

Eliisa Hohtari

VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYS KOTONA ASUVILLE
IKÄIHMISSILL
- VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

2015

VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYS KOTONA ASUVILLE IKÄIHMISSILLE – VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA

Hohtari, Eliisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Joulukuu 2015
Ohjaaja: Ahosmäki, Merja
Sivumäärä: 25
Liitteitä: -

Asiasanat: vapaaehtoistyö, vapaaehtoistyöntekijä, ikäihminen, kohtaaminen, tukeminen, yhdessäolo

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tehtävänä oli saada tietoa vapaaehtoistyöntekijän kokemuksista kotona asuvien ikäihmisten parissa. Millaista on olla vapaaehtoinen ystävä ja millaisia kokemuksia sekä ajatuksia asiakkaan kohtaaminen antaa. Vapaaehtoistyöntekijän näkökulmia siitä, miten säännölliset tapaamiset ovat vaikuttaneet ikäihmisten elämään. Mikä on vuorovaikutuksen merkitys vapaaehtoiselle ja asiakkaalle.

Aluksi käydään läpi yleisiä asioita vapaaehtoistyöstä, historiaa sekä vapaaehtoistyön periaatteita ja arvoja ja sitä, minkälainen merkitys vapaaehtoistyöllä on yhteiskunnassa.

Ikäihmisiä koskevassa osiossa tarkastellaan ikäihmisten toimintakykyä ja sen merkitystä. Lisäksi käsitellään kodin, asuinympäristön ja tukiverkoston osuutta hyvinvointiin ja turvallisuuden tunteeseen sekä itsemääräämisoikeutta.

Suomen Punainen Risti on yksi suurimmista kansalaisjärjestöistä, jolla on monenlaista toimintaa ikäihmisten, aikuisten, nuorten ja lasten parissa. Lähemmin tarkastellaan Rauman osaston ystäväpalvelutoimintaa.

Tutkimuksessa haastateltiin Suomen Punaisen Ristin Rauman osaston ystäväpalvelusta kolmea vapaaehtoista, jotka kaikki ovat ystäviä kotona asuvalle ikäihmisille. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Haastattelut on toteutettu yksilöhaastatteluina teemahaastattelun pohjalta.

Vapaaehtoistyöntekijät tekevät arvokasta ja tärkeää työtä ikäihmisten kanssa. Tapaamiset ovat antaneet iloa molemmille sekä yhdessäolo on tuonut uusia näkemyksiä ja kokemuksia. Mielekäs toiminta on tuonut vapaaehtoistyöntekijälle erilaista sisältöä vapaa-aikaan.

THE IMPORTANCE OF VOLUNTARY WORK IN THE ELDERLY PEOPLE WHO LIVE AT HOME – THE VOLUNTEERS EXPERIENCE

Hohtari, Eliisa
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social studies
December 2015
Supervisor: Aho-smäki, Merja
Number of pages: 25
Appendices: -

Keywords: voluntary work, voluntary, elderly person, visitation, patronage, interact

ABSTRACT

The task of the research was to get information about the volunteer's experiences in living with the elderly. What is it like to be a volunteer friend and what kind of experiences, as well as the ideas of the client's encounter with the issue. The volunteer's perspective on how regular meetings have contributed to the lives of older people. What is the importance of the interaction between the volunteer and the customer.

Start by going through the history of volunteering, and volunteering in the public policy principles and values and the importance of the voluntary sector in society. The capacity of older people to the elderly in the section will be reviewed and its importance. In addition, the addresses of the home, the proportion of the welfare of the environment and the support network and the sense of security, as well as the right of self-determination.

The Finnish Red Cross is one of the largest non-governmental organizations, with a wide range of activities of the elderly, adults, youth and children. A closer look at looking at the title friend of the service activities of Rauma.

The study interviewed a friend of Rauma of the Finnish Red Cross Department of service of the three volunteers, all of whom are friends in living for the elderly. The study is qualitative or quantitative. The interviews have been carried out on the basis of the individual over the theme of the interview.

Volunteers make a valuable and important work with elderly people. Appointments are given joy to both, as well as companionship has brought new insights and experiences. Meaningful action is brought to a benefactor different content.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VAPAAEHTOISTYÖ.....	6
2.1	Vapaaehtoistyön määritelmä.....	6
2.2	Vapaaehtoistyön synty ja merkitys	6
2.3	Vapaaehtoistyön periaatteita ja arvoja	8
2.4	Yhteistyö muiden tahojen kanssa	9
3	SUOMEN PUNAINEN RISTI – VAPAAEHTOISTOIMINTA	10
3.1	Historiaa ja nykypäivää	10
3.2	SPR - Rauman osaston ystävätoiminta	11
3.3	Vapaaehtoistyön koulutus.....	11
4	IKÄIHMINEN.....	12
4.1	Ikääntyminen	12
4.2	Toimintakyky.....	12
4.3	Koti, turvallisuus ja tukiverkosto.....	13
4.4	Itsemääräämisoikeus	14
4.5	Osallisuus.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
5.1	Tutkimustehtävä.....	15
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	15
5.3	Aineiston keruu.....	15
5.4	Eettisyys ja luotettavuus	16
6	TULOKSIA	17
6.1	Aikaisempia kokemuksia vapaaehtoistyöstä	17
6.2	Kokemuksia koulutuksesta	17
6.3	Kokemuksia kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta.....	17
6.4	Kokemuksia yhdessäolosta	19
6.5	Kokemuksia yhteistyöstä kolmansien tahojen kanssa	20
6.6	Kokemuksia vertaistuesta	20
7	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTA.....	21
7.1	Johtopäätöksiä.....	21
7.2	Loppupohdinta	22
	LÄHTEET.....	24

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyön merkitys ikääntyvän väestön kasvaessa on korostunut. Kunnallisten palvelujen ohella vapaaehtoistoiminta mahdollistaa ikäihmisten kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Vapaaehtoistyötä tai -toimintaa tehdään lapsien, aikuisten ja ikäihmisten parissa monilla eri osa-alueilla kaikkialla maailmassa.

Työskentelen itse vanhuspalvelussa kaupungin kotihoidossa. Kotihoidon työ on kotona asuvien ikäihmisten päivittäisistä toiminnoista huolehtimista sekä heidän omien voimavarojensa tukemista kotona. Työtä tehdään ammattitaidolla, kunnioittaen asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja noudattaen hoitotyön eettisiä periaatteita.

