ja osallistujia yhteiskunnallisissa asioissa. Näkemyksemme mukaan Vanhustuki tarjoaa tukea ja virikkeitä vapaaehtoisilleen. Kaikissa yhdistyksissä ja järjestöissä tilanne ei ole näin hyvä, vaan vapaaehtoisten tuki ja hyvinvointi on melko epätasa-arvoista. Vanhustuen vapaaehtoisten toiveiden mukainen vertaisryhmän toiminta voisi olla jatkossa seuraava mahdollinen kehittämiskohde. Toimiakseen ryhmä tarvitsee aiherungon, jonka ympärillä keskustelu toimii ja jonka avulla tapaamiset voisivat olla hedelmällisiä. Vapaaehtoisia on paljon eri ryhmissä eivätkä he tapaa toisiaan juurikaan yli ryhmärajojen. Toimintaa, joka aktivoisi heitä tutustumaan toisiinsa ja saamaan tukea toisiltaan, voi vielä kehittää.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme perehtyneet hyvään tieteelliseen käytäntöön ja sen perusperiaatteisiin, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Olemme noudattaneet näitä periaatteita koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Kanasen (2012, 164) mukaan luotettavuustarkastelussa on kyse tutkimusprosessin eri vaiheissa tehtyjen valintojen ja niiden toteutusten hyvyden arvioinnista. Olemme tehneet huolellisen opinnäytetyön suunnitelman sekä toteuttaneet ja dokumentoineet opinnäytetyön prosessin tarkasti ja johdonmukaisesti.

Vapaaehtoiset kutsuttiin haastatteluun, jossa kerrottiin tutkimuksen aihe ja tavoitteet. Osallistuminen haastatteluun oli vapaaehtoista eikä henkilötietoja osallistujista kerätty, joten anonymiteetti säilyi. Haastattelut litteroitiin ja tulokset esiteltiin rehellisesti tutkijoiden lisäämättä omia näkemyksiään. Haastattelun luotettavuutta lisäsi tekemämme fokusryhmähaastattelun esitestaus, jolloin saimme itse kokemusta haastattelun kulusta sekä varmistuksen siitä, että aiheen ovat tutkimukseen sopivia. Luotettavuutta lisää vielä se, että aiemmissa tutkimuksissa oli havaittu vapaaehtoisilla olevan samansuuntaisia tarpeita, joihin tämä opinnäytetyö nyt osaltaan vastaa.

Luotettavuutta voidaan vahvistaa myös niin, että luetuttaa aineiston ja tulkinnan sillä, jota se koskee (Kananen 2012, 174). Toimeksiantajamme perehtyi kokonaisuudessaan opinnäytetyöhön, sisällönanalyysiin ja tuloksiin. Toimeksiantaja vahvisti tulosten olevan haastattelussa nousseiden mielipiteiden mukaisia ja luotettavia.

Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet ovat toimineet pohjana opinnäytetyömme eettiselle toiminnalle ja ratkaisuille. Ammattieettinen valmius, kypsyys ja harkinta ovat oleellinen osa sosiaalialan ammattilaisen ammattitaitoa. Ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus ovat keskeisiä sosiaalialan eettisiä periaatteita. (Talentia 2022, 7.) Nämä taidot ja periaatteet todentuvat myös tämän opinnäytetyön muodossa. Olemme saaneet olla mukana edistämässä ikäihmisten osallisuutta ja hyvää arkea. Olemme pyrkinneet luomaan ilmapiirin, jossa vapaaehtoiset voivat ilmaista mielipiteitään ja kokemuksiaan turvallisesti.

Olemme halunneet osoittaa arvostusta niin osallistujia kuin toimeksiantajaamme kohtaan. Kunnioitamme aiempia tutkimuksia ja tutkijoita sekä huolehdimme siitä, että lähdemerkinnät on tehty asianmukaisesti. Opasta laatiessamme eettisyys nousi esiin siinä, kuinka halusimme panostaa käyttäjäystävällisyyteen, niin ohjaajien kuin vapaaehtoisten näkökulmista. Oppaan teksti on ymmärrettävää ja tasapuolista kaikille lukijoille.

