



SAVONIA

■ VALITSE KOHDE. - VALITSE KOHDE.
VALITSE KOHDE.

MINUSTAKO YSTAVÄ?

OPAS VAPAAEHTOISTOIMINTAAN LÄHIMMAISPALVELUSSA

Varkauden seurakunta, diakoniatyö

TEKIJÄ: Teija Männikkö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä Teija Männikkö	
Työn nimi Minustako ystävä? Opas vapaaehtoistoimintaan lähimmäispalvelussa	
Päiväys	28.4.2016
Sivumäärä/Liitteet	32/1
Ohjaaja Marjaana Tuovinen	
Toimeksiantaja Varkauden evankelisluterilainen seurakunta /diakoniatyön lähimmäispalvelu	
Tiivistelmä	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Varkauden seurakunnan lähimmäispalvelun vapaaehtoistoimintaa. Ihmisten kokemana yksinäisyys ja osattomuus ovat suurimmat syyt lähimmäisen tarpeeseen. Viime vuosina pyynnöt lähimmäisistä ovat lisääntyneet ja lähimmäispalvelulla on vaikeuksia vastata tarpeeseen riittävän nopeasti. Samaa aikaan kun yksinäisyys ja osattomuus ovat lisääntyneet, uusien lähimmäisten mukaan saaminen lähimmäispalveluun on vaikeutunut. Syynä voi olla, että ihmiset pelkäävät sitoutumista ja miettivät omaa jaksamistaan toimia lähimmäisenä. Huolimatta siitä, että toiminnassa korostetaan ei-ammattillisuutta, ihmiset voivat kokea auttamisen velvollisuutena.</p> <p>Seurakunta haluaa tarjota ihmisille mielekkäitä tehtäviä, joiden kautta he pääsevät todellisesti mukaan seurakunnan toimintaan ja kantamaan vastuuta lähimmäisestä. Lähimmäispalvelulla on toimintaa, joissa ihmiset voivat kokea osallisuutta, turvallisuutta ja huolenpitoa. Lähimmäispalvelun vapaaehtoistoiminnan tarkoituksena on lisätä ihmisten hyvinvointia ja antaa heille mahdollisuuden kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan, uusien ihmisten tapaamiseen, vuorovaikutukseen, ryhmään kuulumiseen ja sosiaalisten verkostojen luomiseen.</p> <p>Lähimmäispalvelussa vapaaehtoisina toimiminen on ystävänpalvelua. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaan tullaan mukaan sen hetkisin tiedoin ja taidoin. Lähimmäisenä toimiminen ei vaadi erityisosaamista vaan toiminta on kuuntelevaa läsnäoloa ja rinnalla kulkemista. Vapaaehtoisen ei tarvitse huolehtia asioista, joista vastaavat ammatti auttajat.</p> <p>Lähimmäispalveluun tarvitaan materiaalia, jota voidaan käyttää vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja lähimmäispalvelun esittelyssä. Opasta voidaan käyttää oheismateriaalina vapaaehtoisten koulutuspäivässä. Oppaan tarkoituksena on myös saada toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia esittelemällä lähimmäispalvelun toimintaa: organisaatiota, tehtäviä ja toiminnan periaatteita. Opas sisältää myös käytännön tietoa toiminnasta.</p> <p>Kehittämistyö sisältää vaiheistetun prosessin, jonka muodostaa kehittämis- suunnittelu, - toteutus, - ja arviointivaihe. Suunnitteluprosessissa on käytetty apuna deming-ympyrää mukailien. Haasteena oppaan kehittämisessä voi olla se, että yhtä aikaa oppaan olisi toimittava houkutteleva, informatiivinen, mutta ei saa olla liian raskas ja virkamieskielinen. Tällä opinnäytetyöllä luodaan työvälinettä lähimmäispalvelun vapaaehtoistoimintaan ja se tulee hyödyttämään kaikkia seurakunnan työntekijöitä ja kaikkia vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita.</p>	
Avainsanat: Yksinäisyys, vapaaehtoistoiminta, lähimmäispalvelu, osallisuus, motivointi, voimaantuminen, vuorovaikutuksellinen tuki	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Teija Männikkö			
Title of Thesis Could I be a friend? A guide for befriending			
Date	28 April 2016	Pages/Appendices	32/1
Supervisor Marjaana Tuovinen			
Client Organisation The Evangelical Lutheran Parish of Varkaus/befriending service			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to develop the volunteer befriending service provided by the Evangelical Lutheran Parish of Varkaus. Loneliness and disenfranchisement experienced by people are the major reasons for them turning to befriending services. In recent years, the demand for befriending services has increased and the services have found it difficult to respond to the need quickly enough. At the same time, loneliness and disenfranchisement have increased and it has become more difficult to recruit new volunteers for befriending services. The reason for this may lie in people's fear of commitment and uncertainty of their own capacity to be a befriending volunteer. Regardless of the fact that the non-professional aspect of the service is emphasised, people may see helping is a duty.</p> <p>The parish wishes to offer people rewarding tasks so that they can genuinely feel part of parish activities and take responsibility for other human beings. The befriending service offers activities through which people can feel included, safe and cared for. The purpose of the volunteer befriending services is to increase people's wellbeing and give them the opportunity to feel that they belong to a community. Volunteering is a meaningful way of engaging in an activity, to meet new people and to interact with them, to belong to a group and build social networks.</p> <p>Volunteering for a befriending service means that the volunteers participate in the service provision using their existing skills and knowledge. It does not require special skills; the service is about caring presence and sharing. The volunteer is not expected to manage needs that fall under the remit of a professional service provider.</p> <p>The befriending service providers need materials to use in the recruitment of volunteers and to introduce their services. This guide can be used as background reading in volunteer training. The purpose of the guide is also to attract new volunteers by introducing them to the operations of befriending services, including their organisation, tasks and principles. The guide also provides information about the practical aspects of the befriending service. The development work required a process that is divided into four stages: development, planning, execution and evaluation. The planning stage was based on an adaptation of the Deming Cycle. The challenge in compiling a guide of this type is that it should be engaging at the same time as being informative and not too heavy and bureaucratic in its approach. This thesis serves as a tool for volunteer befriending services and it will be beneficial for all parish workers and anyone interested in volunteering.</p>			
Keywords Loneliness, volunteering, befriending service, involvement, motivation, empowerment, interactive support			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO	6
2 AKTIIVINEN KANSALAISUUS JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN KEHITTÄMINEN	8
2.1 Vapaaehtoistoiminta kirkon diakoniatyössä	9
2.2 Lähimmäispalvelun arvot ja ystävänpalvelun periaatteet.....	10
2.3 Vapaaehtoistoiminnan kehittämistarpeet ja tavoitteet.....	11
3 OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDENKOKEMUKSET VAPAAEHTOISTOIMINNASSA	12
3.1 Vapaaehtoistojien motivaatio ja innostaminen.....	12
3.2 Vapaaehtoisten tuki	15
4 YKSINÄISYYS JA HUONO-OSAISUUS YHTEISKUNNASSA.....	16
4.1 Osallisuusvaje ja voimavarojen vähyys ilmiönä.....	16
4.2 Voimavarojen vahvistaminen vapaaehtoistoiminnassa	17
4.3 Vapaaehtoistojien rekrytointi ja perehdyttäminen.....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	21
5.1 Lähimmäispalvelun kehittämistarve	21
5.2 Oppaan suunnittelu ja keskeiset valinnat.....	24
5.3 Toteuttamis- ja arviointivaihe	26
6 POHDINTA.....	28
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	30
7 LIITE 1: OPAS.....	32

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä 2000-luvulla myös kansalaisyhteisyytenä. On huomattu, että vapaaehtoistoiminnassa mukana olleiden hyvinvointi on parantunut ja vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisen merkityksen arvostus on lisääntynyt. Laimio ja Välimäki ovat määritelleet vapaaehtoistoiminnan seuraavasti: "Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää, palkatonta toimintaa, jota tehdään omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi. Se on merkki halusta osallistua ja vaikuttaa ja sen tulisi olla kaikkien kansalaisyhteisyys." (Laimio ja Välimäki 2011, 10.)

Vuosi 2011 oli kansainvälinen vapaaehtoistoiminnan vuosi. Euroopan komissio on määritellyt vapaaehtoistoiminnan seuraavasti teemavuotta asettaessaan: *Vapaaehtoistyö tarkoittaa kaikkea vapaaehtoista toimintaa, joka voi olla virallista, vapaamuotoista tai epävirallista ja jota toteutetaan henkilön vapaasta tahdosta ja harkinnasta, oman motivaation perusteella ja ilman ansaitsemistarkoitusta.* (Lex. Europe 2011.) Määritelmään on lisätty vielä elinikäisen oppimisen, yksilöiden hyvinvoinnin, kansalaisvaikuttamisen vahvistamisen, syrjimättömyyden toteuttamisen, solidaarisuuden lisääminen, yhteen kuulumisen vahvistamisen, demokratian kehittymisen sekä Euroopan yhteiskuntien tasavertaisen kehittämisen merkityksen. Keskusteluissa on noussut esille myös aktivismin ja vapaaehtoistoiminnan rajapinnan määrittely. (CEV Centre Europe ´en du Volontariat 2011.)

Harju (2005) kirjoittaa artikkelissaan "Aktiivisen kansalaisyhteisyyden sisältöominaisuudet" että, toiminnallisessa kansalaisyhteisyydessä on ratkaisevaa ihmisten sitoutuminen ja toimintaan annettu hyöty. Ihminen ilmaisee henkilökohtaisen valmiutensa toimia siinä kontekstissa, jossa hän on mukana. Kyseessä on henkilökohtainen valinta, johon ei ole ulkopuolelta tullut pakotetta tai velvoitetta, vaan toimija antaa omaa aikaansa ja osaamistaan yhteisen asian hyväksi. Toiminnasta saatu hyöty tulee muiden ihmisten, yhteisöjen ja sosiaalisten verkostojen vahvuudeksi.

Aktiivinen kansalaisyhteisyys ilmenee erilaisena toimintana esimerkiksi yhdistyksissä, kansalaisopistossa, erilaisissa yhteisöissä ja seurakunnan toiminnassa mukana olemisena. Tällaisella toiminnalla on pitkä historia ja vieläkin se on aktiivisen kansalaisyhteisyyden ilmentymä. Aktiivinen kansalainen haluaa osallistua, toimia vapaaehtoisena ja olla vaikuttamassa konkreettisesti ja henkilökohtaisesti itselle tärkeiksi koetuissa asioissa. Ihmisten yleinen aktiivisuus, vastuullisuus ja lojaalisuus omaa yhteisöä kohtaan ilmenevät toiminnallisena kansalaisyhteisyytenä. (Harju 2005.)

Vapaaehtoistoiminta on myös tärkeä osa seurakunnan tarjoamaa tukea. Diakoniatyöntekijöiden omat resurssit eivät yksin riitä vastaamaan ihmisten yksinäisyyteen ja hätään. Tämän lisäksi seurakunta haluaa tarjota ihmisille mielekkäitä tehtäviä, joiden kautta he pääsevät mukaan todellisesti seurakunnan toimintaan ja kantamaan vastuuta lähimmäisestään. Seurakunnan lähimmäispalvelu on kristilliseen ihmiskäsitykseen pohjautuvaa ystävällistä palvelua. Se on kulkemista toisen rinnalla elämän eri tilanteissa, tukijana ja ystävänä olemista. Lähimmäispalvelu on ilman koulutusta tehtävää auttamistyötä.

Vapaaehtoisina toimivat pääasiassa työelämästä eläkkeellä olevat naiset ja nyt toimintaan tarvitaan mukaan myös miehiä ja nuoria. Suurimpana haasteena mielestäni on vapaaehtoistoiminnan saaminen houkuttelevammaksi. Se, millä ihmiset saadaan innostetuksi toimintaan mukaan, vaatii vielä kehittämistä. Tosin viime aikoina käydyissä keskusteluissa on vapaaehtoistoiminnan merkitystä korostettu ja sen arvostus on noussut. Toisaalta ihmiset pohtivat tarkemmin, miten käyttävät lisääntyneen vapaa-ajan ja ovatko valmiita sitoutumaan vapaaehtoistoimintaan. Näiden seikkojen lisäksi haasteena näkisin myös sen, miten jo toiminnassa mukana olevat saataisiin pysymään jatkossakin mukana.

Mukaan tarvitaan henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita lähimmäispalvelun vapaaehtoistoiminnasta ja pohtivat omia motiivejaan ja voimavarojaan lähimmäispalvelun tekemiseen. Keskusteluissa vapaaehtoistoiminnan ja lähimmäispalvelun kehittämistarpeesta Varkauden seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa, kehittämistyöni aiheeksi rajautui toimintaa esittelevän oppaan kehittäminen, jota voidaan käyttää myös perehdyttämisen materiaalina lähimmäispalvelun koulutuspäivässä. Materiaalin tarpeellisuus on noussut esille lähimmäiskoulutuksessa ja tapahtumissa, joissa on esitelty lähimmäispalvelua, tämän lisäksi materiaalia tarvitaan diakoniatyön asiakkaille ja yhteistyöverkostoille.

Jos haluat kulkea nopeasti, kulje yksin.

Jos haluat kulkea kauas, kulje yhdessä.

Afrikkalainen sananlasku

2 AKTIIVINEN KANSALAISSUUS JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Vapaaehtoistyön loppuraportissaan 2010 Euroopan Unioni on todennut että, kaikilla jäsenvaltioiden kansalaisilla on oikeus vapaaseen liikkumiseen jäsenmaiden alueella vapaaehtoistointaan liittyen. Vapaaehtoistointa on laillista ja jäsenvaltioiden tulee tukea sitä esimerkiksi terveystalvuuin ja sosiaaliturvan kautta. Vapaaehtoistointaa ei saa mieltää palkkatyöksi, eikä se saa korvata ammatitapua, vaan vapaaehtoinen toimii omilla tiedoilla ja taidoilla ammattilaisen rinnalla. Tämän toteutumisesta on jokaisen jäsenmaan huolehdittava itse. (Mathou 2010, 25–26.)

Vapaaehtoistoinnasta on Suomessa käytetty erilaisia nimityksiä eri vuosikymmenillä. On puhuttu vapaahuoltotyöstä (sodan aikana 1939–1945), talkootyöstä, vapaaehtoisuudesta sekä hyväntekeväisyydestä. Vapaaehtoistyötä on tehty ja tehdään nykyäänkin hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä. Vapaaehtoistyötä tekevät saavat itse määrittellä ajankäyttönsä ja valita toimintamuodon, omien mielitymystensä mukaan. Vapaaehtoistointa on palkatonta ja jokainen voi tehdä sitä omien voimavarojensa sekä kiinnostuksensa mukaan. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen ja Särkelä 2001, 34; Nylund ja Yeung 2005, 14–15.)