Minulle on tärkeää kotona asuvien ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi, johon kuuluu eri palvelujen saanti ja turvaaminen. Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemukset ja mielipiteet ovat tärkeä osa ikäihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Miten vapaaehtoistyöntekijät ja ikäihmiset ovat kokeneet tapaamiset sekä millaisia kokemuksia vapaaehtoisella on kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja yhdessäolosta.

Haastattelin kolmea SPR:n ystäväpalvelun vapaaehtoistyöntekijää, jotka tekevät vapaaehtoistyötä kotona asuvien vanhusten parissa. Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluina heidän omissa kodeissaan sovittuna ajankohtana. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen.

Opinnäytetyö on suunnattu kaikille vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Opinnäytetyö antaa näkökulmia vapaaehtoistyön merkityksestä sekä tärkeydestä kotona asuvien ikäihmisten kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on jakaa kokemuksia ja herättää mielenkiintoa sekä mahdollisesti antaa uusia ideoita vapaaehtoistyöhön.

2 VAPAAEHTOISTYÖ

2.1 Vapaaehtoistyön määritelmä

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan kaikenlaista vapaaehtoista toimintaa, jota henkilö toteuttaa vapaaehtoisesti omasta vapaasta tahdostaan ja halustaan ilman ansaitsemistarkoitusta. Määritelmässä korostetaan, että vapaaehtoistyötä tehdään tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla, jossa hyödynnetään vapaaehtoisen omaa elämäkokemusta ja persoonallisuutta. (Kansalaisyhteiskunnan www-sivut)

Vapaaehtoistyön toimintakenttä on laaja, se voi olla esimerkiksi kasvatuksellista, urheilullista, kulttuurista, virkistyksellistä, terveyteen liittyvää tai yhdistystoimintaa. Vapaaehtoistoimintaa tehdään vanhusten, aikuisten, nuorten ja lasten parissa. (Kurki 2007, 131.) Järjestöjen, yhdistysten ja kirkon piirissä tapahtuva vapaaehtoistoiminta on organisoitua, mutta epävirallisesti toimintaa tapahtuu ihmisten kesken kaveripiirissä, sukulaisten ja naapureiden kesken. (Kansalaisyhteiskunnan www-sivut)

2.2 Vapaaehtoistyön synty ja merkitys

Vapaaehtoistyön syntyyn on vaikuttanut yhteiskuntarakenteen muutos, muuttoliike maalta kaupunkiin ja hyvinvointipalvelujen lisääntyvä tarve ja uusiin muutoksiin vastaaminen. Aikaisemmin naapuriapu oli melkein pä velvollisuus ja luonnollinen tapa auttaa, saada apua ja jakaa apua. (Roivainen, Nylund, Korkiamäki & Raitakari (toim.) 2008, 11 – 12.)

Ennen perheet ja yhteisöt huolehtivat toinen toisistaan, usein monet sukupolvet asuivat samassa pihapiirissä tai talossa, jolloin apu oli aina lähellä ja saatavilla. Nyt perhemuodot ovat muuttuneet, uusperheiksi ja yksineläjien perheiksi sekä ikäihmiset asuvat usein eri paikkakunnalla kuin omat lapset tai omaiset. Julkisen palveluiden antamasta tuesta on tullut tärkeä osa eri-ikäisten ihmisten elämää. 1990-luvun lama ja valtion talouden paineet johtivat monien palveluiden leikkauksiin, mikä lisäsi sosiaalisia ongelmia esimerkiksi työttömyyden vuoksi. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 49 - 51.)

Palvelurakenteen muutos näkyy muun muassa laitospaikkojen vähentämisenä ja tilalle on tullut monen alan avopalveluja. Kuntien taloudellinen tilanne on vaikuttanut peruspalveluista huolehtimiseen eri lailla eri kunnissa. Tämä on johtanut siihen, että ihmisillä on ollut erilainen mahdollisuus saada palveluja ja eriarvoisuus on lisääntynyt. (Harju ym. 2001, 50.) Vaikeasta taloudellisesta tilanteesta johtuen on pitänyt etsiä uusia ratkaisuja ihmisten hyvinvointiin. Tämä on saanut eri palveluiden ja toimijoiden hakemaan yhteisesti ratkaisuja ihmisten tilanteisiin, mikä tarkoittaa voimavarojen yhdistämistä. (Harju ym. 2001, 52.)

Näin vapaaehtoistoiminnasta on tullut merkittävä hyöty sekä yhteiskunnalle että yksilöille. Vapaaehtoistoiminta yhdistää ja vahvistaa ihmisten ja yhteiskunnan välistä sidettä, lisää osallisuutta yhteisöön sekä antaa ihmisille mahdollisuuden oppia ja kokea uutta. Vapaaehtoistyö tarjoaa valtiolle täydentävää toimintaa, avointa vuorovaikutusta ihmisten välillä ja edistää yhteenkuuluvuutta sekä lähimmäisyyden tunnetta. Erityisen tärkeää vapaaehtoistyö on heikoimmassa asemassa olevien ryhmien tukemisessa. Lisäksi vapaaehtoistyö ehkäisee syrjäytymistä ja antaa sekä vapaaehtoistyöntekijälle että asiakkaalle mielekästä yhteistä aikaa. (Kurki 2007. 131 – 135.) Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa ja sen tuloksia ei mitata rahassa, vaan sen tuottamassa hyvässä mielessä. Vapaaehtoistyössä toimitaan omasta vapaasta tahdosta ja se on kaikille avointa toimintaa. (Sitran [www-sivut](http://www.sitra.fi))

Lähtökohta ja motiivit ammatillisen ja vapaaehtoistoiminnan välillä ovat erilaiset. Vapaaehtoistyöntekijää voidaan kutsua kanssakulkijaksi, jonka osaamisen ydin on oma elämäkokemus. Vapaaehtoistyö ei ole ammattityötä ja näin työ ei ole sidottu tiettyyn aikaan, vaan se voidaan sopia yhteisesti vapaaehtoisen ja avun tarvitsijan välillä. (Harju ym. 2001, 38.) Vapaaehtoistyö ei kuitenkaan saa korvata julkisen palvelun työtä tai puutteita, vaan sen pitäisi olla täydentävää toimintaa. (Lehtinen 1997, 19).

