



**Diak**

**Taina Järvinen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2018

**Ihminen ilon ja surun jakamiseen**

# **HELLUNTAISEURAKUNNAN YSTÄVÄ- TOIMINNAN KEHITTÄMINEN**

---

## TIIVISTELMÄ

Taina Järvinen

Ihminen ilon ja surun jakamiseen. Helluntaiseurakunnan ystävätoiminnan kehittäminen.

66 s., 3 liitettä.

Marraskuu, 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää helluntaiseurakunta Vantaan Minttukirkon diakoniatyötä yhteistyössä Minttukirkon johtoryhmän ja seurakuntalaisten kanssa. Diakoniatyötä kehitettiin valmistelemalla ystävätoimintaa, koska ikääntyneiden seurakuntalaisten keskuudessa oli ilmennyt seuran ja tuen tarvetta.

Ystävätoiminnan kehittämistä taustoitettiin kirjallisuudella ja tutkimustiedoilla, jotka liittyivät vanhuuden ikävaiheeseen sekä yksinäisyyden ilmiöön erityisesti ikääntyneiden ihmisten kokemana. Lisäksi selvitettiin osallisuutta ilmiönä sekä yksinäisyyttä ja osattomuutta ennaltaehkäiseviä ja lievittäviä tekijöitä. Näiden jälkeen perehdyttiin ystävätoimintaan. Opinnäytetyön käytännön vaiheita olivat teemahaastattelu, lomakkeiden laatiminen ystävää kaipaavia ja vapaaehtoisia ystäviä varten sekä vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelu. Teemahaastattelu oli kvalitatiivinen tutkimus ja se toteutettiin ryhmähaastatteluna Minttukirkon päiväpiirissä, jossa käy pääasiassa ikääntyneitä seurakuntalaisia.

Teemahaastattelun tulokset osoittivat, että yksinäisyyttä voivat ennaltaehkäistä ja vähentää vieraanvaraisuuden ja avuliaisuuden osoittaminen, pienryhmät sekä ihmissuhteet eri-ikäisiin ihmisiin. Päiväpiiriläisten mukaan osallisuus seurakunnassa kumpuaa osallistumisesta ja palvelemisesta, mutta myös asenne, sosiaalisuus, rukous ja toisten seurakuntalaisten toiminta itseä kohtaan vaikuttavat osallisuuden kokemiseen. Teemahaastattelun suosituimmat puheenaiheet olivat suhteet eri-ikäisiin seurakuntalaisiin ja sukupolvien välillä olevat kulttuurierot. Ystävää kaipaavia ja vapaaehtoisia ystäviä varten tehdyt lomakkeet tukevat vapaaehtoisten välittämistyötä. Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelu auttoi Minttukirkkoa merkittävästi suunnitelman loppuun työstämisessä.

Teemahaastattelun johtopäätöksenä voitiin todeta, että ystävätoiminnan kautta on mahdollista lisätä toiminnassa mukana olevien osallisuuden kokemusta Minttukirkossa. Ystävätoiminnan kautta on mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä sekä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta eri-ikäisten seurakuntalaisten välillä.

Asiasanat: helluntailiike, osallisuus, seurakunnat, vanhuus, vapaaehtoistyö, yksinäisyys, ystävätoiminta

## ABSTRACT

Taina Järvinen

A person for sharing joy and sorrow. Volunteer work called Friend activity of Pentecostal Church development.

66 p., 3 appendices

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to develop diaconal social work of Pentecostal Church Vantaan Minttukirkko in collaboration with its management and parishioners. The purpose of the development of diaconal social work was to prepare for volunteer work called Friend activity, because among the elderly parishioners a need of companionship and support had been recognized.

The theoretical background for volunteer work called Friend activity is based on literature and studies. The background consists of old age and the phenomenon of loneliness, especially elderly people loneliness. In addition, the phenomenon of complicity was examined and factors to preempt and to mitigate loneliness as well as non-complicity and information of volunteer work called Friend activity.

The production consisted of a focused interview, forms created for those who long for friends and to volunteer friends both planning of training for volunteer friends. The focused interview was qualitative study and it was carried out custom of group interview. The focused interview was carried out in the Minttukirkko's group who mainly consisted of elderly parishioners.

According to the results, hospitality, helpfulness, small groups and relationships with many aged persons can preempt and mitigate loneliness. The elderly parishioners found that complicity in the congregation to spring from participation, services, attitude, social, prayer and how other parishioners to mind me. The focused interviews' most popular topic were relationships with different aged persons and differences between cultures among generations. Separate forms for those longing after a friend and for volunteers support the work. The planning of training for volunteer friends assisted significantly the church in finished the project.

As a conclusion it can be said that in Minttukirkko there is a possibility to increase experience of complicity by volunteer work called Friend activity. In addition, by volunteer work called Friend activity there is a possibility to preempt and to mitigate loneliness and to increase feeling of social cohesion between different parishioners.

Key words: Pentecostal movement, complicity, congregations, old age, volunteer work, loneliness, peer support

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 VANHUUS .....	7
3 YKSINÄISYYS JA SEN SEURAUKSET .....	8
4 YLI 65-VUOTIAIDEN KOKEMA YKSINÄISYYS.....	9
5 YKSINÄISYYDEN SYYT .....	11
6 OSALLISUUS JA OSATTOMUUS .....	12
7 YKSINÄISYYDEN JA OSATTOMUUDEN ENNALTAEHKÄISEMINEN JA LIEVITTÄMINEN.....	14
8 YSTÄVÄTOIMINTA.....	17
9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET .....	18
9.1 Ystävätoiminnan kehittämisen tavoitteet .....	18
9.2 Omat ammatilliset tavoitteet .....	19
10 YSTÄVÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN .....	20
10.1 Kokemusasiantuntijat mukaan toiminnan suunnitteluun .....	20
10.1.1 Teemahaastattelu päiväpiirissä .....	22
10.1.2 Haastatteluaineiston analysointi .....	25
10.1.3 Teemahaastattelun tulokset.....	26
10.2 Ystävää kaipaavan ja vapaaehtoisen ystävän lomakkeet.....	27
10.3 Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelu .....	33
11 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	37
11.1 Johtopäätökset teemahaastattelun tuloksista .....	37
11.2 Tutkimusprosessin luotettavuus .....	40
11.3 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen .....	42
11.4 Näkökulmia evankelis-luterilaisen kirkon haasteisiin .....	44

12 POHDINTA .....	45
12.1 Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita .....	45
12.2 Oma ammatillinen kasvu .....	46
LÄHTEET.....	48
LIITE 1: Teemahaastattelurunko.....	55
LIITE 2: Ystävää kaipaavan lomake.....	56
LIITE 3: Vapaaehtoisen ystävän lomake.....	59
LIITE 4: Ehdotuksia vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen .....	62

## 1 JOHDANTO

Yli 65-vuotiaiden osuus Suomen väestöstä on suuri, sillä noin joka viides on yli 65-vuotias. Tilastokeskuksen arvion mukaan ikääntyneiden osuus kasvaa koko ajan: vuonna 2030 yli 65-vuotiaita ennustetaan olevan 26 % ja vuonna 2060 29 % väestöstä. (Tilastokeskus 2015.) Lisäksi vanhusten kokema yksinäisyys on tutkitusti melko yleistä (TAULUKKO 1, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2017). Näiden tosiasioiden vuoksi on entistä tärkeämpää suunnata resursseja ikääntyneiden tukeen ja hoivaan. Yksi tärkeä ihmisen mielenterveyttä tukeva asia on se, että hänellä on ystävä. Jos ikääntyneellä ei ole ystävää tai hän kaipaa seuraa, seurakuntien ja järjestöjen ystävätoiminnan kautta seuraa on mahdollista saada.

Vantaan Minttukirkko on noin 330 jäsenen helluntaiseurakunta, joka sijaitsee Vantaan Tikkurilassa. Minttukirkon johtoryhmän muodostavat vanhimmisto ja hallitus, työskentelyyn osallistuessa myös seurakunnan kaksi pastoria. (Vantaan Minttukirkko. Mikä on Minttukirkko? Mihin uskomme? i.a.) Helluntaiherätys on protestanttinen herätys- ja maallikkoliike, eli toiminta on pääasiassa vapaaehtoisten aikaansaamaa. Helluntailikkeessä paikallisilla seurakunnilla on merkittävä asema. (Helluntaiherätyksen yhteiset yhdistykset – Hyry. Helluntaiherätys i.a.) Vuoden 2014 loppupuolella Suomen helluntalaisia oli 45 011 (Ristin Voitto 2016).

Diakoniatyöstä vastaava seurakuntapastori Mira Kariluoto kertoi lokakuussa 2016, että iäkkäiden seurakuntaisten keskuudessa on ilmennyt tuen ja seuran tarvetta. Hän piti tähän tarpeeseen vastaamista seurakunnan diakoniatyön kaikkein tärkeimpänä kehittämisen kohteena. Seuran ja tuen tarpeen täyttämisen sopivimpana välineenä pidettiin ystävätoimintaa, jota halusin opinnäytetyön kautta lähteä valmistelemaan. Osa seurakunnan vanhemmista jäsenistä käy päiväpiirissä, joka kokoontuu joka toinen viikko Minttukirkon tiloissa. Iäkkäiden jäsenten joukossa on myös heitä, jotka eivät enää pysty käymään seurakunnassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Vantaan Minttukirkon ystävätoimintaa yhdessä johtoryhmän ja seurakuntalaisten kanssa. Kehittäminen tarkoitti kolmea eri käytännön vaihetta, joilla tulevaa ystävätoimintaa valmisteltiin. Oma roolini opinnäytetyön käytännön vaiheiden toteuttamisessa sovittiin kulloisenkin tehtävän mukaan. Ensin iäkkäiltä seurakuntalaisilta kerättiin tietoa ystävätoimintaan liittyvistä aiheista teemahaastattelun muodossa. Haastattelun analysoinnin jälkeen ystävää kaipaaville ja vapaaehtoisille ystäville tehtiin lomakkeet ystävätoiminnassa tarvittavia tietoja varten. Lopuksi suunnittelin vapaaehtoisten ystävien koulutusta. Suunnitteluun sisältyivät koulutusmateriaalin etsiminen, koulutuksen rungon hahmottelu sekä koulutusmenetelmien ja muiden koulutukseen liittyvien asioiden ideointi.

Opinnäytetyön aikana tein yhteistyötä sekä Mira Kariluodon että seurakuntalaisten kanssa, ottaen heidän ystävätoimintaan liittyvät ajatukset ja kokemukset huomioon. Opinnäyteprosessini aikana julkaistu kyselytutkimus, jossa selvitettiin yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta Minttukirkossa, toi myös lisätietoa vanhempien seurakuntalaisten kokemuksista ja toiveista (Jurvanen & Tuomi 2018, 37–39, 46–85). Dokumentointi tapahtui pääasiassa kirjallisessa muodossa sähköisesti, mutta myös paperiversioin. Koko opinnäytetyön teon ajan ja sen jälkeen saatuja tietoja käytettiin ja käytetään luottamuksellisesti.

## 2 VANHUUS

Ihmisen elinikään katsotaan perinteisesti kuuluvan kolme vaihetta: lapsuus ja nuoruus, keski-ikä sekä vanhuus. Koska elinaika on pidentynyt, vanhuusvaihe voi olla useiden vuosikymmenien mittainen. Sen vuoksi vanhuusvaihe jaksotetaan kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään. Nämä vaiheet erottuvat toisistaan enemmän toimintakyvyn ja palvelutarpeen kuin iän mukaan. Palvelutarve ja toimintakyky kuitenkin heikkenevät ihmisen vanhetessa, joten ajatellaan, että kolmas ikä sijoittuu 60–74 (tai 79) ikävuosiin, neljäs ikä 75–85 ikävuosiin ja viides ikä käsittää 86-vuotiaat ja heitä vanhemmat. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17.) Lisäksi ajatellaan, että vanhuus on aina kokemuksellinen asia, jonka vuoksi vanhuutta ei voida määrittää tietyn iän mukaan (Kirkkohallitus. Kirkon vanhustyön strategia 2015 i.a., 7). Tässä opinnäytetyössä vanhuus rajautuu kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään.

Vanhuuteen liittyy menetyksiä, toimintakyvyn heikentymistä ja sairauksia, mutta myös elämäkokemuksen, taitojen ja viisauden lisääntymistä (Koskinen 2004, 25). Vanhusten tavallisimpia ongelmia ovat liikuntaongelmat, muistisairaudet, masennus ja yksinäisyys (Sarvimäki & Heimonen 2010, 15).

Palvelujärjestelmä pyrkii edistämään ja tukemaan ikääntyneen väestönosan hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä sekä laadukkaan elämän pituutta (Helin & von Bonsdorff 2013, 426).



### 3 YKSIÄISYYS JA SEN SEURAUKSET

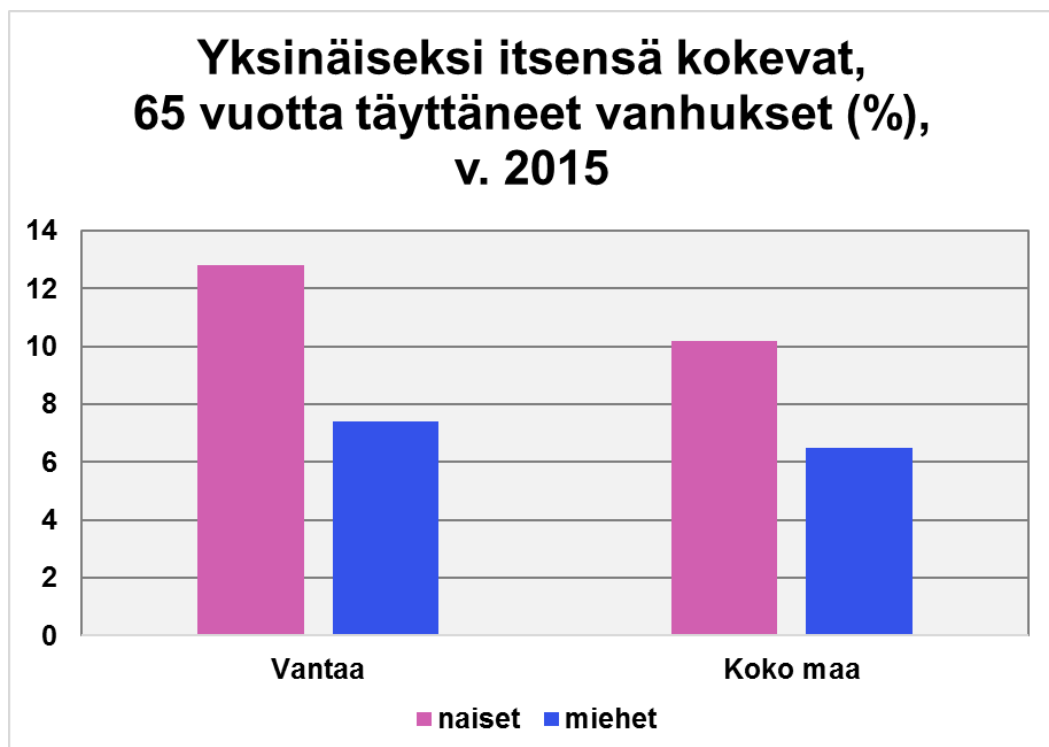
Yksinäisyys määritellään ahdistavaksi olotilaksi, jossa henkilö kokee ahdistusta puutteellisten ihmissuhteiden vuoksi. Yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisen yksinäisyyden saa aikaan se, ettei ihmisellä ole läheisiä, merkityksellisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Sosiaaliseen yksinäisyyteen taas johtaa se, ettei ihmisellä ole verkostoja, jotka olisivat hyvin toimivia ja täyttäisivät ihmisen sosiaaliset tarpeet. Verkostoja voi olla esimerkiksi koulussa, työpaikalla, asuinalueella tai nettisivustoilla. (Junttila 2016, 53, 55–56.)

Kokiessaan sosiaalista yksinäisyyttä, ihminen tuntee olevansa poissuljettu ja ulkopuolinen, jopa muille näkymätön. Pitkään jatkuessaan emotionaalisella yksinäisyydellä on kuitenkin sosiaalista yksinäisyyttä enemmän haittavaikutuksia. Siihen liittyy sosiaalista yksinäisyyttä useammin mielenterveydellisiä ongelmia ja se saa yleensä aikaan voimakkaita levottomuuden ja ahdistuksen tunteita. Kumpikin yksinäisyyden muoto aiheuttaa kuitenkin tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita, ikävystymistä, ahdistusta, itseluottamuksen menetystä ja kokemusta syrjäytymisestä. Jos yksinäisyys pitkittyy, ihmiselle tulee usein vaikeampia psykososiaalisia ongelmia, esimerkiksi sosiaalisia pelkoja, masennusta, psykoottisuutta ja itsetuhoisuutta. (Junttila 2016, 55–56.) Suomalaisessa tutkimuksessa yksinäisyyden todettiin aiheuttavan masentuneisuutta, aloitekyvyttömyyttä, tulevaisuuden pelkoa, kotiin eristäytymistä, sosiaalisia pelkoja, työttömyyttä, velkaantumista, lohtushoppailua ja –syömistä, päihteidenkäyttöä ja ruokahaluttomuutta. Lisäksi yksinäisyys lisäsi sairastavuutta. (Junttila, Kainulainen & Saari 2015, 95.)

