

Eino Heikkilä ja Miia Pulkkinen

Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten ohjaajalle.

Tekijä(t) Otsikko	Eino Heikkilä ja Miia Pulkkinen Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten ohjaajalle.
Sivumäärä Aika	44 sivua + 3 liitettä 26.10.2012
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaajat	lehtori Mari Heitto lehtori Tuula Mikkola
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa kuoleman ja surun kohtaamista käsittelevää koulutusmateriaalia vapaaehtoistoiminnan kurssin ohjaajille. Koulutusmateriaali tarjoaa vapaaehtoiselle tietoa siitä, miten kohdata vanhusystävän esille tuomia, omaan kuolemaansa liittyviä ajatuksia ja tunteita, sekä neuvoja siihen, miten vapaaehtoinen voi huolehtia jaksamisestaan. Vanhuksen kuolema ja siihen liittyvät tunteet saattavat vaatia käsitelyä erityisesti jos vapaaehtoisen ja vanhuksen välinen suhde on ollut pitkäkestoinen. Vapaaehtoisten koulutuksessa on tarpeen huomioida nämä seikat.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoistoiminnan kurssia varten. Opinnäytetyömme on monimuotoinen sisältäen teoreettisen viitekehyksen ja arvioinnin sekä varsinaisen produktin eli koulutusmateriaalin vapaaehtoisten ohjaajalle. Teoreettinen osuus käsittelee vapaaehtoistoimintaa, kuolemaa elämänkaaren osana, surua ja suremista sekä vapaaehtoisen jaksamista. Koulutusmateriaali sisältää ohjaajan oppaan ja diasarjan, joka toimii koulutusillan runkona.</p> <p>Saavutimme mielestämme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet. Koulutusmateriaali keskittyy oikeisiin asioihin, se on järkevästi rajattu ja siinä käsitellyt aiheet ovat tasapainossa keskenään. Kiinnitimme huomiota siihen, että koulutusmateriaalin kieli on selkeää ja ymmärrettävää. Pidimme vapaaehtoisille myös koulutusillan materiaalin pohjalta. Palautteen perusteella vapaaehtoiset olivat pääosin tyytyväisiä koulutukseen. He pitivät aihetta tärkeänä ja koulutusta tarpeellisena. Toisaalta vapaaehtoiset kaipasivat enemmän käytännön esimerkkejä ja jotkut toivoivat myös enemmän aikaa yhteiselle keskustelulle. Työelämäkumppani oli koulutukseen tyytyväinen ja aikoo jatkossa hyödyntää tuotettua materiaalia vapaaehtoisten koulutuksessa.</p>	
Avainsanat	Vapaaehtoistoiminta, kuolema, suru, jaksaminen, monimuotoinen opinnäytetyö

Authors Title	Eino Heikkilä and Miia Pulkkinen Near till the End – A Voluntary Worker Supporting an Elderly Friend. Training Material for Voluntary Work Managers.
Number of Pages Date	44 pages + 3 appendices 26 October 2012
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Geriatric Care
Specialisation option	-
Instructors	Mari Heitto, Senior Lecturer Tuula Mikkola, Senior Lecturer
<p>The aim of this thesis was to produce training material for the managers of voluntary work. The material is about facing death and sorrow in voluntary work. The material contains information for the voluntary workers about how to face and cope with situations when their elderly friend brings up feelings and thoughts related to their upcoming death. The training material also provides advice on how to take care of one's wellbeing when doing voluntary work. The feelings related to death may need processing especially if the voluntary worker and the elderly have had a long relationship. It is necessary to consider these facts when training new voluntary workers.</p> <p>The thesis was made for a course for voluntary workers in The Central Union for the Welfare of the Aged. Our thesis is polymorphic consisting of a theoretical context and evaluation and the product itself e.g. the teaching material for the volunteer managers. The theoretical part is about volunteer work, death as a part of the life cycle, sorrow and grief and coping of the volunteer workers. The material contains a volunteer manager's guide and a slideshow that can be used as a tool in the training event.</p> <p>In our opinion, we achieved the goals set for the thesis. The training material is focused on suitable subjects. It is well defined and the main subjects are in balance with each other. We paid attention that the language used in the training material is clear and understandable. Furthermore, we organised a training event based on the material. According to the feedback, the voluntary workers were fairly satisfied with the training. They thought the subject was important and the training necessary. On the other hand, the voluntary workers wanted more practical examples, and some hoped for more time for discussion. The Central Union for the Welfare of the Aged was pleased with the training material and is aiming to use it in the future when training voluntary workers.</p>	
Keywords	voluntary work, death, grief, coping, polymorphic thesis