Vapaaehtoistyöntekijät ovat vapaaehtoisesti toiminnassa mukana olevia tavallisia ihmisiä. Monesti eläkkeelle jääneet henkilöt hakeutuvat vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyö ylläpitää aktiivista elämää sekä edistää hyvinvointia ja elämän laatua. (Honkala & Rantanen 2011, 4 - 5.) Vapaaehtoiselle vapaaehtoistyö antaa uudenlaista sisältöä arkeen sekä monesti uutta tekemistä, johon sisältyy halu oppia uutta ja halu käyttää

omia taitoja ja tietoja mielekkäällä tavalla. (Harju ym. 2001, 36). Vapaaehtoistoimintaan hakeutuvilla ihmisillä on juuri halu auttaa, monet ovat omassa elämässä kokeneet vaikeuksia, joista he ovat selviytyneet ja tämän kokemuksen he haluavat jakaa. (Harju ym. 2001, 36 – 37).

2.3 Vapaaehtoistyön periaatteita ja arvoja

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat yhteisesti hyväksytyt tunnuspiirteet ja ohjeet. Ne kertovat, mikä on vapaaehtoistoiminnassa erityistä. Vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden lisäksi kuuluvat asiakaslähtöisyys, vastavuoroisuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, vaitiolovelvollisuus sekä vastuuntuntoisuus. (Yeung 2002, 11.)

Vapaaehtoisuus tarkoittaa sitä, että jokainen voi valita itselleen parhaiten sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon. Lisäksi hän voi itse määrittää paljonko hän käyttää aikaa toiminnassa tai hänellä on oikeus kieltäytyä sellaisesta, mihin oma aika tai voimavarat eivät riitä. Jokainen on mukana omasta halustaan. *Palkattomuus* tarkoittaa, että vapaaehtoinen ei saa toiminnastaan rahallista korvausta esimerkiksi toimimassaan järjestössä tai yhdistyksessä. Vapaaehtoinen ystävä ei myöskään saa ottaa rahaa vastaan asiakkaalta palkkioksi käynnistään tai antamastaan avusta. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

Vapaaehtoistoiminta on *vastavuoroista* toimintaa vapaaehtoisen ja avun tarvitsijan välillä, molemmat osapuolet ovat sekä antajia että saajia. ”Ystäväsuhde” koskettaa molempia osapuolia ja rikastuttaa molempien elämää. Vuorovaikutuksessa on tarkoitus tuottaa hyvää mieltä kaikille. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

Tasa-arvon periaate tarkoittaa ihmisten kohtaamista samanarvoisina erilaisuudesta huolimatta. Erilaisuus on rikkaus sekä jokaista arvostetaan. Hyväksytään ja kunnioitetaan eri taustan omaavia sekä heidän mielipiteitään. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

Vaitiolovelvollisuus ja *luottamuksellisuus* koskettavat vapaaehtoistoiminnassa samalla tavalla kuin ammattityössä. Kaikkia saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti,

vaikka jäisi pois vapaaehtoistyöstä. (Harju ym. 2001, 33 - 35.) Vapaaehtoinen on *luotettava ja vastuuntuntoinen*, hän toimii ja tekee asiat, joita on luvannut. Tärkeää on arvioida omat voimavarat oikein, ettei lupaa enempää kuin kykenee tai ehtii tekemään. *Sitoutumisen* toimintaan jokainen voi määrittellä itse, kuinka pitkäksi aikaa haluaa toimintaan sitoutua. Vapaaehtoistyöntekijällä on *vastuu* lähimmäisestään tavallisen ihmisen tapaan. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

Itsemääräämisoikeus ja *asiakaslähtöisyys* tarkoittavat, että annetaan apua autettavan ehdoilla. Toisen puolesta ei voi tehdä päätöksiä, vaan vapaaehtoinen on rinnalla kuljija, kuuntelija ja tukija. Jokainen vastaa itse omista tekemisistään, jokainen on oman elämänsä asiantuntija. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan *puolueettomasti* yhteistyössä eri osapuolten kanssa. Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan toimii kaikkien edun mukaisesti. Siksi *aatteellisuus, uskonnollisuus* ja *poliittisuus* eivät kuulu vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja arvoihin. Asiakkaan kanssa voi keskustella edellä mainituista aiheista, mutta ei saa tuoda omia käsityksiä julki. (Harju ym. 2001, 33 - 35.)

2.4 Yhteistyö muiden tahojen kanssa

Verkostoituminen eri tahojen kanssa, kuten yhdistykset, järjestöt, seurakunta, ja viranomaiset, tarkoittaa yhteistyötä ja toimintaa verkostona. Ehdoton edellytys verkostoitumiselle on, että työskentely perustuu luottamuksellisuuteen ja tasavertaisuuteen. Yhteistyön hyötynä on tutustua eri tahojen toimintaan ja saada verkostojen erilaiset voimavarat yhteiskäyttöön. (Lehtinen 1997, 5-7.)

Ikäihmisten osallisuuden ja oman sosiaalisen verkoston puuttumista voidaan ehkäistä verkoston avulla, johon voi kuulua vapaaehtoistoiminnan lisäksi tarpeen vaatiessa ammattiauttajia. Kuitenkin yhteistyötä tehdään ainoastaan asiakkaan suostumuksella. (Harju ym. 2001, 81 - 82.)

3 SUOMEN PUNAINEN RISTI – VAPAAEHTOISTOIMINTA

3.1 Historiaa ja nykypäivää

Suomessa vanhimmat järjestöt on perustettu 1800-luvun loppupuolella. Toukokuussa 1877 perustettiin Suomeen Punaisen Ristin yhdistys, joka sai nimekseen Yhdistys haavoitettujen ja sairaiden sotilaiden hoitoa varten. Yhdistys toimi tuolloin Venäjän Punaisen Ristin alaisena. Nimensä mukaisesti vapaaehtoinen järjestö perustettiin avustamaan lääkintähuoltoa sodassa sekä näin turvattiin lisäksi haavoittuneiden hoito. Suomen itsenäistymisen jälkeen vuonna 1919, vanha yhdistys tavallaan lopetettiin ja uusi yhdistys perustettiin jatkamaan tehtävää eli Suomen Punainen Risti. (Suomen Punaisen Ristin [www-sivut](#))

Suomen Punainen Risti on yksi suurimmista kansalaisjärjestöistä, toiminnassa on mukana 40 000 vapaaehtoista ja 86 000 jäsentä sekä säännölliset lahjoittajat ja verenvuovuttajat. (Suomen Punaisen Ristin [www-sivut](#))