Vapaaehtoistoinnin yhteiskunnalliset merkitykset eivät tule esille heti, vaan jonkin ajan kuluttua, mutta niiden merkitys on sitäkin merkittävämpi. EU:n vapaaehtoistoinnin vuoden asettamiskirjassa todettiin, että vapaaehtoistointa on osa aktiivista kansalaisuutta, lisäten solidaarisuutta ja tasa-arvoa. Vapaaehtoistoinnin voidaan nähdä kaventavan yhteiskunnallisia eroja, tekevän näkyväksi yhteisöllisyyttä ja antavan kansalaisille mahdollisuuden osallistumiseen. (Laimio ja Välimäki 2011, 22.)

Harju (2005) jakaa kansalaisuuden passiiviseen ja aktiiviseen kansalaisuuteen. Ketään ei voi pakottaa aktiivisuuteen vapaassa yhteiskunnassa, tosin siihen tulisi kannustaa. Passiivisena kansalaisena on mahdollisuus nauttia kansalaisen perusoikeuksista ja -vapauksista. Nykyään tietyt perusoikeudet tunnustetaan myös pakolaisille ja maahanmuuttajille, vaikka he eivät ole Suomen kansalaisia. Passiivisessa kansalaisuudessa ihmiset ovat objekteja, eivätkä subjekteja, jotka osallistuisivat ja vaikuttaisivat yhteisiin asioihin.

Artikkelissaan ”Aktiivisen kansalaisuuden sisältömäärittelmä” Harju (2005) jaottelee aktiivisen kansalaisuuden seuraavasti: *henkis-kulttuuriseen, toiminnalliseen ja poliittiseen kansalaisuuteen*. Henkis-kulttuuriseen kansalaisuuteen kuuluvat ihmisten erilaiset älylliset, sivistykselliset ja kulttuuriset aktiviteetit. Toiminnallinen kansalaisuus ilmenee ihmisten erilaisina aktiviteetteina yhdistyksissä, yhteisöissä, kansalaisopiston piireissä ja seurakunnissa. Ihmiset keskittyvät itselleen tai omalle yhteisölle tärkeinä pitämiinsä asioihin ja edistävät niitä erilaisin tavoin. Merkittävää on, että ihmiset toimivat, osallistuvat ja vaikuttavat. Kukin ilmaiskoon aktiivisuuttaan omalla tavallaan.

Aktiiviseen kansalaisuuteen sisältyy vahvasti ajatus vastuun kantamisesta toisista ihmisistä, yhteisistä asioista, ihmisten osallistaminen, osallisuudesta ja kohtaamisesta. Osallistuminen voi olla poliittista, omaan ja yhteisön viihtyvyyteen liittyvää tai toisten auttamista. Kaikki ovat merkittäviä ja arvokkaita osallistumisen paikkoja kansalaisyhteiskuntakontekstissa, tosin erilaisesta motiiviperustasta lähteviä. Kaikki mahdollistavat osallisuuden ja antavat mahdollisuuden toisten ihmisten kohtaamiseen sekä toimintaan ja vaikuttamiseen yleisellä ja henkilökohtaisella tasolla ja sosiaalisissa verkostoissa. (Harju 2005.)

2.1 Vapaaehtoistoiminta kirkon diakoniatyössä

Kirkon yhdeksi tehtäväksi on määritelty vastuu huolehtia lähimmäisestä ja osaltaan tähän tehtävään työntekijöiden ja seurakuntalaisten lisäksi vastaa diakoniatyön lähimmäispalvelu. Diakoniatyön lähimmäispalvelu antaa mahdollisuuden vapaaehtoisille toimia lähimmäisenä ja ottaa vastuuta lähimmäisten hyvinvoinnista. Lähimmäispalvelu on toimintaa, jossa ihmiset voivat kokea osallisuutta, turvallisuutta ja huolenpitoa. (Meidän Kirkko, osallisuuden-yhteisö 2007, 40.)

Yhteiskunnallisena vaikuttamisena diakonia ei ainoastaan hoida yhteiskunnallisten epäkohtien seurauksia, vaan pyrkii vaikuttamaan niiden syihin. Sen tarkoitus on edistää oikeudenmukaisuutta sekä ihmisarvoisen elämän edellytysten luominen. Kansainvälisenä vaikuttamisena diakonian on tarkoitus herättää kansainvälistä vastuuta ja edistää solidaarisuutta kansojen välillä. Kirkon ulkomaanavun ja lähetystyön kautta autetaan köyhissä maissa olevia lähimmäisiä. (Sakasti 2015.)

Diakonian tarkoituksena on etsiä, vähentää ja poistaa ihmisten kokemaa hätää ja kärsimystä. Ihmisen parantaminen ja eheyttäminen yksilönä ja osana yhteisöä sekä selviytyminen vaikeuksien keskellä ovat diakoniatyön keskeiset tavoitteet. Suomen evankelis-luterilaiselle kirkolle on ominaista, että organisoitu diakoniatyö on osa paikallisseurakuntien toimintaa, jota toteuttavat sekä ammatillisesti koulutetut diakoniaviranhaltijat että vapaaehtoiset. Diakoniatyöllä on tärkeä merkitys seurakunnissa, mutta se ei ole ainoastaan diakoniatyöntekijöiden tekemää työtä vaan sitä tehdään yhdessä seurakuntalaisten ja seurakunnan työntekijöiden kanssa. (Sakasti 2015.)

Vapaaehtoisten toiminta sijoittuu luonnollisten auttajien ja ammattilaisten väliin. Vapaaehtoisilla on enemmän kontakteja ammattityöntekijöihin kuin luonnollisilla auttajilla ja heidän toimintansa on usein järjestetty jonkin organisaation kautta. Selkeimpänä erona luonnollisten auttajien ja vapaaehtoisten toiminnassa ovat heidän motiivinsa. Tämän lisäksi vapaaehtoinen ja autettava ovat myös vieraita toisilleen ja heidän suhteensa rakentuu jonkin asiantilan korjaamiseen, jonka eteen he yhdessä toimivat. (Lehtinen 2005.)

Kirkon vapaaehtoistoiminta ja auttamistyö perustuu kristinuskon ajatukseen, että jokainen ihminen on lähimmäisemme ja lähimmäisiä tulee auttaa. Vapaaehtoistoiminta antaa diakoniatyölle mahdollisuuden monipuoliseen toimintaan sekä tarjoaa vapaaehtoisille mahdollisuuden toimia heille sopivissa tehtävissä yhteisöllisessä toimintaympäristössä. Yhteisöllisyydessä lähimmäisenrakkaus saa todellisia toteutumipaikkoja. Vapaaehtoistoiminnan tehtävänä on mahdollistaa seurakunta yhteisönä, josta

jokainen kantaa vastuuta ja rakentaa omien taitojensa ja voimavarojensa puitteissa, tuntien itsensä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi. (Sakasti 2015.)

Seurakunnan lähimmäispalvelu on kristilliseen ihmiskäsitykseen pohjautuvaa ystäväpalvelua. Se on kulkemista toisen rinnalla elämän eri tilanteissa, tukijana ja ystävänä olemista. Lähimmäispalvelu on ilman koulutusta, tehtävää auttamistyötä. Seurakunta järjestää yhden lähimmäispalvelun koulutuspäivän vuodessa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Lähimmäisenä toimiminen on kuuntelemista, ulkoilua, lukemista tai kauppa asioinnissa auttamista. Diakoniatyöntekijä ohjaa lähimmäisen apua tarvitsevan luokse ja näin myös lähimmäissuhteen aloittaminen on turvallista. (Varkauden seurakunta 2015.)

Lähimmäispalvelua tehdessä voi tulla tilanteita, jotka ovat henkisesti raskaita ja kuormittavia. Ei ole tarkoitus, että vapaaehtoinen jää yksin, vaan voi olla yhteydessä diakoniatyöntekijään sekä osallistua lähimmäispalvelua tekevien ryhmään, jossa on työnohjauksellisia elementtejä. Ryhmän tapaamisissa on mahdollisuus keskustella ja reflektoida omia kokemuksia vertaisryhmässä. Vapaaehtoisia koskee vaitiolovelvollisuus, joten asioista voi keskustella luottamuksellisesti. (Varkauden seurakunta 2015.)

Vapaaehtoisille järjestetään myös koulutusta ja virkistystoimintaa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa hyödyllistä ja mielekästä toimintaa ja antaa mahdollisuuden kokea osallisuutta. Vapaaehtoinen voi laajentaa ja vahvistaa omaa sosiaalista verkostoaan. Vapaaehtoisten on mahdollista myös muodostaa vertaisryhmiä. Vertaisryhmien tarkoituksena on voimavarojen vahvistaminen, motivointi ja ryhmähengen vahvistaminen. Vertaisryhmää voidaan käyttää myös työnohjauksellisena toimintana. (Varkauden seurakunta 2015.)

2.2 Lähimmäispalvelun arvot ja ystäväpalvelun periaatteet

Tässä opinnäytetyössä arvoja tarkastellaan kristillisen ihmiskäsityksen mukaan, jolla tarkoitetaan, että jokainen ihminen ja hänen elämänsä on arvokas ja ainutlaatuinen, eikä sitä tule arvottaa esimerkiksi sosiaalisin tai taloudellisin perustein. Kaikkia ihmisiä pitää kohdella tasa-arvoisesti rotuun, sukupuoleen, sosiaaliseen asemaan tai uskontoon katsomatta. (Sakasti 2015.) Ihmisyiden arvo perustuu Raamatun kuvaukseen ihmisestä, joka on luotu Jumalan kuvaksi (Raamattu 1992, 1. Moos. 1:26–27).

Vapaaehtoistoiminta ja auttaminen kytkeytyvät ihmisen arvomaailmaan, siihen mitä hän pitää oikeana ja mihin hän uskoo. Vaikka spontaania auttamista esiintyy paljon, kuitenkin vapaaehtoistoiminta perustuu siihen, että koetaan, toisen ihmisen auttaminen sekä velvollisuutena että etuoikeutena. (Eskola ja Kurki 2001, 105.) Pessi ja Oravasaari (2010, 166) ovat tutkimuksessaan jakaneet arvot vapaaehtoistoiminnassa viiteen teemaan 1) *auttaminen, välittäminen, lähimmäisyys* 2) *solidaarisuus, ryhmän puolesta toimiminen* 3) *vastavuoroisuus* 4) *tasa-arvoisuus, oikeudenmukaisuus, tasavertaisuus* 5) *yhteisöllisyys*.

Vapaaehtoistoiminnan arvoista puhuttaessa tarkoitetaan usein moraalisia ja eettisiä arvoja. Moraaliset arvot ovat yleisiä ja niiden ajatellaan koskevan jokaista ihmistä. Esimerkiksi väkivallattomuus, rehellisyys ja heikompien puolustaminen ovat tällaisia arvoja. Läheisten ihmissuhteiden luomisessa ovat uskollisuus ja luottamus moraalisin arvoina läsnä. Myös jokaisen ihmisen ihmisarvo on moraalinen arvo, joka pitää huomioida kaikissa tilanteissa. Eettisiä arvoja ovat esimerkiksi vastuullisuus, vapaus, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus. Näiden arvojen toteutuessa kaikilla yhteisön jäsenillä on mahdollisuus hyvään elämään. (Latvala ym. 2010, 21–22.)

2.3 Vapaaehtoistoiminnan kehittämistarpeet ja tavoitteet

Laimio ja Välimäki (2011) ovat teoksessa *Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi* tuoneet esille mielenkiintoisia mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseksi. Heidän mielestään ihmiset eivät välttämättä uskalla sitoutua vapaaehtoistoimintaan, koska elämäntilanteet vaihtelevat paljon ja he eivät uskalla tehdä lupauksia, joita eivät voi pitää. Laimion ja Välimäen kokemuksen mukaan ihmiset tulevat mieluummin mukaan määräaikaisiin tehtäviin, joita voi räätälöidä heidän sen hetkisiin elämäntilanteisiinsa. Vapaaehtoistoiminnasta on helpompi luopua, eikä se aiheuta niin paljon syyllisyyden tunteita, jotka ovat yleisiä vapaaehtoistoiminnasta luopumisen yhteydessä. He ovat nimenneet tällaiset jaksottaiset vapaaehtoistoiminnan projektit *nepparivapaaehtoisuudeksi*. *Vetoketjuvapaaehtoisuudella* he vastaavasti tarkoittavat jopa vuosia kestävästä sitoutumisesta samaan organisaatioon ja toimintaan. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Ihmisten auttamishaluun ja tarpeeseen vetoamista on yleensä käytetty, kun on haluttu mukaan uusia toimijoita. Toiminnan tärkeyttä on myös korostettu. Ihmiset haluavat tietoa, mihin ovat sitoutumassa ja mitä heiltä odotetaan. Vapaaehtoistoiminnan avaaminen ja vastavuoroisuuden korostaminen on tullut yhä tärkeämmäksi motiiviksi toimintaan mukaan lähtemistä harkitseville. Pärjätäkseen kilpailussa vapaaehtoisista, tulee organisaatioiden työskennellä yhä enemmän toiminnan kehittämiseksi. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Yhdeksi kehittämisen kohteeksi Laimio ja Välimäki mainitsevat siirtymisen ajatuksesta ”tavallisen ihmisen tiedoista ja taidoista, toimijalle sopivampaan tehtävään”. Tällä he tarkoittavat sitä, että aina on korostettu vapaaehtoistoiminnan ei-ammattillisuutta, mukaan tullaan elämäkokemuksen mukanaan tuomilla taidoilla. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.) Ei-ammattillista toimintaa ohjaa arkiajattelu, jonka vastakohtana on tieteellinen ajattelu, johon ammattilaisen toiminta pohjautuu. Arkiajattelun heikkouksina voidaan pitää havaintojen luotettavuutta, mihin vaikuttavat muisti, havaintojen valikointi ja aiemmat kokemukset. Liiallinen yleistäminen omien havaintojen perusteella ja puutteellinen päättely, epäjohdonmukaisuus, lyhytjänteisyys sekä asioiden tarkastelu irrallaan yhteyksistään ovat myös arkiajattelun heikkouksia. Arkitiedon taustalla ovat arkihavainnot ja omat kokemukset, kun vastaavasti teoreettinen tieto perustuu tieteellisiin havaintoihin. (Itä-Suomen Yliopisto 2015.)