#### 4 YLI 65-VUOTIAIDEN KOKEMA YKSINÄISYYS

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen pohjalta luotu pylväsdiagrammi kertoo melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi itsensä tuntevien prosentuaalisen osuuden (TAULUKKO 1, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2017). Diagrammi on tehty vuoden 2015 tutkimusten pohjalta. Taulukosta voi havaita, että vuonna 2015 vantaalaiset 65 vuotta täyttäneet olivat jonkin verran yksinäisempiä kuin saman ikäluokan ihmiset Suomessa keskimäärin. Vantaalaiset naispuoliset ikääntyneet kokivat yksinäisyyttä lähes kaksi kertaa enemmän kuin miehet. Samansuuntainen sukupuolijakauma on nähtävissä myös koko maata edustavissa pylväissä. Kaikista vantaalaisista 65 vuotta täyttäneistä noin 10 % koki yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti.

TAULUKKO 1



Evankelis-luterilaisen kirkon diakoniatyöntekijät kohtaavat työssään eri tavoin huono-osaisia, mutta erityisesti yksinäisiä ihmisiä. Ikääntyneiden yksinäisten kohtaaminen on yleisintä: yli puolet diakoniatyöntekijöistä arvioi kohtaavansa työssään joka viikko yksinäisen ikäihmisen. Lisäksi joka kymmenes diakoniatyöntekijä totesi kohtaavansa työssään yksinäisen ikääntyneen joka päivä. (Isomäki, Lehmusmies, Salojärvi & Wallenius 2018, 105.)

## 5 YKSINÄISYYDEN SYYT

Elisa Tiilikainen (2016, 3, 177, 179–180) tutki väitöskirjassaan, miten vanhemmalla iällä koettu yksinäisyys liittyy elämänselämään. Tiilikainen teki aiheesta laadullisen seurantatutkimuksen, jossa hän haastatteli kymmentä yksinäisyyttä kokevaa ikääntyvää. Tutkija listaa yksinäisyyden syiksi menetetyt ja toteutumattomat sosiaaliset roolit: leskeksi jääminen, ilman kumppania eläminen, lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus sekä työelämästä irtautuminen. Lisäksi yksinäisyyttä aiheuttavat kehon toimintakyvyn heikkeneminen, hyvän ystävän kaipaus, vieraassa ympäristössä ja kulttuurissa eläminen sekä vanhemmuuteen liittyvät haasteet. Yksinäisyyden taustalla voivat vaikuttaa myös erilaisten elämäntapahtumien aiheuttamat haavat ja heijastumat. Tiilikaisen haastateltavista osalle yksinäisyys oli tullut tutuksi vasta vanhemmalla iällä, mutta suurimmalla osalla yksinäisyyden kokemus oli ollut tuttua jo joissakin aikaisemmissa elämänvaiheissa.

Juho Saari (2010, 168, 172) kirjoittaa yksinäistymisen olevan usein suuri vyyhti toisiinsa monimutkaisilla tavoilla kiinnittyneitä asioita ja aiheita. Yksinäisyyden syitä ovat hänen mukaansa sairaus, persoonallisuus, sosiaaliset taidot, ujous, raittius, väheksyntä, koulukiusaaminen, ero ja hylätyksi tuleminen. Kaikkiaan yksinäisten on erittäin vaikea suhteuttaa itsensä toisten ihmisten odotuksiin ja vastata niihin. Tilanteet ovat vaikeita silloin, kun ihmisten välinen vuorovaikutus on tiivistä ja sosiaaliset taidot ovat menestymisen ja ystäväystymisen kannalta olennaisia.

## 6 OSALLISUUS JA OSATTOMUUS

Osallisuudella tarkoitetaan yhteiskuntaan kiinnittymistä, kokemusta joukkoon kuulumisesta sekä mahdollisuutta osallistumiseen, toimimiseen ja vaikuttamiseen yhteisössä ja yhteiskunnassa (Sirviö 2010, 131).

Osallisuus on osallistumista laajempi käsite, joka edellyttää voimakkaampaa omakohtaista sitoutumista (Thitz 2013, 29). Osallisuus voidaan määrittää annetun, osallistuvan ja koetun yhteisön jäsenyyden kautta. Annettu jäsenyys on yhteisöön kuulumista ja oikeutta kaikesta siitä hyvästä, mitä yhteisö voi jäsenilleen tarjota. Osallistuva jäsenyys antaa mahdollisuuden yhteisössä toimimiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteisön asioihin vaikuttamiseen. Osallistumiseen vaikuttavat yhteisön tarjoamien mahdollisuuksien lisäksi jäsenen valmiudet hyödyntää tarjottuja mahdollisuuksia. Nämä valmiudet tarkoittavat muun muassa sosiaalisia taitoja sekä avoimuutta, aloitteellisuutta ja kiinnostusta yhteisöä kohtaan. Mitä vahvemmin jäsen osallistuu yhteisön toimintaan, sitä vahvemmin voi jäsenen osallisuuskin toteutua. Osallisuus konkretisoituu jäsenen näkökulmasta kuitenkin vasta silloin, kun hän kokee kuuluvansa yhteisöön eli kun hän on kiinnittynyt positiivisella tunnesuhteella yhteisöön ja sen muihin jäseniin. Osallisuuden kokemus edellyttää käytännön kokemusta yhteisön jäsenyyden tarjoamista mahdollisuuksista sekä yhteisön elämästä, toiminnasta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Osallisuuden toteutumista ei voi arvioida ulkopuolelta sen kokemuksellisuuden vuoksi. (Nivala 2008, 166–168, 170–172.)

Annettu, osallistuva ja koettu osallisuus kuvaa myös seurakunnassa rakentuvaa osallisuutta. Seurakunnan toiminnan ihanteena on koettu osallisuus. Tällöin seurakunnan jäsen jakaa yhteiset uskon peruskäsitykset, kokee yhteenkuuluvuutta toisten jäsenten kanssa ja löytää oman paikkansa seurakunnassa. (Thitz 2013, 30.)

Perusta seurakunnan osallisuutta korostavalle toiminnalle löytyy Raamatusta. Esimerkiksi Efesolaiskirjeen jakeet (4:11–16) esittelevät Raamatullista osallisuuden perustaa:

Hän antoi seurakunnalle sekä apostolit että profeetat ja evankeliumin julistajat, sekä paimenet että opettajat, varustaakseen kaikki seurakunnan jäsenet palvelutyöhön, Kristuksen ruumiin rakentamiseen. Kun me kaikki sitten pääsemme yhteen ja samaan uskoon ja Jumalan Pojan tuntemiseen ja niin saavutamme aikuisuuden, Kristuksen täyteyttä vastaavan kypsyyden, silloin emme enää ole alaikäisiä, jotka ajelehtivat kaikenlaisten opin tuulten heiteltävinä ja ovat kavalien ja petollisten ihmisten pelinappuloita. Silloin me noudatamme totuutta ja rakkautta ja kasvamme kaikin tavoin kiinni Kristukseen, häneen, joka on pää. Hän liittää yhteen koko ruumiin ja pitää sitä koossa kaikkien jänteiden avulla, kunkin jäsenen toimiessa oman tehtävänsä mukaan, ja näin ruumis kasvaa ja rakentuu rakkaudessa.

Raamatun ihanne yhteisöllisyydestä on sellainen, joka vahvistaa jokaisen oikeutta osallisuuteen, omaan paikkaan ja tehtävään yhteisössä (1. Kor. 12: 12–27). Protestanttisissa kirkoissa on ymmärrys kaikkien kristittyjen yhteisestä (yleisestä) pappeudesta, erityisen viran lisäksi. Yhteisen pappeuden johdosta kirkon tehtävän toteuttaminen kuuluu jokaiselle kirkon jäsenelle. (Lemberg i.a.) Seurakuntaisen osallisuus kirkossa tulee toteen juuri yhteisen pappeuden kautta. (Thitz 2013, 39).

## 7 YKSINÄISYYDEN JA OSATTOMUUDEN ENNALTAEHKÄISEMINEN JA LIEVITTÄMINEN

Yksinäisyyteen on hankala, jopa mahdoton, puuttua, jos sen syvyyttä, muotoja, henkilökohtaisia merkityksiä ja erilaisia syitä ei tunnisteta. Kun puhutaan yksinäisyydestä, yksilön sijaan huomio tulisi kiinnittää arjen perusrakenteisiin. Mahdollisuudet osallisuuteen sekä sen ehdot rakentuvat arjen perusrakenteiden pohjalta. Osallisuuden kautta tapahtuu kiinnittyminen toisiin ihmisiin. (Tiilikainen 2016, 181.)

Anna Hacklin (2017, 2, 31) selvitti opinnäytetyössään, minkälaista tukea yksin asuvat vanhukset tarvitsevat arjessaan ja mitä vapaaehtoistoiminta heidän arjessaan merkitsee. Hän haastatteli viittä yksin asuvaa 82–95-vuotiasta vanhusta, joiden luona käy säännöllisesti vapaaehtoinen. Hacklinin (2017, 32–33, 36) haastateltavien mielestä yksi suurimmista puutteista heidän elämässään oli sosiaalisen kontaktin ja vuorovaikutuksen puute. Kaikki haastateltavat kertoivat sosiaalisen vuorovaikutuksen vähentyneen vanhetessa. He pitivät harrastuksia ja muuta mielekästä tekemistä erittäin positiivisina asioina, joiden he kuitenkin kokivat olevan liian vähäistä.

Vanhukset toivoivat sosiaalisen kontaktin ja vuorovaikutuksen puutteen korjaukseksi ulkoapäin tulevaa asennemuutosta ja todellisia tekoja. Heidän mielestään vähäinenkin sosiaalinen vuorovaikutus piristää, kohentaa mielialaa ja tekee arjesta mielekästä. Etenkin pitkät yksinolo-ajat he kokivat haitallisina. Turvattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta kaikkien haastateltavien mielestä hillitsi se, että puhelimella oli mahdollista saada aina kiinni vähintään hätäkeskuksen ja se, kun tiesi vapaaehtoisen säännöllisestä käynnistä. (Hacklin 2017, 33–34.)

Elisa Tiilikaisen (2016, 181) tutkimuksessaan kohtaamat yksinäiset, ikääntyvät ihmiset ovat kokeneet rakkauden ja kiintymyksen kaipausta, tunnetta yhteenkuulumattomuudesta sekä arvottomuutta ja tarpeettomuutta. He eivät ole kokeneet yksinäisyyttä vain läheisissä ihmissuhteissa, vaan myös laajemmissa yhteisöissä

ja joskus myös suhteessa yhteiskuntaan. Huonokuntoisimmille vanhuksille yksinäisyys ilmenee paitsi seuran kaipuuna, myös rasittavana kokemuksena yhteiskunnallisesta osattomuudesta ja siitä, ettei heidän elämällään ole merkitystä. Ihminen ei ehkä koskaan menetä sosiaalisia roolejaan, joita hän on elämänsä aikana omaksunut.

Juho Saaren (2010, 251) mukaan koettua hyvinvointia parantavat ja yksinäisyyttä lieventävät ratkaisut voidaan jakaa neljään ryhmään, jotka lisäävät samalla sosiaalisia mahdollisuuksia. Paitsi lääkitys ja terapia, näitä ratkaisuja ovat myös empatian edistäminen, sosiaalisten etäisyyksien lyhentäminen sekä järjestettyjen toimintamallien uudistaminen.

Vuonna 2018 julkaistussa Diakoniabarometrissä (Isomäki ym. 2018, 111, 124) ehdotetaan erilaisia käytännön keinoja ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Jos iäkkäät ihmiset asuisivat lähellä lapsiaan, se mahdollistaisi lastenhoitoavun tarjoamisen lastenlapsille. Samoin lapsien tarjoama apu ikääntyneille vanhemmille helpottuisi. Seurakuntien järjestämässä uusien seurakuntalaisten tervetuloilaisuuksissa voisi syntyä uusia ystävyssuhteita ja niissä voisi kokea seurakuntayhteyttä. Lisäksi yksinäisyyttä voivat olla vähentämässä diakoniatyötä tekevät vapaaehtoiset, joilla on aikaa kuunnella ja olla läsnä iäkkään ihmisen elämässä. Perinteiset diakoniaryhmät ovat monille parasta yksinäisyyden ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä.

Ikääntyneiden pienryhmät ovat myös tutkitusti merkittävä vanhusten yksinäisyyttä ennaltaehkäisevä tekijä. Huolellisesti suunniteltu ja toteutettu psykososiaalinen ryhmäkuntoutus voimaannuttaa ja lisää sosiaalista aktiivisuutta. Ryhmäkuntoutuksen on myös todettu parantavan vanhusten psyykkistä hyvinvointia, kognitiivisia kykyjä ja terveyttä. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005, 5–6.)

Emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivän kohdalla yksinäisyyden ja osattomuuden vähentäminen voi tarkoittaa erityisesti läheisen ihmissuhteen rakentumista. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivän kohdalla se voi tarkoittaa enemmän erilaisten esteiden poistamista sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen tieltä:



esimerkiksi sitä, että tarjotaan mahdollisuutta osallistua yhteisön toimintaan tai saada ulkoilu-, saattamis- ja asiointiapua. (Grönlund & Falk 2016, 265–267.)

## 8 YSTÄVÄTOIMINTA

Ystävätoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jota järjestävät Suomessa erilaiset järjestöt ja seurakunnat. Kirkossa ystävätoiminta, eli lähimmäispalvelu, on perinteisin diakoniatyön muoto. Vapaaehtoiset toteuttavat sitä kohtaamalla eri ikäisiä yksinäisiä ihmisiä esimerkiksi kodeissa, sairaaloissa ja vankiloissa. Myös puhelimitse voidaan pitää yhteyttä yksinäiseen ihmiseen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.) Ystävätoiminnasta käytetään myös muita nimiä: esimerkiksi Lahden helluntaiseurakunnassa siitä käytetään nimeä ystäväpalvelu (Varjola i.a.). Tässä opinnäytetyössä käytetään nimeä ystävätoiminta.

Suomen helluntaiseurakuntia johdetaan paikallisesti (Helluntaiherätys i.a.). Näin ollen toimintatavat ja -muodot vaihtelevat jonkin verran eri seurakunnissa. Esimerkiksi Lahden helluntaiseurakunnassa toimii ystäväpalvelu, jota pyritään järjestämään heille, jotka eivät pääse osallistumaan seurakunnan tilaisuuksiin. Ystäväpalvelu nähdään yhteyden pitona seurakunnan ja erilaisten tukea tarvitsevien henkilöiden välillä. Lisäksi tehtävänä on auttaa ja tukea seurakunnan vanhimpia jäseniä. Kotikäyntien sisältö muodostuu asukkaan toivomusten mukaan. Ne voivat sisältää rukousta, Raamatun lukemista, hengellisten laulujen laulamista tai muistelua. Asukkaan voinnin mukaan häntä autetaan osallistumaan seurakunnan tilaisuuksiin. (Varjola i.a.)

Kujalan ja Mäkisen (2014, 2) opinnäytetyön tutkimustuloksista käy ilmi, että evankelis-luterilaisen kirkon diakoniapiireissä käyvät seurakuntalaiset antavat arvoa seurakunnan järjestämille kotikäynneille ryhmätoiminnan ja retkien lisäksi. Kotikäyntityöllä on suuri tarve ja diakoniatyöntekijät toivovat tähän työmuotoon lisää resursseja. Opinnäytetyönsä johtopäätöksenä Kujala ja Mäkinen toteavatkin, että vapaaehtoisia tulisi kouluttaa ja ohjata kotikäyntityöhön vanhusten pariin.

## 9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

### 9.1 Ystävätoiminnan kehittämisen tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää Vantaan Minttukirkon diakoniatyötä. Tarkempana kehittämistavoitteena oli Minttukirkon ystävätoiminnan valmisteleminen. Tämä tapahtui yhteistyössä Minttukirkon johtoryhmän ja seurakuntalaisten kanssa. Kehittäminen sisälsi kolme eri käytännön vaihetta:

1. Teemahaastattelun suunnittelu, toteutus ja aineiston analysointi
2. Lomakkeiden tekeminen ystävää kaipaavia ja vapaaehtoisia ystäviä varten
3. Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelu

Oma roolini opinnäytetyön käytännön toteuttamisessa oli olla yhdessä sovitulla tavalla apuna ja tukena ystävätoiminnan kehittämisessä. Kehittämis- ja tutkimustyötä pyrittiin tekemään sosiaali- ja kirkon alan arvojen sekä eettisten periaatteiden mukaisesti.