Opinnäytetyömme luotettavuutta heikentää haastateltavien pieni määrä. Tätä työtämme ei kuitenkaan ole tarkoitettu niinkään yleistettäväksi, vaan tämä on tehty Vanhustuen tarpeisiin ja käyttöön.

6.3 Ammatillinen kasvu

Meillä molemmilla on aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta eri yhteyksissä. Tämän opinnäytetyön myötä saimme toisenlaisen näkökulman ja ympäristön vapaaehtoistointaan. Saimme mahdollisuuden ajaa harvemmin kuullun yhteisön asiaa ja nostaa heidän yhteiskunnallista panostaan esiin. Oivalsimme entistä selkeämmin yhdistysten ja järjestöjen olemassaolon tärkeyden sekä niiden toiminnan merkityksellisyyden osana hyvinvointipalveluja. Huomasimme, kuinka kolmannen sektorin taloudenhallinta ja toiminnan organisointi vaatii henkilökunnalta jatkuvaa innovatiivista työskentelyä.

Perehtyminen tutkimuskirjallisuuteen ja tietoperustan rakentaminen lisäsi tutkimuksellista osaamistamme sekä ymmärrystä tutkimustiedon tärkeydestä. Lähdeaineiston tarkastelu opetti myös kriittistä arviointia ja raportin sekä oppaan työstäminen lisäsi tietoteknisiä taitoja. Monipuolinen tietotekninen osaaminen luultavimmin vain korostuu tulevaisuudessa sosiaalialankin kentällä.

Sosionomin tehtävä on tukea ihmisten hyvinvointia ja edistää hyvää arkea. Olimme onnellisia nähdessämme, kuinka aktiivisia monet ikäihmiset ovat. Heidän kanssaan opimme, kuinka tärkeää on saada olla täysivaltainen yhteisön ja yhteiskunnan toimija kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Ihmisen osallisuus ja tunne merkityksellisyydestä lisäävät sosiaalista hyvinvointia, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen, hänen arkeensa ja arjessa selviytymiseen.

Pysähdyimme ajattelemaan myös vallan merkitystä ja olemassaoloa. Valta on sosiaalialalla herkästi läsnä, vaikka haluammekin rakentaa tasavertaisen suhteen asiakkaaseen. Valta saattaa näyttäytyä myös vapaaehtoistoiminnan tilanteissa, joissa tuettava ottaa apua tai palvelua vastaan. Tämä on tärkeää tiedostaa, jotta valta-asetelmaa ei pääse syntymään ja vallankäytön mahdollisuuteen ei kukaan tartu. Olemme kohdanneet myös haastavia

tilanteita, joista on selvitty refleктоimalla tapahtumaa yksin sekä parin ja toimeksiantajan kanssa. Tällaiset tilanteet ovat muodostaneet hyvän oppimiskokemuksen ja rohkeuden selvittää asioita.

Oma eettinen arvomaailmamme ja ihmiskäsityksemme on vahvistunut opinnäytetyöprosessin kokemusten ja erilaisten ihmisten kohtaamisten myötä. Olemme saaneet arvokasta kokemusta ryhmän ohjaamisesta ja ihmisten kouluttamisesta. Haluamme kohdata ihmiset aidosti tasavertaisina ja merkityksellisinä yksilöinä. Tunnistamme näiden arvojen merkityksen asiakastyössä. Näiden myötä luottamus itseen ja omiin kykyihin on vahvistunut.

Lähteet

Dufva, V. & Lauhde, T. 2023. Kuinka lisätä ikääntyvien ja vanhojen ihmisten vapaaehtoistoimintaa ja aktiivisuutta kansalaisina? Teoksessa Platan, O. & Lahikainen, E. (toim.) Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla.

Kansalaisareenan julkaisu 1/2023, 80-89. Viitattu 6.11.2024.