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vanhustyön keskusliitto	3
2.1	Senioritoiminta	3
2.2	Vapaaehtoisten koulutus	4
3	Vapaaehtoistoiminta	6
3.1	Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä	6
3.2	Vapaaehtoistoiminnan motiivit ja anti	7
3.3	Vapaaehtoistoiminnan merkitys yhteiskunnalle	8
3.4	Ystävätoiminta	9
4	Kuolema elämänkaaren osana	12
4.1	Vanhuuden kehitystehtävä	12
4.2	Kuoleman luonnollisuus	12
4.3	Kuoleman vastustus	13
4.4	Kuolemasta puhuminen	15
4.5	Uskonnon merkitys	15
5	Suru	17
5.1	Suru ja sureminen	17
5.2	Kübler-Rossin teoria surun vaiheista	18
5.3	Surevan auttaminen	19
5.4	Vapaaehtoisen suru	22
6	Vapaaehtoisen jaksaminen	23
6.1	Vapaaehtoisen voimavarat	23
6.2	Myötätuntouupuminen	25
6.3	Vapaaehtoisen tukeminen	27
7	Läheltä etäälle - prosessin tarkastelua	30
7.1	Opinnäytetyön arviointi	30
7.1.1	Tavoitteiden saavuttaminen	32
7.1.2	Vapaaehtoisten ja työelämäkumppanin palaute	33

7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
7.3	Ammatillinen kasvu	35
	Lähteet	37
Liite 1	Lähellä loppuun asti – ohjaajan opas vapaaehtoiskoulutukseen	
Liite 2	Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Power Point -diasarja.	
Liite 3	Palautelomake	

1 Johdanto

Vapaaehtoistoimintaa tarkoittaa palkatonta ja ilman pakkoa tehtävää toimintaa, joka hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella (Pessi – Oravasaari 2010: 9). Vapaaehtoistoiminta käsitetään usein osaksi kolmatta sektoria ja sen painoarvon vanhuspalvelujen tuottajana odotetaan kasvavan entisestään vanhusten määrän lisääntyessä (Saukkonen 2003: 6). Vanhustyön piirissä vapaaehtoiset voivat toiminnallaan tukea vanhojen ihmisten hyvinvointia ja tuoda arvokasta sisältöä heidän elämäänsä. Vapaaehtoinen voi olla vanhukselle ihminen, joka on lähellä elämän loppuun asti.

Vaikka vapaaehtoistoiminta on peruslähtökohdiltaan positiivista tekemistä, vapaaehtoinen voi kokea ystävätoiminnassa myös haasteita. Vanhusystävän kuolema tai sen pohdiminen voi herättää surun ja ahdistuksen tunteita. Ystävätoiminnan kautta muodostunut suhde voi olla sekä vanhukselle että vapaaehtoiselle merkityksellinen ja tunnepitoinen (Pennington – Knight 2008: 300). Tämän vuoksi vanhus saattaa tukeutua vapaaehtoiseen oman kuolemansa lähestyessä ja tuoda esille vaikeitakin asioita. Vapaaehtoiselle voi olla helpompaa kohdata vanhuksen kuolema ja siihen liittyviä tunteita, jos hänellä on ymmärrystä esimerkiksi vanhojen ihmisten suhtautumisesta omaan lähestyvään kuolemaan tai tietoa surun vaiheista. Myös vanhus itse voi hyötyä siitä, että vapaaehtoinen on jossain määrin valmistautunut tilanteeseen. Vapaaehtoinen saattaa myös tarvita tukea vaikeiden tunteiden kohtaamisessa. Tämän vuoksi vapaaehtoisten koulutuksessa on mielestämme tärkeää kiinnittää huomiota vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen sekä surun ja kuoleman kohtaamiseen.