Ystävätoiminnan valmistelemisen ensimmäinen käytännön vaihe oli teemahaastattelu Minttukirkon päiväpiirissä. Teemahaastattelun tavoitteet olivat seuraavat:

- Herättää haastateltavissa luottamus tutkijaa kohtaan.
- Keskustelun virittäminen ystävyden, yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksen aihepiireihin omien kokemusten ja tämän hetken elämäntilanteen kautta. Ystävyys-teeman kohdalla pyrkimyksenä oli auttaa päiväpiiriläisiä pohtimaan myös muiden Minttukirkon jäsenten tilannetta.

Luottamuksen herättäminen oli tärkein – ja samalla haasteellisin – tavoite, koska ilman sitä eivät muutkaan tavoitteet olisi voineet täytyä. Epäluottamus tutkijaa kohtaan olisi voinut saada aikaan sen, että päiväpiirin osallistujat eivät olisi suostuneet haastateltaviksi. Teemahaastattelun kysymykset (LIITE 1) valikoituivat haastattelun tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan.

Ystävätoiminnan valmistelun toinen käytännön vaihe oli lomakkeiden suunnitteleminen ystävää kaipaavia ja vapaaehtoisia ystäviä varten. Koska ystävätoimintaa on tarkoitus laajentaa tulevaisuudessa tukemaan myös nuorempia seurakunnan jäseniä, esimerkiksi yksinhuoltajia, lomakkeet pyrittiin suunnittelemaan mahdollisuuksien mukaan sellaisiksi, että ne soveltuvat välineiksi erilaisissa elämäntilanteissa oleville seurakuntalaisille.

Kolmantena ja viimeisenä käytännön vaiheena suunnittelin vapaaehtoisten ystävien koulutusta. Koulutuksen suunnittelun tavoitteet olivat seuraavat:

- Suunnitella koulutukselle tarkoituksenmukainen ja toimiva runko.
- Ehdottaa koulutuksessa käytettäväksi materiaalia, joka tukee koulutuksen tavoitteiden saavuttamista.
- Ehdottaa vapaaehtoisten koulutukseen sopivia, erilaisia opetusmenetelmiä.

## 9.2 Omat ammatilliset tavoitteet

Minulla oli tavoitteena kasvaa ammatillisesti opinnäytetyöprosessin aikana. Sopivien tutkimus- ja kehittämismenetelmien valitseminen sisältyi tähän tavoitteeseen. Myös tutkimustulosten oikea tulkintatapa ja realististen johtopäätösten tekeminen olivat tavoitteinani. Halusin kasvaa ammatillisesti niin, että oppisin uusia asioita prosessin eri vaiheista ja rooleista: suunnittelusta, toteuttamisesta, arvioinnista ja johtamisesta. Tavoitteenani oli myös toimia kumppanuuslähtöisesti ja vahvistaa yhteistyötaitojani. Opinnäytetyön tähtäimenä oli tuottaa prosessista ymmärrettävällä suomen kielellä kirjoitettu ja selkeästi esitetty raportti.

Yhtenä tavoitteenani oli myös tiedonhakuun liittyvän osaamisen kasvaminen. Tiedonhakutaidot ja alan kirjallisuuden sekä tutkimustiedon tuntemus ovat apuna myös työelämässä ja ne tukevat läpi elämän jatkuvassa ammatillisessa oppimisessä.

## 10 YSTÄVÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

### 10.1 Kokemusasiantuntijat mukaan toiminnan suunnitteluun

Kun ohjaava opettaja sekä seurakuntapastori Mira Kariluoto olivat hyväksyneet opinnäytetyön suunnitelman ja Vantaan Minttukirkon johtoryhmä myöntänyt opinnäytetyölle tutkimusluvan, siirryttiin opinnäytetyön toteutusvaiheeseen.

Opinnäytetyön toteutus alkoi teemahaastattelulla Minttukirkon päiväpiirissä. Teemahaastattelun tarkoituksena oli ottaa vanhuuden kokemusasiantuntijoiden ja mahdollisten tulevassa ystävätoiminnassa mukana olijoiden kokemukset ja ajatukset huomioon ystävätoiminnan suunnittelussa. Teemahaastattelun kautta vanhemmille seurakuntalaisille tarjoutui mahdollisuus tuoda esiin ajatuksiaan niistä aiheista, joihin ystävätoiminnalla halutaan vaikuttaa.

Teemahaastattelu oli opinnäytetyön tutkimuksellinen osio. Teemahaastattelu on yksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston keruutapa (Eskola & Suoranta 1998, 87). Laadullinen tutkimus on nimitys erilaisille tutkimustavoille, joilla tavoitellaan ihmisen toiminnan ja merkitysmaailman ymmärtämistä. Laadullinen tutkimus kuvaa, tutkii ja selittää tutkittavan ilmiön laatua. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 139.)

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on päätetty etukäteen. Menetelmässä ei kuitenkaan käytetä tarkkoja kysymyksiä ja niiden tarkkaa järjestystä. Haastattelijan tehtävä on varmistaa, että etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi. Hänellä on tukilista käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 87.)

Syksyllä 2016 Minttukirkossa pidetyssä palaverissa Mira Kariluoto ehdotti keskustelun aloittamista päiväpiirissä. Hän tuntee seurakunnan iäkkäämmät jäsenet, jotka eivät enää pääse seurakunnassa käymään (noin 10–15 henkilöä). Erityisesti heidän joukossaan on ystävää kaipaavia, mutta myös päiväpiiriläisten keskuudessa ilmenee samaa kaipuuta. Kariluodon mukaan päiväpiirissä käy yleensä

noin 20–30 kävijää yhdellä kertaa ja kävijäkunta on melko vakituinen. Päiväpiiri kokoontuu Minttukirkossa joka toinen torstai (Vantaan Minttukirkko. Tervetuloa päiväpiiriin! i.a.).

Uusien ystävien tarvetta oli ilmennyt erityisesti niiden vanhempien Minttukirkon jäsenten kohdalla, jotka eivät pääse seurakunnassa enää omin avuin käymään (Jurvanen, Järvinen, Petäjä & Tuomi 2017). Näiden seurakunnan jäsenten haastattelemiselle olisi ollut myös perusteita. Se olisi tarjonnut osallisuuden mahdollisuuden heille, joilla ei ole mahdollisuutta edes osallistua tilaisuuksiin. Toinen vaihtoehto olisi ollut haastatella niitä seurakunnan vanhempia jäseniä, jotka olivat ilmaisseet kaipaavansa ystävää. Kumpaakin vaihtoehtoa käytettäessä haastattelut olisi ollut tarpeen tehdä yksilöhaastatteluina pääasiassa haastateltavien kotona (tai muussa sen hetkisessä olinpaikassa, esimerkiksi palvelutalossa) heidän liikkumisen haasteensa huomioiden (Eskola & Vastamäki 2015, 30–31). Kirjallisten kyselylomakkeiden lähettäminen olisi ollut myös yksi vaihtoehto (Valli 2018, 92–93). Vanhemmalla iällä kirjoittamisen haasteet kuitenkin lisääntyvät siinä määrin, että keskustelu haastattelijan kanssa olisi ollut parempi vaihtoehto. Tällöin haastattelija olisi huolehtinut vastausten dokumentoinnista.

Ryhmän (tässä tapauksessa päiväpiiriläisten) haastattelemisessa oli se etu, että samalla kertaa voitiin saada yhteisön useamman jäsenen mielipiteitä ja ajatuksia selville, eli menetelmä oli tehokas (Sulkunen 1990, 264). Se oli myös avoin, osallistava ja yhteisöllinen menetelmä, joka sopi hyvin sekä kysymysten aihepiireihin, että ystävätoiminnan tavoitteisiin. Koska samaan haastatteluun osallistui useampia ihmisiä, heillä oli mahdollisuus purkaa haastattelun aikaansaamia tunteita ja ajatuksia yhteisöllisellä tavalla haastattelun jälkeen. Ryhmäkeskustelussa on toisaalta se riski, että osa haastateltavien ajatuksista jää kuulematta. Ne voivat olla sellaisia ajatuksia, joita ei uskalla sanoa muiden ryhmän jäsenten kuullen, tai joita ei ehdi sanoa. Haastateltavien ajatukset olisivatkin saattaneet tulla paremmin esille yksilöhaastattelujen kautta.

Teemahaastattelun toteuttaminen ryhmäkeskusteluna oli tässä tilanteessa kuitenkin yksilöhaastatteluja parempi menetelmä. Haastattelun tavoitteena ei ollut pelkästään kuulla päiväpiiriläisiä, vaan yhtä lailla myös virittää heitä pohtimaan

yksinäisyyden, ystävyyden ja osallisuuden teemoja. Ryhmäkeskustelussa oli myös avoimuutta ja yhteisöllisyyttä tukevia puolia, joiden vahvistaminen saattoi lisätä osallisuuden kokemusta yhteisössä. Lisäksi teemahaastattelun toteuttaminen yksilöhaastatteluina olisi vienyt aikaa suurin piirtein yhden opinnäytetyön verran, jolloin opinnäytetyö ei olisi vastannut täysin alkuperäiseen tarkoitukseensa ja tavoitteisiinsa.

Yksilöhaastattelua tehtäessä haastateltavan odotukset tutkijaa kohtaan vaikuttavat tavalla, joita on analyysissa haasteellista huomioda. Odotuksien huomioon ottaminen on vaikeaa erityisesti silloin, kun halutaan tietää haastateltavan mielialpiteitä ja kulttuurisia jäsennyksiä. Lisäksi tutkija vaikuttaa helposti liian paljon siihen, mitä ja millä tavalla haastateltava ilmaisee asiat. Ryhmähaastattelu voi poistaa näitä ongelmia, koska ryhmähaastattelun aikana haastateltavat tarkkailevat toisiaan. Ryhmän rakenne, koko ja tutkijan suhde haastateltaviin vaikuttavat tutkimustulokseen ryhmähaastattelussa, mutta näitä seikkoja pystytään kontrolloimaan. Ryhmähaastattelu on erityisen sopiva aineistonkeruutapa pienoiskulttuurien merkitysrakenteita selvitettäessä. (Sulkunen 1990, 264.) Ryhmähaastattelussa kaikki läsnäolijat vaikuttavat siihen, mitä ja millä tavalla asioita ilmaistaan. Teemahaastattelussa oltiin kiinnostuneita paitsi yksittäisten haastateltavien, myös päiväpiirin yhteisistä arvoista, ajatusmaailmoista ja toimintatavoista. Näin ollen ryhmähaastattelu oli yksilöhaastattelua toimivampi tiedonkeruutapa.

#### 10.1.1 Teemahaastattelu päiväpiirissä

Päiväpiirin kulku suunniteltiin yhdessä Mira Kariluodon kanssa. Lisäksi päiväpiirin johtajalta kysyttiin toiveita haastattelun toteutukselle. Haastattelun kysymykset pyrittiin tekemään helposti ymmärrettäviksi. Tavoitteena oli myös teemahaastattelukysymysten sopivan vähäinen lukumäärä, jotta jokainen haastateltava ehtisi kertomaan eri teemoihin liittyviä ajatuksiaan. Teemahaastatteluun oli varattu noin tunti aikaa ja osallistujien määrä olisi saattanut olla jopa 30 henkilöä.

Olin tutustumassa päiväpiiriin ensimmäistä kertaa 11.5.2017. Silloin ilmeni, että päiväpiirin tavanomaiseen ohjelmarunkoon kuuluu laulua, Raamatun lukua, kuu-

lumisten vaihtoa, kahvittelua ja esirukousta. Päiväpiirissä on kuitenkin normaalia poikkeava aikataulu niissä tilanteissa, kun paikalle on kutsuttu vierailijoita (Kariluoto 2018 a, henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2018). Tästä huolimatta ohjelmaan sisältyvät silloinkin seuraavat jokaisessa päiväpiirissä toistuvat toiminnot: yhteislaulut, kahvittelu, vapaa keskustelu ja esirukous. Kun päiväpiirissä pidettiin teemahaastattelu, noudatettiin tätä ohjelmarunkoa. Näin ollen ainoastaan Raamatun lukeminen jäi normaalista ohjelmasta pois. Suuresti tavanomaisesta poikkeava ohjelma olisi voinut herättää päiväpiirin osallistujissa turvattomuutta ja muita negatiivisia tunteita. Se olisi voinut haitata luottamuksen rakentumista haastateltavien ja tutkijan välillä.

Diakoniatyöntekijöiden eettisten ohjeiden mukaan kirkon diakoniatyöntekijän on oltava luotettava ja turvattava apua tarvitsevan yksityisyys (Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak 2016). Ennen aineiston keruuta on huolehdittava siitä, että jokainen osanottaja ymmärtää riittävästi, mitä tutkimuksella tavoitellaan ja miten tutkimuksen aineistoa tullaan käyttämään. Lisäksi on varmistettava, että tutkimukseen osallistujilla on riittävät tiedot tutkijasta. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. (Gothoni 2018.) Ennen teemahaastattelua päiväpiirissä oli yhteislaulua, kahvittelua ja Kariluodon pitämä teemahaastattelun aiheisiin liittyvä alustus. Näiden osioiden jälkeen esittelin itseni ja kerroin lyhyesti opinnäytetyöstäni ja siitä, että päiväpiiriläisten ajatukset halutaan ottaa opinnäytetyössä huomioon teemahaastattelun avulla. Olin ollut tutustumassa päiväpiiriin toukokuussa 2017 ja osa teemahaastattelun aikana läsnä olleista seurakuntalaisista olivat samoja henkilöitä kuin tutustumiskerrallakin. Kerroin päiväpiiriläisille myös seurakunnan johtoryhmän antamasta tutkimusluvasta, haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että haastattelun osallistujien nimiä ei kirjoiteta ylös eikä niitä mainita opinnäytetyössä. Tämän jälkeen aloitimme teemahaastattelun kysymys kerrallaan. Esitin kysymykset ja Mira Kariluoto kirjoitti vastaukset seinään teipatuille isoille papereille. Teemahaastatteluun osallistui 11 päiväpiiriläistä. Teemahaastattelun jälkeen päiväpiiri jatkui keskustelulla, yhteislaululla ja esirukouksella.

Suunnitelmissa oli käyttää teemahaastattelun kysymysten tukena eri teemoihin soveltuvia kuvia (esimerkiksi yksi iso juliste yhtä teemaa kohden). Aikataulullisten



haasteiden vuoksi en kuitenkaan ehtinyt etsimään kuvia. Kirjoittaminen arvioitiin toimivimmaksi dokumentoinnin tavaksi päiväpiirissä. Vaihtoehtoiset dokumentoinnin tavat, videointi ja äänittäminen, olisivat voineet jännittää haastateltavia enemmän kuin kirjoittaminen. Kirjallisten tuotosten lisäksi asioista oli kuitenkin tarpeen myös keskustella päiväpiiriläisten kanssa. Päiväpiiriläiset ovat tottuneet keskusteluun ja se on yhteisöllinen menetelmä. Kirjallisen dokumentoinnin toteutustavalle olisi ollut erilaisia vaihtoehtoja. Aluksi suunniteltiin, että päiväpiiriin osallistujat kirjoittaisivat kuhunkin kysymykseen liittyviä ajatuksiaan pienille papereille tai tarralapuille. Lopulta dokumentointi tehtiin kuitenkin isoille, seinään kiinnitetyille papereille, joihin kirjoitettiin isotekstisesti haastattelukysymykset ja päiväpiiriläisten vastaukset. Ainoastaan muutaman päiväpiiriläisten kommentin, jotka eivät olleet suoria vastauksia kysymyksiin, Kariluoto kirjoitti pienemmälle paperille. Käytetyssä dokumentoinnin muodossa oli paljon hyviä puolia: se oli yhteisöllinen, osallistujille vaivaton tapa ja se toi läpinäkyvyyttä dokumentointiin. Isoille papereille kirjoitetulle tekstille osallistujat olisivat halutessaan voineet tehdä korjausehdotuksiakin, koska jokainen osallistuja pystyi näkemään kirjoituksen, ellei näkökyky ollut heikentynyt. Dokumentointitapa, jossa jokainen osallistuja olisi kirjoittanut ajatuksiaan pienille papereille, olisi ollut työläämpi sekä haastateltaville, että haastattelijalle. Vaikka samalla olisi viritetty keskustelua jokaisesta aiheesta, kirjoittaminen olisi vienyt haastattelusta oman osuutensa. Lisäksi ei ollut etukäteen varmuutta siitä, kuinka hyvin kirjoittaminen osallistujilta sujuu.

Teemahaastattelun aihepiirejä olivat ystävyys, yksinäisyys ja osallisuuden kokemus. Yksinäisyys-teemaa lähestyttiin ystävyys-teeman kautta, koska oletettiin, että ystävydestä on helpompaa puhua kuin yksinäisyydestä. Näin ollen ystävyysden ajattelu saattoi olla toimivampi aloitus yhteiseen pohdintaan ja keskusteluun, koska aihetta ei ehkä koeta niin raskaaksi. Osallisuuden kokemus oli muita aiheita moniulotteisempi, jonka vuoksi sen ajateltiin sopivan paremmin teemahaastattelun loppuun. Teemahaastattelun avulla kartoitettiin seuraavia asioita:

- Mitkä ovat päiväpiiriläisten mielestä yksinäisyyttä ennalta-ehkäiseviä ja vähentäviä asioita?