3 OSALLISUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDENKOKEMUKSET VAPAAEHTOISTOIMINNASSA

Osallisuuden käsite on moniulotteinen ja sen rajaaminen ei ole helppoa. Ihminen kokee osallisuutta omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa työn, harrastusten, osallistumisen ja vaikuttamistoiminnan kautta. Osallisuuden kokemus on sidoksissa osallistujan henkilökohtaiseen elämismaailmaan. Osallisuudelle voidaan luetella monia rinnakkaiskäsitteitä, kuten yhteisöllisyys, vaikuttaminen, voimavaraistaminen sekä aktiivinen kansalaisuus. (Särkelä-Kukko 2012, 3–4.)

Osallisuutta voidaan pitää syrjäytymisen, välinpitämättömyyden, ulkopuolisuuden ja osattomuuden vastakohtana. Jokaisen ihmisen tulisi kokea olevansa arvokas ja yhteisön tulisi mahdollistaa tämä kokemus, koska ukaan ei voi olla osallinen yksin. Sosiaalisen kestäväen kehityksen määrittelyssä voidaan osallisuus nähdä yhtenä ydinkäsitteenä. Kehitys voi olla uhattuna, jos ihminen ei koe itseään osalliseksi. (Särkelä 2011, 154.) Käyttäytymisanalyttikko Norbert Eliasin mukaan *vain yhteisössä elämällä ihminen voi edes ymmärtää olevansa yksilö. ihminen voi kehittyä inhimilliseksi olennoiksi vain yhteisössä elämällä.*

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden voidaan nähdä olevan ihmisen hyvinvoinnin perustarpeita. Yhteiskunnan muuttuessa ja yksilön osallistumisen ja yhteisöllisyyden elementtiä tulisi korostaa osallisuuden mahdollistajana. Vaikuttamisen mahdollisuuksien vähentyessä omalla toiminnalla ei nähdä selkeää merkitystä. Vapaaehtoisena toimiminen on yksi mahdollisuus lisätä osallisuuden kokemusta. Lähimmäisenä toimivan rooli on tärkeä, mutta myös osallisuuden mahdollistajan rooli on tärkeä. Hyvin organisoitu vapaaehtoistoiminta tekee osallistumisen helpoksi ja mielekkääksi. (Laimio ja Välimäki 2011, 22.)

Yhä enemmän puhutaan ihmisten omasta osuudesta oman hyvinvointinsa kehittämiseen. Käytetään erilaisia ilmaisuja kuten osallisuus, elämäntoiminta, vaikuttamismahdollisuudet ja englanninkielistä tulevaa termiä empowerment, joka usein suomennetaan voimaantumiseksi. Kaiken lähtökohdaksi on kuitenkin se, että ihminen tietää itse, mikä on hänelle parhaaksi. (Henttinen, Ilja ja Mattila 2009, 109.) Siitosen (1999) mukaan empowerment-ajattelun ydinkäsite on sisäinen voimantunne, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa ihminen tuntee saavansa tukea sekä kokee itsensä arvokkaaksi. Vuorovaikutussuhteen tulee olla tasa-arvoinen ja toista kunnioittava.

3.1 Vapaaehtoistoimijoiden motivaatio ja innostaminen

Voimaantumisen ja motivaation käsitteet eroavat toisistaan siten, että voimaantumista voidaan pitää ihmisestä itsestään lähtevänä prosessina, kun vastaavasti motivaatioon liitetään toisen motivointi. Motivointi voidaan nähdä tässä tapauksessa kontrollointina. (Siitonen 1999, 98.) Voimaantumista ei tapahdu kontrolloivassa ympäristössä. Ihmisen täytyy säilyttää tunne oman kontrollin säilymisestä, jotta voimaantumista voi tapahtua. Voimaantuminen vastaavasti lisää ihmisen motivaation syntymistä ja kehittymistä. Siitosen mukaan jokaisen tulisi kehittää persoonallista voimantunnetta ja tätä

kautta vahvistaa itseään sekä toimia yhdessä toisten kanssa yhteisöllistä voimaa kokien (Siitonen 1999, 84).

Motiivi on toiminnan psyykkinen syy ja sana motiivi tulee latinan kielen verbistä *movere* ”liikuttaa”. Motiivien tarkoituksena on saada meidät toimimaan siten, että saavutamme asetetun päämäärän. Ihmisten toimintaan vaikuttavat samanaikaisesti useat eri motiivit ja motiivien summaa kutsutaankin motivaatioksi. (Laine ja Vilkkö-Riihelä 2012,65.) Belgialaisen motivaatiotutkija Joseph Nuttinin mukaan motiivi on *sisäisen tarpeen ja sitä tyydyttävän kohteen välinen suhde*.

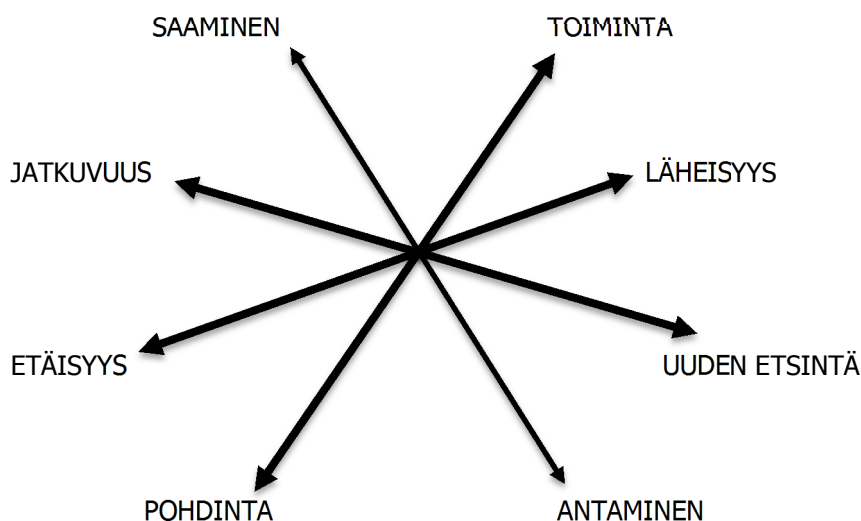
Motiivit vapaaehtoistoiminnassa vaihtelee ihmisistä ja elämäntilanteista riippuen. Motiivi toiminnalle voi olla tiedostettu tai tiedostamaton. Yleensä ihmisten halu auttaa lähimmäistä palvelee myös heitä itseään sen hetkessä elämäntilanteessa. (Gold ja Härö 2009, 9.) Halu auttaa toisia on yleisin syy lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Yeungin tekemän tutkimuksen mukaan yli 40 % suomalaisista ilmoitti motiivikseen halun auttaa.

Lähimmäisinä toimijoilla on harvoin vain yksi syy lähteä mukaan toimintaan, motivoivina tekijöinä voivat olla halu jakaa kokemuksia, sosiaalisuus, halu oppia uusia asioita sekä lisääntynyt vapaa-aika. Yeung on teoksessaan jakanut naisten ja miesten motiivit siten, että naisten motiiveja ovat halu auttaa, oppia uutta ja saada uusia ihmissuhteita, miesten motiiveja ovat vastaavasti ajan käyttäminen hyödyllisesti, ystävien vaikutus ja kansalaisvelvollisuus. (Yeung 2002, 70–72.)

Motivaatio voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin motivaatioihin. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat näyttävät olevan sisäisesti motivoituneita. Heille toiminnasta saatu ilo ja tyytyväisyys ovat riittäviä, ei niinkään ulkoinen palkkio. Sisäiset motivaatiot liittyvät itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Uuden oppimisen halu, tehtävässään kehittyminen ja tekemisen merkityksellisyys ovat myös sisäisen motivaation merkkejä. Sisäiset motivaatiot vaikuttavat vahvasti ihmisen valintoihin ja ovat pysyviä. (Laimio ja Välimäki 2011, 22.)

Ulkoisiin motivaatiotekijöihin kuuluvat palkka, palaute, kannustus, ulkopuolelta saatu tuki sekä osallistumismahdollisuudet. Näiden vaikutus on kestoaltaan lyhyitä ja siksi esimerkiksi palautteen jatkuva antaminen on tärkeää. Motiivien tunnistaminen on vaikeaa, eikä ihminen välttämättä tiedosta kaikkia motiivejaan. Motivaatioiden tunnistamisella on merkitystä vapaaehtoistoiminnassa, kun valitaan vapaaehtoiseksi tulevalle sopivaa tehtävää, palkitaan tai tuetaan jo toiminnassa mukana olevia. (Laimio ja Välimäki 2011,22.)

Yeung (2005, 107) kehitti Vapaaehtoisuuden motivaation timanttimallin eli motivaatiokartan haastattellessaan vapaaehtoisina toimivia ihmisiä, jotta heidän motiiviaan ymmärrettäisiin kokemusten ja toiminnan merkityksen kautta. Haastattelujen perusteella Yeung löysi 767 erilaista ilmaisua motiiveista. Yeung alkoi kutsua näitä ilmaisuja merkitysyksiköiksi. Merkitysyksiköiden analysoinnin tuloksena Yeung päätyi neljään perusulottuvuuteen: Saaminen—Antaminen, Jatkuvuus—Uuden etsintä, Etäisyys—Läheisyys sekä Pohdinta—Toiminta. Yeung sijoitti 767 merkitysyksikköä kunkin neljän ulottuvuuden välimaastoon tai ääripäihin. (Yeung 2005, 107–116.)



KUVIO 1. Vapaaehtoismotivaation timanttimalli (Yeung 2005b, 107) eli motivaatiokaavio

Timanttimalia käyttäen voidaan tutkia ja vertailla vapaaehtoisina toimivien motiiveja ja tarkastella miten eri elementit vaikuttavat eri aikoina. Kuviossa 1 oikealle suuntautuvat ääripäät kuvaavat vapaaehtoistoimijoiden motiivien suuntautumista itsestä ulospäin (antamiseen, toimintaan, kontakteihin, uusiin kokemuksiin). Vasemmalle suuntautuvat ääripäät kuvaavat motiivien suuntautumista vapaaehtoiseen itseensä (arvoihin, mietiskelyyn, saamiseen). Timanttimalia käyttämällä voidaan muodostaa kokonaisvaltainen kuva vapaaehtoistoimijan sen hetkisistä motiiveista ja kiinnostuksen kohteista. (Yeung 2005, 108.)

Kartan neljä eri ulottuvuutta voidaan kuvata seuraavasti: Saaminen–Antaminen ulottuvuus kuvaa niitä asioita, joita vapaaehtoistoimija saa ja mitä hän voi itse antaa lähimmäistoimintaan. Saaminen voi liittyä itsensä toteuttamiseen, omaan hyvinvointiin, toiminnan palkitsevuuteen, positiivisiin vaikutuksiin tunnetasolla, ajankäytön hallintaan sekä työkokemuksen saamiseen. Antaminen vastaavasti voi liittyä haluun auttaa, toiveeseen vapaaehtoistoiminnan leviämisestä, omien elämäkokemusten jakamiseen, jonkin erityisryhmän tarpeisiin tai vastavuoroisuuteen. (Pessi ja Oravasaari 2010, 157–158, Yeung 2005, 109–117.)

Jatkuvuus–Uuden etsintä kuvaa motivaatiota vapaaehtoistoimijan tarpeesta toimia tutun asian parissa tai halusta oppia uutta. Jatkuvuus voi liittyä aiempiin miellyttäviin kokemuksiin toiminnasta, toiminnan tuttuuteen, omaan identiteettiin, oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen ja jopa jatkoksi työelämälle. Uuden etsintä voi liittyä uuden asian kiinnostavuuteen, uuden oppimiseen, haluun laajentaa elämänpiiriä, vastapainoksi olemassa olevalle tai oman muutoksen tueksi. (Pessi ja Oravasaari 2010, 157–158, Yeung 2005, 109–117.)

Etäisyys–Läheisyys ulottuvuus esittää vapaaehtoistoimijan sosiaalisten kontaktien merkitystä motivaatiossa eli kokeeko vapaaehtoistoimija sosiaalisuuden ja yhdessäolon motivoivaksi vai ottaako hän etäisyyttä määräämällä itse osallistumisestaan. Etäisyys voi liittyä uuden toiminnan etsimiseen suhteessa omaan lähipiiriin, vapaaehtoistoiminnan joustavuuteen sekä ei byrokraattiseen toimintaan. Läheisyys voi liittyä mahdollisuuteen tavata uusia ihmisiä, vuorovaikutukseen, haluun kuulua ryhmään sekä sosiaalisten verkostojen luominen. (Pessi ja Oravasaari 2010, 157–158, Yeung 2005, 109–117.)

Pohdinta–Toiminta ulottuvuus kertoo vapaaehtoistoimijan motiivista reflektoida omia kokemuksiaan tai mahdollisuudesta täyttää vapaa-aikansa toiminnalla. Pohdinta voi liittyä omiin arvoihin, omaan henkiseen kasvuun, erilaisiin roolimalleihin tai omien vaikeiden kokemusten läpikäymiseen. Toimintaan vaikuttaa lisääntynyt vapaa-aika, joka halutaan täyttää mielekkäällä toiminnalla. (Pessi ja Oravasaari 2010, 157–158, Yeung 2005, 109–117.)

3.2 Vapaaehtoisten tuki

On hyvä heti toiminnan alussa tuoda esille organisaation arvot ja perustehtävät, jotta vapaaehtoinen ymmärtää mihin on sitoutumassa. Tässä auttavat toiminnan periaatteiden selkeyttäminen ja sopimuksen allekirjoittaminen. Vapaaehtoistoiminnasta saatava hyöty on suoraan suhteessa siihen, miten vapaaehtoiset kokevat viihtyvänsä toiminnassa ja miten hyvin hoitavat sovitut tehtävät. Vapaaehtoisten huomioiminen, mukaan ottaminen arkeen ja toiminnan kehittämiseen on huomattu lisäävän sitoutumista. (Hakala, 2012, 63–64.)

Pessi ja Oravasaari ovat kirjassaan Kansalaistoiminnan ytimessä esittäneet kannustavan ohjauksen ja sitoutumisen mallin. Mallissa ollaan kiinnostuneita vapaaehtoisen toiminnasta arjessa, hänen jaksamisestaan ja ideoistaan, kohdataan hänet aidosti ja hänelle annetaan aikaa ja ollaan läsnä. Hänen toimintaa arvostetaan ja kiitetään. On tärkeää huolehtia myös siitä, että vapaaehtoinen saa riittävästi tukea toimintaansa. Hänet nähdään osana yhteisöä ja hänen voinnistaan ollaan kiinnostuneita, vaikka hän jättäytyisi pois toiminnasta. (Laimio ja Välimäki 2011, 30.)