Opinnäytetyömme aiheena on kuoleman ja surun kohtaaminen vapaaehtoistoiminnassa. Valitsimme kyseisen aiheen, sillä olemme molemmat kiinnostuneita vapaaehtoistyöstä ja olemme opintojemme kautta oppineet ymmärtämään vapaaehtoistoiminnan merkityksen vanhusten hyvinvoinnin tukemisessa. Surua ja luopumista käsitellään kirjallisuudessa yleensä omaisen tai hoitohenkilökunnan näkökulmasta (esim. Hänninen – Pajunen 2006; Grönlund – Huhtinen 2011). Sen sijaan vapaaehtoistoiminnan kannalta aihetta ei ole juurikaan tutkittu. Eläkeliitto on julkaissut Läsna ja lähellä -oppaan kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille, jossa surua ja kuolemaa käsitellään lähinnä kriisin kautta (ks. Engblom – Lehtonen 2010). Opinnäytetyössä halusimme tarkastella

vanhuksen suhtautumista kuolemaan elämänkaaren näkökulmasta – kuolema voi olla myös luonnollinen päätös vanhuksen pitkälle elämälle.

Teemme opinnäytetyömme Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan vapaaehtoisten koulutukseen. Tarkoituksenamme on tuottaa koulutusmateriaalia vapaaehtoistoiminnan ohjaajille liittyen vanhusystävän kuolemaan sekä surun ja luopumisen käsittelyyn. Koulutusmateriaalissa huomioidaan elämäkaaren sekä vanhuksen ja vapaaehtoisen välisen suhteen merkitys luopumistyössä. Uusi materiaali liitetään osaksi Vanhustyön keskusliiton muuta vapaaehtoiskoulutusta.

Opinnäytetyön tavoitteena on:

1. parantaa vapaaehtoisen valmiuksia toimia vanhusystävän tukena tämän halutessa puhua lähestyvistä kuolemasta ja siihen liittyvistä tunteista,
2. tukea vapaaehtoisen jaksamista hänen toimiessaan kuolemaa pohtivan vanhuksen ystävänä sekä
3. tukea vapaaehtoisen jaksamista vanhusystävän kuoleman jälkeen.

Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osiosta. Ensimmäisen osan muodostaa teoreettisen osuus, joka sisältää opinnäytetyön taustat, aiheen teoreettisen viitekehyksen, opinnäytetyön arvioinnin sekä ammatillisen kasvun pohdinnan. Toisena osiona on Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoisten koulutukseen tehty materiaali. Koulutusmateriaali koostuu ohjaajan oppaasta sekä Power Point -diasarjasta. Ohjaajan oppaassa on laajemmin tietoa ja taustaa koulutuksesta. Diasarjan on tarkoitus toimia sellaisenaan koulutuksen runkona.

2 Vanhustyön keskusliitto

Vanhustyön keskusliitto on vuonna 1949 perustettu, laajin valtakunnallinen vanhustyön järjestö. Vanhustyön keskusliitto on runsaan 340 vanhusten hyväksi työskentelevän yhteisön keskusjärjestö. Liiton jäsenyhteisöt ylläpitävät mm. palvelutaloja ja demen-tiakoteja, tarjoavat koti- ja tukipalveluita, järjestävät vapaa-ajan toimintaa vanhuksille sekä ohjaavat vapaaehtoistyötä. Lisäksi liiton jäsenenä on muuan muassa valtakunnalli-sia eläkeläis- ja potilasjärjestöjä sekä tutkimusyhteisöjä. (Vanhustyön keskusliiton in-ternetsivut.)

Vanhustyön keskusliiton tarkoituksena on edistää vanhusten ja ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Keskusliiton keskeisiä tehtäviä ovat mm. jäsenyhteisöjen tukeminen, kansalaistoiminnan edistäminen, yhteistoiminnan kehittäminen yhteisöjen kesken, yhteiskuntapolitiikkaan vaikuttaminen, kansainvälisen yhteistyön tekeminen, alan asiantuntemuksen edistäminen sekä kehittämis-, koulutus-, tiedotus- ja julkaisu-toiminnan harjoittaminen. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.)