Vapaaehtoiset toimivat oman paikkakuntansa paikallisosastossa, joita maassa on yli 500. Piiritoimistoja on kaksitoista, jotka tukevat osastojen toimintaa ja järjestävät koulutuksia sekä tapahtumia. Keskustoimisto koordinoi koko maan vapaaehtoistoimintaa. Se vastaa kehittämisestä, kampanjoista, yhteistyöstä viranomaisten kanssa ja kansainvälisestä avustustyöstä. (Suomen Punaisen Ristin [www-sivut](#))

Suomen Punaisen Ristin toiminta on laajaa ja toimintaa on monilla eri tahoilla. Toimintamuotoja ovat muun muassa hätäapu onnettomuustilanteissa, keräykset, ensiapuryhmät, ystävätoiminta, terveystieteet, varhaisnuorten kerhot ja leirit, veripalvelu, maahanmuuttajien tukeminen ja vastaanottokeskukset, nuorten turvatalot sekä vapaaehtoisen pelastuspalvelun koordinointi. (Suomen Punaisen Ristin [www-sivut](#))

3.2 SPR - Rauman osaston ystävätoiminta

Ikäihmisten kodeissa tapahtuva vapaaehtoistoiminta voi olla vierailua, lehden lukemista, radion tai television katselua, keskustelua, käsitöiden tekemistä, leipomista, harrastuksia, ulkoilua, kulttuuria, musiikkia, kahvittelua tai erilaisissa tapahtumissa käyntejä. Aito läsnäolo, hyvä kuuntelutaito, ymmärtäminen ja kannustaminen ovat tärkeimmät ominaisuudet vapaaehtoisella ystävällä. Ajanvietosta sovitaan aina yhdessä. Yhteinen aika rikastuttaa sekä asiakasta että ystävää, kun saa toimia erilaisten ihmisten kanssa erilaisissa ympäristöissä. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut)

Kävin keskustelemassa Rauman ystäväpalvelutoiminnasta siitä vastaavan henkilön kanssa. Vetäjiä on kaksi, heidän kautta ystävätoiminta alkaa vapaaehtoisen ja asiakkaan välillä. Raumalla ystävätoiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia on tällä hetkellä noin kahdeksankymmentä, joista aktiivisia noin neljäkymmentä. Asiakkaita on noin viisikymmentä, mutta avun tarvetta on ollut enemmän kuin palvelua on voitu tarjota. Monilla ystävillä on myös muuta vapaaehtoistoimintaa. Ystäväpalvelun vetäjän mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2015)

Yhteyttä ottavat yleensä asiakkaan omaiset, läheiset tai asiakas itse. Soittoja tulee myös esimerkiksi kotihoidon hoitajilta tai palveluasumisyksiköiden hoitajilta. Raumalla toimii ikäihmisten palvelutori, mitä kautta asiakkaat saavat ystäväpalvelun yhteystiedot. (Henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2015)

3.3 Vapaaehtoistyön koulutus

Kaikki ystäväpalvelutoimintaan haluavat vapaaehtoiset käyvät ystäväkurssin, jossa käydään läpi aiheita niin asiakkaan kuin vapaaehtoisenkin näkökulmasta. Kurssin sisältö on aina vähän erilainen riippuen onko kyseessä esimerkiksi ikäihmiset, maahanmuuttajat tai lapset. (Henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2015)

Ikäihmisten pariin haluavien ystäväkurssilla aiheet käsittelevät muun muassa yleistä vapaaehtoistoiminnasta, ystävätoiminnasta arjessa sekä miksi ystäväpalvelutoimintaa tarvitaan. Yksinäisyys on monelle arkipäivää ja mitä ystävän käynti silloin merkitsee.

Kurssilla käsitellään kriiseistä selviytymistä, oman tuen ja hyvinvoinnin tuntemista sekä oikeuksia ja velvollisuuksia. Jollakin kurssikerralla kokenut ystävä jakaa kokemuksiaan ystävänsä olosta. Lisäksi kurssilla puhutaan ensimmäisestä tapaamisesta, miten ensi kohtaaminen kertoo paljon siitä, miten suhde onnistuu ja miten sitten toimitaan, jos ei onnistu. (Henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2015)

4 IKÄIHMINEN

4.1 Ikääntyminen

Ikäihmisellä tarkoitetaan henkilöä, joka on 63-vuotias tai vanhuuseläkkeeseen oikeutettu henkilö. (Kuntaliiton [www-sivut](#))

Iäkkäiden osuus Suomen väestöstä kasvaa nopeasti. On arvioitu, että vuonna 2050 joka neljäs on täyttänyt 65 vuotta, ja 80 vuotta täyttäneiden osuus on kaksinkertainen verrattuna nykyhetkeen. (Tilastokeskuksen [www-sivut](#))

Ikääntyminen on yksilöllistä ja ainutkertaista, johon vaikuttavat ihmisen fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky. Korkean iän myötä sairaudet ja vammat lisääntyvät ja pahenevat, mitkä tuovat mukanaan lisää ikään liittyvää rappeutumista. (Suomi & Hakonen (toim.) 2008, 15 – 18.)

4.2 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintaa, jotka ovat heikentyneet ikääntymisen, sairauden tai vamman seurauksena. Se tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän askareista ja toiminnoista paikassa, jossa hän asuu. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#))

Fyysinen toimintakyky käsittää ihmisen perustoiminnot, kuten syöminen, pukeutuminen, liikkuminen, siirtymiset ja muut kodin askareet. Liikkumisen vaikeudet vaikuttavat elämänlaatuun, itsenäiseen toimintaan ja omatoimisuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut)

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa muun muassa muistin, oppimisen, hahmottamisen, keskittymisen ja tiedon käsittelyn asioita. Psyykkinen toimintakyky on oman tyytyväisyyden, itsearvostuksen ja omien voimavarojen hallintaa. Sitä voidaan tarkastella esimerkiksi mielialan, persoonallisuuden ja mielenterveyshäiriöiden näkökulmasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut)

Sosiaalinen toimintakyky on vuorovaikutusta muiden kanssa, vastuunottamista läheisistä sekä osallistumista vapaa-ajanviettoon ja harrastuksiin sekä yksinäisyyden kokemukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut)