[https://kansalaisareena.fi/wp-](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavuttava.pdf)

[content/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavuttava.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavuttava.pdf)

Eronen, S. 2014. "Odotan oikein innolla sitä päivää kun hän tulee" – Tutkimus Turun Seudun Vanhustuki ry:n tukiystävätoiminnan merkityksestä tuettavan näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.6.2024.

https://bin.yhdistysavain.fi/1576572/szChuEpCyP3XiJuwT5TI0QLiGn/Odotan%20oikein%20innolla%20sit%C3%A4%20p%C3%A4iv%C3%A4%20kun%20h%C3%A4n%20tulee_2014.pdf

Eskelinen, R. 2005. Välittäjä: Vapaaehtoistoiminnan malli. Helsinki: Punainen Risti.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holm, V. 2019. Omaisten kokemuksia tukiystävätoiminnasta – Turun Seudun Vanhustuki ry:n Tukiystävätoiminta. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.6.2024.

<https://bin.yhdistysavain.fi/1576572/z07GiW2vZbewpzZHH9H60RQJmu/Omaisten%20kokemuksia%20tukiyst%C3%A4v%C3%A4toiminnasta%202019.pdf>

Juutilainen, K. 2024. Varhan pitäisi ottaa järki käteen. Turun Sanomat 20.3.2024.

Kansalaisareena 2024. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. Viitattu 25.4.2024.

<https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>

Klesman, O. & Riikola, R. 2022. "Positiivinen palaute auttaa jaksamaan" Vapaaehtoisten hyvinvointi. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.6.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754884/klesman_riikola.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Korvela, K. 2024. Haastattelu. Turun Seudun Vanhustuki ry:n koordinaattori Katri Korvelaa haastatteli 23.5.2024 Henna Kauppi ja Katja Välimäki.

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 15-40.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Viitattu 3.5.2024. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>

Lätti, K. 2024. Varha lakkauttaa kaikille avoimet iäkkäiden palvelut. Turun Sanomat 18.3.2024.

Manninen, J. & Nokelainen, R. 2021. Ekososiaalinen sivistys haastaa vapaan sivistystyön. Aikuiskasvatus 2/2021, 140-147. Viitattu 6.11.2024. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/109323/64152>

Nuutinen, S. 2022. Vapaaehtoistoiminta on sosiaalisen kestävyuden ytimessä. Kansalaisareena. Viitattu 3.5.2024. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoistoiminta-on-sosiaalisen-kestavyuden-ytimessa/>

Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3-4 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ryynänen, S. 2020. Vapaaehtoistyön arvo on yli kolme miljardia vuodessa. Kansalaisyhteiskunta 18.11.2020. Viitattu 3.5.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistyon-arvo-on-yli-kolme-miljardia-vuodessa/>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Viitattu 30.5.2024.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sandelin, S. 1986. Työnohjaus ihmissuhdeammateissa oppimisprosessina. Aikuskasvatus 2/1986, 71-79. Viitattu 6.11.2024.

<https://journal.fi/aikuskasvatus/article/view/96442/54837?acceptCookies=1>

STOry 2024. Mitä työnohjaus on? Viitattu 4.7.2024.

<https://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/>

Suomen YK-liitto 2024. Kestävä kehitys. Viitattu 2.7.2024.

<https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys#tavoitteet>

Talentia 2023. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 23.10.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Talentia 2024. Työnohjaus. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/tyonohjaus/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun Seudun Vanhustuki ry 2022. Toimintakertomus 2022. Elämään iloa ja ystävältä tukea. Viitattu 24.5.2024.

https://bin.yhdistysavain.fi/1576572/CDDdqh56fG2Aoronxo2r0ZLVPV/Toimintakertomus%202022_Turun%20Seudun%20Vanhustuki%20ry.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 12.10.2024.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Viitattu 27.4.2024. <https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ympäristöministeriö 2024. Mitä on kestävä kehitys? Viitattu 6.11.2024. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Äyräväinen, I., Piirainen, A., Vuoskoski, P., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2022. Iäkkäiden ihmisten ja eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia kanssakäymisestä vapaaehtoistyössä. Gerontologia 4/2022, 397-411. Viitattu 6.11.2024. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/115445/75087>

Haastattelukysymykset

Oma esittely, aiheen esittely ja johdatusta aiheeseen

Vapaaehtoisten esittäytyminen, mitä vapaaehtoistyötä teet ja kuinka kauan olet ollut mukana toiminnassa /ei tallenneta

Koetko vapaaehtoistyösi tärkeäksi itsellesi, entä yhteiskunnallisesti?