- Onko päiväpiiriläisten mielestä heidän tai muiden seurakuntalaisten elämässä tarvetta uusille ystäville? Tämä kysymys jäi epähuomiossa kysymättä.
- Mitkä asiat vaikuttavat päiväpiiriin osallistujien mielestä siihen, että voi tuntea olevansa arvokas ja kuuluvansa joukkoon seurakunnassa, sekä kokea voivansa vaikuttaa seurakunnan asioihin.

### 10.1.2 Haastatteluaineiston analysointi

Teemahaastattelun jälkeen purin paperiset dokumentit sähköiseen muotoon ja analysoin ne. Analyysin tarkoitus on tuoda selkeyttä aineistolle ja siten synnyttää uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä tähdätään aineiston tiivistämiseen samalla kasvattaen sen sisältämän tiedon arvoa. Teemahaastattelun teemat sekä teemahaastattelurunko jäsentävät analyysia. Aineisto koodataan, jolloin kulloistakin teemaa koskevat tekstikohdat niputetaan yhteen. Koodaamisen jälkeen analyysia voi analysoida lisää parhaaksi katsomallaan tavalla. (Eskola & Suoranta 1998, 138, 151–153, 155–156.)

Ryhmähaastatteluja voidaan käyttää varsin monenlaisiin tarkoituksiin. Tämän vuoksi niitä analysoitaessa käytetään myös erilaisia lähestymistapoja. (Sulkunen 1990, 264.) Pyrin analysoimaan päiväpiirin ryhmähaastattelun dokumentteja sekä tosiasioihin perustuvina tietoina, että kulttuurituotteena. Viimeksi mainittua lähestymistapaa kutsutaan kulttuurisemiotiikaksi tai sosiosemiotiikaksi (Sulkunen 1990, 265). Erityisesti Minttukirkon seurakunta-yhteisöä koskevien kysymysten vastaukset voitiin analysoida kulttuurituotteina. Tällöin tarkoituksena on etsiä kulttuuriin kuuluvia arvoja ja toimintatapoja, joiden kautta ryhmän jäsenet analysoivat sekä ryhmähaastattelussa, että yleensä elämässään sosiaalista maailmaansa, keskinäisiä suhteitaan ja omaa identiteettiään. Analysoitaessa ryhmähaastattelun dokumentteja kulttuurisemiottisella tavalla oletetaan, että puheen alkuperä on ryhmä ja sen edustama pienoiskulttuuri – ei siis niinkään yksittäinen puhuja. Silloin keskustelua tulkitaan ikään kuin ulkopuolelta, valmiina tuotteena. (Sulkunen 1990, 265–266, 268.)

Kun olin kirjoittanut teemahaastattelun dokumentit tietokoneelle, muotoilin vastaukset lauseiksi ja sen jälkeen vielä yhtenäiseksi tekstiksi. Näiden vaiheiden jälkeen tein teemahaastattelun vastauksista erilaisia huomioita ja päätelmiä.

Lopuksi tein teemahaastattelun analyysistä tiivistelmän ja lähetin sen sähköpostitse Mira Kariluodolle. Tiivistelmässä oli teemahaastattelun tarkoitus ja tavoitteet, kysymykset ja vastaukset, vastausten tulkintaa ja pohdintaa siitä, miten vastaukset tulisi ottaa huomioon Minttukirkon ystävötoiminnan suunnittelussa. Sovimme, että Kariluoto raportoi tiivistelmän Minttukirkon johtoryhmälle seuraavassa johtoryhmän kokouksessa.

### 10.1.3 Teemahaastattelun tulokset

Teemahaastattelun ensimmäinen aihe oli ystävyys. Päiväpiiriläiset kertoivat saaneensa ystäviä seurakunnasta (esimerkiksi ompeluseurasta), työpaikoilta, naapureista, koiran ulkoiluttajista, vanhoista tutuista ja koulukavereista. Yksi haastateltava sanoi ytimekkäästi, että ystävyysuhteita on syntynyt arkielämän keskellä.

Päiväpiiriläiset kokevat kaipaavansa ystäviä eniten silloin, kun ovat rahapulassa ja vaikeuksien keskellä, rukousapua kaivatessaan, yksin jäätyään (eron tai leskeyden vuoksi) ja sairastuttuaan, mutta myös silloin, kun haluavat jakaa ilon aiheita. Haastateltavien näkemysten mukaan myös mielenterveyspotilailla on suuri ystävien tarve. Lisäksi he toivat esille myös sellaiset ihmiset, joilla on raskas arki (esimerkiksi yksinhuoltajat) – he tarvitsevat välillä ystävän apua, jotta voivat hengähtää. Päiväpiiriläiset ajattelivat myös, että isä- ja äitihahmoja kaivataan silloin, kun suhteet vanhempiin eivät ole nuoremmilla kunnossa.

Teemahaastatteluun osallistuneet päiväpiiriläiset kertoivat, että yksinäisenä kokee olevansa unohdettu ja että toinen ihminen ei ole kiinnostunut itsestä. Yksinäisenä kokee myös, ettei saa apua, ja yksinäisenä eristäytyy. Päiväpiiriläisten mielestä yksinäisyyttä voi ennaltaehkäistä ja vähentää pienryhmiin osallistumalla, vieraanvaraisuutta osoittamalla ja avuliaisuudella sekä sillä, että on ihmissuhteita eri-ikäisten ihmisten kanssa.

Arvokkuutta ja tärkeyttä voi kokea seurakunnassa, kun toivotetaan tervetulleeksi, kun kehuaan vähänkin tai kun itsellä on jokin pienikin palvelutyö. Myös anteeksiannon tärkeys tuotiin esille. Seurakunnan asioihin voi kokea pystyvänsä vaikuttamaan, kun tulee seurakuntaan silloin, kun jaksaa. Vaikuttaa voi lisäksi sitä kautta, kun antaa lahjansa käyttöön palvelutyöhön ja kun rukoilee.

Seurakunnassa voi kokea kuuluvansa joukkoon, kun osallistuu erilaisiin toimintaryhmiin, pienryhmiin, talkoille ja retkille. Lisäksi puhelinyhteys muihin seurakuntalaisiin auttaa tuntemaan yhteenkuuluvuutta. Eri sukupolvien välillä voi haastateltavien mielestä kokea yhteyttä, kun on arvostava asenne toisen sukupolven edustajia kohtaan. Yhteyden tunnetta eri-ikäisten kanssa saa aikaan myös tervehtiminen, tutustuminen ja kyläily.

Haastattelun lomassa nousi myös muita kommentteja, jotka Kariluoto kirjasi ylös. Yksi kommenteista koski kulttuurinmuutosta, jonka seurauksena ei enää mennäkään noin vain kylään. Nuorten älykännykkä-kulttuurikin herätti päiväpiiriläisissä keskustelua. Yksi haastateltava totesi, että kaikki yksin elävät eivät ole yksinäisiä. Lisäksi eräs haastateltava toi esiin sen asian, että avun pyytäminen on monille vaikeaa.

## 10.2 Ystävää kaipaavan ja vapaaehtoisen ystävän lomakkeet

Oleellinen osa vapaaehtoistoiminnan järjestämisestä on vapaaehtoisten välittäminen avun tarvitsijoille. Välitystehtävässä vapaaehtoisen ja tukea kaipaavan toiveita ja tarpeita sovitetaan yhteen. Tuen tarvitsijan tilanne on myös syytä selvittää riittävän tarkasti. Kun vapaaehtoinen pitää häneen suunnattuja toiveita ja vaatimuksia sopivina ja tukea tarvitseva on tyytyväinen saamaansa apuun, välitystehtävä on onnistunut. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 84–85.)

Jotta vapaaehtoisten välittäminen onnistuisi hyvin, suunnittelimme Mira Kariluodon kanssa kaavakkeen ystävää kaipaavia Minttukirkon jäseniä varten (LIITE 2) sekä oman lomakkeen vapaaehtoisia ystäviä varten (LIITE 3). Lomakkeiden tekeminen oli ystävätoiminnan valmistelemisen toinen vaihe. Ulkoasultaan molem-

mat lomakkeet ovat samantyyllisiä kuin Vantaan Minttukirkon Avoin palvelutehtävä –lomakkeet, joita on Minttukirkon ruokasalissa olevissa kansioissa. Avoin palvelutehtävä –lomakkeissa on kerrottu niistä palvelutehtävistä, joita on tarjolla seurakuntalaisille. Lomakkeissa on myös palvelutehtävän vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot. Jos seurakuntalainen on kiinnostunut aloittamaan jossakin palvelutehtävässä, hän voi ottaa lomakkeen itselleen ja ottaa yhteyttä kyseessä olevan palvelutehtävän vastuuhenkilöön. (Kariluoto 2018 b, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2018.) Näiden lomakkeiden ulkoasu vaikutti selkeältä ja toimivalta, joten tyyliä ei ollut tarpeen muuttaa. Lisäksi on hyvän näköistä, kun seurakunnan lomakkeet ovat samantyyllisiä.

Ystävää kaipaavan lomakkeen alussa lukee, että henkilö haluaa tavata ystävätoimintaan koulutettua vapaaehtoista ystävää kerran kuukaudessa tai useammin. Vapaaehtoisille on hyvä tarjota erikokoisia tehtäviä. Tehtävät, joihin ei vaadita paljon ylimääräistä vapaa-aikaa, mahdollistavat myös hektistä arkea elävien mukaan pääsemisen. Erikokoisten tehtävien tarjolla pitäminen kasvattaa potentiaalisten vapaaehtoisten määrää. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2017, 14–15). Vantaan Minttukirkossa kuukausittaisilla tapaamisilla halutaankin tehdä vapaaehtoiseksi ystäväksi lähteminen ja toimintaan sitoutuminen mahdollisimman helppoksi (Jurvanen ym. 2017, 6). Lisäksi Kariluoto toi esiin sen, että melko harvoin toistuvilla tapaamisilla halutaan ennaltaehkäistä vapaaehtoisen kuormittumista. Ystävykset voivat kuitenkin myös keskustella puhelimesta tapaamisten lisäksi. Vähintään kuukausittaiset tapaamiset haluttiin kirjata lomakkeeseen, jotta ystävää kaipaava tietää, kuinka usein toistuvia ystävätapauksia hän voi odottaa.

Vapaaehtoisen lomakkeen alkuosaan kirjoitettiin, että seurakunnan työntekijä saa etsiä lomakkeessa tietonsa antaneelle henkilölle ystävän seurakunnasta. Lomakkeen täyttäminen toimii tämän luvan antamisena, jonka vahvistaa ystävätoiminnan koulutuksen suorittaminen ja suorituksen merkitseminen lomakkeeseen.

Molemmissa lomakkeissa on kohdat nimelle ja yhteystiedoille. Vapaaehtoisen lomakkeessa kotiosoitetta ei mielletty välttämättömäksi tiedoksi, vaan pelkkä kaupunginosakin koettiin riittäväksi informaatioksi. Ystävää kaipaavan osoite on tarpeellisempi tieto, koska tapaamiset tapahtuvat luultavammin hänen kotonaan.

Suurpiirteinenkin tieto vapaaehtoisen asuinpaikasta on kuitenkin tärkeää, jotta ystävätoiminnan vastuuhenkilöllä on mahdollisuus etsiä vapaaehtoinen ystävä läheltä iäkkään seurakuntalaisen kotia. Kun ystävän luokse kulkemiseen ei mene paljon aikaa, yhdessäoloon sitä jää enemmän.

Ystävää kaipaavan lomakkeessa on kohta lähiomaisen tai yhteyshenkilön nimelle ja puhelinnumerolle. Nämä nähdään tarpeellisina tietoina, jotta vapaaehtoinen ystävä ja ystävätoiminnan vastuuhenkilö voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä iäkkään ystävän lähimpään henkilöön. Esimerkiksi tilanteessa, jossa ikääntyneeseen seurakuntalaiseen ei saada yhteyttä, voidaan soittaa lomakkeeseen kirjattulle lähiomaiselle tai yhteyshenkilölle. Lähiomaisen tai yhteyshenkilön tulee myös saada tietää ystävätoiminnan vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot, vanhuksen luona käyvän vapaaehtoisen ystävän nimi ja yhteystiedot sekä hänen tehtävänkuvansa. Tämä sujuvoittaa yhteistyötä ja ennaltaehkäisee epäselvyyksiä eri toimijoiden tehtävänkuvista (Willberg 2015, 11). Esimerkiksi sellaisessa tilanteessa, jossa vanhus joutuu sairaalaan, lähiomainen tai yhteyshenkilö voi ilmoittaa asiasta vapaaehtoiselle ystävälle.

Jo siinä vaiheessa, kun ystävää kaipaavan lomaketta täytetään, lähiomaisen tai yhteyshenkilön tulee tietää, että vanhukselle haetaan vapaaehtoista ystävää. Lomaketta täytettäessä lähiomaiselta tai yhteyshenkilöltä pyydetään lupaa siihen, että hänen nimensä ja yhteystietonsa voi kirjoittaa lomakkeeseen ja tiedot voidaan luovuttaa myös vapaaehtoiselle ystävälle.

Vapaaehtoisen lomakkeessa kysytään vapaaehtoisena ystävänä toimimista tukevaa koulutusta ja kokemusta. Näillä tiedoilla halutaan erityisesti selvittää, onko vapaaehtoinen saanut ihmissuhdetaitoja tukevaa koulutusta ja onko hänellä elämäkokemusta, työkokemusta ja/tai kokemusta harrastuksesta, josta on hyötyä vanhuksen ystävänä toimimisessa. Suomen evankelis-luterilaisella kirkolla on ohjeistus siitä, mitä asioita olisi hyvä käydä läpi vapaaehtoisen kanssa, kun häntä perehdytetään tulevaan tehtäväänsä. Ohjeistuksessa neuvotaan kysymään vapaaehtoiselta, minkälaisessa työssä hän on nyt tai on ollut aikaisemmin, sekä minkälaista osaamista ja minkälaisia harrastuksia hänellä on. (Kirkkohallitus. Pe-

rehdyttäminen i.a.) Vapaaehtoista auttamissuhdetta voi edistää erilaisuus, saamuus, vertaisuus ja osallisuus. Vertaisuus tarkoittaa tilannetta, jossa vapaaehtoisella on kokemusta heikkoudesta, erilaisuudesta, epäonnistumisesta tai muusta vastaavanlaisesta olotilasta, josta hän on myöhemmin selvinnyt. Vapaaehtoisena auttamista suuntaa tällöin se ajatus, että voi olla mukana toisen tilanteessa josta myös toinen voi selvitä. Tämänkaltainen vertaisuus saa useimmiten aikaan myös vahvaa kunnioitusta elämäntilanteiden erilaisuutta kohtaan. (Hokkanen 2003, 87, 89–90.) Vapaaehtoisena ystävänä voi ystävätoiminnan koulutuksen jälkeen silti toimia, vaikka muuta toimintaa tukevaa koulutusta ja kokemusta ei olisikaan.

Sekä vapaaehtoisen, että ystävää kaipaavan lomakkeessa on kohta muille huomiolle. Vapaaehtoisen lomakkeessa huomioiden esimerkeiksi on annettu allergiat ja kulkemiseen liittyvät asiat. Ystävää kaipaavan kaavakkeessa esimerkeinä ovat lemmikit ja apuvälineet. Eläinallergioista on tarpeen tietää etukäteen, koska vapaaehtoisella tai ystävää haluavalla saattaa olla kotonaan yksi tai useampi lemmikki. Vapaaehtoisen liikkumisen mahdollisuus on myös tarpeellinen tieto. Auton käyttömahdollisuuden omaava vapaaehtoinen ystävä kykenee taittaamaan matkoja useimmiten selvästi nopeammin kuin julkisilla kulkuneuvoilla liikkuva. Lisäksi autolla pääsee kulkemaan tarvittaessa syrjäisemmille seuduillekin ja käymään ystävän kanssa esimerkiksi kaupassa tai retkellä. Polkupyörä on myös kulkuvälineenä joustava ja usein julkista liikennettä nopeampi. Ystävän mahdollisista apuvälineistä, kuten rollaattorista, pyörätuolista ja hälytinlaitteesta on myös hyvä tietää etukäteen. Näin ystävätoiminnan vastuuhenkilö sekä vapaaehtoinen ystävä saavat jo etukäteen paremman kuvan iäkkään liikkumisesta. Esimerkiksi työnnettävällä pyörätuolilla liikkuva, ulkoilemaan haluava henkilö tarvitsee ystäväkseen seurakuntalaisen, jolla on pyörätuolin työntämiseen tarvittavat fyysiset voimat (Harju ym. 2001, 84–85; Jahnukainen, Tammisto & työryhmä 2010, 29).