4.3 Koti, turvallisuus ja tukiverkosto

Ikääntyvälle oman kodin merkitys monella tapaa syvenee ja tulee tärkeäksi. Pitkään samassa paikassa asuneet kokevat tunnesiteitä asuinympäristöään kohtaan, aviopuolison kanssa yhdessä rakennettu talo ja oma piha, lapsien saaminen ja kasvaminen, sukulaiset ja naapurit sekä kaikki yhdessä koetut hetket. (Sufucan www-sivut)

Ikäihmisen toiveena on asua mahdollisimman pitkään omassa kodissa ja tutussa ympäristössä. Turvallisuuden luominen omaan kotiin tulee tärkeäksi useimmiten ikäihmisen heikentyneen toimintakyvyn sekä kaatumisriskin vuoksi. Erilaisten palvelujen merkitys kotiin kasvaa, muun muassa kuntien palvelut ja vapaaehtoistyö. Lisäksi turvalliseen asumiseen kuuluu tarpeen mukaan kodin muutostyöt ja apuvälineet. (Suomen www-sivut)

Tukiverkoston tärkeys vahvistuu ikääntyessä oman toimintakyvyn heikentyessä. Kaikilla ikäihmisillä ei ole kiinteää tukiverkostoa, perhettä, lähellä, mutta kauempanakin olevat läheiset ovat tärkeä osa ikäihmisen elämää. Yhteys ei katkea, vaikka matka olisi pitkä. (Lehtinen 1997, 5-7.) Perheen lisäksi muitakin verkostoja syntyy elämän aikana

monia, kuten ystävyysuhteet ja työyhteisöt sekä muu sosiaalinen toiminta. Verkostojen jatkuvuuden säilyminen vaatii vastavuoroisuutta, jolloin molemmat saavat ja antavat sekä tasavertaisuutta. Kokemusten sekä elämän rikkauksien kertominen ja jakaminen toisille ihmisille on ikäihmiselle tärkeää. (Suomi & Hakonen (toim.) 2008, 136 – 141.)

4.4 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan ikääntyvien oikeutta tehdä valintoja ja vaikuttaa omiin palveluihin, riippumatta siitä asuuko kotona tai palveluyksikössä. Asiakkaalla on oikeus saada tietoja omista palveluistaan ja niistä pitää keskustella hänen kanssaan avoimesti. Kunnioitetaan asiakkaan omia toiveita ja päätöksiä eettisyyden periaatteita noudattaen. Kansalaisen perusoikeuksiin kuuluu omista asioista päättäminen. Vapaaehtoistoiminnassa ikäihmisen mielipidettä kuunnellaan ja tukea annetaan avun tarvit-sijan ehdoilla. (Kivelä & Vaapio 2011, 18.)

4.5 Osallisuus

Palvelujen laatusuosituksessa korostetaan, että jokaisella ikäihmisellä on oikeus ihmisarvoiseen elämään, mikä tarkoittaa osallisuutta, tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta, arvostusta, turvallisuutta ja kunnioitusta sekä hyvää hoitoa, johon kuuluvat myös vapaaehtoistyö ja vertaistuki. (Kivelä & Vaapio 2011, 204 – 205).

Ennen yhteisöissä ja yhteiskunnissa ikäihmisten rooli oli erilainen, mutta tarpeellinen. Heillä oli hallussaan tietoa ja taitoa monista asioista, joita he sitten välittivät arvokkaasti nuorille polville. Näin vanhalla ihmisellä sanottiin olevan arvokkuusrooli vanhetessaan. (Kurki 2007, 26 – 27.)

Nykypäivänä osallisuus ei ole kaikille ikäihmisille aivan itsestäänselvyys. Valtion ja kuntien tulee tukea ikäihmisten mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön asioihin. Ikäihmisten osallistumisen mahdollistaa monet erilaiset järjestöt ja yhdistykset sekä harrastukset. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Osattomuus on osallisuuden vastakohta. Osattomuudessa ihminen ei ole osallinen joistakin asioista yhteiskunnassa, kuten sosiaaliset suhteet, työpaikka tai talous. Etenkin ikäihmiset saattavat jäädä osattomiksi monista eri syistä, usein ikäihmisillä tähän vaikuttaa toimintakyvyn aleneminen. Vapaaehtoistoiminta on juuri hyvä tapa tuottaa ikäihmisille osallistumista ja osallisuutta. (Nylund &Yeung (toim.) 2005, 69.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tehtävänä oli saada tietoa ja näkemyksiä vapaaehtoistyöntekijän kokemuksista kotona asuvien ikäihmisten parissa. Millaisia vaikutuksia vapaaehtoisen ystävän säännölliset tapaamiset ovat tuoneet ikäihmisen elämään. Sekä millaista on olla ystävänä ja millaisia kokemuksia vapaaehtoinen on kohtaamisesta saanut. Mitä ja millaisia ajatuksia vapaaehtoisella on vuorovaikutustilanteista asiakkaan kanssa.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen, jossa aineiston keräsin haastatteleamalla kolmea vapaaehtoistyöntekijää. Haastattelun tarkoitus on tutkia vapaaehtoisen kokemuksia ja mielteitä vapaaehtoistyöhön sekä hänen mielipiteitään käynnin vaikutuksesta ja merkityksestä kotona asuvalle ikäihmiselle. Haastattelun tarkoitus on kokemusten ja merkitysten tulkintaa.

5.3 Aineiston keruu

Kysymyksissä mietin kolmea teemaa; vapaaehtoistyön asiakkaana, vapaaehtoistyöntekijänä ja kolmas taho. Hahmottelin teemojen alle valmiiksi itselleni kysymyksiä, kysymykset pyrin esittämään mahdollisimman avoimina, joihin haastateltavilla on mahdollisuus vastata monipuolisesti.

Haastateltavat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä SPR:n ystäväpalvelusta. Haastateltavat valikoituivat minulle ystäväpalvelun kautta niin, että ystäväpalvelun vetäjä kyseli etukäteen vapaaehtoisilta, olisiko halukkaita haastatteluun. Minulle annettiin kolmen vapaaehtoisen nimet, joille sitten soitin sopiakseni haastatteluajat. Aluksi sovimme ystäväpalvelun vetäjän kanssa muutamista asioista, joita haluan, kuten vapaaehtoistyöntekijä käy kotona asuvan ikäihmisen luona ja toiseksi on halukas kertomaan kokemuksiaan vapaaehtoistyöstä. Keskustelimme lisäksi, jos mahdollista, niin voisi olla myös miespuolinen haastateltava.