Mikä toimii motivaationa vapaaehtoistyössäsi?

Kerro vapaaehtoistyön hyviä ja huonoja puolia?

Rasittaako vapaaehtoistyö sinua jollakin tavalla, henkisesti/fyysisesti? Miten palaudut siitä? Osaatko tarvittaessa sanoa ei?

Tunnistatko omat voimavarasi? Miten mieli, keho reagoi jaksamiseen?

Mitä muuttaisit omasta vapaaehtoistyöstäsi?

Mikä auttaa sinua jaksamaan vapaaehtoistyössäsi?

Millainen on hyvä vapaaehtoistyöntekijä?

Miten kyseisiä piirteitä voisi yksilö kehittää?

Millaisia odotuksia sinulla on tulevilta tapaamisilta, joissa toimit vapaaehtoisena?

Millainen osaaminen tai millaiset tiedot vahvistaisivat sinua vapaaehtoistyössäsi?

Miten Vanhustuki on tukenut vapaaehtoisuuttasi?

Mikä saa sinut työskentelemään juuri Vanhustukiyhdistyksessä?

Millaista tukea toivot Vanhustukiyhdistykseltä?

Kutsu haastatteluun



Hei Vapaaehtoinen!

Haluaisimme kuulla juuri sinusta!

Me, Henna ja Katja sosionomiopiskelijat, kutsumme sinut kahvittelemaan kanssamme ja jakamaan ajatuksia siitä mitä sinulle kuuluu ja kuinka jaksat vapaaehtoisena!

Olemme tekemässä Vanhustuki Ry:lle opinnäytetyötä. Ajatuksenamme on kehittää opas vapaaehtoiselle vapaaehtoistyön tueksi ja jaksamiseksi sekä työkalupakiksi. Siihen tarvitsemme juuri sinun näkemystäsi ja kokemustasi vapaaehtoisena. Kiitos!

Olet tervetullut Turun Seudun Vanhustuki Ry:lle
Torstaina 23.5.2024 klo 16.00–17.30

Odotamme juuri sinua, nähdään!

Ilmoitathan tulostasi viimeistään 22.5.2024 Kattrille Vanhustuki Ry:lle.
Kiitos.

Puhelinnumeroon 044 714 7010 tai sähköpostiin
katri.korvela@vanhustuki.fi



Valmis opas





Meille Turun Seudun Vanhustuessa vapaaehtoistojemme hyvinvointi on tärkeä asia, jonka tavoitteena on vahvistaa ja sitouttaa vapaaehtoistojemme mukaan toimintaamme.

Hyvinvointi on vapaaehtoistojemme jaksamiselle ja toiminnan mielekkyydelle sekä merkityksellisyydelle ensiarvoisen tärkeää.





Vapaaehtoistoiminnassa voi törmätä asioihin, uusiin ja hämmentäviin, jotka herättävät kysymyksiä ja ajatuksia.

Turun Seudun Vanhustuen ammattilaiset ovat sinua varten, tukien ja ohjaten vastaantulevissa tilanteissa.





Vapaaehtoistoimijan on ainutlaatuisen tärkeää pitää huolta omista voimavaroistaan antaen aikaa sekä tilaa itselleen.

Vapaaehtoistoimijan on hyvä reflektoida omia toimintatapojaan ja -mallejaan, jossa Turun Seudun Vanhustuen ammattilaiset ovat tukenasi tarpeittesi ja toiveittesi mukaisesti.