Anne Hartikainen (2009, 128) havaitsi tutkimuksessaan, että laitoksessa vanhus-ten luona käyvät vapaaehtoiset kutsuivat vanhuksia osallisuuteen ja aktiviteetteihin sekä antoivat vanhuksille kuulluksi tulemisen mahdollisuuden. Minttukirkon ystävätoiminnan kautta onkin tarkoitus vastata paitsi yksinäisyyteen, myös sen kanssa usein linkittyvään osattomuuden kokemukseen. Vapaaehtoinen ystävä

toisi yhteyttä seurakunnan ja yksinäisen ihmisen välille. Tärkeintä on kuitenkin vapaaehtoisen ystävän läsnäolo vanhuksen elämässä. Toiminnallisuus, esimerkiksi seurakunnan tilaisuuteen saattaminen, tulee vasta tämän jälkeen, jos vanhus kokee sen mielekkääksi ja hänen vointinsa sen sallii. Lisäksi tulee ottaa huomioon vapaaehtoisen ystävän voimavarat ja mahdollisuudet.

Kaavakkeissa haluttiin kartoittaa myös molempien osapuolten mielenkiinnon kohteita. Kiinnostuksen kohteet kertovat ihmisen arvoista ja kun ne ovat kahdella ihmisellä edes jollain tapaa samanlaiset, on yhdessä oleminen luultavasti luontevampaa, kuin heillä, joita kiinnostavat täysin erilaiset asiat. Jos molemmat osapuolet ovat kiinnostuneet vaikkapa historiasta, aiheen tiimoilta voi kehkeytyä antoisat keskustelut. Vanhuksen tapaaminen omassa kodissaan auttaa myös sopivan vapaaehtoisystävän löytämisessä (Harju ym. 2001, 84; Jahnukainen ym. 2010, 31). Kariluoto onkin jo käynyt monen sellaisen seurakunnan jäsenen luona, joka haluaisi itselleen ystävän.

Kiinnostuksen kohteiden lisäksi molemmissa lomakkeissa kysytään mieluisia ajanviettotapoja. Nämä haluttiin jaotella niihin toimintoihin, joita henkilöt tekisivät ystävän kanssa erityisen mielellään ja niihin toimintoihin, joita voisi myös tehdä, mutta jotka eivät ole henkilöiden suosituimpia ajanviettoiveita. Tätä jaottelua ehdotti diakoniatyöstä kiinnostunut seurakuntalainen, joka oli mukana opinnäytetyön suunnittelupalaverissa lokakuussa 2016. On huomattu, että vastavuoroisuus on tärkeää erityisesti iäkkäiden ihmisten ihmissuhteissa. Jos tuettava henkilö kokee saavansa apua enemmän, kuin pystyy itse antamaan, tilanne voi olla hänelle stressaava. Toisaalta tukea antava voi väsyä, jos hän ei koe saavansa tehtävästä mitään itselleen. Vastavuoroisuus voikin toteutua paremmin silloin, kun sekä tuettavan, että tukijan tarpeet ja toiveet ovat samanlaisia. (Willberg 2015, 11.) Mielenkiinnon kohteet ovat yksi asia, joka vaikuttaa vastavuoroisuuden toteutumiseen. Jos toveria kaipaavalle löytyy seurakunnasta ystävä, jolla on samoja arvoja tai harrastuksia ja samoja toiveita yhteiselle ajankäytölle, voi ystäväysten kokema vastavuoroisuus toteutua todennäköisemmin.



Vapaaehtoisen lomakkeessa on myös kohta, johon merkitään, milloin ja missä hänet on koulutettu ystävätoimintaan. Koulutusaika ja –paikkatieto voi olla tulevaisuudessa tarpeellinen esimerkiksi mahdolliseen jatkokoulutukseen kutsumisen kannalta. Koulutuksen kirjaaminen kertoo siitä, että Minttukirkossa arvostetaan tehtävään kouluttautumista. Erilaisia suoritusmerkintöjä voi myös merkitä ansioluetteloihin (Harju ym. 2001, 91). Tällöin on hyvä, että suorituksen ajan ja paikan voi tarpeen tullen tarkistaa lomakkeesta

Ilman perehdytystä ystävätoimintaan ei voi alkaa toimia vapaaehtoisena ystävänä. Ystäväkoulutuksia voi kuitenkin olla erilaisia esimerkiksi sen mukaan jaoteltuna, onko koulutettavilla vapaaehtoisilla entuudestaan kokemusta vastaavanlaisesta toiminnasta vai ei. (Kariluoto 2018 c, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2018.)

Molempien lomakkeiden lopussa on maininta siitä, että seurakunnasta otetaan yhteyttä, kun sopiva ystävä on löytynyt. Vapaaehtoisen lomakkeessa kerrotaan lisäksi, että seurakunnasta otetaan yhteyttä ystävätoiminnan koulutukseen liittyvissä asioissa. Näitä tietoja pidettiin tarpeellisina, jotta sekä tuleva vapaaehtoinen että ystävää haluava tietävät miten asia etenee kaavakkeiden täyttämisen jälkeen. Lomakkeiden loppuun merkitään, milloin lomake on täytetty ja kuka sen on täyttänyt. Jos lomaketta päivitetään, kirjataan päivityksen päivämäärä ja tekijä. Kaavakkeen täyttäjä vastaa omalta osaltaan siitä, että kaavakkeessa on oikeat tiedot. Lopuksi kaavake tulostetaan annettavaksi hänelle, jonka tiedot siinä ovat.

Vantaan Minttukirkon henkilöstö on koulutettu uudistuneen tietosuojalain edellyttämään yhteystietojen keräämiseen, säilyttämiseen ja tuhoamiseen. Tämän vuoksi lomakkeisiin saatetaan vielä lisätä tietosuojaan liittyvää informaatiota. (Kariluoto 2018 c, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2018.)

Ystävätoiminnan vastuhenkilö Mira Kariluoto (sekä mahdollisesti muut Minttukirkon vastuunkantajat) täyttävät ystävätoiminnan kaavakkeita yhdessä heidän kanssa, jotka kaipaavat itselleen ystävää ja jotka haluavat vapaaehtoisiksi ystä-

viksi. Kun vapaaehtoiselle on löytynyt ystävä, ystävätoiminnan vastuhenkilö välittää ystävän lomakkeeseen kirjatut tiedot vapaaehtoiselle. Tarvittaessa vastuhenkilö voi lähteä mukaan ystävien ensimmäiselle tapaamiskerralle.

### 10.3 Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelu

Jo opinnäytetyön aihetta harkittaessa Mira Kariluoto toi esille sen, että tuleville ystävätoiminnan vapaaehtoisille tulee järjestää perehdytys, tai jopa koulutus. Perehdytys ja koulutus ovatkin oleellinen osa kolmannen sektorin vapaaehtoistyön suunnitelmallisuutta. Suunnitelmallisuus on puolestaan yksi vapaaehtoistyön tärkeimmistä tekijöistä. Vapaaehtoinen kykenee kohtaamaan paremmin toiminnassa eteen tulevia haasteita, kun hänet on koulutettu tehtävään. (Marjovuo 2014, 4, 89.) Käytännön kokemuksen mukaan kouluttaminen lisää myös vapaaehtoisten toimintaan sitoutumista (Harju ym. 2001, 89).

Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa vapaaehtoisia koulutetaan tarpeen mukaan (Kirkkohallitus. Vapaaehtoisten kouluttaminen i.a.; Kirkkohallitus 2015). Joissakin seurakunnissa ja seurakuntayhtymissä järjestetään kirkon kaikkien työalojen yhteisiä vapaaehtoistyön peruskursseja. Erikoistuneemman koulutuksen tarvetta ajatellaan olevan sellaisissa tehtävissä, joissa autetaan vaikeuksissa olevia ihmisiä. Jo vuosikymmenien ajan kirkossa on ollut seikkaperäisiä suunnitelmia esimerkiksi diakoniatyön lähimmäisten kouluttamiseen. (Kirkkohallitus 2006, 37–38.) Suomen helluntaiseurakunnissa ei oman kokemukseni ja tietämykseni mukaan järjestetä koulutuksia ystävätoiminnan vapaaehtoisille, mutta Vantaan Minttukirkko päätti järjestää sellaisen.

Ystävätoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jonka onnistumiseen vaikuttaa olennaisesti vapaaehtoisen kyky sitoutua tehtäväänsä. Kariluodon näkemyksen mukaan vapaaehtoisen ystävän olisi hyvä sitoutua toimintaan vähintään vuodeksi, jotta ystävysten suhteet eivät jää lyhyiksi ja rikkiäisiksi. Sitoutumistarpeesta kerrotaan vapaaehtoisten ystävien koulutuksessa. (Kariluoto 2018 b, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2018.) Jo vapaaehtoisen lomaketta täytettäessä tulevan vapaaehtoisen kanssa keskustellaan niistä asioista, jotka vaikuttavat vapaaehtoisena ystävänä toimimiseen.

Kolmantena ja viimeisenä käytännön tehtävänäni oli suunnitella vapaaehtoisten koulutuksessa käsiteltävät teemat, ehdottaa koulutukseen erilaisia opetusmenetelmiä ja etsiä materiaaleja, joita voitaisiin hyödyntää opetuksessa. Lisäksi ehdotin koulutuksen suunnittelu- ja toteutustapoja sekä listasin lähdemateriaaleja, joista voisi olla apua koulutuksen suunnittelussa. Kokosin suunnitelman yhdeksi tiedostoksi (LIITE 4).

Kun suunnitellaan koulutusta jotain tiettyä tehtävää varten, voidaan pohtia, mitä osaamista vapaaehtoisilla toivotaan koulutuksen jälkeen olevan. Mitä tietoja ja taitoja sekä minkälaista asennetta heiltä toivotaan? (Kirkkohallitus 2006, 39.) Vapaaehtoisia on helpompi saada mukaan toimintaan, jos tehtävä on selkeästi määritelty (Harju ym. 2001, 78). Vapaaehtoisen ystävän ymmärrys tehtävänkuvasta onkin koulutuksen keskeisiä tavoitteita. Tieto siitä, keneltä ja millä tavalla on mahdollisuus saada tukea tehtävään, on myös hyvin olennainen asia vapaaehtoisena toimimisessa. Seurakunnan antamasta tuesta huolimatta vapaaehtoisen taitoa huolehtia omasta jaksamisestaan on hyvä vahvistaa. Oleellisia tavoitteita ovat myös vapaaehtoisen halu kohdella muita ihmisiä tasavertaisesti ja kunnioittaa heidän itsemääräämisoikeuttaan. Vapaaehtoisen ystävän olisi tarpeen sisäistää myös Vantaan Minttukirkon ystävätoiminnan muut periaatteet. Ystävänä toimimiseen valmentavat vanhuuden ikävaiheeseen kuuluvien seikkojen ymmärtäminen sekä vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Koska lähimmäispalvelussa joutuu kohtaamaan kriisejä, menetyksiä, sairauksia ja mielenterveyden häiriöitä, vapaaehtoinen tarvitsee koulutusta ystävän kohtaamiseen ja tukemiseen (Harju ym. 2001, 86). Tämän vuoksi koulutuksen tavoitteena on kerryttää vapaaehtoisten ystävien tietoja ja taitoja myös haasteellisimpia tilanteita varten. Koulutuksen tavoitteena on lisäksi ystävätoiminnan vastuuhenkilöön ja muihin koulutuksen osallistujiin tutustuminen mukaan lukien mahdolliset mentorit tai työnohjaajat. Kouluttajiin ja toisiin vapaaehtoisiiin tutustuminen on tärkeää luottamuksen syntymisessä ja vastavuoroisen tuen toteutumisessa.

Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen tavoitteena on myös osallistujien sitoutuminen ystävätoimintaan. Koulutukseen tuleminen ei kuitenkaan vielä edellytä toi-

mintaan sitoutumista. Koulutuksessa opittuja tietoja ja taitoja voi käyttää lähimmäistensä hyväksi, vaikka toimintaan ei sitoutuisikaan. Toisaalta kurssi voi olla vapaaehtoistoiminnan osa, jolloin kaikki osallistujat ovat toimintaan sitoutuneita. (Harju ym. 2001, 86.) Minttukirkon vapaaehtoisten ystävien koulutukseen osallistujien ei tarvitse olla ystävätoimintaan sitoutuneita. Toimintaan ei myöskään tarvitse lähteä mukaan heti koulutuksen jälkeen, vaan halukkuutensa voi ilmoittaa sitten, kun on siihen valmis. (Kariluoto 2018 b, henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2018.) Vapaaehtoisten koulutuksen tavoitteena kuitenkin on, että yksinäisten seurakuntalaisten ystäviksi saataisiin ihmisiä.

Anne Lindfors (2014, 67) ehdottaa pro gradu-tutkielmassaan ottamaan vapaaehtoiset mukaan suunnittelu- ja järjestämistyöhön, koska sillä tavalla osoittaa arvostavansa heitä. Toimivaan yhteistyöhön tarvitaan keskinäistä luottamusta. Toiminnan järjestäjien on kuitenkin suhteutettava ilmi tuodut ehdotukset kokonaisuuteen. Yksi vapaaehtoisten koulutuksen suunnitelmassani oleva ehdotus onkin, että koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen otettaisiin mukaan sellaisia seurakunnan jäseniä, joilla on kokemusta yksinäisten vanhusten luona käymisestä. Koulutuksen suunnitteluun voisi lisäksi pyytää mukaan vapaaehtoisesta ystävätoiminnasta kiinnostuneita. Heiltä voisi kysyä toiveita koulutuksessa käsiteltävistä asioista sekä aikatauluun liittyviä toiveita.

Eri organisaatioiden voimavaroja ja osaamista on järkevää yhdistää erityisesti silloin, kun niitä on yksin toimiessa vähän (Harju ym. 2001, 85). Yhteistyö muiden lähiseudun helluntaiseurakuntien kanssa toisi lisätukea toimintaan, jossa vapaaehtoisten työpanoksella on suuri rooli. Yhteistoiminnan seurauksena koulutusten järjestäminen mahdollistuisi kenties useammin ja näin ystävää tarvitsevat seurakuntalaisetkin voisivat saada avun nopeammin. Sujuva yhdessä toimiminen edellyttää kuitenkin samoihin ystävätoiminnan linjauksiin sitoutumista. Yhteistyö saattaakin tästä syystä olla varsinkin alussa luontevinta saman kristillisen liikkeen, tai sitä opillisesti lähellä olevien seurakuntien kanssa.

Ennen koulutusta on hyvä pohtia, minkälaista tukea vapaaehtoiset ystävät tulevat tehtävässään tarvitsemaan ja mitä tukea seurakunnalla on mahdollista tarjota.

Kirkon vapaaehtoistoiminnassa on havaittu hyväksi, että samaa työtä tekevät vapaaehtoiset kokoontuvat yhteen säännöllisesti. Vertaistuen tarjoaminen on erityisesti uusille vapaaehtoisille tärkeää, koska uuden omaksumista on siinä tilanteessa paljon. Lisäksi on tärkeää, että seurakunnan työntekijät ovat vapaaehtoisten tavoitettavissa. Mentorointi sekä tukea antava ja oppimiseen haastava työn-ohjausryhmä ovat myös vaihtoehtoina seurakunnan antamaksi tueksi. Mentoroinnissa kokeneempi vapaaehtoinen ohjaa uutta vapaaehtoista. (Kirkkohallitus 2006, 40–42.)

Koulutuksen runkoa laatiessani vertasin ystävätoiminnan koulutuksen tavoitteita ja käytännön ystävätoimintaa toisiinsa. Rungon kokoamisessa käytin apuna sekä suunnitelmaan listattuja materiaaleja, että omia kokemuksiani. Jaoin myös löytämiäni materiaalien tiedot Minttukirkolle, koska niistä saattaa olla apua koulutuksen suunnittelun loppuun työstämisessä ja vielä sen jälkeenkin.

Opetusmenetelmiä ehdottaessani otin huomioon sen, että koulutukseen osallistujat ovat aikuisia, mutta mahdollisesti hyvin eri-ikäisiä ja he saattavat tulla myös varsin erilaisista taustoista. Vuorovaikutteinen opiskelu sopii elämäkokemusta omaaville aikuisille. Kokemuksia, mietteitä ja kysymyksiä esiin tuodessaan he opettavat samalla toisiaan. Kirjoittaminen, videoiden katsominen, kuunteleminen ja eläytyminen tukevat ihmisten erilaisia oppimistapoja. Kysymysten ratkominen ensin itse aktivoi kouluttautujia itsenäiseen ajatteluun. Konkreettisten esimerkkien kertominen tuo opiskeluun käytännön läheisyyttä ja niiden kautta voi myös rohkaista vapaaehtoisia tulevan tehtävän aloittamisessa. Koulutukseen osallistujille jaettavat vihot mahdollistavat koulutuksessa käytyjen asioiden kertaamisen myöhemmin.

Lähetin suunnitelmani vapaaehtoisten ystävien koulutuksesta Mira Kariluodolle (LIITE 4). Koulutuksen suunnitelma on ehdotelma, jota voi muuttaa parhaaksi katsomallaan tavalla. Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnittelun viimeistely ja toteutustapa ovat Minttukirkon päätettävissä.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 11.1 Johtopäätökset teemahaastattelun tuloksista

Johtopäätösten tekeminen teemahaastattelun dokumenteista sisältyi teemahaastattelun analysointiini. Keskityin niihin tuloksiin, joista oli ammennettavaa ystävätoimintaan suunnitteluun, mutta myös laajemmin yksinäisyyden ja osattomuuden ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen Minttukirkossa.