Haastateltavista kaksi on naisia ja yksi mies. Haastateltavilla on kokemusta ystävänä olosta sekä pidemmältä että lyhemmältä ajalta. Haastateltavien elämäntilanne on vaikuttanut kiinnostukseen ja haluun lähteä ystävätoimintaan mukaan.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina haastateltavien kotona. Aluksi mietin haastattelujen nauhoittamista, mutta päädyin kirjoittamaan haastattelut ylös mahdollisimman huolellisesti. Varasin riittävästi aikaa keskusteluille, jotta tunnelma pysyy luontevana koko keskustelun ajan sekä herättää luottamusta. Aineisto on molemmin puolin luottamuksellista.

Aluksi kerroin, kuka olen, mistä olen sekä miksi olen tekemässä haastattelua. Kaikki olivatkin jo saaneet ennalta tietoa haastattelujen tarkoituksesta ystäväpalvelun vetäjältä.

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus perustuu haastateltavan omiin kokemuksiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin. Vaikeinta oli haastattelijana olla tuomatta omia mielipiteitä esiin ja olla ottamatta kantaa asioihin. Oman työni kautta saamani kokemukset vanhuspalvelussa helpottivat osaltaan haastatteluja, osaltaan vaikeuttivat, mutta mielestäni kykenin olemaan vaikuttamatta haastateltavan vastauksiin.

Haastattelut eivät menneet ihan sellaisessa järjestyksessä kuin haastattelurungossa suunnittelin. Keskustelut välillä rönsyilivät, jolloin palasin myöhemmin takaisin samaan aiheeseen.

Tutkimuksessa olen kunnioittanut haastateltavia sekä heidän mielipiteitään. Aineisto on luottamuksellista ja olen pyrkinyt käsittelemään sitä niin, että salassapitovelvollisuus täyttyy.

6 TULOKSIA

6.1 Aikaisempia kokemuksia vapaaehtoistyöstä

Kaikilla kolmella haastateltavalla on ollut jotakin aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä ennen ystäväpalvelutoimintaa. Kokemuksia on lipaskeräyksistä, leipomisesta ja sukkien sekä lapasten kutomisesta sekä läheiselle lehden tai kirjan lukua.

6.2 Kokemuksia koulutuksesta

Ystäväpalvelutoiminnassa koulutetaan vapaaehtoiset ennen toimintaan ryhtymistä, ”ystäväkurssi” kestää yhden koko päivän ja kaksi iltaa. Koulutuksen käyvät läpi kaikki sukupuolesta, iästä tai ammatista riippumatta.

Koulutus koettiin erittäin hyväksi ja tärkeäksi, kouluttajalta sai hyvää tietoa ja ajatuksia erilaisiin tilanteisiin sekä vapaaehtoisen että asiakkaan kannalta. Koulutuksesta sai varmuutta ja turvallisuuden tunnetta aloittaessa ystäväpalvelussa ja asiakkaan kohtaamisessa.

6.3 Kokemuksia kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta

Asiakas valikoituu vapaaehtoiselle ystäväpalvelun kautta, ystäväpalvelussa on tärkeää kuunnella asiakkaan toiveita, kuten avun tarpeesta ja saako ystävä olla mies vai nainen.

Asuinpaikka on jossain määrin tärkeä, ettei matka asiakkaan luokse ole liian pitkä, mikä voisi rajoittaa yhteydenpitoa tai matka tulla rasitteeksi vapaaehtoiselle sekä aiheuttaa liiaksi matkakustannuksia.

Vapaaehtoisen iällä on jossain määrin merkitystä asiakkaalle. Asiakas on kokenut, että saman ikäiselle tai vanhemmalle vapaaehtoiselle on helpompi puhua vaikeista asioista, etenkin naisten jutuista. Asiakas on kommentoinut vapaaehtoisen tavatessaan, että ”noin nuori”. Sanoista huolimatta vapaaehtoisen ja asiakkaan ystävyys on jatkunut.

Vapaaehtoistyöntekijälle on tärkeää, että asiakas on tuntematon ennestään, samoin kuin hänen omaisensa. Asiakkaasta ei etukäteen tiedä ja tuttujakin voi tulla esiin asiakkaan lähellä.

Ennen ensimmäistä tapaamista vapaaehtoiset ottavat yhteyttä puhelimitse asiakkaaseen, jolloin he sopivat ensimmäisen ajankohdan tapaamiselle. Jatkossa tapaamisista sovitaan yhdessä molemmille sopivaan ajankohtaan, yleensä säännöllisesti kerran viikossa. Tapaamiset kestävät noin kaksi tuntia kerrallaan, aika vaihtelee tarpeen mukaan.

Ensivaikutelma on tärkeä, kun kohtaa uuden ihmisen. Juuri ensimmäinen kohtaaminen koettiin merkittäväksi ystävän ja asiakkaan välillä. Ihan ensimmäinen kohtaamisen tunne on ollut jännittäminen, millainen ihminen on vastassa ja miten hän ottaa vastaan sekä miten onnistutaan luomaan hyvä kontakti toiseen. Ensimmäisellä kerralla on aina keskusteltu yhteisesti pelisäännöistä ja siitä, mitä asiakas haluaa tapaamisilta, ulkoilua, lehden lukua, pelien pelaamista, kulttuuria kodin ulkopuolella, kahvittelua kahvilassa tai kahdenkeskisiä keskusteluja.

Joskus ensimmäinen kohtaaminen ei ole sujunut vapaaehtoisen tai asiakkaan toivomalla tavalla. Yhteisymmärryksessä he voivat silloin heti sopia, jatkavatko he tapaamisia vai eivät. Toisinaan tapaamiset jatkuvat, vaikka ensimmäinen kohtaaminen ei ole ollut osapuolten mielestä oikein onnistunut. Yhteisymmärryksessä tapaamiset lopetetaan, jos jompikumpi niin haluaa tai toivoo.

Vuorovaikutuksesta haastateltavat kertoivat, että asiakkaiden kanssa paremmin tutustuttuaan ja useamman tapaamisen jälkeen keskustelut ovat syventyneet ja jutun aiheet laajentuneet. Tapaamiset ovat sujuneet kaikin puolin luontevasti riippumatta siitä, mitä haastateltava ja asiakas ovat yhdessä tehneet.