4 YKSINÄISYYS JA HUONO-OSAISUUS YHTEISKUNNASSA

Kun yksinäisyys on tila, jota ei ole haluttu, koetaan yksinäisyys joko pienenä haittana tai koko elämään vaikuttavana suurena haittana. Yksinäisyyteen liitetään useita negatiivisena pidettyjä kokemuksia ja tunteita. Yksinäinen ihminen voi joissakin tapauksissa jopa tuntea syyllisyyttä omasta yksinäisyydestään. Hän hakee elämänhistoriastaan mahdollisia tekemiään virheitä, joiden takia hän on yksin. Äärimmillään yksinäisyys voi sairastuttaa ihmisen. Useat mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset ovat kertoneet kärsineensä yksinäisyydestä ennen sairastumistaan. (Nevalainen 2009, 22.)

Yksinäisyydellä tarkoitetaan usein tilannetta, jossa ihmisellä ei ole yhtään läheistä ihmissuhdetta. Sukuyhteys on viime vuosikymmeninä heikentynyt ja siitä johtuva yksinäisyys on lisääntynyt. Ennen sukulaiset sekä myös naapurit olivat kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja pitivät huolta yhteisön jäsenistä. Nykyisinkin monien Aasian maitten kulttuuriin kuuluvat kiinteämmät sukulaissuhteet kuin meillä. Siitä huolimatta, myös Aasiassa, on tälläkin hetkellä ihmisiä, jotka kokevat itsensä yksinäiseksi. Ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi tai yhtäläillä autiomaassa asuvana erakkona kuin suurkaupungin ihmispaljoudessa. Yksinäisyys on aina henkilökohtainen kokemus. (Nevalainen 2009, 10–11.)

Yksinäisyys voi olla myös vapaaehtoista. Tällöin yleensä ihminen haluaa viettää lyhyitä tai pitkiä aikoja yksinään. Varsinkin uskonnollisissa piireissä on kautta vuosisatojen harrastettu pitkäaikaista yksinäisyyttä. Ihmiset, jotka valitsevat yksinäisyyden kertovat usein keräävänsä voimia tai pohdiskelevansa asioitaan rauhassa. On myös olemassa ihmisiä, jotka eivät tarvitse paljon tai lainkaan toisten ihmisten seuraa. Vastaavasti pakon edessä yksinäisyyteen joutunut ihminen kärsii tilanteestaan. (Nevalainen 2009, 21.)

Viimeaikaisissa keskusteluissa on tuotu esille vanhusten kokemaa yksinäisyyttä ja se tuntuu oleva yksi syy vanhusten masennukseen. Huolimatta siitä, että vanhusten lähipiirissä on ihmisiä, he voivat kokea itsensä yksinäiseksi. Vanhusten elämäntarinoita leimaa hyvin usein synkkyys, mikä johtuu pakosta yksin vietetystä vanhuudesta. Yksinäinen vanhus tuntee usein itsensä tarpeettomaksi ja taakaksi läheisilleen. (Nevalainen 2009, 29.)

4.1 Osallisuusvaje ja voimavarojen vähyyksiä ilmiönä

Rajanvetoa, sille kuka on huono-osainen ja kuka ei, on vaikea tehdä. Huono-osaisuutta määriteltäessä olisi tärkeää pohtia sitä, mitkä ryhmät määrittellen yhteiskunnallisesti huono-osaisiksi ja mikä on määrittelyn peruste. Voidaan pohtia miten yksilöiden elämäntilanteet vaikuttavat määrittelyyn ja minkälaisia ovat ne yhteiskunnalliset prosessit, jotka vahvistavat tai vastaavasti ehkäisevät huono-osaisuutta. Huono-osaisuus ilmiötä tulisi tarkastella suhteessa yhteiskunnan rakanteisiin ja tilaan. (Särkelä-Kukko 12, 2012.)

Tuloerojen kasvamisesta johtuva köyhyys on lisääntynyt ja ihmisten eriarvoisuus on lisääntyvässä määrin muuttunut pysyväksi olotilaksi. Viimeaikaisten tutkimuksien mukaan työttömyys, työeläkkeellä olo, alhainen koulutus ja toimeentulotuen asiakkuus ovat elämänlaatua heikentäviä tekijöitä. On

myös huomattu, että ongelmat kasautuvat samoille perheille ja ihmisille ja he tarvitsevat palveluita usealta eri palveluntuottajalta. Tarkoitettaessa huono-osaisuutta usein ajatellaan köyhyydestä johtuvia ongelmia, mutta se sisältää myös sosiaalisten, aineellisten ja kulttuuristen resurssien ongelmat ja puutteet. Huono-osaisuus sisältää laaja-alaista elämisen laadun, elämäntapojen ja elinolojen puutetta. Huono-osaisuudesta puhuttaessa voidaan käyttää myös termiä osallisuusvaje. (Särkelä-Kukko 2012, 11.)

Huono-osaisuutta voidaan lähestyä resurssien puutteena, ryhmän tai yksilön ominaispiirteenä. Kun puhutaan resurssien puutteesta, tällöin tarkoitetaan puutetta jollain elämänalueella. Näitä voivat olla esimerkiksi syrjäytyminen työmarkkinoilta, asunnottomuus, koulutuksen puute, terveyteen liittyvät ongelmat, sosiaalisten suhteiden puuttuminen sekä taloudellinen puute. Lähestyttäessä huono-osaisuutta yksilön tai ryhmän ominaisuutena, voidaan ajatella, että tilaan ei voi ulkopuolinen vaikuttaa, vaan jokaisen tulisi itse omalla toiminnallaan parantaa tilanne. Huono-osaisten osallisuutta tarkastellaan usein aktivoivasta ja osallistavasta toiminta ajatuksesta sen sijaan, että toiminnan painopiste siirrettäisiin omaehtoisten osallistumis mahdollisuuksien lisäämiseen ja osallisuuden kynnyksen madaltamiseen. (Särkelä-Kukko 2012, 12, 16.)

4.2 Voimavarojen vahvistaminen vapaaehtoistoiminnassa

Lähimmäispalvelussa ollaan usein tekemisissä ihmisten kanssa, joiden elämälle on leimallista omien tavoitteiden, päämäärien ja voimavarojen vähyys sekä näköalattomuus omista mahdollisuuksista. Voimavarojen vähyys voi johtua esimerkiksi: sairaudesta, iästä, taloudellisesta tilanteesta tai yksinäisyydestä. Voimavaralähtöisyys voidaan korvata myös termillä voimaantuminen. Voimaantuminen lisää ihmisen jaksamista ja hyvinvointia (Siitonen 1999, 61).

Voimaantuminen tapahtuu aina autettavan ja auttajan välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutussuhteessa tarvitaan välittämistä, turvallisuutta, luottamusta ja avoimuutta. (Vilen, Leppämäki ja Ekström 2002, 24–25.) Voimavarojen lisääntyminen voidaan nähdä parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa tavoitteet, oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena, toisten ihmisten kunnioittamisena sekä tulevaisuuteen toiveikkaasti suhtautumisena (Henttinen ym. 2009, 105).

Vuorovaikutuksellisen tukemisen tarkoituksena on saada tuettavassa voimaantumisen kokemus. Vuorovaikutuksellista tukemista tapahtuu tilanteissa, joissa auttaja vahvistaa jo olemassa olevia voimavaroja sekä tukee ihmisen tietoista puolta. Joskus se voi vaatia paljon aikaa ja kokonaisvaltaista perehtymistä autettavan elämäntilanteeseen, mutta joskus voi riittää hetken ymmärtäväinen kuuntelu ja muutama kannustava lause. (Vilen, Leppämäki ja Ekström 2002, 24.)

Yhteys toiseen ihmiseen on tärkeää kaikissa elämäntilanteissa. Syvällisen yhteyden luominen toiseen ihmiseen vaatii kuitenkin aikaa. Yhteys on tunnetilojen ja ajatusten jakamisen lisäksi myös kuulluksi tulemistä. Ihmisen kokemus kuulluksi tulemisesta on tunne, että kuuntelija todella ymmärtää tai haluaa ymmärtää, mitä kertojalla on sanottavana. Ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja

hänen toiveiden kuunteleminen on myös kuulluksi tulemista. (Vilen, Leppämäki ja Ekström 2002, 46.)

Omien voimavarojen vahvistaminen lähtee aina ihmisestä itsestään ja se on jokaisen henkilökohtainen prosessi. Prosessiin ja sen etenemiseen vaikuttaa ympäristö, jossa toiminta tapahtuu. (Siitonen 1999, 14.) Voimaantumisen voidaan katsoa olevan sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi. Yksilöllinen voimaantuminen alkaa sen jälkeen, kun ihminen ymmärtää realistisesti tilanteensa ja hyväksyy oman rajallisuutensa. Tarvitaan havahtuminen siihen, että elämä ei voi jatkua ennallaan. (Henttinen ym. 2009, 106–109.)

Kaikissa yhteisöissä ja organisaatioissa tulisi kiinnittää jatkuvasti huomiota voimaantumisen mahdollisuuteen. Voimaantuminen ei ole tila, joka on stabiili, vaan ihminen ja hänen elämäntilanteet muuttuvat. Voimaantuminen tapahtuu parhaiten sosiaalisessa ympäristössä, jonka ilmapiiriin ihminen kokee turvalliseksi ja jossa häntä kohdellaan tasa-arvoisesti ja hän kokee tullessa hyväksytyksi. (Siitonen 1999, 161–165.)

4.3 Vapaaehtoistoimijoiden rekrytointi ja perehdyttäminen

Pessin ja Oravasaaren tutkimuksessa vapaaehtoistoimintaa kuvataan järjestöjen ”kulmakiveksi” ja koko yhteiskunnan ”timanttiseksi aarrearkuksi”. Onkin ymmärrettävä, että tätä aarretta tulisi arvostaa ja huoltaa. (Laimio ja Välimäki 2011, 30). Valitettavasti tämä osa toimintaa on usein unohdettu. Yleensä vapaaehtoista kannustetaan olemaan itse aktiivinen ja ottamaan yhteyttä toiminnan järjestäjiin, jos ilmaantuu ongelmia tai on kysyttävää.

Vapaaehtoistoiminta ei saa koskaan korvata ammattiapua, esimerkiksi kotipalvelun tekemää hoivatyötä. Vapaaehtoinen toimii omien taitojensa ja elämäkokemuksensa pohjalta. Ammatillaisen toimintaa ohjaa lainsäädännön lisäksi myös ammattikäsitteistö ja tulkinta. Vapaaehtoistoiminnassa noudatetaan ennalta sovittuja sääntöjä ja periaatteita, jotka on hyvä tietää. Vapaaehtoistoimintaa koskevaa omaa yhtäläistä lainsäädäntöä ei ole, mutta eri laeissa on sääntöjä, jotka koskettavat myös vapaaehtoisina toimivia. Sääntöjen tietäminen selkeyttää ja antaa varmuutta toimintaan. Vapaaehtoinen mielletään kuitenkin enemmän rinnalla kulkijaksi ja tukijaksi kuin ammattiauttajaksi. (Harju ym. 2001, 34–36, Willberg 2015, 3.)

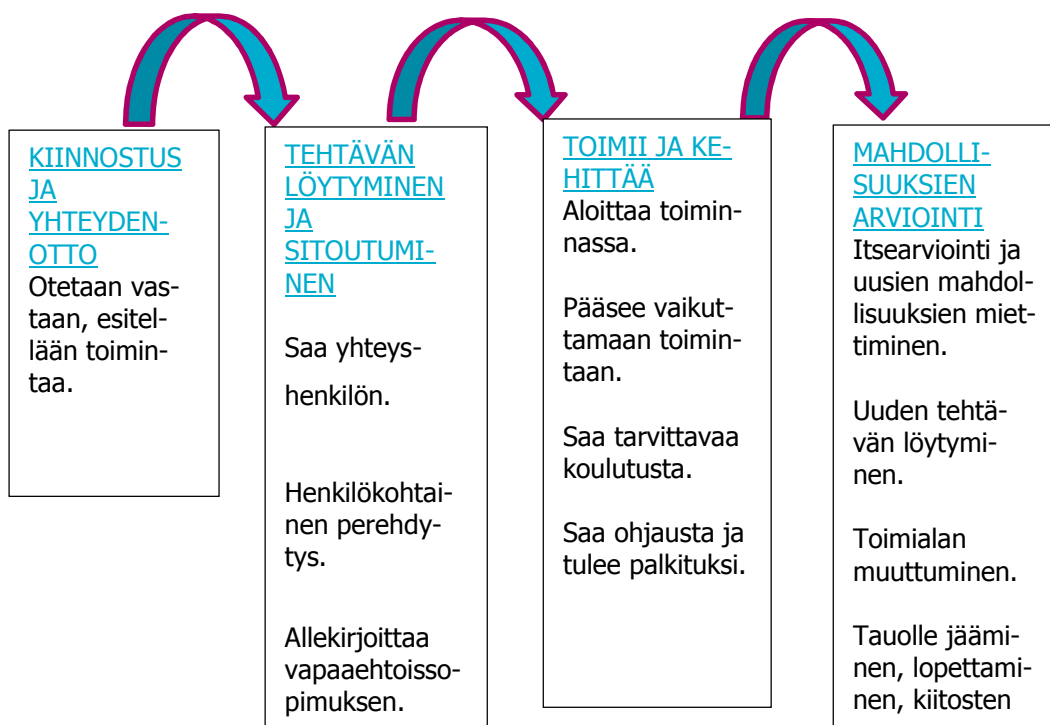
Koska vapaaehtoiset toimivat yhä enemmän vanhusten parissa ammattilaisten rinnalla vapaaehtoisten roolin määrittely vaatii selkeyttä ja jatkuvaa keskustelua. Vapaaehtoisella voi olla ammatillista osaamista, mutta se jää hyödyntämättä. Viime aikoina onkin pyritty löytämään vapaaehtoisille heidän taitojaa ja tietojaaan vastaavaa tehtävää. Kaiken erityisosaamisen hyödyntäminen vapaaehtoistoiminnassa on luvallista ja sitä jopa suositellaan. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.) Avun ja tuen antamisen keskiössä ovat kuitenkin aina kohtaaminen, vuorovaikutus, läsnäolo ja empatia. Ihmisyyys kuuluu sekä ammatillaisen että vapaaehtoisena toimivan rooliin. (Willberg 2015, 6.)

Sekä vapaaehtoiselle että organisaatiolle on hyvä, että asioista, jotka on sovittu suullisesti, on myös olemassa allekirjoitettu sopimus. Vapaaehtoisen sopimus ei ole sama asia kuin työsopimus. Vapaaehtoisen sopimukseen ei kirjata esimerkiksi työaikoja tai muita työsuhteeseen liittyviä velvollisuuksia. Kyseessä onkin enemmän periaatesopimus, jossa sitoudutaan sovittuihin toimintatapoihin ja arvoihin. (Sakasti 2015.)