On hyvä pohtia vapaaehtoistoimijana
mitä jakaa itsestään ja miten rajaa omaa
toimintaansa. Aina ei ole
tarkoituksenmukaista kertoa itsestään
kaikkea.

Näitä asioita on hyvä pohtia jo
asiakassuhteen alussa.

Muista, että
vapaaehtoistoiminnan
on tarkoitus tuottaa
iloa myös sinulle!





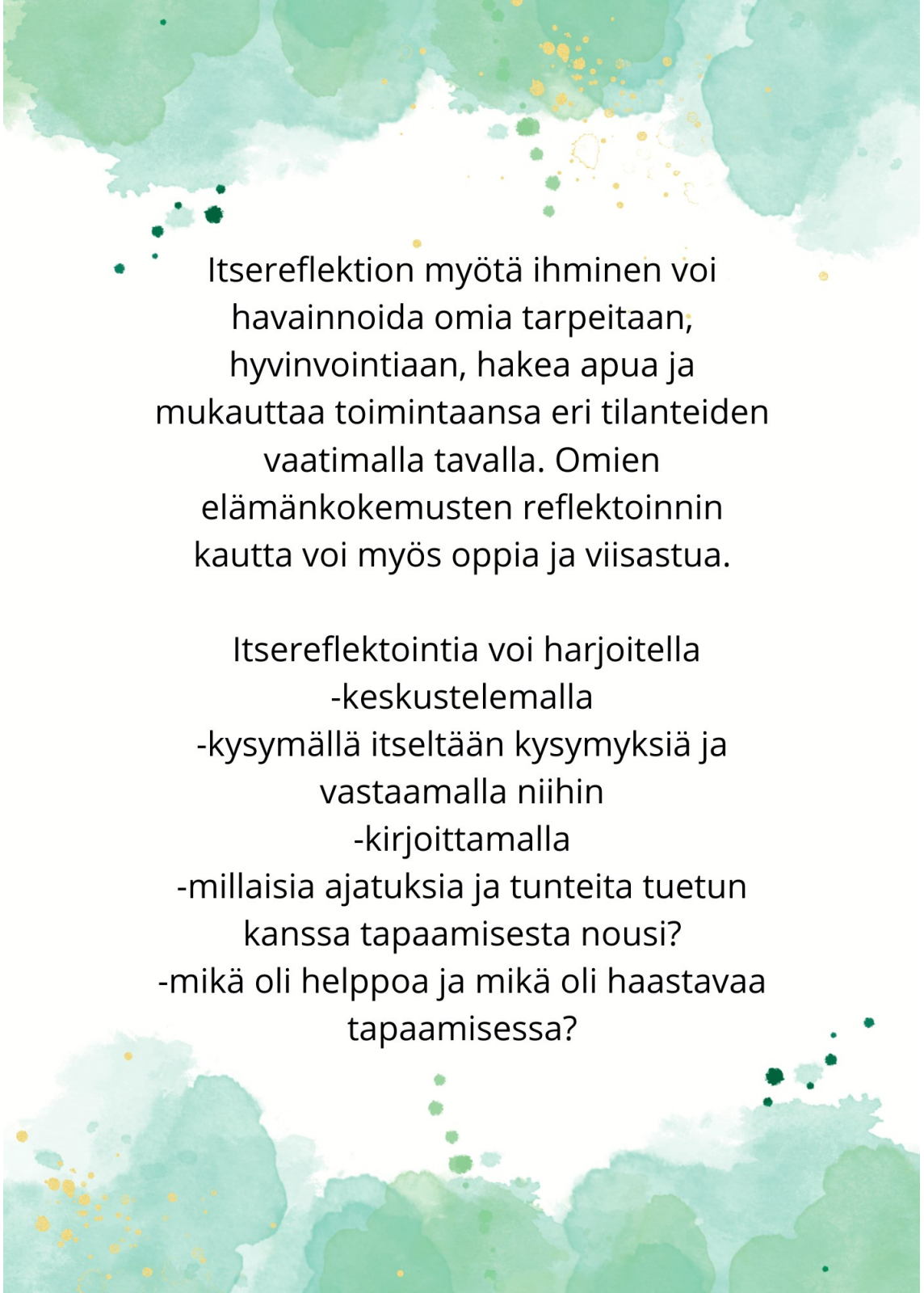
VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN

Itsereflektio

Itsereflektio on oman toiminnan tarkastelua ja itsensä arviointia, jonka tarkoituksena on luoda uusia näkökulmia asioihin ja toimintaan.