6.4 Kokemuksia yhdessäolosta

Ystävöiminnassa yhdessäolo tarkoittaa kanssakäymistä ja läsnäoloa sata prosenttisesti. (Suomen Punaisen Ristin [www-sivut](http://www.spr.fi))

Yhdessäolon kokemukset ovat olleet positiivisia ja ajan kanssa vain parantuneet. Toisen tuntemaan oppiminen on auttanut molemminpuoliseen viihtyvyyteen sekä johtanut mukaviin keskusteluhetkiin. Asiakkaalta saatu kiitos on ollut hieno kuulla ja antanut hyvän mielen.

Yhdessä vietetään aikaa asiakkaan kotona lehteä lukien, keskustellen tai pieniä askareita tehden, esimerkiksi lankaa neulan silmään tai antaa jonkin tavaran ylähyllyltä, kun asiakas ei yletä. Eniten asiakkaat ovat toivoneet ulkoilua, koska liikkuminen ulkona on rajoittunut liikuntakyvyn rajoittuneisuuden tai pelon vuoksi. Yksin ei ole enää uskaltanut mennä ulos. Tapaamiset ovat olleet myös teatterissa tai konserteissa käynnejä. Erilaiset tapahtumat, kuten silakkamarkkinat tai kesätori on myös kiinnostanut asiakkaita. Tapahtumista on sovittu aina yhdessä jommankumman aloitteesta ja aina on voinut ehdotella muitakin erilaisia asioita, näyttelyitä ja tilaisuuksia.

Koko se hetki, kun ollaan yhdessä, niin ollaan aidosti ja sydämellä mukana tapaamisessa. Haastateltavat kertoivat kaikki, että joskus tulee hiljaisiakin hetkiä, mutta tärkeintä on aito läsnäolo.

Yhdessäolo asiakkaan kanssa on antanut haastateltaville mielekästä tekemistä omaan arkeen sekä hyvän mielen. Tapaamisista on tullut tärkeä osa elämää, joita oikein odotetaan.

6.5 Kokemuksia yhteistyöstä kolmansien tahojen kanssa

Kaikki haastateltavat eivät olleet vielä olleet tekemisissä asiakkaan omaisen tai läheisen kanssa. Ystävyys myös lähiomaisen kanssa on mahdollista pidempään vapaaehtoistyössä olleena. Tuli esille, että kaikkien omaiset eivät välttämättä tiedä, että läheisellä käy niin sanottu ulkopuolinen ystävä. Vastuu on asiakkaan, joka itse kertoo omaisilleen, jos haluaa tai kun haluaa.

Jotkut ikäihmiset kokevat, etteivät halua pyytää omaisilta apua esimerkiksi ulkoilussa tai kulttuurimenoissa. Ikäihmiset kokevat, että omaisten kanssa heillä on erilaisia yhteisiä asioita, jotka liittyvät lähinnä ikäihmisen arkipäivän perustarpeisiin, pesuihin ja ruokailuihin. Muihin palveluihin tai niiden tekijöihin ei ole ollut kontakteja tai yhteistyötä.

6.6 Kokemuksia vertaistuesta

Yhteisten kokemusten jakaminen on elämää kantava voima, se on tärkeä osa ihmisten jokapäiväistä elämää ja kanssakäymistä. Vertaistukiryhmässä jaetaan kokemuksia ja tietoa joko ryhmäsää tai kahden kesken. Avoimuus ja toisten kunnioittaminen sekä tasavertaisuus ovat vertaistukiryhmän arvomaailma. (Niemelä & Dufva (toim.) 2003, 30 – 33.)

Vertaistukea kaikki haastateltavat kertoivat saavansa erittäin hyvin. Aina voi soittaa ystäväpalvelusta vastaavalle henkilölle ja kertoa sekä iloisista asioista että murheista. Tapaaminenkin järjestetään aina tarvittaessa.

Yhteisiä hetkiä kaikkien ystäväpalvelun vapaaehtoisten kanssa järjestetään ainakin kaksi kertaa vuodessa. Vertaistuki koetaan kokemukselliseksi, jossa vastavuoroisuus on tärkeää. Asioista voi puhua suoraan ja luottamuksellisesti.

Omasta jaksamisesta on tärkeää pitää huolta, jos tuntuu siltä, etteivät voimavarat juuri nyt riitä, niin vapaaehtoinen voi itse peruuttaa tapaamisen. Tällöin vapaaehtoinen soittaa asiakkaalle ja kertoo tilanteen, näin tapaaminen sillä kertaa hoidetaan esimerkiksi puhelimesta keskustellen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTA

7.1 Johtopäätöksiä

Haastattelujen tulokset eivät paljoa poikenneet omista ajatuksistani vapaaehtoistoinnista ikäihmisten parissa. Vapaaehtoistyöntekijän kokemukset ikäihmisten kohtaamisesta kuvasivat hyvin paljon samaa, mitä olen itse välillä kokenut omassa työssäni ammatillisesti, etenkin uuden asiakkaan kohtaamisessa. Ensimmäisen kohtaamisen tunne on usein jännittävää molemmiin puolin, miten kaikki sujuu ja kuka siellä oven takana oikein on. Jännitys on inhimillistä, mutta avoimin mielin ja positiivisella asenteella kohtaaminen aina onnistuu.

Vuorovaikutuksessa on ymmärrettävää, että keskustelut ovat aluksi vähän jäykkiä ja toisaalta se on luonteesta kiinni, miten puhelias ja rohkea on. Kuunteleminen on taito, joka on monesti vielä arvokkaampaa kuin puheleminen. Sanaton viestintä, eleet ja ilmeet, on tärkeä osa kanssakäymisessä. Muutamien tapaamisten jälkeen sekä luottamuksen syntyminen myötä keskustelut ovat muuttuvat henkilökohtaisemmiksi ja syvällisemmiksi. Vuorovaikutustilanteissa tarvitaan herkkyyttä havainnoida asioita, ilman puhetta huomata asiakkaan sen hetkistä olotilaa. Tukemisessa ei aina tarvita sanoja ja asiakkaat arvostavat myös vuorovaikutusta sanoitta. Usein kosketus tai kädestä kiinni pitäminen tuntuvat asiakkaasta paremmalta kuin sanat.