Vapaaehtoisen sopimuksen ensisijainen tarkoitus on selventää yhdessä sovittuja asioita. Sopimukseen voidaan kirjata myös vapaaehtoisen omia toiveita ja tarpeita. Vapaaehtoistoiminnan valinnanvapaudesta huolimatta toiminnan onnistuminen vaatii yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja. Sopimus sisältää yleensä vapaaehtoisen yhteystiedot ja siinä määritellään toiminnan muoto ja kuinka usein vapaaehtoinen on valmis osallistumaan toimintaan. Vapaaehtoisella on myös mahdollisuus sopia tehtävien uudelleen arviointi tai lopettaa, mikäli elämäntilanne tai kiinnostus vapaaehtoistyöhön muuttavat. (Willberg 2015, 6.)

Kun ihminen onnistuneen rekrytoinnin jälkeen aloittaa vapaaehtoisena, hän tarvitsee tietoa toiminnasta. Ohjeiden on oltava selkeitä ja helposti ymmärrettävissä muodossa. Perehdytystä tarvitaan usealla eri tasolla. Perehdyttäminen voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen osa-alueeseen: organisaatioon perehdyttäminen, vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja käytännöt sekä perehdyttäminen tehtävään. Keskeistä toimintaan perehdytyksessä on se, että vapaaehtoinen tietää omaan toimintaansa kohdistuvat odotukset ja ymmärtää vastuunsa toimintakontekstissa. Perehdytyksessä on tärkeää käydä lävitse myös turvallisuuden ja vaitiolovelvollisuuteen liittyvät asiat. Riittävän perehdytyksen jälkeen vapaaehtoinen kokee itsensä sekä tervetulleeksi toimintaan, että myös aloittamisen turvalliseksi. Onnistuneen perehdyttämisen on myös huomattu vahvistavan vapaaehtoisena toimivan motivaatiota. (Hakala 2012, 34, 63–64.)

Vapaaehtoisen toiminnan kaaren voi esittää myös polkuna, joka alkaa kiinnostuksesta toimintaan jatkuen perehdyttämisen kautta sitoutumiseen. Kaaren lopussa vapaaehtoinen voi uudelleen arvioida toimintaansa, jatkaako entisessä tehtävässä, hakeutuuko uusiin tehtäviin, jääkö tauolle vai lopettaako toiminnassa. Vapaaehtoisen kiittäminen toiminnan loppuessa on tärkeää, koska tällöin vapaaehtoinen kokee toimintansa olleen arvokasta. (Hakala 2012). Alla olevasta kuvioista voidaan nähdä vapaaehtoisen polku, alkaen kiinnostuksesta ja yhteydenotosta jatkuen tehtävien löytymisen kautta sitoutumiseen sekä toiminnan kehittämiseen. Polun lopussa on itsearviointi, uusien mahdollisuuksien miettiminen sekä kiittäminen ja palkitseminen toiminnasta.



KUVIO 2. Vapaaehtoisen polku (mukaillen Hakala, Vety-seminaari 2012.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Vapaaehtoistoimintaan tarvitaan jatkuvasti lisää toimijoita. Syynä toimijoiden riittämättömyyteen voi olla pelko sitoutua tehtävään sekä huoli omasta jaksamisesta. Ystävänä oleminen voidaan kokea myös velvollisuutena. Ystävätoiminnassa ollaan mukana ystävinä ilman ammatillisia velvoitteita. Vapaaehtoisen ei tarvitse huolehtia asioista, joista vastaavat ammattiauttajat. Vapaaehtoinen toimii ammattilaisten rinnalla olemalla läsnä ja antamalla omaa aikaansa lähimmäisen hyväksi. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Viimeaikaisissa keskusteluissa on nostettu esille laitoshoidossa ja kotona olevien vanhusten kokemaa yksinäisyyttä. Tämän nähdään olevan yksi syy vanhusten masennukseen. (Nevalainen 2009, 29.) Samaan aikaan kun yksinäisyys ja syrjäytyminen lisääntyvät, niin uusien lähimmäisten mukaan saaminen lähimmäispalveluun vaikeutuu. Huolimatta siitä, että toiminnassa korostetaan ei-ammattillisuutta, ihmiset voivat kokea auttamisen velvollisuutena ja tarvittaessa tehtävästä luopuminen voi tuntua vaikealta. Ihmiset myös harkitsevat tarkoin, miten käyttävät lisääntyneen vapaa-aikansa. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Opinnäytetyö, jolla kehitetään jo olemassa olevaa toimintaa voi olla haastava, koska sen on toimitettava vuoropuheluna kerätyn aineiston, tuotteen ja oman ammatillisen reflektion välillä (Vilka ja Airaksinen 2003, 16–19.). Kyetäkseni luomaan kehittämistehtävän, tarvitsen kehitettävän asian asiantuntijuutta, jota koen itselläni olevan. Asiantuntijuus kehitettävään asiaan on muodostunut oman toiminnan kautta lähimmäispalvelussa, lähimmäiskoulutuksessa ja keskusteluissa diakoniatyöntekijän ja seurakunnan muiden työntekijöiden kanssa. Sosionomin koulutus on myös lisännyt asiantuntijuutta vapaaehtoistoimintaan.

5.1 Lähimmäispalvelun kehittämistarve

Lisääntynyt yksinäisyys on suurin syy lähimmäisen tarpeeseen. Huolimatta siitä, että yksinäisyyttä kokevan lähipiirissä on ihmisiä, välttämättä nämä ihmissuhteet eivät riitä poistamaan yksinäisyyden kokemusta. Vaikka toiminnassa on mukana jo paljon vapaaehtoisia, heidän antama aika ei riitä vastaamaan lisääntyvään tarpeeseen. Lähimmäispalveluun tulee yhä enemmän pyyntöjä lähimmäisestä ja näihin pyyntöihin pyritään vastaamaan mahdollisimman pian. (Varkauden seurakunta 2015.) Ihmiset eivät aina uskalla sitoutua vapaaehtoistoimintaan, koska elämäntilanteet vaihtelevat paljon ja he kokevat vaikeaksi tehdä lupauksia, joita eivät voi pitää. Ihmiset tulevat mieluummin mukaan esimerkiksi määräaikaisiin tehtäviin, jotka sopivat heidän sen hetkisiin elämäntilanteisiinsa. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Lähimmäispalvelua tulee kehittää houkuttelevammaksi, jotta uusia vapaaehtoisia saadaan motivoitua toimintaan mukaan. Jo vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat näyttävät olevan sisäisesti motivoituneita. Heille toiminnasta saatu ilo ja tyytyväisyys ovat riittäviä, ei niinkään ulkoinen palkkio. Sisäiset motivaatiot liittyvät itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Uuden oppimisen halu,

tehtävässään kehittyminen ja tekemisen merkityksellisyys ovat myös sisäisen motivaation merkkejä. Sisäiset motivaatiot vaikuttavat vahvasti ihmisen valintoihin ja ovat pysyviä. Motivaatioiden tunnistamisella on merkitystä vapaaehtoistoiminnassa, kun valitaan vapaaehtoiseksi tulevalle sopivaa tehtävää tai kun palkitaan ja tuetaan jo toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia. (Laimio ja Välimäki 2011, 22.)

Lähimmäisiksi tarvitaan sekä miehiä että naisia, myös eri-ikäisiä ihmisiä toivotaan toimintaan mukaan. Tarvitaan myös sähköisessä muodossa olevaa informaatiota, jonka tarkoitus on tavoittaa työikäiset ja nuoret, joille sähköisessä muodossa oleva informaatio on tuttua. Tiedotuksen tarkoituksena on madaltaa kynnyistä ja innostaa ihmisiä tulemaan mukaan lähimmäispalveluun ja näin saada mahdollisimman pian lähimmäistä tarvitsevalle ystävä. (Varkauden seurakunta 2015.) Ihmisten auttamishaluun ja tarpeeseen vetoamista on yleensä käytetty, kun on haluttu mukaan uusia toimijoita. Pärjätäkseen kilpailussa vapaaehtoisista tulee organisaatioiden kehittää toimintaa ja tehdä yhä lujemmin työtä vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

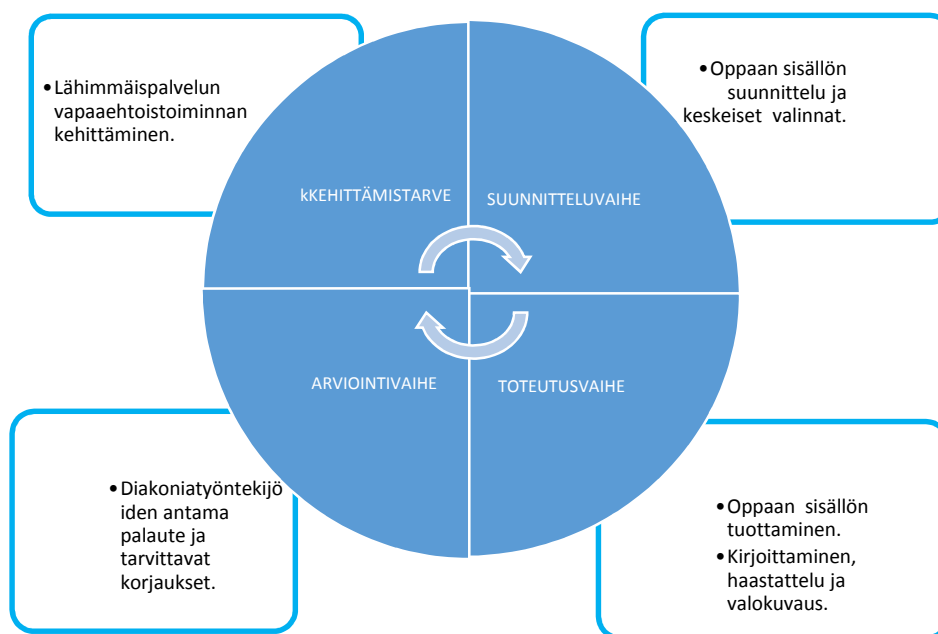
Vapaaehtoistoiminta ja auttaminen liittyvät ihmisen arvomaailmaan, siihen mikä ihmisestä on oikein ja mihin hän uskoo. Vapaaehtoistoiminnassa noudatetaan ennalta sovittuja sääntöjä ja periaatteita. Vaikka ennalta suunnittelematonta auttamista esiintyy paljon, kuitenkin vapaaehtoistoiminta perustuu suurimmaksi osaksi siihen, että toisen ihmisen auttaminen koetaan velvollisuuden lisäksi myös etuoikeutena. (Eskola ja Kurki 2001, 105.) Toiminnan tärkeyttä on myös korostettu. Ihmiset haluavat tietoa, mihin ovat sitoutumassa ja mitä heiltä odotetaan. Vapaaehtoistoiminnan avaaminen ja vastavuoroisuuden korostaminen on tullut yhä tärkeämmäksi motiiviksi toimintaan mukaan lähtemistä harkitseville. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.)

Keskusteluissa vapaaehtoistoiminnan ja lähimmäispalvelun kehittämistarpeesta nousi keskusteluiden pohjalta esiin tarve materiaalista, jota voitaisiin käyttää vapaaehtoisten rekrytointiin, ohjaukseen ja neuvontaan. Ohjauksen ja neuvonnan tarkoituksena on se, että vapaaehtoinen tietää omaan toimintaansa kohdistuvat odotukset ja ymmärtää vastuunsa toiminnassaan. Materiaalia apuna käyttäen toiminnasta kiinnostuneet voivat pohtia omia arvojaan ja motiivejaan toimia lähimmäisenä.

Lähimmäispalveluun tulee pyyntöjä lähimmäisistä lisääntyvässä määrin, tämän takia myös vapaaehtoisia tarvitaan yhä enemmän mukaan toimintaan. Lähimmäispalvelun esille tuomiseen tarvitaan uusia tiedotustapoja sekä houkuttelevaa materiaalia ja tähän tarpeeseen vastaa tekemäni opas ja siihen liitettävä oheismateriaali. Opas tulee myös luettavaksi sähköisessä muodossa seurakunnan internetsivulle, mistä se on helposti kaikkien asiasta kiinnostuneiden nähtävillä.

Opas tulee palvelemaan henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita lähimmäispalvelusta ja pohtivat omia motiivejaan ja voimavarojaan lähimmäispalvelun tekemiseen. Opasta voidaan käyttää perehdyttämismateriaalina lähimmäiskoulutustilaisuuksissa sekä esitteenä lähimmäispalvelun toiminnasta. Opas toimii myös tiedonantajana lähimmäistä tarvitsevalle sekä diakoniatyön yhteistyötahoille. Useimmat pyynnöt lähimmäisestä tulevat kotihoidon kautta, joten opas hyödyttää myös erilaisia palvelun tarjoajia.

Kehittämistyö sisältää vaiheistetun prosessin, jonka muodostavat kehittämis-, suunnittelu-, toteutus ja arviointivaihe. Kehittämistyön apuna käytin Deming-ympyrää (kuvio 3). Lähimmäispalvelun vapaaehtoistoiminnan kehittäminen (kehittämistarve). Yhteistyöneuvotteluissa diakoniatyöntekijän kanssa päädyimme materiaalin valmistamiseen lähimmäispalveluun, minkä avulla esiteltäisiin vapaaehtoistoimintaa ja innostettaisiin mukaan uusia vapaaehtoisia. Oppaan tarkoitus on esitellä vapaaehtoistoimintaa ja saada mukaan uusia toimijoita. Tämän pohjalta muodostui oppaan sisältö ja keskeiset valinnat (suunnitteluvaihe). Sisällön tuottaminen koostui kirjoittamisesta, Sannan ja Hiljan haastattelusta sekä valokuvauksesta (toteutusvaihe). Oppaaseen tutustui toteutusvaiheen aikana useampi diakoniatyöntekijä ja he antoivat jatkuvaa palautetta valmisteilla olevasta tuotteesta. Heidän antaman palautteen mukaan tein tarvittavia muutoksia (arviointivaihe).



KUVIO 3. Deming-ympyrä mukailten.

5.2 Oppaan suunnittelu ja keskeiset valinnat

Oppaiden suunnittelussa on tärkeää miettiä oppaan kohderyhmää ja sisältöä. Kun oppaan tarkoituksena on saada mukaan uusia vapaaehtoisia, tulee oppaan yleisesti esitellä organisaatiota, tehtäviä, toiminnan periaatteita ja sisältää myös käytännön tietoa toiminnasta. Haasteena oppaan tekemiseen voidaan pitää sitä, että yhtä aikaa oppaan pitäisi olla houkutteleva, informatiivinen, mutta ei liian raskas ja virkamieskielinen. (Hakala 2012, 38.)