Haastattelun ensimmäisessä kysymyksessä olin tiedustellut seurakunnan vanhemmalta väeltä, mistä he ovat saaneet ystäviä. Vastaukset eivät olleet yllätyksellisiä, koska ne sisälsivät tavanomaisia arkielämän paikkoja ja yhteisöjä, joissa muihin ihmisiin voi tutustua. Toiseen kysymykseen ”Milloin ystäviä kaipaa eniten?” sain monipuolisia vastauksia. Päiväpiiriläisten vastauksista on nähtävissä empatiaa eri-ikäisiä ja erilaisissa, haasteellisissa elämäntilanteissa olevia kohtaan.

Teemahaastattelussa päiväpiiriläiset nostivat esiin mielenterveyshäiriöistä kärsivät ja ihmisten erilaiset voimia kuluttavat elämäntilanteet. Heidän näkemyksensä mukaan tällaisissa tilanteissa kaipaa ystävää. Ystävätoiminnan kautta voisikin tukea kaiken ikäisiä ihmisiä. Kaikissa tapauksissa ystävätoiminta ei välttämättä ole kaikkein paras tuen tarjoamisen keino, vaan se saattaa olla esimerkiksi vertais-tukea tarjoava ryhmä. Olisikin hyvä selvittää tapauskohtaisesti, millaista tukea henkilö kaipaa ja minkälaista tukea seurakunta voi tarjota. Olennaista on myös tukea tarvitsevan henkilön jo olemassa olevien tukiverkoston selvittäminen ja tarvittava yhteistyö näiden tahojen kanssa. Kun seurakunta tietää tarkemmin henkilön tuen tarpeen ja realiteetit, sen on helpompi kohdentaa tukensa tarkoituksenmukaisesti. Hyvällä yhteistyöllä voidaan päästä helpommin hyvään lopputulokseen. (Harju ym. 2001, 82.) Tämänkaltaisen yhteistyö parantaisi myös ystävätoiminnan kautta saatuja tuloksia.

Yksinäisyys-teeman kohdalla vastauksia tuli selvästi vähemmän kuin ystävyys-teeman kohdalla. Kysyessäni miltä yksinäisyys tuntuu, vastaukset vaikuttivat

vastaavan paremmin kysymykseen: ”Mitä yksinäisyys tarkoittaa?” tai: ”Mitä asioita yksinäisyyteen voi liittyä?”. Epäsuorat vastaukset saattavat kertoa siitä, että tämänkaltaisista negatiivisista tunteista puhuminen on epämiellyttävää. Yksinäisyyttä hävetään useasti (Saari 2009, 176–177, 181–185; Juntila 2018, 91). Häpeällisistä asioista ei ole helppo puhua varsinkaan silloin, kun kuuntelijoita on paljon.

Päiväpiiriläisten mielestä yksinäisyyttä voi ennaltaehkäistä ja vähentää, kun on ihmissuhteita eri-ikäisten ihmisten kanssa, pienryhmien ynnä muiden sellaisten kautta sekä vieraanvaraisuutta ja avuliaisuutta osoittamalla. Vastaukset liittyivät elämäntilanteisiin, kun ihmisellä on voimavaroja ja kykyä vähintään yhteyden pitämiseen muiden ihmisten kanssa. Voimavarojen ja kykyjen vähentyessä niin, ettei oma-aloitteinen yhteydenpitoon onnistu, toisten ihmisten yhteydenpidolla, avulla ja tuella on merkittävä rooli. Rinnalla kulkeneiden saman ikäluokan ihmisten mahdollisuudet ja voimat yhteydenpitoon vähenevät vanhetessa, ja ystävien ja läheisten määrää saattaa kuolemakin vähentää. Nuoremmilla ihmisillä on kuitenkin yleisesti ottaen enemmän mahdollisuuksia ja voimavaroja yhteyden pitämiseen. Kun ihmissuhteita on myös itseä nuorempien henkilöiden kanssa, onkin pienempi riski kokea yksinäisyyttä ikääntyneenä.

Osallisuus-teemaan liittyvien kysymysten kautta halusin saada selville, mitkä asiat seurakunnassa saavat päiväpiiriläiset kokemaan arvokkuutta ja tärkeyttä sekä sitä, että he voivat vaikuttaa seurakunnan asioihin. Vastauksista anteeksiantaminen, palvelutyössä toimiminen, rukous ja puhelut ovat asioita, jotka eivät tarvitse toteutuakseen välttämättä seurakuntatilaa. Näitä asioita saattaa kyetä näin ollen toteuttamaan, vaikka ei pääsisikään käymään seurakunnassa. ”Anteeksiannon tärkeys” vastauksen tarkoitusta olisi tosin pitänyt tarkentaa, koska se jäi epäselväksi. Kaksi muuta vastausta, mukaan tuleminen jaksessaan ja tervetuloivotus, liittyivät Minttukirkon seurakuntatilassa käymiseen.

Tiedusteltuani, miten voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta eri sukupolvien välillä, sain vastauksia, joissa voi nähdä selvän yhteyden ystävätoimintaan. Vastaukset: ”Tervehtiminen, tutustuminen” ja ”Kyläily” voivat toteutua esimerkiksi

ystävätoiminnan kautta. Toivottavasti myös arvostavaa asennetta koetaan ystävätoiminnassa. Muissa teemahaastattelukysymysten vastauksissa mainitut: ”Kiva kun tulit” tervetuloivotus”, ”Kaikenlainen pienikin kehuminen”, ”Antaa lahjansa käyttöön palvelutyöhön” ja ”Rukous”, tulevat luultavasti myös toteutumaan ystävätoiminnassa. Nämä vastaukset liittyivät arvokkuuden ja tärkeyden kokemiseen sekä vaikuttamisen mahdollisuuden kokemiseen seurakunnassa. Ystävätoiminnan kautta olisi siis suuret mahdollisuudet sekä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta eri-ikäisten seurakuntalaisten välillä että kokea osallisuutta seurakunnassa. Jos eri sukupolvien välillä olisi enemmän yhteyttä, haastattelussa aiemmin esille nousut isä- ja äitihahmojen tarvekin voisi mahdollisesti täytyä luontevammin.

Sukupolvien väliset suhteet nousivat teemahaastattelussa suosituimmaksi puheenaiheeksi. Yksi haastateltavista toi esiin sukupolvien välisen kuilun ennen kuin olin ehtinyt siitä kysymäänkään. Tämä aihe sai päiväpiirissä aikaan melko paljon keskustelua. Mukaan ystävätoimintaan olisikin hyvä pyytää kaiken ikäisiä aikuisia, koska sitä kautta Minttukirkossa voitaisiin mahdollistaa sukupolvien välisen yhteyden vahvistumista. Päiväpiiriläisten vastauksista voi tehdä myös sen johtopäätöksen, että ystävätoiminta voi olla tarpeellista varsin erilaisissa elämäntilanteissa. Ystävätoiminnan laajentaminen palvelemaan jatkossa kaikkia seurakuntalaisia vaikuttaa näin ollen hyvältä suunnitelmalta.

Seurakuntalaisten arvostava asenne myös muiden kuin oman ikäluokan edustajia kohtaan on oleellista sukupolvet ylittävässä yhteyden luomisessa. Rakenteet ja kulttuurierot voivat kuitenkin olla vaikeuttamassa yhteyden kokemista. Päiväpiiriläiset puhuivat siitä, että nuoremmilla sukupolvilla ei ole samanlaista kyläilykulttuuria, kuin heillä on. Lisäksi nuorten älykännykkä-kulttuuri puhutteli heitä.

Ystävätoiminnan kannalta huomion arvoinen päiväpiiriläisen ajatus oli myös se, että avun pyytäminen on monille vaikeaa. Tähän voi olla monia syitä, ja avun pyytämisen helpottumiseen voi myös vaikuttaa eri tavoin. Kenties ratkaisevimpia asioita ovat kuitenkin seurakunnassa koettu ilmapiiri ja se, miten seurakuntalaiset kohtaavat toisiaan.



Opinnäytetyöprosessini aikana Vantaan Minttukirkossa toteutettiin kyselytutkimus seurakuntalaisten kokemasta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Tutkimus paljasti, että 40-49- ja 70-79-vuotiaat jäsenet ovat muita tyytymättömiä sekä avoimuuteen ja hyväksyvyyteen, että yhteyden kokemiseen toisten jäsenten kanssa. (Jurvanen & Tuomi 2018, 49–50.)

Kyselytutkimuksen kautta selvisi myös, että Minttukirkon jäsenet osallistuvat tilaisuuksiin ennen kaikkea uskossa kasvamisen ja yhteyden kokemisen vuoksi. Yli 60-vuotiaita jäseniä osallistumiseen on motivoinut kuitenkin selvästi eniten uskossa kasvaminen. Tämän ikäluokan ihmiset tulisivat enemmän tilaisuuksiin ennen kaikkea raamatunopetuksen vuoksi. Toiveisiin oli kirjoitettu muun muassa jonkun seurakuntalaisen käyminen kotona rukoilemassa ja raamatunopetus eri sukupolvien välisestä yhteydestä seurakunnassa. 50-69-vuotiaiden kykyä tilaisuuksiin osallistumiseen vähensi työelämän kiireet ja yli 70-vuotiailla osallistumista vähensi korkea ikä. Yli 80-vuotiaiden vastauksissa yhteisöllisyyttä vahvistaisivat pastoreiden yhteydenotot ja vierailut sekä seurakuntalaisten yhteydenotot. Lisäksi toivottiin diakonin vierailua. 60-69-vuotiaiden toiveissa mainittiin muun muassa ystäväpalvelu ja paremmat tutustumismahdollisuudet. (Jurvanen & Tuomi 2018, 51–53, 56, 59, 64.)

Kyselytutkimus vahvisti teemahaastattelussakin esiin noussutta tarvetta sukupolvien välisen yhteyden lisäämisestä Minttukirkossa. Useammassa vastauksissa tuotiin myös esiin erilaisia toiveita, jotka voisivat täyttyä esimerkiksi ystävätoiminnan kautta. Seurakunnan yli 60-vuotiaiden jäsenten vastauksissa ilmeni muita ikäluokkia vahvempi hengellisyden arvostaminen. Ystävätoiminnan kautta voidaan vastata myös hengellisiin tarpeisiin esimerkiksi yhdessä rukoillen, Raamatua lukien, hengellisistä asioista keskustellen ja seurakunnan tilaisuuksissa käyden. Toivottavasti ystävätoiminta voi omalta osaltaan lisätä myös avoimuuden, hyväksyvyyden ja yhteyden kokemusta.

## 11.2 Tutkimusprosessin luotettavuus

Teemahaastattelun suunnittelun, toteutuksen ja analysoinnin lisäksi arvioin tutkimusprosessin luotettavuutta. Siinä voidaan kiinnittää huomiota aineiston merkittävyyteen, riittävyteen ja kattavuuteen sekä analyysin arvioitavuuteen ja toistettavuuteen (Eskola & Suoranta 1998, 211, 215–217).

Teemahaastatteluun osallistui 11 päiväpiiriläistä. Oletus on, että päiväpiiriläisten haastattelun osallistumisprosentti oli enintään 50 %, jos otetaan huomioon myös heidät, jotka eivät olleet päiväpiirissä mukana teemahaastattelua tehdessä. Teemahaastattelun avulla kerätystä aineistosta puuttuivat myös ne iäkkäät seurakunnan jäsenet, jotka eivät kykene käymään päiväpiirissä (noin 10–15 henkilöä). Kaikki Minttukirkon iäkkäät (noin 60-vuotiaat ja sitä vanhemmat) jäsenet huomioiden teemahaastattelu kattoi korkeintaan kolmasosan heistä.

Laadullisessa tutkimuksessa on lähes mahdotonta laskea ennakkoon riittävän aineiston kokoa. Aineiston riittävyttä voi arvioida esimerkiksi niin, että analysoi ensin tarkasti pienen aineiston, jonka jälkeen koettelee tuloksia laajemmassa aineistossa. (Eskola & Suoranta 1998, 216.) Olisin kerännyt aineistoa mielellään suuremmalla otannalla, mutta se olisi vaatinut selvästi enemmän aikaa. Suuremmalle tutkimukselle ei ollut myöskään vahvoja perusteita. Yksi syy oli se, että Mira Kariluoto tuntee Minttukirkon iäkkäitä jäseniä jo hyvin ja on keskustellut heidän kanssaan. Toiseksi, tutkimuksen lähestymistapa oli paitsi tosiasioihin perustuviin tietoihin keskittyvä, myös kulttuurisemioottinen. Teemahaastattelulla kerätty aineisto on näiden syiden vuoksi riittävä. Aineisto on myös merkittävä, koska harvoissa seurakunnissa jäsenten ajatuksia ja kokemuksia tiedustellaan ja dokumentoidaan näin tarkkaan toiminnan kehittämistarkoituksessa.

Analyysin kattavuudella tarkoitetaan, että tulkintoja tehdään koko aineiston pohjalta – tulkintoja ei perustella vain joihinkin poimintoihin aineistosta (Eskola & Suoranta 1998, 216). Pyrin analysoimaan aineistoa ottamalla yhtä lailla huomioon kaikki teemahaastattelun vastaukset.

Arvioitavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan päättelyt ovat analyysin lukijan seurattavissa. Toistettavuus taas merkitsee sitä, että analyysissä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt kerrotaan mahdollisimman täsmällisesti. Tällöin toinen tutkija voi

samoja sääntöjä käyttämällä tehdä aineistosta samat tulkinnat. Arvioitavuutta ja toistettavuutta voidaan lisätä luetteloimalla aineisto, pilkkomalla tulkinnat riittävin pieniin vaiheisiin, joita lukija pystyy seuraamaan, sekä selkiyttämällä ratkaisu- ja tulkintasäännöt. (Mäkelä 1990, 53, 57.) Tämän analyysin arvioitavuus on hyvä, koska lukija voi seurata aineistosta tekemiäni päätelmiä. Toistettavuutta helpottaa se, että haastattelukysymyksiä oli melko vähän ja ne oli jo ennen haastattelua jaettu kolmeen eri aihe-alueeseen. Aineisto on myös luetteloitu ja tulkinnat on pilkottu pieniin vaiheisiin. Ratkaisu- ja tulkintasäännötkin ovat melko selkeitä, mutta on mahdollista, että eri tutkijat tekisivät aineistosta silti jonkin verran erilaisia johtopäätöksiä.

### 11.3 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyö on tuottanut välineitä Vantaan Minttukirkon ystävätoiminnan aloittamista varten. Näitä välineitä ovat Ystävää kaipaavan lomake (LIITE 2), Vapaaehtoisen ystävän lomake (LIITE 3) sekä Ehdotuksia vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen (LIITE 4). Opinnäytetyössä on myös tarjottu osallisuutta seurakunnan vanhemmille jäsenille haastatteleamalla heitä opinnäytetyön teemoihin liittyvillä kysymyksillä. Tämä on toteutettu teemahaastattelun keinoin Minttukirkon päiväpiirissä. Teemahaastattelun tulokset on dokumentoitu, analysoitu ja niistä on tehty johtopäätöksiä, jotka on pyritty huomioimaan ennen kaikkea ystävätoiminnan suunnittelussa.

Opinnäytetyö on kehittänyt Vantaan Minttukirkon diakoniatyötä ystävätoiminnalle tuottamiensa välineiden kautta. Opinnäytetyön julkistamisen ja vapaan saatavuuden kautta myös muut seurakunnat ja järjestöt voivat hyödyntää näitä välineitä. Sitä kautta opinnäytetyö saattaa auttaa laajemminkin ystävätoiminnan kehittämistyössä.

Opinnäytetyön onnistuneen toteutumisen uhkana oli se, että seurakuntalaiset eivät innostu osallistumaan teemahaastatteluun. Tämä olikin ehkä opinnäytetyön haastavin asia; saada seurakuntalaiset suostumaan haastateltaviksi arvostuksen, avoimuuden ja luottamuksen kautta (Piironen 2017). Uhkana oli myös se, että yksinäisyys voi olla monelle ihmiselle tabu, josta on vaikea puhua (Saari

2016, 46; Grönlund & Falk 2016, 270–271). Tämä uhka myös vaikutti toteutuvan osittain, mutta ei vaikuttanut niihin tuloksiin, joista teemahaastattelussa oltiin eniten kiinnostuneita ystävätoiminnan suunnittelua ajatellen.

Opinnäytetyö auttaa Minttukirkkoa etenemään ystäväkoulutukseen ja sitä kautta ystävätoiminnan aloittamiseen. Ystävätoimintaa on alusta alkaen pohjustettu yhdessä seurakuntalaisten ja seurakuntapastori Mira Kariluodon kanssa. Näin heidän on helpompi jatkaa ystävätoiminnan eteenpäin viemistä, kun en ole enää käytännön tasolla toimintaa tukemassa.