Tuloksista eniten yllätti, kun tuli ilmi, etteivät ikäihmiset välttämättä olleet kertoneet omaisilleen tai läheisilleen ulkopuolisesta vapaaehtoisesta ystävistä. Minulle ei kuitenkaan selvinnyt, mitkä ovat olleet motiivit olla kertomatta asiasta. Mietin, että onko ikäihmisillä vaikea myöntää tarvitsevansa ulkopuolista apua tai vaikuttaako häpeän

tunne asiaan. Mikä on kulttuurin vaikutus tämän hetken ikäihmisiin, ei haluta niin sanotusti ulkopuolisten tietävän asioiden oikeaa laitaa. Ehkä tulevaisuuden ikäihmiset tulevat aktiivisemmin pyytämään ulkopuolista apua ja kertomaan avoimemmin omista tarpeistaan muillekin ihmisille salailematta mitään.

Vapaaehtoisen toiveena on, ettei asiakas, hänen omaisensa tai läheisensä olisi tuttu entuudestaan. Jäin miettimään, miten yhteistyö muuttuisi tutun asiakkaan kanssa tai millainen yhteistyöstä mahdollisesti tulisi ystävyuden jatkuessa. Suhteesta kehittyisi todennäköisesti erilainen, ehkä tiiviimpi, kun tuntisi toisen taustat pidemmältä ajalta ja ehkä olisi myös yhteisiä tuttuja. Silloin voisi monesti joutua vaikeaan välikäteen ja eettisyyden raja tulisi vastaan.

Minulle jäi vahva tunne siitä, että kaikki haastateltavat ovat koko sydämeltään mukana ystäväpalvelutoiminnassa. Tapa, jolla he kaikki puhuivat ystävätoiminnasta ja siitä, mitä yhdessä koetut hetket ystävän ja muiden vapaaehtoisten kanssa ovat antaneet heille. Mielestäni kaikki ne erilaiset hetket ja kokemukset ovat rikastuttaneet sekä vapaaehtoisen että asiakkaan elämää. Kommentti, että odotetaan tapaamisia, kertoo paljon.

Haastatteluista vielä, ehkä odotin syvällisempiin keskusteluihin pääsyä haastateltavien kanssa. Mietin, jos olisin tavannut haastateltavat useammin kuin kerran, niin luultavasti keskustelut olisivat saaneet syvällisyyttä. Yhden ja ensimmäisen tapaamiskerran aikana ei ole helppo avautua, kun ihmiset ovat vielä vieraita toisilleen. Haastattelut onnistuivat mielestäni kaikin puolin oikein hyvin ja luontevasti sekä heidän kanssaan oli ilo keskustella.

7.2 Loppupohdinta

Hyvinvoinnin, osallisuuden tukemiseksi ja hyvän elämän säilyttämiseksi ikäihmiset tarvitsevat kunnallisen palvelujen lisäksi muitakin palveluja ja toimintaa, johon vapaaehtoistoiminta kuuluu.

Vapaaehtoistyöntekijät tekevät *arvokasta työtä*, mitä mielestäni harvoin ajatellaan ja osataan arvostaa. Vapaaehtoistoiminta on jossain määrin ”näkymätöntä” ja sitä olisi tarpeellista *kehittää* näkyvämmäksi. Vapaaehtoiset tekevät hyvää ”työtä” hiljaisesti, eivät pidä itsestään ääntä ja kuitenkin ovat tärkeä ryhmä ikäihmisten sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kuunteleminen ja aito läsnäolo on juuri sitä, mitä yksinäinen ikäihminen tarvitsee. Vapaaehtoinen on *kanssakulkija* ja *tukija* sekä *voimavara* ikäihmisen sosiaalisessa elämässä.

Vapaaehtoistyötä tulisi kehittää nimenomaan *ennaltaehkäisevänä* työnä. Kun ystävä tai läheinen puuttuu, sairauden tunne ja huolet moninkertaistuvat ja näin lääkärissä käynnit lisääntyvät. Sosiaali- ja terveysalalla vapaaehtoistoiminnan kanssa tehty yhteistyö voisi tuoda säästöjä yhteiskunnalle, kun ”turhat” lääkärikäynnit jäisivät sosiaalisen kanssakäymisen myötä pois. Mahdollisesti *yhteistyötä* voisi tehdä eri palveluntuottajien, kotihoito ja omaishoito, kanssa. Kehittää palveluja asiakkaan eduksi ja parhaaksi, verkostoitua. Yhteistyötä voidaan tehdä salassapitovelvollisuuden ja etiikan sallimissa rajoissa sekä nimenomaan yhteistyössä asiakkaan kanssa. Yhteistyöstä hyötyisivät kaikki, kun päällekkäisiä käyntejä yhteisten asiakkaiden luona jäisi pois ja jokaisella olisi selkeä kuva, mitä kukin ”tekee” ja milloin kukakin käy.

Jatkuvuutta tutkimukselle olisi omaisten ja asiakkaiden haastattelut heidän kokemuksistaan vapaaehtoistoiminnasta, heidän ajatuksiaan yhteistyöstä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa sekä toiveita kohtaamiselle.

Haluan kiittää SPR:n Rauman osaston ystäväpalvelu vetäjää yhteistyöstä sekä iso kiitos kaikille haastateltaville.

LÄHTEET

Nylund, M. & Yeng, A. B. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Helsinki: Painopörssi.

Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Eura Print Oy.

Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus.

Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.). 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Juva: PS-kustannus.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Kemppi, E. (toim.). 2005. Lisää ikää: Eläkepommei vai uudet urat. Jyväskylä: Gummerus.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito: oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Suomen Mielenterveysseura. SP-Paino Oy.

RedNet, Punaisen Ristin Sivusto vapaaehtoisille. <https://rednet.punainen-risti.fi/node/17593>

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.). 2010. Gerontologinen hoitoyö. Helsinki: Wsoy.

Suomi, A. & Hakonen S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Juva: PS-kustannus.

Www-sivut, Kansalaisyhteiskunta.fi

Www-sivut, Tilastokeskus. <http://www.stat.fi>

Www-sivut, Sosiaali- ja terveysministeriö.fi

Www-sivut, Sitra.fi

Www-sivut, Thl.fi

Www-sivut, Sufuca.fi

Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – Ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Hakapaino.

Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta – Kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Tampere: Mainosmakasiini.

Honkala, S. & Rantanen, T. 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä. Grafitatu Oy.

Ystäväpalvelun vetäjä 2015. Suomen Punainen Risti Rauman osasto. Rauma. Henkilökohtainen tiedonanto 30.11.2015.