Saadakseni käsityksen minkälaisia oppaita vapaaehtoistoimintaan on tehty, tutustuin opinnäytetöihin, jotka käsittelivät tätä aihetta. Oppaita on tehty järjestöille, yhdistyksille, vertaistukiryhmille ja seurakunnille. Useat oppaat ovat kohdennettu suoraan vanhus-, lapsi-, nuoriso- ja perhetyöhön. Lähimmäispalveluun tekemäni oppaan tarkoitus on antaa tietoa, kaikille niille, joita vapaaehtoistoiminta seurakunnassa kiinnostaa.

Oppaan suunnittelu alkoi talven 2015 aikana diakoniatyöntekijöiden kanssa käymieni keskustelujen pohjalta. Koin tarpeelliseksi lisätä vielä tietoani siitä, mihin asioihin ihmiset haluavat vastauksia pohiessaan omia resurssejaan lähimmäispalvelun tekemiseen. Osallistuin syksyllä 2015 seurakunnan järjestämään tilaisuuteen, jonka tarkoituksena oli tuoda esille lähimmäispalvelua ja saada lisää vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Tilaisuudessa käydyn keskustelun pohjalta mietimme diakoniatyöntekijän kanssa aihealueet, jotka tulisivat oppaaseen.

Aiheiksi oppaaseen nousivat lähimmäissuhteen luominen ja siihen liittyvät yksityiskohdat. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita mietityttää oma jaksaminen ja sitoutuminen tehtävään. Lähimmäissuhteen luominen kuvataan siitä hetkestä, kun vapaaehtoiseksi haluava ottaa yhteyttä diakoniatyöntekijään, siihen hetkeen asti, kun lähimmäispalvelun sopimus on allekirjoitettu. Diakoniatyöntekijä on jatkossakin myös mukana lähimmäissuhteen taustalla ja häneen voi olla yhteydessä aina, kun tulee kysyttävää tai ongelmia. Vapaaehtoisen ei tarvitse pelätä yksin jäämistä, vaan diakoniatyöntekijät ovat tarvittaessa tavattavissa. (Varkauden seurakunta 2015.)

Lähimmäispalvelun esittelemisen on tärkeää, jotta lukijalle muodostuisi kuva toimintaympäristöstä ja siihen liittyvistä periaatteista ja arvoista. Opasta lukiessaan voi pohtia, miten oma arvomaailma kohtaa lähimmäistoiminnan arvomaailman. Lähimmäistoiminnan arvojen mukaan jokainen ihminen ja hänen elämänsä on arvokas ja ainutlaatuinen, eikä sitä tule arvottaa esimerkiksi sosiaalisin tai taloudellisin perustein. Tämän lisäksi kaikkia ihmisiä pitää kohdella tasa-arvoisesti rotuun, sukupuoleen, sosiaaliseen asemaan tai uskontoon katsomatta. (Sakasti 2015.)

Oppaassa tuodaan lähimmäispalvelun tarpeellisuus ja sen tehtävät esille. Lisääntyvä yksinäisyys on suurin syy lähimmäisen tarpeelle. Lähimmäispalvelussa mukana oleminen antaa mahdollisuuden toimia lähimmäisenä ja ottaa vastuuta lähimmäisten hyvinvoinnista. Seurakunta myös haluaa tarjota ihmisille mielekkäitä tehtäviä, joiden kautta he pääsevät todellisesti mukaan seurakunnan toimintaan ja kantamaan vastuuta lähimmäisestä. Lähimmäispalvelulla on toimintaa, jossa ihmiset voivat kokea osallisuutta, turvallisuutta ja huolenpitoa. (Meidän Kirkko, osallisuuden-yhteisö 2007, 40.)

Yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa pohdittiin, miten oppaasta saataisiin helppolukuinen ja ymmärrettävä. Oppaassa ei käytetä vierasperäisiä sanoja, eikä ammattilaisten käyttämiä termejä, joita varsinkin vanhemman väestön on vaikea ymmärtää. Oppaan tekstissä käytetään sinä-muotoa, jolla on tarkoitus tuoda oppaan sanoma lähemmäksi lukijaa. Oppaassa ei myöskään korosteta uskontoa, vaikka seurakunnan lähimmäispalvelu on kristilliseen ihmiskäsitykseen pohjautuvaa ystäväpalvelua. Lähimmäisenä toimiminen ei edellytä kirkkoon kuulumista. Se on kulkemista toisen rinnalla elämän eri tilanteissa, tukijana ja ystävänä olemista. (Varkauden seurakunta 2015.)

Oppaan (liite 1) keskeiseksi sisällöksi näin ollen muodostui seurakunnan lähimmäispalvelun esitteleminen, lähimmäispalvelun tarve, vapaaehtoisten toiminta ja lähimmäistoiminnan periaatteiden selkeyttämien. Lähimmäissuhteessa on tärkeää toimia niin kuin on sovittu. Mahdollisista muutoksista ja esteistä tulee ilmoittaa välittömästi diakoniatyöntekijälle. Vapaaehtoistoiminta on aina oikeus lopettaa, mutta tästäkin on ilmoitettava lähimmäispalveluun. (Varkauden seurakunta 2015.)

Lähimmäispalveluun kuuluvat erilaisuuden hyväksyminen, tasa-arvoinen kohtaaminen ja toisen kunnioittaminen diakoniatyössä sekä vapaaehtoisissa on mukana eri-ikäisiä, taustoiltaan erilaisia sekä eri elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Vaitiolovelvollisuus ja luottamus kuuluvat lähimmäissuhteeseen. Vaikka vapaaehtoistoiminnassa ei ole omaa lainsäädäntöä, yleiset lait ja säädökset koskevat myös vapaaehtoistoimintaa. (Varkauden seurakunta 2015.)

Mukana on myös kertomus jo toiminnassa mukana olevasta lähimmäisestä ja hänen ystävästään. He esiintyvät myös oppaan kuvituksessa. Kertomuksen ja kuvien välityksellä on tarkoitus tuoda esille lähimmäisyyden merkitys. Kuvitusten kautta välittyy myös lähimmäisen rakkaus ja lähimmäispalveluun kuuluvat arvot.

Oppaan tarkoituksena on johdatella lukijaansa pohtimaan valmiuksiaan vapaaehtoisena toimimiseen sekä motiivejaan ja arvojaan. Tämän lisäksi opas on auttaa vapaaehtoista ymmärtämään vapaaehtoistoiminnan tarkoituksen. Toimintaan tullaan mukaan omin tiedoin ja taidoin, mitään erityistaitoja ei tarvita. Lähimmäispalvelussa on mahdollisuus hakeutua tehtäviin, joissa voi käyttää työelämässä hankittuja tietoja ja taitoja. Omia harrastuksia ja lahjoja voi myös hyödyntää vapaaehtoistoiminnassa ja tuoda sitä kautta iloa lähimmäisille. (Varkauden seurakunta 2015.)

Ystävätoiminnassa ollaan mukana ystävinä ilman ammatillisia velvoitteita. Vapaaehtoisen ei tarvitse huolehtia asioista, joista vastaavat ammatti auttajat. (Laimio ja Välimäki 2011, 18.) Vastaavasti ammatillisen toiminnan taustalla on aina ammattitaito. Hyvänä ammattitaitona on pidetty monipuolista taitoa selviytyä määrättyistä työtehtävistä. Työtehtävien vaatimusten yhä lisääntyessä on alettu puhua ammatillisesta asiantuntijuudesta. Tällä tarkoitetaan määrättyyn asiaan, tehtävään tai ongelmaan liittyvää osaamista. Tämä taas johtaa siihen, että sama toiminnan kohde yhdistää useampaa ammatillista toimijaa ja tällöin työskennellään perinteisten ammattialojen yli. (Juujärvi, Myyry ja Pessa 2007, 9.)

5.3 Toteuttamis- ja arviointivaihe

Oppaan sisällön työstämisen aloitin keväällä 2015. Apuna minulla oli diakoniatyöntekijän kanssa yhdessä laatimaamme miellekartta. Näin sain oppaaseen teemoja, joita kesän 2015 aikana työstin. Huolimatta siitä, että olen itse ollut mukana lähimmäispalvelussa, koin, että tarvitsen tietoa, mikä ihmisiä askarruttaa, kun he miettivät lähimmäistoimintaan mukaan lähtemistä. Siksi osallistuin syyskuussa 2015 tapahtumaan, jonka tarkoituksena oli esitellä lähimmäispalvelua ja saada toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia. Tapahtumassa diakoniatyöntekijät ja vapaaehtoistoiminnassa jo mukana olevat kertoivat lähimmäispalvelusta ja siitä, miksi toimintaan tarvitaan jatkuvasti uusia vapaaehtoisia.

Oppaan tekstissä en voinut käyttää ammattisanastoa ja tekstin oli oltava yleiskieltä. Ammattisanasto on vierasta sitä tuntemattomalle, samoin kuin vierasperäiset sanat voivat aiheuttaa vaikeuksia sisällön ymmärtämisessä. Opas on kirjoitettu sinä-muotoon, koska halusin tuoda tekstin antavan lukijalle henkilökohtaisen kokemuksen, teksti on kirjoitettu juuri minulle. ”Minustako Ystävä”-oppaan tarkoitus on herättää kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan, olla rakenteeltaan kevyt, mutta informatiivinen.

Keskusteluissa toimeksiantajan kanssa oppaan kuvituksesta, päätimme, että käytetään valokuvissa jo lähimmäispalvelussa mukana olevia. Kuvien tarkoituksena on tuoda esille lähimmäisen roolia ystäväinä ja rinnalla kulkijana sekä keventää ulkoasua. Valokuvattavakseni suostuivat ystävykset Hilja ja Sanna. Hiljan lapset olivat antaneet suostumuksen siihen, että Hilja esiintyy omalla nimellään kuvissa ja tekstissä. Hilja, Sanna ja toimeksiantaja ovat hyväksyneet oppaan sisällön ja kuvat. Oikeudet oppaaseen ovat tekijällä.

Arviointia tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tein oppaasta useita luonnosversioita ja toimeksiantaja esitti niihin omia muutos- tai parannusehdotuksia. Ensimmäisen ideapaperin oppaasta olen laittanut toimeksiantajalle 29.4.2015. Tuolloin oppaan sisältö koostui ainoastaan teemoista, joita olimme aiemmassa tapaamisessa maaliskuussa 2015 pohtineet. Ensimmäisen luonnosversion oppaasta laitoin toimeksiantajalle 21.7.2015 ja tuolloin sovimme tapaamisen 30.7.2015, näin toimeksiantajalle jäi aikaa tutustua oppaan sisältöön. Tapaamisessa 30.7.2015 oli mukana myös toinen diakoniatyöntekijä. Yhdessä pohdimme oppaan sisältöä ja rakennetta.

Toimeksiantajalle 24.8.2015 lähettämäni versioon olin tehnyt muutokset, joihin päädyimme edellisessä suunnittelupalaverissa. Tapasimme seuraavan kerran 15.9.2015, jolloin oli lähimmäispalvelun järjestämä tilaisuus, jonka tarkoituksena oli tuoda lähimmäispalvelua tunnetuksi Varkaudessa. Koin tärkeäksi osallistua tilaisuuteen, jotta ymmärrykseni oppaan sisällöstä syvenisi. Tilaisuuden jälkeen pidimme suunnittelupalaverin, jossa kävimme lävitse tilaisuudessa esille tulleita asioita ja miten ne liitetään jo valmisteilla olevaan oppaaseen. Palaveriin osallistui myös toinen diakoniatyöntekijä.

Laitoin 27.10.2015 täydennetyn version toimeksiantajalle ja sovimme tapaamisen 28.10.2015, jolloin kävimme sisältöä yhdessä lävitse. Laitoin 16.11.2015 toimeksiantajalle version, johon olin tehnyt muutokset, joista olimme keskustelleet edellisessä palaverissa. Seuraavassa 20.11.2015 käydyssä keskustelussa tuli esille, että viikolla 50 saisin tietää henkilöt, jotka ovat lupautuneet haastateltaviksi ja kuvattaviksi. Tällöin voisin sopia heidän kanssa haastattelusta ja valokuvauksesta. Sannan ja Hiljan haastattelun tein 29.12.2015 ja samalla otin myös valokuvat. Ulkokuvat otin 19.1.2016.

Laitoin 22.1.2016 toimeksiantajalle valokuvilla täydennetyn oppaan ja he esittivät pieniä muutosehdotuksia 29.1.2016. Oppaaseen oli tutustunut myös toinen diakoniatyöntekijä. Lopullisen version oppaasta laitoin toimeksiantajalle 9.2.2016. Oppaaseen olin tehnyt heidän 29.1.2016 esittämänsä parannusehdotukset sekä lisännyt diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot.

Yhteistyö toimeksiantajan edustajan toimi joustavasti ja yhteydenpito tapahtui pääasiassa sähköpostitse, mutta tapasimme myös henkilökohtaisesti. Sain tarvitsemaani tukea ja toimeksiantajan edustaja oli aktiivisesti yhteydessä minuun. Hänen kautta sain tietoa, mistä löydän teoriaa lähimmäispalvelusta ja kirkollisista toimintatavoista. Vaikka olen itse toiminut lähimmäispalvelussa, niin koin, että tarvitsen näihin asioihin opastusta. Hänen kautta sain myös hyviä lähdemateriaaleja vapaaehtoisuutta käsittelevistä tutkimuksista ja tehdyistä oppaista.

6 POHDINTA

Vapaaehtoistoiminta opinnäytetyöni aiheena on ajankohtainen. Viime vuosikymmenten aikana tapahtunut yhteiskunnan muuttuminen ja yhteisöllisyyden vähentyminen on lisännyt ihmisten yksinäisyyttä ja voi johtaa jopa syrjäytymiseen. Huono-osaisuuden lisääntyminen on huomattu myös seurakunnan diakoniatyön lähimmäispalvelussa ja toimintaa sekä uusia työmenetelmiä on kehitettävä ja tähän tarpeeseen pyrin vastaamaan. Tällä opinnäytetyöllä olen omalta osaltani ollut kehittämässä työvälinettä diakoniatyön lähimmäispalvelun vapaaehtoistoimintaan. Työstä hyötyy diakoniatyöntekijöiden lisäksi myös seurakunnan muut työntekijät.