Vanhustyön keskusliitto on asiantuntijaorganisaationa mukana vanhustenhuoltoon liit-tyvässä lainsäädäntö- ja muussa valmistelutyössä. Liitto tekee yhteistyötä monien sosi-aali- ja terveystalan järjestöjen sekä viranomaisten kanssa. Vanhustyön keskusliitto jul-kaisee myös Vanhustyö-lehteä. Raha-automaattiyhdistys tukee avustuksin keskusliiton toimintaa. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.)

2.1 Senioritoiminta

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tavoitteena on pääkaupunkiseudun vanhus-ten ja ikääntyneiden psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Senioritoiminta järjestää ryhmä-, virkistys-, tiedotus- ja vapaaehtoistoimintaa. Ikäihmisten ryhmätoiminta kattaa erilaisia kerhoja, joissa pääsisältönä on keskustelu. Virkistystoiminta pitää sisällään retkiä, matkoja taidenäyttelyihin, erilaisia tapahtumia sekä kevät- ja joulujuhlia. Lisäksi Senioritoiminta järjestää avoimia tietoilloja, joista saa tietoa erilaisista ajankohtaisista ja ikääntymiseen liittyvistä aiheista. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.)

Senioritoiminta välittää vapaaehtoisia pääkaupunkiseutulaisten kotona asuvien vanhus-ten tueksi. Vapaaehtoistoiminta ei ole ammattiauttamista, vaan sitä tehdään tavallisen

ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoisuuteen kuuluu läsnäolo ja kuunteleminen, ei ammattilaisten tai omaishoitajan korvaaminen. Vapaaehtoistoiminta on vanhukselle täysin ilmaista eikä vapaaehtoisena toimimisesta makseta vapaaehtoiselle palkkaa. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.)

Senioritoiminnan vapaaehtoinen voi toimia ryhmien apuohjaajana, saattoapuna tai vanhuksen ystävänä. Ryhmien apuohjaajana vapaaehtoinen on apuna kerhoissa muun muassa tarjottavien esille laittamisessa, tilan järjestämisessä ja ryhmäläisten ohjaamisessa. Saattoapuna toimiva vapaaehtoinen auttaa vanhusta keikkaluontoisesti esimerkiksi lääkärille mentäessä. Vanhuksen ystävänä toimiva vapaaehtoinen käy tietyn vanhuksen luona säännöllisesti, esimerkiksi kerran viikossa tai joka toinen viikko. Vanhus ja vapaaehtoinen voivat esimerkiksi ulkoilla, seurustella tai käydä asioilla yhdessä. Moni vapaaehtoinen toimii tietyn vanhuksen ystävänä pitkäjänteisesti useita vuosia, jolloin heidän välilleen voi kehittyä läheinen suhde.

2.2 Vapaaehtoisten koulutus

Vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneet ottavat yhteyttä vapaaehtoistoimintaa organisoiviin Senioritoiminnan toiminnanohjaajiin. Vapaaehtoiseksi pääsee käymällä kurssin tai tulemalla yksilöperehdytykseen, minkä lisäksi kaikki vapaaehtoiseksi aikovat haastatellaan. Vapaaehtoiset solmivat Vanhustyön keskusliiton kanssa sopimuksen, jossa he sitoutuvat noudattamaan vapaaehtoistoiminnan sääntöjä. Sopimuksessa vapaaehtoiset lupautuvat vapaaehtoisuuteen, vaitiolovelvollisuuteen, palkattomuuteen, vanhuksen itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen ja luotettavuuteen. Vapaaehtoinen ei saa harrastaa uskonnollista tai poliittista kääntymistä eikä vapaaehtoisen ole tarkoitus korvata ammattilaisia tai omaishoitajaa. Sopimukseen kirjataan myös, että vapaaehtoisella on aina oikeus kieltäytyä tehtävistä ja lopettaa toiminta milloin tahansa niin halutessaan. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.)