Se on asioiden mietiskelyä ja tarkastelua sekä omien näkökulmien kehittämistä.





• Itserefleksion myötä ihminen voi havainnoida omia tarpeitaan, hyvinvointiaan, hakea apua ja mukauttaa toimintaansa eri tilanteiden vaatimalla tavalla. Omien elämäkokemusten reflektoinnin kautta voi myös oppia ja viisastua.

Itsereflektointia voi harjoitella
-keskustelemalla
-kysymällä itseltään kysymyksiä ja vastaamalla niihin
-kirjoittamalla
-millaisia ajatuksia ja tunteita tuetun kanssa tapaamisesta nousi?
-mikä oli helppoa ja mikä oli haastavaa tapaamisessa?



Resilienssi

Resilienssi tarkoittaa sopeutumista haastavissa olosuhteissa ja palautumista stressaavista tilanteista. Resilienssi on pärjäävyyttä, se on ihmisen kykyä joustaa, olla sitkeä ja pitää yllä toiveikkuutta.

Korkean resilienssin omaava ihminen kestää paremmin stressiä ja painetta sekä selviytyy vastoinkäymisistä. Hän luottaa itseensä ja uskoo omiin kykyihinsä.





Resilienssi on taito, jota voi vahvistaa.

- pyydä apua ja tarjoa apua
- luottamus läheisiin
- toimiva arki ja palautuminen
- muistele aiempia onnistumisia
- myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen





Itsemyötätunto

Mitä tarkoittaa itsemyötätunto? Se on lempeää, ystävällistä ja sallivaa suhtautumista itseään kohtaan. Se on tietoisista ymmärtämistä itsestään, itsensä arvostamista ja vastuunottamista omasta hyvinvoinnistaan.





Itsemyötätuntoinen ihminen unohtaa
omat epäonnistumisensa ja heikkoutensa
ja niiden sijaan keskittyy omiin kykyihinsä
ja vahvuuksiinsa.

Itsemyötätuntoa voi harjoitella.
-puhu itsellesi kuin ystävällesi
-kun epäonnistut, älä vähättele äläkä
myöskään liioittele tunteitasi
-kehu ja kannusta itseäsi





Voimavarat

Voimavarat tukevat sekä auttavat selviytymään ja jaksamaan elämässä eteen tulevista haastavista tilanteista.

Voimavarat auttavat rauhoittumaan ja tuomaan turvallista oloa koettuihin tilanteisiin.

Toiveikkuus on yksi keskeinen osa voimavaroja ja niiden vahvistamista.





Tunnistamalla omia voimavarojaan, jaksaa paremmin ja saa voimia viedä asioita parempaan suuntaan.

Omia voimavarojaan voi miettiä seuraavien ajatusten kautta:

- Millaisia asioita teet mielelläsi?
- Millaisista asioista saat mielihyvää?
- Millaiset asiat auttavat sinua jaksamaan?
- Mikä on sinun voimavarojesi?





Erilaisten omien tunteiden kohtaaminen

Erilaisten tunteiden havaitseminen, kohtaaminen ja tiedostaminen ovat tunnetaitojen perusta.

On tärkeää ymmärtää ja tunnistaa erilaisia tunnetiloja itsessään ja miten keho viestii niistä.

Erilaiset tunteet ovat sallittuja ja hyväksyttäviä. Muista olla myötämielinen ja armollinen itseäsi ja muita kohtaan.