Vapaaehtoistoimintaa on pyritty kehittämään yhteiskunnan muutosten mukaan. Mielestäni vapaaehtoistoiminnan tarjoamia resursseja pystyttäisiin hyödyntämään enemmänkin kuin mitä nyt tapahtuu. Tälläkin hetkellä on paljon avun tarvitsijoita ja vastaavasti ihmisiä, jotka haluaisivat auttaa, mutta ongelmana on miten heidän tarpeensa saataisiin kohtaamaan paremmin. Tarvitaan jokin organisaatio, joka mahdollistaa toiminnan. Yhdistykset ja kolmannen sektorin toimijat kilpailevat samoista toimijoista ja näkisinkin niin, että kuka pystyy tarjoamaan parhaimman toiminta kentän, tulee pärjäämään kilpailussa vapaaehtoisista.

Toimintaa kehitettäessä tulisi yhä enemmän huomioida vapaaehtoisten ammatillinen osaaminen, joka on muodostunut opintojen ja työn kautta. Huomioitaessa vapaaehtoisen ammatillinen osaaminen, voitaisiin vapaaehtoiselle "räätälöidä" tehtävä, jossa hän voisi hyödyntää ammattinsa tuomaa osaamista. Vapaaehtoistoimintaan tullaan mukaan aina senhetkisin tiedoin ja taidoin ja näin tulee jatkosakin olla, jotta jokainen koulutuksesta riippumatta voisi kokea itsensä tasavertaiseksi toimijaksi. Vapaaehtoistoiminta ei saisi kuitenkaan tulevaisuudessakaan korvata ammattilaisten tekemää työtä.

Organisaatioiden tulisi kehittää vapaaehtoistoimintaa niin, että se houkuttelisi ja motivoisi ihmisiä toimintaan mukaan. Vapaaehtoista tulisi kannustaa itsensä kehittämiseen antamalla tehtäviä, jotka vastaavat hänen osaamistaan ja josta kaikki yhteisön jäsenet hyötyisivät. Ihmiset, jotka lähtevät mukaan vapaaehtoistoimintaan ovat yleensä aktiivisia monella taholla ja heillä on laaja sosiaalinen verkosto, jota myös organisaatio pystyisi hyödyntämään toiminnassaan.

Seurakunnan tarjoamat vapaaehtoistoiminnan muodot ovat moninaiset. Seurakunnan tarkoituksena on tarjota ihmisille mielekästä tekemistä, jota kautta he saavat osallisuuden kokemuksia. Seurakunnan vahvuutena voidaan pitää henkilökohtaista kontaktia ja lähimmäispalvelussa tehtävä vapaaehtoistoiminta on turvallista ja hyvin organisoitua. Seurakunnalla on myös hyvä vertaistuki läheisillä toimiville, joten kenenkään ei tarvitse jäädä ongelmien kanssa yksin. Vertaistukiryhmää voidaan käyttää myös työhajauksellisena toimintana. Näkisinkin työhajauksen kehittämisen vapaaehtoisille tärkeäksi, koska toimiessaan kentällä he voivat joutua kohtaamaan tilanteita, jotka aiheuttavat ahdistusta, joka voi johtaa siihen, että vapaaehtoinen lopettaa toimintansa.

Seurakunnan vapaaehtoistoiminnan tarjonta on hyvin laaja ja jokainen voi valita itselleen sopivimmat tehtävät. On kuitenkin huomioitava, että aina lähimmäisenä toiminen velvoittaa noudattamaan sovittuja lähimmäispalvelun periaatteita. Vapaaehtoinen voi itse määritellä tuntimäärän ja ajankohdan, jonka on valmis käyttämään toimintaan. Viime aikoina suosiota on lisännyt kertaluontoiset tehtävät. Mielestäni tällaiset tehtävät sopivat hyvin ihmisille, joiden elämäntilanne estää pitkäaikaisen sitoutumisen. Kertaluontoiset tehtävät sopivat myös harjoitteluna vapaaehtoistoimintaan, tällöin voi pohtia omia motiivejaan ja mahdollisuuksiaan sitoutumiseen.

Lähimmäispalvelua tehtäessä tulee muistaa, että lähimmäissuhde on luotu suhde, jossa kaksi vierasta ihmistä kohtaavat. Suhteen luomisessa on mukana diakoniatyöntekijä, mikä tekee suhteen aloittamisen turvalliseksi. Ideaalitapauksessa lähimmäissuhde syvenee ystävyydeksi, joka antaa suhteen osapuolille iloa ja lisää kummankin ja hyvinvointia. Aina ei kuitenkaan suhde toimi, vaan se joudutaan päättämään heti alussa. Tämä ei ole tavatonta ja lähimmäisenä toimivan ei pidä kokea epäonnistuneensa tehtävässä. Diakoniatyöntekijän kanssa on mahdollista käydä asiat lävitse ja yhdessä pohditaan jatkoa. Lähimmäissuhteessa, niin kuin missä tahansa suhteessa, tasa-arvoinen kohtaaminen, luottamus ja toisen kunnioitus ovat tärkeitä.

Tarkoituksenani oli tehdä opinnäytetyön, josta hyötyisivät mahdollisimman monet ja näin idea materiaalin tekemisestä lähimmäispalveluun muodostui. Seurakunnan lähimmäispalvelun vapaaehtoistoiminta on luonteeltaan samanlaista kuin yhteisöjen tekemä vapaaehtoistyö. Lähimmäispalvelussa käytetään eri termejä kuin mitä järjestöt käyttävät, myöskään toimiminen lähimmäisenä ei edellytä koulutukseen osallistumista. Opasta voidaan käyttää myös yleisenä tiedon jakajana ystävötoiminnasta.

Vapaaehtoistoiminta lähimmäispalvelussa oli minulle tuttua, koska olen toiminnassa mukana. Oppaan tekemisessä koin suurimpana haasteena sen, että osaisin tuoda asiat esille siten, että toimintaa tuntematon ihminen ymmärtää toiminnan tarkoituksen. Opinnäytetyön tekeminen oli minulle myös oppimiskokemus, jonka kautta opin itsekkin vapaaehtoistoiminnasta uusia asioita ja sain uusia näkökulmia vapaaehtoistoimintaan. Työn prosessimaisen etenemisen koin hyvänä, koska oli helppo edetä tavoitteesta toiseen ja se loi työskentelylle selkeän kehyksen.

Koen opinnäytetyössä käsittelemiä aiheiden antavan lisää valmiuksia toimia tulevaisuudessa sosionomina. Työn etenemisen myötä on ymmärrykseni osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksestä ihmisen hyvinvointiin lisääntynyt. Sosionomin tehtävissä tulen kohtaamaan ihmisiä, joiden elämää leimaa huono-osaisuus ja osattomuus. Tehtävänäni on heidän voimavarojensa vahvistaminen ja uusien mahdollisuuksien avaaminen heille. Lähimmäisenä kohtaamme toinen toisemme tasa-arvoisina ja kunnioitamme toisiamme erilaisuudesta huolimatta ja samalla periaatteella tulee minun kohdata myös tulevat asiakkaani.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- CEV (Centre Europe ´en du Volontariat) 2011 [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2016-02-11]. Saatavissa: https://www.google.fi/?gws_rd=ssl#q=centre+europen+du+volontariat
- ESKOLA, A., ja KURKI, L. (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus Oy, 105.
- GOLD, M., ja HÄRÖ, L. 2009. "Sitä enemmän saa, mitä antaa. Se on se mikä kantaa eteenpäin" — Tutkimus vapaaehtoisina toimivien omaisten motiiveista. Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [Viitattu 2015-03-03]. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7781/Gold.Minna_Haro.Lea.pdf?sequence=1
- HAKALA, A., 2012. Vapaaehtoisen polku [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-02-08]. Saatavissa: www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/.../vapaaehtoisen_polku_ja_osaston_
- HARJU, A., 2005. Aktiivisen kansalaisuuden sisältöomäritelmä [verkkootikkeli]. [Viitattu 2016-03-07]. Saatavissa: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/aktiivinen_kansalaisuus/aktiivisen_kansalaisuuden_si_saltomaarittely
- HARJU, U-M., NIEMELÄ, P., RIPATTI, J., SIIVONEN, T., ja SÄRKELÄ, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oy, 34–36.
- HENTTINEN, K., ILJA, A. ja MATTILA, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi, 109.
- ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2015 [verkkoinaisto]. Koulutus- ja kehittämispalvelu Aducate. [Viitattu 2015-02-11.] Saatavissa: <http://www2.uef.fi/aducate/tiedon-maarittelya>
- JUUJÄRVI, S., MYYRY, L. ja PESSO, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Jyväskylä: Gummerus Oy, 9.
- LAIMIO, A. ja VÄLIMÄKI, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy [verkkoinaisto]. Jyväskylä: Kopijyvä Oy [Viitattu 2015-11-10]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vapehttoim_KEHITTY.pdf
- LAINNE, V. ja VILKKO-RIIHELÄ, A. 2012. Mielen maailma- tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 65.
- LATVALA, M., LEHTIPUU, O., MÄKINEN, V., NURMI, S. ja SARLIN, T. 2010. Hyvää etsimässä. Lahti: Esa Print Oy, 21-22
- LEHTINEN, S. 2005. Vapaaehtoistoiminta Kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön [verkkojulkaisu]. Kansalaisareena ry:n Omaehtoisen kehityksen julkaisuja, Sarja B. [Viitattu 2015-03-07]. Saatavissa: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminta_-_kasvava_voimavara
- LEX. EUROPE 2011. Euroopan komission päätös vapaaehtoistyön taamavuodesta 2011. [verkkoinaisto][Viitattu 2015-11-10]. Saatavissa: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/>
- MATHOU, Cecile 2010. Volunteering in the European Union. Final Report Submitted by GHK [verkkoinaisto]. [Viitattu 2015-02-12.] Saatavissa: <http://issuu.com/jevgenisemtsisin/docs/volunteering-in-the-european-union-english/1>
- MEIDÄN KIRKKO, OSALLISUUDEN YHTEISÖ [verkkosivu]. [Viitattu 2015-02-11]. Saatavissa: <http://evl.fi/EVlfi.nsf/Documents/15CD892ACE98B806C225749C0027A261?OpenDocument&lang=FI>
- NEVALAINEN, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: WS Bookwell Oy, 10–29.

NYLUND, M. JA YEUNG, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa NYLUND, Marianne & YEUNG, Anne (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.

PESSI, A. ja ORAVASAARI, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä [verkkojulkaisu]. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. [Viitattu 2015-11-10]. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>

RAAMATTU Suomen-evangelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksessa vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja, 8.

SAKASTI 2015. Palvelu Suomen evl. Kirkon työntekijöille ja toimijoille [verkkosivu]. [Viitattu 2015-02-11]. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content228507>

SIITONEN, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopiston tutkimus [verkkoaineisto]. [Viitattu 2015-03-04]. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

SÄRKELÄ, R. 2011. Osallisuus, vaikuttamismahdollisuudet ja sosiaalinen kestävyys. Teoksessa POHJOLA, A. ja SÄRKELÄ, R. (toim.) Sosiaalisesti kestävä kehitys. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Vaasa: Fram, 144–167.

SÄRKELÄ-KUKKO, M. 2012. Huono-osaisten osallisuus. Osallisena yhteisössä ja yhteiskunnassa [verkkoaineisto]. Kuntoutussäätiö. Arviointi ja koulutusyksikkö. [Viitattu 2015-03-04]. Saatavissa: <http://www.jelli.fi/lataukset/2012/03/Mona-S%C3%A4rkel%C3%A4-Kukko.pdf>

VARKAUDEN SEURAKUNTA [verkkosivu.] [Viitattu 2015-02-11]. Saatavissa: <http://www.varkaudenseurakunta.fi/00010299-vapaaehtoiset>

VILEN, M., LEPPÄMÄKI, P. ja EKSTRÖM, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Juva: WS Bookwell Oy, 24–26, 46.

VILKKA, H. ja AIRAKSINEN, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi, 16–19.

WILLBERG, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt [verkkoaineisto]. Sitran selvityksiä [Viitattu 2015-11-10]. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia93.pdf>

YEUNG, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa-ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY, 108.

YEUNG, A. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa NYLUND, M. ja YEUNG, A. (ed.), Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.

Minustako Ystävä?

Opas vapaaehtoistoimintaan lähimmäispalvelussa



❖ Sisällysluettelo

- ❖ Alkusanat sinulle
- ❖ Vapaaehtoisten toiminta seurakunnassamme
- ❖ Lähimmäisiä tarvitaan
- ❖ Rohkeasti mukaan lähimmäispalveluun
- ❖ Lähimmäissuhteen muodostuminen
- ❖ Vapaaehtoistoiminnan periaatteet
- ❖ Ystävykset Hilja & Sanna
- ❖ Kun vapaaehtoistoiminta kiinnostaa
- ❖ Tule rohkeasti mukaan ja ota yhteyttä / yhteystiedot

Jos haluat kulkea nopeasti, kulje yksin.

Jos haluat kulkea kauas, kulje yhdessä.

- Afrikkalainen sananlasku -

❖ Alkusanat sinulle

Tämä opas kertoo vapaaehtoisten toiminnasta diakoniatyön lähimmäispalvelussa. Opas avaa vapaaehtoisten toimintaa sekä sitä, miksi vapaaehtoisten antama aika on tärkeää. Lukiessasi voit pohtia omia valmiuksiasi toimia lähimmäisenä. Oppaan tehtävä on auttaa sinua ymmärtämään mitä lähimmäisenä toimiminen on ja mitä toiminta vaatii sinulta ja vastaavasti mitä se antaa. Oppaasta voit lukea myös tarinan Hiljan ja Sannan ystävydestä ja he myös esiintyvät oppaan kuvituksessa.

Lähimmäispalvelussa käytetään vapaaehtoisista termiä lähimmäinen tai vapaaehtoinen, kun vastaavasti järjestöt käyttävät tukihenkilö nimikettä. Sinulla ei odoteta olevan erityistaitoja, vaan voit tulla mukaan niillä taidoilla ja tiedoilla, joita sinulla jo on. Seurakuntaan kuuluminen ei ole välttämätöntä. Toiminnassa olemme lähimmäisiä toisillemme ja jokaisen antama aika on yhtä arvokasta.

Seurakunnan lähimmäispalvelu on kristilliseen ihmiskäsitykseen pohjautuvaa ystäväpalvelua. Se on kulkemista toisen rinnalla elämän eri tilanteissa, tukijana ja ystäväenä olemista. Vapaaehtois-toimintaa on seurakunnassamme monessa muodossa. Tämä opas esittelee diakoniatyön koordinoimaa lähimmäispalvelua.

Kädessäsi oleva opas on Savonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijan tekemä opinnäytetyö. Opas on syntynyt yhteistyössä Varkauden seurakunnan diakoniatyön kanssa. Kiitos teille kaikille, jotka olette mahdollistaneet Minustako ystävä-oppaan tekemisen.