Tavoitteena opinnäytetyöprosessissa oli tehdä tutkimus- ja kehittämistyötä sosi-aali- ja kirkon alan arvojen sekä eettisten periaatteiden mukaisesti. Käytännössä se tarkoitti muun muassa sitä, että pyrin kaikessa työssäni arvostamaan ja kunnioittamaan jokaista, esimerkiksi erilaisia mielipiteitä. Jälkeenpäin ajateltuna olisi kuitenkin ollut hyvä tutustua hieman paremmin päiväpiiriläisiin ennen teemahaastattelun toteuttamista. Toiminnan ja tulosten dokumentointi ja esittäminen tulee tehdä huolellisesti ja rehellisesti. Opinnäytetyön tekijän tulee säilyttää aineisto niin, että muut eivät pääse siihen käsiksi. (Gothoni 2018.) Pyrin toimimaan huolellisesti ja rehellisesti kaikissa prosessin vaiheissa. Säilytin opinnäytetyöprosessin aikana syntyneitä dokumentteja niin, etteivät ulkopuoliset päässeet niitä tutki-maan.

Opinnäytetyön kautta olen oppinut teemahaastattelun eri vaiheiden toteuttamista. Opinnäytetyön tekemisen avulla olen myös päässyt harjoittelemaan tiedonhakuja. Olen löytänyt monenlaisia lähteitä, joista osa on ollut hyvin merkittäviä opinnäytetyötä tehdessä. Prosessi kasvatti myös kumppanuuslähtöisiä tutkimus- ja kehittämistyön taitojani merkittävästi. Yhteistyötaitoni tosin eivät juurikaan joutuneet koetukselle, koska yhteistyö Vantaan Minttukirkon kanssa sujui hyvin. Seurakunnan johdon ja seurakuntalaisten kannustava ote oli merkittävä asia opinnäytetyöprosessin sujumisessa.

Ystävätoiminnalla tulee luultavasti olemaan yksinäisyyttä ja osattomuutta seurakunnassa vähentävä vaikutus. Se, missä muodossa ystäväkoulutus lopulta toteutuu ja miten ystävätoiminta alkaa toimia ja jatkaa toimintaansa, on lopulta Vantaan Minttukirkon käsissä.

#### 11.4 Näkökulmia evankelis-luterilaisen kirkon haasteisiin

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kohtaamista haasteista suurin osa nousee kirkon sisältä. Suomalaisten suhde kirkkoon on muuttunut viime vuosina heikommaksi ja vaihtoehtoinen hengellisyys on lisääntynyt. Kristillinen kasvatukseen ei ole enää niin suosittua, kuin aikaisemmin. Kirkon merkittävä haaste on yksilökeskisyyden ja kirkon olemukseen kuuluvan yhteisöllisyyden välissä tasapainottelu. Kirkon perustehtävä pysyy kuitenkin samana: kutsua ihmisiä Jumalan luokse ja kannustaa välittämään lähimmäisistä sekä koko maailmankaikkeudesta. (Kirkkohallitus 2014, 13–15.)

Vastauksena haasteisiinsa evankelis-luterilainen kirkko on muun muassa määritellyt tavoitteekseen kohdata jokaisen jäsenensä laadukkaasti vuosittain (Kirkkohallitus 2014, 25). Kerran vuodessa tapahtuva laadukaskin kohtaaminen on kuitenkin liian vähän, jos kirkossa halutaan synnyttää todellista muutosta parempaan suuntaan. Tulee etsiä keinoja, miten seurakunnista voisi tulla yhteisöjä, joissa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta voidaan aidosti kokea (Henttonen & Thitz 2016, 104). Ihmisten kohtaamiset ovat merkittävimpiä hetkiä lähimmäisenrakautta osoitettaessa, joten kohtaamisiin tulisi myös satsata paljon. Parhaiten kohtaamista ja aitoa välittämistä mahdollistetaan pienissä yhteisöissä. Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa on kuitenkin tuhansia, jopa kymmeniä tuhansia jäseniä. Olisikin aiheellista miettiä vakavammin pienempien yhteisöjen perustamista ja toiminnan keskittämistä niihin. Rakenteita ja toimintatapoja tarpeen mukaan muuttamalla voidaan olla mahdollistamassa eneneviä kohtaamisia.

## 12 POHDINTA

### 12.1 Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita

Opinnäytetyössä tuotettujen välineiden jatkuva kehittäminen käytännön kokemusten mukaan olisi ideaalia. Tällöin ne voisivat jatkossakin vastata parhaiten tarkoitukseensa: toimivaan ystävöimintaan, jossa mahdollistetaan uusien ystävyysuhteiden syntyminen.

Yhteistoiminnan kehittäminen muiden lähialueen seurakuntien kanssa vapaaehtoisten kouluttamisessa, vertaistuen toteuttamisessa sekä mahdollisesti myös ystävävälityksessä on ajatus, jota tuen. Toiminnan vastuiden jakaminen useamman henkilön kesken vahvistaisi ystävöiminnan jatkuvuutta, jolloin toiminta ei olisi niin herkästi haavoittuvaa. Kun toiminnan piiriin kuuluisi enemmän vapaaehtoisia ja seurakunnan työntekijöitä, heidän keskuudestaan löytyisi myös monipuolisemmin sellaista osaamista ja taitoja, joita voisi hyödyntää ystävöiminnassa. Yhteistyöhön voisi olla hyvä kutsua tarpeen mukaan myös toimijoita, jotka jollain tavalla ovat jo läsnä ystävää kaipaavan elämässä (Harju ym. 2001, 82). Tällaisia toimijoita voivat olla esimerkiksi alueen kotihoitopalveluja tuottavat tahot.

Suomessa on 245 helluntaiseurakuntaa (Avainmedia Lähetysjärjestö ry. Seurakunnat i.a.). Monet niistä ovat kooltaan varsin pieniä, ja kaikkien helluntaiseurakuntien toiminta on hyvin pitkälti vapaaehtoisten tekemää. Tehokkaan toiminnan kannalta olisi suotavaa, että seurakunnat voisivat hyödyntää valmiita, hyväksi todettuja toimintamalleja ja -välineitä. Tällöin työntekijöiden ja seurakuntalaisten rajalliset voimavarat eivät kuluisi niin paljon sellaisten asioiden luomiseen, jotka ovat jo olemassa. Jokaisessa seurakunnassa näitä valmiita malleja ja välineitä voisi halutessaan kuitenkin muokata omaan seurakuntaan paremmin soveltuviksi. Opinnäytetyötä tehdessäni etsin erilaisilla hakusanoilla ja hakusana-yhdistelmillä internetin Google.fi-hakupalvelusta tietoa siitä, miten Suomen helluntaiseurakunnat perehdyttävät vapaaehtoisia ystäviä ystävöimintaan. Tietoa siitä ei löytynyt. Toivonkin, että opinnäytetyössä tuotettuja välineitä (LIITE 2, 3 & 4)

hyödynnetään laajasti sekä helluntaiseurakunnissa, että muissa seurakunnissa ja järjestöissä siltä osin kuin ne kunkin tahon toimintaan soveltuvat. Hyödyntämisen mahdollistaa opinnäytetyön tallentaminen internetin Theseus.fi-palveluun, jonka kautta kuka vain voi lukea opinnäytetyötä. Erityisesti siinä vaiheessa, kun lomakkeita ja vapaaehtoisten ystävien koulutussuunnitelmaa on kehitetty käyttökokemuksen mukaan, ne kannattaa ottaa käyttöön siellä, missä niille on tarvetta.

Teemahaastattelussa suosituksi puheenaiheeksi nousi sukupolvien välinen yhteys ja niiden välillä olevat kulttuurierot. Ystävätoiminta mahdollistaa sukupolvien välistä yhteyttä, mutta yhteyden luomiseen tarvitaan monenlaisia keinoja. Voisi pohtia, mitkä asiat eri sukupolvia yhdistävät, mitä seurakuntalaiset haluaisivat toisistaan tietää ja mitä nuoremmat ikäluokat haluaisivat tehdä yhdessä vanhempien ihmisten kanssa. Vanhemmilla ihmisillä on paljon sellaista elämäkokemusta, josta nuoremmat eivät tiedä, mutta joiden esiin tuominen voisi rikastuttaa paljon nuorempien sukupolvien elämää. Monet vanhemmat seurakuntalaiset ovat saattaneet esimerkiksi olla Minttukirkon perustajajäseniä.

## 12.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli itselleni merkittävä oppimiskokemus, koska en ole tehnyt koskaan aiemmin näin laajaa ja perusteellista tutkimus- ja kehittämistyötä. Tämän vuoksi monenlaiset taidot karttuivat opinnäytetyön avulla.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseissa eli osaamisvaatimuksissa on eri osa-alueita. Yksi osa-alueista on tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Tämän osaamistavoitteen mukaan sosionomi osaa suunnitella, toteuttaa, arvioida sekä johtaa kehittämisprojekteja. Hän osaa myös luoda ja arvioida tietoa hyvinvoinnin eteenpäin viemiseksi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016.) Diakonin kompetensseihin kuuluvat myös diakoniatyön toiminnan suunnittelu- ja arviointitaidot (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016). Opinnäytetyöhöni sisältyi paljon suunnittelua ja toteuttamista, jatkuvaa arviointia ja osaltaan myös johtamista, koska tein opinnäytetyötäni yksin. Teemahaastattelun toteuttamisessa johdin keskustelua. Teemahaastattelun aineiston pohjalta loin uutta tietoa ja arvioin sitä monesta eri näkökulmasta.

Sosionomin tulee osata tehdä myös kumppanuuslähtöistä kehittämistyötä. Hänen tulisi hallita työtapojen, asiakastyön menetelmien ja palveluprosessien kehittäminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016.) Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Minttukirkon kanssa ja koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrin kuuntelemaan ja ottamaan työssäni huomioon seurakunnasta ilmaistut tarpeet ja ehdotukset. Tee-mahaastattelu oli uusi menetelmä osallisuuden tarjoamiseksi Minttukirkon jäsenille. Vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnitelmaani sisältyivät ehdotukset osallistavasta työskentelyotteesta ja erilaisten opetusmenetelmien käyttämisestä. Palveluprosessin kehittäminen liittyi opinnäytetyössä erityisesti ystävätöiminnan lomakkeiden suunnittelemiseen, mutta myös vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnitteluun. Laajemmin ajateltuna koko opinnäytetyö oli palveluprosessin kehittämistä, koska ystävätöiminta on Minttukirkossa uusi palvelumuoto.

Diakoniatyöntekijöiden osaamisvaatimukseen sisältyy johtajuuden ja työn organisoimisen tärkeyden tunnistaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016). Opinnäytetyössäni pääsin organisoimaan diakoniatyötä ja sen kautta havahduin siihen, kuinka olennaista johtaminen ja organisoiminen voi diakoniatyössä olla. Koska kirkon diakoniatyö on entistä enemmän vapaaehtoistoiminnan johtamista, organisoimista ja johtamistaidot ovat tärkeitä taitoja diakonin ammatissa. Sosiaalialallakin työ voi liittyä vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.



## LÄHTEET

- Avainmedia Lähetysjärjestö ry. Seurakunnat i.a. Viitattu 4.11.2018.  
<https://www.netmission.fi/seurakunnat/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2016. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK), diakoniatyö. Viitattu 24.11.2018. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyö/>
- Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak 2016. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 30.10.2018. [https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 27–44.
- Gothoni, Raili 2018. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä. LibGuides. Kirjasto. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.11.2018.  
<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510#got3>
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253–272.
- Hacklin, Anna 2017. Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten arjessa. Karelia-ammattikorkeakoulu. Joensuu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.12.2017.  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137670/Hacklin\\_Anni\\_2017\\_5\\_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137670/Hacklin_Anni_2017_5_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Harju, Ulla-Maija; Niemelä, Pauli; Ripatti, Jaakko; Siivonen, Teuvo & Särkelä, Riitta 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.

- Hartikainen, Anne 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Väitöskirja. Viitattu 25.8.2018. [http://www.vtkl.fi/document/1/2274/7c979f0/hartikainen\\_vaitoskirja\\_nettil\\_indd.pdf](http://www.vtkl.fi/document/1/2274/7c979f0/hartikainen_vaitoskirja_nettil_indd.pdf)
- Helin, Satu & von Bonsdorff, Mikaela 2013. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 426–443.
- Helluntaiherätyksen yhteiset yhdistykset – Hyry. Helluntaiherätys i.a. Viitattu 4.11.2018. <https://www.helluntaiseurakunnat.fi/helluntaiheratys>
- Helluntaiherätys i.a. Helluntaiherätys on karismaattinen ja ulospäin suuntautunut herätysliike. Viitattu 31.12.2017. <https://www.helluntaiseurakunnat.fi/helluntaiheratys>
- Henttonen, Kai & Thitz, Päivi 2016. Meidän kirkko – osallisuudenko yhteisö? Teoksessa Raili Gothoni, Mikko Malkavaara & Minna Valtonen (toim.) Muutosvoimaa – tutkielmia Diakista ja teologiasta. Diak puheenvuoro 3. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 101–116.
- Hokkanen, Liisa 2003. Vapaaehtoisuus – pala elämään. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 29.10.2018. [http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaistu\\_6.pdf](http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaistu_6.pdf)
- Isomäki, Päivi; Lehmusmies, Johanna; Salojärvi, Päivi & Wallenius, Veera 2018. Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 56. Helsinki: Kirkon tutkimuskeskus. Viitattu 30.9.2018. [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/06C1D4C467FB78BCC22582FD00359765/\\$FILE/KKH\\_Diakoniabarometri\\_2018\\_verkko\\_18\\_08\\_14.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/06C1D4C467FB78BCC22582FD00359765/$FILE/KKH_Diakoniabarometri_2018_verkko_18_08_14.pdf)
- Jahnukainen, Iiro; Tammisto, Maarit & työryhmä 2010. Näppituntumalla. Mummon kammarit ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä.
- Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–72.
- Junttila, Niina 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

- Junttila, Niina; Kainulainen, Sakari & Saari, Juho 2015. Mapping the lonely landscape: Assessing loneliness and its consequences. *The Open Psychology Journal* 8, 89–96. Viitattu 1.1.2018. <https://benthamopen.com/contents/pdf/TOPSYJ/TOPSYJ-8-89.pdf>
- Jurvanen, Jaana; Järvinen, Taina; Petäjä, Vilma & Tuomi, Tiina 2017. Diakonia-työn kehittäminen – Toteutus- ja dokumentaatio suunnitelma. AMM02 MS16 HKI/9. Oppimistehtävä 21.4.2017. Tiedosto tekijän hallussa.
- Jurvanen, Jaana & Tuomi, Tiina 2018. Yhteisöllisyys ja osallisuus seurakunnassa. Kyselytutkimus helluntaiseurakunnan jäsenille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.9.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145312/Jurvanen\\_Jaana\\_Tuomi\\_Tiina\\_HEL-SINKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145312/Jurvanen_Jaana_Tuomi_Tiina_HEL-SINKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kariluoto, Mira 2018 a. Seurakuntapastori, Vantaan Minttukirkko. Vantaa. Henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2018. Muistiinpanot tekijän hallussa.
- Kariluoto, Mira 2018 b. Seurakuntapastori, Vantaan Minttukirkko. Vantaa. Henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2018. Muistiinpanot tekijän hallussa.
- Kariluoto, Mira 2018 c. Seurakuntapastori, Vantaan Minttukirkko. Vantaa. Henkilökohtainen tiedonanto 6.9.2018. Sähköpostiviesti. Tiedosto tekijän hallussa.
- Karreinen, Lari; Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry.
- Kirkkohallitus. Kirkon vanhustyön strategia 2015 i.a. Viitattu 14.12.2017. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Kirkkohallitus. Perehdyttäminen i.a. Viitattu 10.8.2018. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content4A6C05>
- Kirkkohallitus. Vapaaehtoisten kouluttaminen i.a. Viitattu 10.8.2018. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content539601>
- Kirkkohallitus 2006. Enemmän kuin työmuoto. Vapaaehtoistoiminta kirkossa. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2006:3.