Oman elämäkokemuksen arvostaminen

Ikääntyessä elämäkokemus kasvaa ja lisääntyy. On tärkeää arvostaa omia ainutlaatuisia kokemuksia, arvoja ja asenteita, jotka ovat elämän aikana kertyneet.

Ole rohkeasti ylpeä elämäkokemuksestasi. Uskalla tuoda esiin oma asiantuntijuutesi.





HAASTEITA ASIAKASTILANTEISSA

Vapaaehtoistoiminnassa saattaa joutua haastaviin tilanteisiin.

Voit heti purkaa tuntemuksiasi ja ajatuksiasi Turun Seudun Vanhustuen henkilökunnalle, jos koet haastavia kohtaamisia.

Ethän jää asian kanssa yksin.





Haastavia tilanteita asiakkaan kohtaamisessa voivat olla:

mielialan vaihtelut
aggressiivisuus
liikkumisen haasteet
vaikeus tuottaa puhetta
huonokuuloisuus
vaikeus ymmärtää asioita
haluttomuus, apaattisuus
yksinäisyys
levottomuus, vaeltelu
itsetuhoisuus
unirytmien haasteet, tokkuraisuus
vapaaehtoiseen ihastuminen
ryhmässä olevat tilanottajat
rajaaminen



Asiakkaan kohtaaminen haastavissa tilanteissa:

ympäristön turvallisuus ja
rauhallisuus
sensitiivinen ja empaattinen
kohtaaminen
välimatkan pitäminen
tasavertainen kohtaaminen
ole aidosti ja kiireettömästi läsnä
tilanteen tarkkailu
lempeä kosketus
positiivisuuden ylläpitäminen





ASIAKKAAN MENEHTYMINEN

Vapaehtoistoimijana voi toisinaan kohdata myös kuolemaa ja menetyksiä.

Siitä saattaa seurata surua, joka on luonnollinen reaktio menetykseen. Suru ja kuoleman kohtaaminen pitävät sisällään asenteita ja tunteita.





Jokainen kokee ja
käsittelee surua hyvin
yksilöllisesti; toinen
puhuu ja itkee, kun
taas toinen purkaa
surua toimintaan.
Tärkeää on käsitellä
surua ja kuolemaa
itselleen sopivalla
tavalla.





Vapaaehtoistoimija on oikeutettu saamaan tukea menetyksen ja tunteiden käsittelyyn. Hänellä on lupa surra sekä tuntea kaikkia tunteita, käyttäen siihen aikaa, niin paljon kuin sitä tarvitsee.

Surua kokeva tarvitsee vahvaa sosiaalista tukea, empatiaa, läsnäoloa ja kuuntelua.





Suruprosessin vaiheet

1. Shokkivaihe

“mitä on tapahtunut, miten tämä on mahdollista”

epäusko, tapahtuneen kieltäminen
tärkeää, ettei jäädä yksin





2. Reaktiovaihe

“miten selviän tästä vai selviätkö”

menetyksen ja surun kohtaaminen
tarvitaan läsnäoloa, kuuntelua ja
keskustelua
konkreettisia ohjeita





3. Käsittelyvaihe

“miten jatkaa eteenpäin”

tunteiden sekamelska (viha, pelko, katkeruus)
surun käsittely
tarvitaan tukea ja keskustelua