Teija Männikkö

❖ Vapaaehtoisten toiminta lähimmäispalvelussa

Lisääntynyt vapaa-aika ja halu auttaa lähimmäistä ovat yleiset syyt miksi lähdetään mukaan vapaaehtoistoimintaan. Tämän lisäksi innostavina tekijöinä voivat olla halu jakaa kokemuksia, halu oppia uusia asioita sekä sosiaalisuus. Vapaaehtoisten toiminta on tärkeä osa seurakuntamme toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja näin vähentää ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Seurakunta myös haluaa tarjota ihmisille mielekkäitä tehtäviä, joiden kautta he pääsevät todellisesti mukaan seurakunnan toimintaan ja kantamaan vastuuta lähimmäisestä.



Hilja ja Sanna ulkoilevat aina sään salliessa.

Vapaaehtoisten toimintakenttä on laaja ja onkin hyvä, että jokainen voi toimia omien aikataulujen ja mieltymyksien mukaan. Lähimmäisenä oleminen on yleensä kuuntelemista, ulkoilua, lukemista heikkonäköisille ja vaikkapa kauppasioissa auttamista. Vapaaehtoiset käyvät myös lukemassa ja laulamassa palvelutaloissa asuville.

Seurakunta järjestää myös vuosittain yhden koulutuspäivän, mutta osallistuminen sille on vapaaehtoista. Koulutuspäivästä voit keskustella yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa ja näin voitte sitten yhdessä miettiä osallistumistasi.

Vapaaehtoistoiminta parhaimmillaan tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, virkistävään yhdessä oloon ja mahdollistaa uuden oppimisen. Vapaaehtoistoiminnan kautta saat uusia ystäviä ja se auttaa myös sinua jaksamaan eteenpäin omassa elämässä.



Hiljan ja Sanna yhtei siin hetkiin kuuluu aina kahvittelu.

❖ Lähimmäisiä tarvitaan

Tämän päivän yksi suurimmista ongelmista on yksinäisyys. Yksinäisyydellä tarkoitetaan usein tilannetta, jossa ihmisellä ei ole yhtään läheistä ihmissuhdetta. Yksinäisyyden taustalla voi olla monenlaisia asioita. Kiireinen elämä ja yhteiskunnan muuttuminen yhteisöllisyydestä yksilöä korostavaksi luo yksinäisyyttä, esimerkiksi naapuriapu ja suhteet naapureihin ovat hävinneet. Myös sukuyhteys on viime vuosikymmenten aikana heikentynyt, sukulaiset voivat olla kaukana tai heidän antama tuki ei riitä poistamaan yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden kokemus on aina myös henkilökohtainen. Huolimatta siitä, että yksinäisyyttä kokevan lähipiirissä on ihmisiä, niin välttämättä nämä ihmissuhteet eivät riitä poistamaan yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunnetta voi jo helpottaa tieto siitä, että jossakin on lähimmäinen, jolla on aikaa minulle ja jolle minä olen tärkeä.

Viimeaikaisissa keskusteluissa on nostettu esille vanhusten kokema yksinäisyyttä ja se tuntuu oleva yksi syy vanhusten masennukseen. Vanhusten elämäntarinoita leimaavan synkkyuden on todettu usein johtuvan yksin vietetystä vanhuudesta. Yksinäinen vanhus tuntee usein itsensä tarpeettomaksi ja jopa taakaksi läheisilleen. Lähimmäispalvelu tekee tässäkin mielessä arvokasta työtä ja jokainen mukana oleva vapaaehtoinen antaa omalla osallistumisellaan iloa ja valoa lähimmäisen elämään.



Hilja on ollut leskenä 11 vuotta ja sanoo ikävän vieläkin olevan kova.

❖ Rohkeasti mukaan lähimmäispalveluun

Tulemalla mukaan toimintaan, sinulla on mahdollisuus kantaa vastuuta lähimmäisestä ja rakentaa parempaa lähiympäristöä omalta osaltasi. Toisen ihmisen auttaminen koetaan usein myös etuoikeutena. Lähimmäispalvelussa on mukana eri-ikäisiä, erilaisia taustoiltaan ja elämäntilanteiltaan ja onkin tärkeää, että hyväksyt ja kunnioitat erilaisuutta ja kohtaat jokaisen tasa-arvoisena. Vapaaehtoisena toimiminen ei vaadi sinulta erityisiä tietoja ja taitoja, vaan oma elämäkokemus on itsessään arvokas voimavara.

Lähimmäissuhteessa toimitaan samalla periaatteella kuin missä tahansa ystävyysuhteessa. Yhdessä tehdään asioita, joista kumpikin osapuoli saa voimia ja iloa elämään. Lähimmäissuhde, joka perustuu vuorovaikutukseen ja tasa-arvoiseen kohtaamiseen vahvistaa tunnetta, että on tärkeä ja voi vähentää näin ollen yksinäisyyden kokemusta. Periaatteena on, että lähimmäinen ja lähimmäisen tarjoama apu ei saa korvata ammattiapua, vaan lähimmäinen toimii rinnalla kulkijana ja ystävänä.

Lähimmäisenä toimiessasi voi tulla tilanteita, jotka ovat henkisesti raskaita sekä kuormittavia. Tällöinkään sinun ei tarvitse jäädä yksin vaan voit ottaa yhteyttä diakoniatyöntekijään. Osallistumalla lähimmäispalvelun tapaamisiin voit saada tukea toisilta vapaaehtoisilta ja jakaa omia kokemuksia. Tapaamiset ovat mukavaa yhdessä oloa ja kokemusten jakamista.



❖ Lähimmäissuhteen muodostuminen

Pyynnöt lähimmäistä tarvitsevista henkilöistä tulevat usein diakoniatyön tietoon kotipalvelun tai muun palveluja tarjoavan tahon kautta. Omaisten ja naapureiden huoli läheisistään johtaa myös yhteydenottoihin. Lähimmäistä kaipaava henkilö voi itsekin olla yhteydessä diakoniatyöhön. Yhteydenottoihin reagoidaan mahdollisimman pian, jotta lähimmäistä kaipaava saisi mahdollisimman pian ystävän. Yhteydenoton jälkeen diakoniatyöntekijä tekee kotikäynnin saadakseen kokonaiskuvan tilanteesta. Varsinaista ystävää voi joutua odottamaan joitakin kuukausia, koska tarve ystävistä on suuri ja uusia vapaaehtoisia ei tule mukaan yhtä nopeasti.

Lähimmäissuhteen luomisessa on aluksi mukana diakoniatyöntekijä, jonka kanssa sovitte yhteiset ”pelisäännöt” ja allekirjoitatte sopimuksen, joka määrittelee toiminnan kehyksen. Sopimuksessa sovitaan yleensä tapaamisiin ja toimintaan liittyvistä periaatteista. Diakonia työntekijän mukana olo taustahenkilönä varsinkin lähimmäissuhteen alkuvaiheessa rohkaisee ja tukee sinun uutta roolia lähimmäisenä ja tekee myös suhteen aloittamisen turvalliseksi.

Toimiessasi lähimmäisenä voitte sopia tapaamisajankohdat teille molemmille sopiviksi ja samalla voitte sopia muistakin teille tärkeistä yksityiskohdista liittyen tapaamisiinne. Esimerkiksi miten menettelette, jos joudutte perumaan tapaamisen. Puhelinnumeron ja muiden yhteystietojen antaminen lähimmäissuhteessa on vapaaehtoista. Tällä pyritään siihen, että lähimmäisenä toimiesasi voit halutessasi säilyttää oman yksityisyytesi.



❖ Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- ❖ Toiminta on vapaaehtoista ja tulet mukaan omin tiedoin ja taidoin.
- ❖ Luotettavuus on tärkeää vapaaehtoistoiminnassa. On tärkeää, että tehdään niin kuin on sovittu. Mahdollisista muutoksista ja esteistä tulee ilmoittaa välittömästi diakoniatyöntekijälle. Tahtoessasi sinulla on aina oikeus lopettaa vapaaehtoistoiminta, muistathan ilmoittaa myös tästä!
- ❖ Meitä diakoniatyön vapaaehtoisissa ja toiminnoissa on monenlaisia: eri-ikäisiä ja näköisiä, erilaisia taustoiltaan ja elämäntilanteiltaan. Hyväksytään erilaisuus ja kunnioitetaan toisiamme. Kohdataan toisemme tasa-arvoisina.
- ❖ Tekemäsi työ on tärkeää lähimmäisesi hyväksi. Nauti siitä yhdessä toisten kanssa. Muista myös itseäsi ja pidä huoli jaksamisestasi. Me kaikki tarvitsemme vapaa-aikaa, eikä kenenkään tarvitse jaksaa kaikkea.
- ❖ Vapaaehtoistoiminta on yhteistyötä. Ongelmat pyritään ratkaisemaan mahdollisimman pian keskustelemalla. Ota aina yhteyttä diakoniatyöntekijään, kun koet tarvetta jutella tai jos toiminnassa on asioita, jotka herättävät kysymyksiä.
- ❖ Vapaaehtoistoiminta perustuu luottamukseen, jota ei saa rikkoa. Toimiessasi vapaaehtoisena sitoudut vaitiolovelvollisuuteen.
- ❖ Sinut perehdytetään omaan tehtävääsi ja diakoniatyön toimintaan. Vastuu toiminnasta on diakoniatyöllä. Vapaaehtoisilla on vuosittain yhteisiä tapaamisia, joissa kehitetään toimintaa ja virkistytään.
- ❖ Toimintaan mukaan tuleminen on vapaaehtoista ja palkinnoksi saat hyvän mielen. Huomioithan että, vapaaehtoistoiminta on päihteetöntä.

❖ Ystävykset Hilja ja Sanna

Sanna on ollut tällä hetkellä reilun kaksi vuotta Hiljan ystävänä. Ennen kun Sanna tuli Hiljan elämään, Hilja oli odottanut ystävää seurakunnan lähimmäispalvelusta yli kaksi vuotta. Vaikka Hiljan lapset ovat kiinteästi mukana Hiljan elämässä, niin siitä huolimatta hän tunsu itsensä yksinäiseksi. Hilja on aina tykännyt liikkua ulkona ja tavata ystäviään, mutta terveyden huononuttua ulkoileminen oli mahdollista ainoastaan lasten avustamana.

Sanna on toiminut lähimmäispalvelussa jo seitsemän vuoden ajan ja Hilja on hänen kolmas ”mummonsa”, niin kuin hän itse asian ilmaisi. Sanna lähti mukaan lähimmäispalveluun, koska halusi antaa omaa aikaansa lähimmäisen hyväksi ja tehdä samalla jotain hyödyllistä. Sanna on aina tykännyt olla ihmisten parissa ja lähimmäispalvelussa toimiminen vastasi tähän tarpeeseen.

Hiljaa oli kovasti jännittänyt, että minkälainen ihminen sieltä lähimmäispalvelusta tulee hänen luokseen. Heti ensimmäisestä kerrasta lähtien ystävysten kemia on toiminut ja Hilja totesikin, että ”Sanna on oikee immeinen”. Sanna kokee tärkeäksi, että myös Hiljan lapset ovat hyväksyneet hänet ja luottavat häneen, jopa niin paljon, että Sannalla ovat avaimet Hiljan kotiin.



Hilja toteaa että ” Sanna on oikee immeinen”. Sanna sanoo saaneensa Hiljasta ystävän lisäksi ”varaäidin”.

Hilja ja Sanna tapaavat kerran viikossa ja tapaamisessa saattaa kulua kahdesta kolmeen tuntia. Kahvittelu kuuluu ohjelmaan joka kerta. Kesällä ystävykset suuntaavat kohti torikahvilaa, joka on Hiljan lempi paikka. Talvella poiketaan lähikahviloissa tai kahvitellaan Hiljan luona.

Ulkoilemaan ystävykset pyrkivät aina sään ja Hiljan voinnin niin salliessa. Hilja ja Sanna käyvät myös yhdessä ikäihmisten kerhossa, joka kokoontuu kerran kuukaudessa. Hilja on aloittanut myös vanhuksille tarkoitettun päivätoiminnan. Toiminnan aloittaminen jännitti, mutta Sannan ja muiden läheisten rohkaisema Hilja lähti mukaan toimintaan ja sanoikin siellä olevan: ”mahottoman mukavaa.”



Hiljan kynnet lakataan ennen kerhoon lähtöä.

❖ Kun vapaaehtoistoiminta kiinnostaa

- ❖ Ota yhteyttä seurakunnan lähimmäispalvelusta vastaaviin työntekijöihin. Diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot löydät oppaan lopusta.
- ❖ Sovitte tapaamisen.
- ❖ Tapaamisessa diakoniatyöntekijän kanssa sinut perehdytetään vapaaehtoistoimintaan, kerrot omasta elämäntilanteestasi ja miksi haluat toimintaan mukaan. Sovitte käytännön asioista ja sinulle kerrotaan mahdollisesta lähimmäistä kampaavasta henkilöstä.
- ❖ Diakoniatyöntekijä sopii teille tapaamisen yleensä lähimmäistä haluavan kotiin ja menette yhdessä tapaamaan häntä.
- ❖ Tapaamisen aikana allekirjoitatte sopimuksen, jossa sovitte miten tulette toimimaan jatkossa. Sopimus on tärkeä, koska se luo selkeyttä ja varmuutta toiminnalle.
- ❖ Sinulle selvitetään vaitiolovelvollisuuden tärkeys.
- ❖ Vapaaehtoiset eivät hoida raha-asioita ellei asiasta ole erikseen kirjallisesti sovittu myöskään rahan lainaaminen puolin ja toisin ei ole suotavaa.
- ❖ Lähimmäissuhteen aloittaminen on turvallista, kun asioista on sovittu ja diakoniatyöntekijään voi olla yhteydessä aina kun jokin asia alkaa mietityttämään.
- ❖ Jos toimintaan tulee muutoksia tai tahdot lopettaa toiminnan on velvollisuutesi kertoa se välittömästi diakoniatyöntekijälle.

❖ Tule rohkeasti mukaan ja ota yhteyttä!

- ❖ Yhteydenottoasi odottavat: diakoniatyöntekijä Pia Hosio
p. 040 572 7810 ja

diakoniatyöntekijä Ellen Väntti
p. 040 523 7960
- ❖ Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@evl.fi. Nimissä käytetään ä- ja ö-kirjainten sijaan a- ja o-kirjaimia.

❖ Lähimmäisenä oleminen on:

- ❖ Luottamusta
- ❖ Kunnioitusta
- ❖ Tasa-arvoista kohtaamista
- ❖ Ystävyyttä
- ❖ Kuuntelemista
- ❖ Yhdessä tekemistä
- ❖ Rinnalla kulkemista
- ❖ Erilaisuuden hyväksymistä

Tervetuloa tutustumaan toimintaan!