- Kirkkohallitus 2014. Kohtaamisen kirkko. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 7. Kirkko ja toiminta. Helsinki. Viitattu 5.11.2018. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/\\$FILE/25306\\_2\\_KKH\\_Kohtaamisen\\_kirkko\\_sisus\\_KORJ.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/$FILE/25306_2_KKH_Kohtaamisen_kirkko_sisus_KORJ.pdf)
- Kirkkohallitus 2015. Jokainen on osallinen – Kirkon vapaaehtoistoiminta. Viitattu 10.8.2018. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F772D7BC236419FAC2257E34002FE352/\\$FILE/Jokainen%20on%20osallinen%20-%20Vapaaehtoistoiminnan%20linjaukset%20lopulliset2015.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F772D7BC236419FAC2257E34002FE352/$FILE/Jokainen%20on%20osallinen%20-%20Vapaaehtoistoiminnan%20linjaukset%20lopulliset2015.pdf)
- Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Mikko Kautto (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 25.11.2018. [https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c](https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c)
- Kujala, Jouni & Mäkinen, Vilho 2014. Yksinäisten vanhusten tavoittaminen seurakuntien diakoniatyön kautta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Piekämäen toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.12.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84913/Kujala\\_Jouni\\_Makinen\\_Vilho.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84913/Kujala_Jouni_Makinen_Vilho.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lemberg, Robert i.a. Frillighetens teologi. Att bygga upp kyrkan – kristi kropp. Viitattu 26.1.2018. [http://sakasti.evl.fi/sacrista.nsf/0/E0D261617BA4848DC2257A7E00438E7C/\\$FILE/Frivillighetens%20teologi.pdf](http://sakasti.evl.fi/sacrista.nsf/0/E0D261617BA4848DC2257A7E00438E7C/$FILE/Frivillighetens%20teologi.pdf)
- Lindfors, Anne 2014. Kun simpukka aukeaa. Tahattomasti lapsettomien vapaaehtoistojen motiivit. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 12.9.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96666/GRADU-1423742987.pdf>
- Marjovuori, Ari 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 11.8.2018.

- [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjo\\_vuo\\_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjo_vuo_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mäkelä, Klaus 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen analyysin aineisto ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.
- Nivala, Elina 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Snellman-instituutin A-sarja 24/2008. Kuopio: Snellman-instituutti.
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne 2009. Kurssi kohti diskurssia. Tampere: Vastapaino.
- Piironen, Hannu 2017. Lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Valokuvan ja videon käytön paja 14.8.2017, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Muistiinpanot tekijän hallussa.
- Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Kautiainen, Hannu; Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 5.11.2018. [http://www.vtkl.fi/document/1/1914/00778e8/Psykososiaalisen\\_ryhmäkuntoutuksen\\_vaikuttavuus\\_raportti\\_11.pdf](http://www.vtkl.fi/document/1/1914/00778e8/Psykososiaalisen_ryhmäkuntoutuksen_vaikuttavuus_raportti_11.pdf)
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Ristin Voitto 2016. Missä menet, Suomen helluntailiike? Kristillinen viikkolehti 24/2016. Jyrki Isohella. Viitattu 4.11.2018. [https://www.ristinvoitto.fi/ristin\\_voitto/uutiset/missa\\_menet\\_suomen\\_helluntailiike/?numero=24/2016](https://www.ristinvoitto.fi/ristin_voitto/uutiset/missa_menet_suomen_helluntailiike/?numero=24/2016)
- Saari, Juho 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.
- Sarvimäki, Anneli & Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Anneli Sarvimäki, Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–32.
- Sirviö, Kaarina 2010. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistumista ja ennakointia. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro, 130–150.

- Sulkunen, Pekka 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 264–285.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Ystävä kuuntelee ja antaa hyvää mieltä. Viitattu 30.12.2017. <https://evl.fi/osallistu/anna-aikaasi/ystavatoiminta>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2005–2017. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Tulostaulukko. Viitattu 4.7.2017. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=szY00o83BAA=&region=szYrs-TYOBAA=&year=sy6rsDbW0zUEAA==&gender=m;f;t>
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 40. Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2018. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-493-214-1/urn\\_isbn\\_978-952-493-214-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-493-214-1/urn_isbn_978-952-493-214-1.pdf)
- Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 29.12.2017. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065>
- Tilastokeskus 2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Viitattu 29.12.2017. [https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html)
- Valli, Raine 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 92–116.
- Vantaan Minttukirkko. Mikä on Minttukirkko? Mihin uskomme? i.a. Viitattu 14.10.2018. <https://minttukirkko.fi/tietoa-minttukirkosta/>
- Vantaan Minttukirkko. Tervetuloa päiväpiiriin! i.a. Viitattu 14.10.2018. <https://minttukirkko.fi/toiminta/seniorit/>
- Varjola, Tino i.a. Ystäväpalvelu. Lahden helluntaiseurakunta. Viitattu 30.12.2017. <http://lahdenhelluntaisrk.fi/toimintaa/diakonia/ystavapalvelu/>

Willberg, Elina 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Helsinki: Sitra. Viitattu 6.8.2018. <https://www.sitra.fi/julkaisut/vapaaehtoistoiminnasta-iloa-monille/>

## LIITE 1: Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurungon hahmotelma (Eskola & Suoranta 1998, 79–80):  
(Suluissa olevat kysymykset ovat samat, kuin haastattelutilanteessa papereille kirjoitetut kysymykset.)

### Ystävyys

miten ystäviä on saatu (jos on saatu)? (Mistä saanut ystäviä?)  
millaisessa tilanteessa ystävän tarve on suurin? (Milloin eniten kaipaa ystäviä?)  
onko ystäviä tarpeeksi? – seurakuntalaisten tilanne

### Yksinäisyys

miten yksinäisyys koetaan? (Miltä yksinäisyys tuntuu?)  
mikä ennaltaehkäisee ja vähentää? (Miten voi ennaltaehkäistä/vähentää?)

### Osallisuuden kokemus seurakunnassa

mitkä asiat saavat minut tuntemaan...  
...arvokkuutta? (Miten voi kokea olevansa arvokas ja tärkeä?)  
..., että voi vaikuttaa seurakunnan asioihin? (Miten kokee, että voi vaikuttaa...)  
...joukkoon kuulumista? (Mikä lisää joukkoon kuulumista seurakunnassa?)  
...myös eri sukupolvien edustajien kanssa? (Miten voi kokea yhteyttä eri sukupolvien välillä?)



## LIITE 2: Ystävää kaipaavan lomake



# YSTÄVÄTOIMINTA

## YSTÄVÄÄ KAIPAAVAN LOMAKE

**HALUAN TAVATA YSTÄVÄTOIMINTAAN KOULUTETTUA HENKILÖÄ KER-  
RAN KUUKAUDESSA TAI USEAMMIN.**

**NIMI**

**OSOITE**

**PUHELINNUMERO**

**LÄHIOMAINEN / YHTEYSHENKILÖ**

**PUHELINNUMERO**

**MUUTA HUOMIOITAVAA (esim. lemmikit, apuvälineet)**

--

**KIINNOSTUKSEN KOHTEET**

--

**VAPAAEHTOISEN YSTÄVÄN KANSSA HALUAN VIETTÄÄ AIKAA SEURAAVILLA TA-  
VOILLA****Tärkeitä toiveita****Muita toiveita**

--	--

**SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄ SAA ETSIÄ MINULLE YSTÄVÄTOIMINTAAN KOULUTETUN HENKILÖN. SEURAKUNNASTA ILMOITETAAN, KUN TÄLLAINEN HENKILÖ ON LÖYTYNYT. TÄSSÄ LOMAKKEESSA ILMOITETUT TIEDOT SAA VÄLITTÄÄ VAPAAEHTOISELLE YSTÄVÄLLENI.**

**LOMAKE TÄYTETTY:**

**LOMAKKEEN TÄYTTÄJÄN NIMI:**

**LOMAKE PÄIVITETTY (pvm ja nimi):**

## LIITE 3: Vapaaehtoisen ystävän lomake



# YSTÄVÄTOIMINTA

## VAPAAEHTOISEN LOMAKE

SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄ SAA ETSIÄ MINULLE HENKILÖN, JOKA HALUAA ITSELLEEN YSTÄVÄN SEURAKUNNASTA.

**NIMI**

**ASUINALUE TAI OSOITE**

**PUHELINNUMERO**

**VAPAAEHTOISENA YSTÄVÄNÄ TOIMIMISTA TUKEVA KOULUTUS JA KOKEMUS**

**MUUTA HUOMIOITAVAA (esim. allergiat, kulkemiseen liittyvät asiat)**

--

**KIINNOSTUKSEN KOHTEET**

--

**KOULUTETTU YSTÄVÄTOIMINTAAN (päivämäärä ja paikka)**

--

**KUUNTELEMISEN JA KESKUSTELEMISEN LISÄKSI VOIN YSTÄVÄTOIMINNASSA TEHDÄ SEURAAVIA ASIOITA YHDESSÄ YSTÄVÄN KANSSA****Erityisen mielellään****Myös näitä asioita voin tehdä**

--	--

**SEURAKUNTA OTTAA YHTEYTTÄ VAPAAEHTOISEEN YSTÄVÄTOIMINNAN KOULUTUKSEEN LIITTYVISSÄ ASIOISSA JA SIINÄ VAIHEESSA, KUN YSTÄVÄ ON LÖYTÄNYT.**

**LOMAKE TÄYTETTY:**

**LOMAKKEEN TÄYTTÄJÄN NIMI:**

**LOMAKE PÄIVITETTY (pvm ja nimi):**

#### LIITE 4: Ehdotuksia vapaaehtoisten ystävien koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen

- Suunnitteluun ja toteuttamiseen olisi hyvä ottaa mukaan yksi tai useampi seurakuntalainen, joilla on kokemusta yksinäisten vanhusten luona käymisestä. He voivat jakaa kokemuksiaan ja käytännön vinkkejä (vaitiolovelvollisuuden sallimissa rajoissa). He voisivat jatkossakin olla vapaaehtoisten ystävien tukena tai mentoreina ja mukana vapaaehtoisten ystävien tapaamisissa ja koulutuksissa, jos heillä on halukkuutta ja voimavaroja siihen tehtävään.
- Jos seurakunnasta on jo löytynyt yksi tai useampi ystävätoiminnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut henkilö, heidät voisi pyytää mukaan koulutuksen suunnitteluun. Heiltä voisi kysyä toiveita siitä, mitä asioita he toivovat koulutuksessa käsiteltävän, milloin he parhaiten pääsisivät koulutukseen (ja onko parempi esimerkiksi kaksi arki-iltaa vai lauantai) ja kuinka pitkään koulutukseen he ovat valmiita osallistumaan.
- Jos edellä mainittuun kahteen ehdotukseen ei löydy ihmisiä omasta seurakunnasta, heitä voi löytyä muista seurakunnista. Koulutus esimerkiksi Vantaan helluntaiseurakuntien välisenä yhteistyönä on hyvä idea.
- Koulutuksen tavoitteiden miettiminen on tärkeää. Mitä tietoa ja taitoa ja minkälainen asenne vapaaehtoisilla ystävillä tulisi olla koulutuksen jälkeen?
- Olisi hyvä myös miettiä etukäteen, minkälaista tukea seurakunta voi tarjota vapaaehtoisille ystäville ja kuinka usein. Mentorointi, vertaistuki, tarvittaessa työnohjaus?

Apu ja vinkkejä koulutuksen suunnitteluun:

- Willberg, Elina 2015. Vapaaehtoistoinnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Helsinki: Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/vapaaehtoistoinnasta-iloa-mo-nille/>
- Punaisen Ristin Ystävötoiminnan perusaineistot, esim. Ystävötoiminnan pelisäännöt ja Opas uudelle ystävälle: <https://rednet.punainen-risti.fi/node/24916>
- Ev.lut. kirkon vapaaehtoisten kouluttamiseen käytettyjä materiaaleja: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content539601> Erityisesti apua voi olla Ihmisenä ihmiselle –vapaaehtoistoinnin kurssivihosta.
- Ev.lut. kirkko: Työkaluja vapaaehtoistointaan. Pehdyttämisen. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content4A6C05>
- Jahnukainen, Iiro; Tammisto, Maarit & työryhmä 2010. Näppituntumalla. Mummon kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä. Sivut 28–32 (Omaystävötoiminta), (33–40 ke-säystäv- ja ulkoiluystävötoiminta), 123–128 (Vapaaehtoisten pehdytys, koulutus ja tuki).
- Säpyskä-Nordberg, Minna; Vuorjoki-Andersson, Elina; Salminen, Ulla & Karvinen, Elina 2016. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle. Helsinki: Ikäinstituutti. Verkkoaineisto: [http://www.ikainsti-tuutti.fi/content/uploads/2017/01/uy-opas\\_net -16-2.pdf](http://www.ikainsti-tuutti.fi/content/uploads/2017/01/uy-opas_net -16-2.pdf)
- Kirkkohallitus, 2006. Enemmän kuin työmuoto. Vapaaehtoistointa kir-kossa. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2006:3.



## Koulutuksen runko:

- Tervetuloa koulutukseen
- Kouluttajat ja osallistujat tutustuvat keskenään
  
- Koulutuksessa mukana olevien seurakuntien vapaaehtoisten ystävien tarve tällä hetkellä
- Ystävätoiminnan tarkoitus ja tavoitteet
  
- Ystävätoiminnan säännöt
  - o Missä tilanteissa on otettava yhteyttä ystävätoiminnan vastuuhenkilöön
  - o Tarvitseeko maksaa jotain itse
  - o Rahan kanssa toimiminen
  - o Vaitiolovelvollisuus
  - o jne.
- Vapaaehtoisen ystävän oikeudet ja velvollisuudet
  - o Vakuutus
  - o jne.
- Ystävän oikeudet ja velvollisuudet
  
- Vuorovaikutustaidot
  
- Vanhuus ikävaiheena
- Käytännön ohjeita ja vinkkejä vapaaehtoisena ystävänä toimimiseen
  - o Vapaaehtoisen ystävän tärkeimmät taidot
  - o Ystävän toimintakyvyn ja sairauksien huomioiminen
  - o Sisällä oleminen
  - o Ulkoilu
  - o Hoitolaitoksissa ja palvelukodeissa toimiminen
  - o Yhteys ystävän omaisiin
  - o ym.?
  
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen

- Seurakunnan tarjoama tuki ja virkistys
- Käytännön ohjeet vapaaehtoisena ystävänä aloittamiseen
- Vapaaehtoisen lomakkeen täyttäminen ja tulostaminen
- Vapaaehtoisten ystävien siunaaminen tehtävään

#### Materiaali:

- Helsingin Saalemin ystäväpalvelusta kertovan videon näyttäminen (julkaistu 2013, kokonaiskesto 20 min). (Pitää saada lupa videon näyttämiseen?) Video raottaa ystäväpalvelun ideaa, nuoret ja vanhat voivat olla ystäväpalvelussa mukana, vanhuksen luona voi käydä yksin tai kaksin jne. Linkki videoon: <http://www.tv7.fi/vod/player/?program=29698>
- Seinäjoen helluntaiseurakunnan ystäväpalvelun mainosvideo (julkaistu 2011, kokonaiskesto 11:06). (Pitää saada lupa videon näyttämiseen?) Video herättää ajatuksia ja tuo esiin sitä, mitä vapaaehtoinen toveri voi tehdä käytännössä ja mikä on ystäväpalvelussa tärkeää. Linkki videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=im--sdO-W6A>

#### Menetelmät:

- Koulutuksessa läpi käytävät asiat voi tulostaa etukäteen vihoiksi jokaista osallistujaa varten. Vihkoihin voisi jättää tilaa muistiinpanoja varten. Tekstin on hyvä olla melko isotekstistä ja selkeää. (Joillekin osallistujille saattaa riittää sähköinen tiedostokin.) Vihossa voisi olla myös ystävätoiminnan vastuuhenkilön yhteystiedot. Vihot jäävät osallistujille.
- Kirjoitetaan yhdessä (osallistujat voivat ehdottaa lauseille jatkeita): ”Vapaaehtoinen ystävä on...”, ”Vapaaehtoinen ystävä ei ole...”, ”Vapaaehtoinen ystävä voi yhdessä ystävänsä kanssa esimerkiksi...” (Lähde: <https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolaukset/Uuden%20yst%C3%A4v%C3%A4n%20ohje%20nettiver-sio%20A4%20pysty.pdf>)

- Konkreettisia esimerkkejä haasteellisista tilanteista ja kuinka niissä tilanteissa olisi hyvä toimia. Esimerkiksi vaitiolovelvollisuus, muistisairauden tuomat vaikeudet, rahan kanssa toimiminen.
- Konkreettisia esimerkkejä rohkaisevista tilanteista ystäväpalvelussa.
- Käytännön harjoituksia toisen osallistujan kanssa haasteellisimmista ja/tai tärkeistä käytännön tilanteista. Vaihtoehtoisesti kouluttaja ja mentori näyttelevät. Tilanne-esimerkki: Miten toimia silloin, kun toveri on masentunut tai kun on huolissaan hänestä (puheeksi ottaminen)? Toinen esimerkki: Miten tulee suhtautua, jos ystävä on jostain hengellisestä asiasta eri mieltä?
- Jonkin aiheen tai osa-alueen käsittelyn jälkeen saa keskustella vapaasti esimerkiksi vierustoverin kanssa noin viiden minuuttia ajan. Tämän jälkeen esiin tulleet asiat puretaan yhdessä.
- Jokin ulkoa opeteltava motto voi auttaa vapaaehtoista ystävää muistamaan työn periaatteen ja motto voi auttaa hankalissakin tilanteissa. Esimerkiksi: ”Mitä tahdot minun sinulle tekevän?” tai ”Annettavan avun tulisi tuottaa selviytymistä eikä tarpeetonta avuttomuutta.” (Paavo Haapakoski, kirjasta Enemmän kuin työmuoto. Vapaaehtoistoiminta kirkossa. Suomen ev.lut kirkkohallituksen julkaisuja 2006:3, sivu 48.)