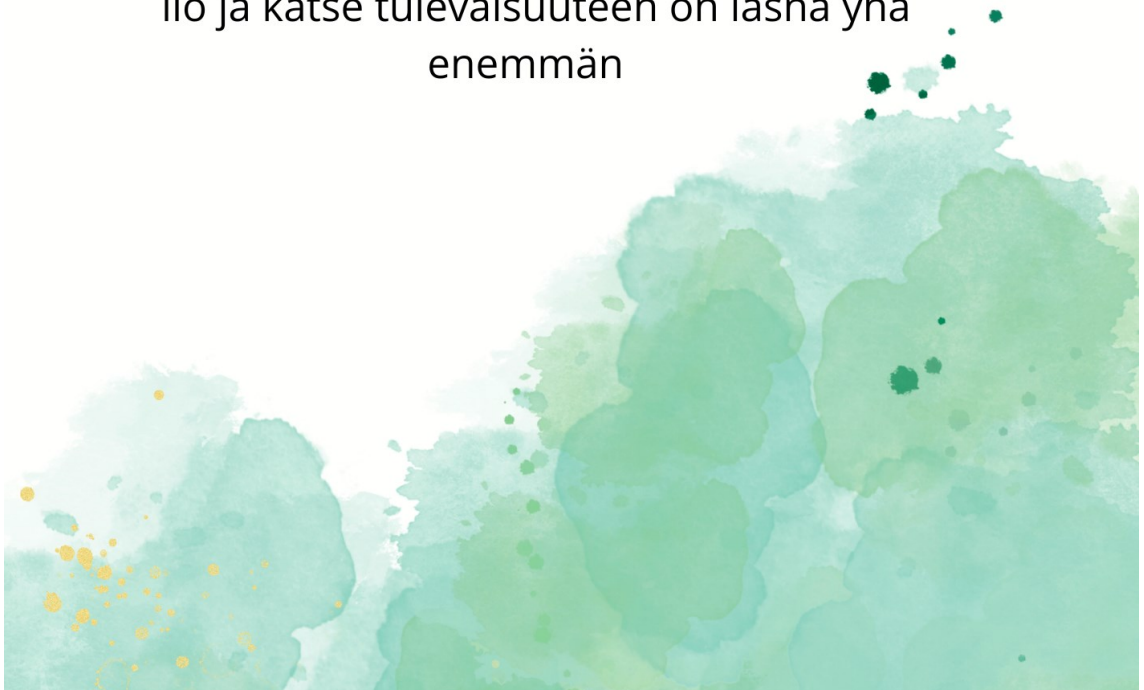




4. Sopeutuminen

“minulle jäi paljon muistoja”

sopeutuminen voi viedä vuosiakin
menetyks alkua hiljalleen olla osa elämää ja
kokemuksia
suru saattaa olla aaltoilevaa, mutta elämän
ilo ja katse tulevaisuuteen on läsnä yhä
enemmän





VERTAISTUKI

Mitä vertaistuki on?

Se on kokemusten vaihtamista ja jakamista samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Se on sosiaalista tukea ja toivoa, jossa jaetaan erilaisia työvälineitä ja näkökulmia toisille.

Se on jäsenten välistä yhdenvertaisuutta ja luottamuksellisuutta.

Se on kokemusten käsittelyä omaehtoisesti, jonka tärkeimmät elementit ovat kuunteleminen ja jakaminen yhdessä toisten kanssa.





Vertaistuelliset tapaamiset

Tapaamisista voimavaroja arkeen ja mahdollisuus uusille ystäville.

Merkityksellistä kokemusten jakamista ja tunteen siitä, että et ole yksin kokemusten kanssa.

Tärkeää kannustava, luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

Vaitiolovelvollisuus

Yhteisten pelisääntöjen luominen ja noudattaminen





Yhdessä sovittavia asioita

vetovastuun ottajat
tapaamisten ajankohdat
tilat
aikataulutus
viestintä





Osallistavia ja ryhmäytymistä tukevia työmenetelmiä:

- Posti it-lappu vahvuudet
- Sata vahvuutta -lista
- Mitkä asiat tukevat voimavaroja
- Mindmap
- Hyvän mielen -kortit





Kiitos, että olet mukana tekemässä
arvokasta ja merkityksellistä työtä
Turun Seudun Vanhustuessa!

Olet meille tärkeä!



**Turun Seudun Vanhustuki ry
Vanhusten hyvinvoinnin edistämistä ja
arvokkaan vanhenemisen turvaamista
vuodesta 2002**



Turun Seudun Vanhustuki ry
Lounatuulet Yhteisötila,
katutaso
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku
Esteetön pääsy
Puhelin 044 536 7741
info@vanhustuki.fi