Vapaaehtoistoiminnan kurssilla käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteet sekä annetaan perustietoa kuntouttavasta työtöteestä, ikääntyvän avustamisesta ja liikkumisesta sekä dementoituneen ja masentuneen ikäihmisen kohtaamisesta. (Vanhustyön keskusliiton internetsivut.) Kurssilla ei käsitellä surun tai kuoleman kohtaamiseen liittyviä asioita. Kurssin tai yksilöperehdytyksen sekä haastattelun ja sopimuksen kirjoittami-

sen jälkeen vapaaehtoinen voi aloittaa toimintansa. Senioritoiminta järjestää vapaaehtoisille erilaisia virkistysiltoja ja lisäkoulutusta, jolloin on mahdollisuus tavata toisia vapaaehtoisia ja toiminnanohjaajia.

3 Vapaaehtoistoiminta

3.1 Vapaaehtoistoiminnan määrittelyä

Eri lähteet antavat vapaaehtoistoiminnalle hieman erilaisia määritelmiä. Nylund ja Yeung (2005: 15) määrittelevät vapaaehtoistyön ”palkattomaksi, vapaasta tahdosta kumpuavaksi yleishyödylliseksi toiminnaksi, joka on useimmiten organisoitu jonkin tahon avustuksella”. Eskola ja Kurki (2001) puolestaan kirjoittavat vapaaehtoistoiminnan olevan ”osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen”. Lisäksi he nostavat esille vapaaehtoistoiminnan palkattomuuden sekä vapaaehtoistyötä tekevän auttamisen ja oppimisen motiivit. (Eskola – Kurki 2001: 10.)

Hieman erilaisista määrittelyistä huolimatta vapaaehtoistoiminnan periaatteista tunnetaan olevan melko yksimielisiä. Näitä ovat vapaaehtoisuus, palkattomuus, luottamuksellisuus, ei-ammattimaisuus, tasa-arvo ja yhteinen ilo. Tasa-arvolla tarkoitetaan suhdetta ”ihmiseltä ihmiselle” vastakohtana hierarkkiselle työntekijä-asiakas-suhteelle. (Yeung 2002: 11; Ruohonen 2003: 42–43.) Vapaaehtoinen toimiikin tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoisuus merkitsee vapaaehtoista toimintaan ryhtymistä sekä toimimista oman jaksamisen ja kiinnostuksen rajoissa. (Hakkarainen – Syrjänen 2003: 13–14). Vapaaehtoistoiminnan katsotaan olevan kaikille avointa toimintaa. Vapaaehtoistoiminta ei ole oman perheen tai lähipiirin auttamista vaan kohdistuu sen ulkopuolelle, kolmansiin osapuoliin. (Euroopan parlamentti 2008.) Toiminnalla voidaan pyrkiä muuttamaan olosuhteita yksilön lähipiirissä, suuremmassa yhteisössä tai kansainvälisesti (Harju 2005: 58). Vapaaehtoistoiminnan kanssa synonyyminä voidaan käyttää myös sanaa vapaaehtoistyö. Vapaaehtoistoiminta-termiä käytettäessä viitataan usein siihen, että vapaaehtoinen ei ole tehtävässään työssä vaan toimijana. (Koskenvesa 2001: 126).

Vapaaehtoistoimintaa organisoidaan ja hyödynnetään muun muassa monissa järjestöissä. Määrällisesti suomalaisten kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan kohdistuu vahvasti sekä urheilutoimintaan että sosiaalialalle (Nylund – Yeung 2005: 308). Vapaaehtoistoimintaa sisältävissä yhdistyksissä yli neljäosalla on yksinäisyyden lievittämiseen liittyvä ystävötoiminta, vierailut ja yhteydenpito ovat tärkeä osa vapaaehtoistoimintaa.

Nämä toiminnot myös kokoavat yhdistyksissä eniten toimijoita. (Peltosalmi – Vuorinen – Särkelä 2008: 106–107.)

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton vuonna 2008 tekemän kyselyn mukaan 7 prosenttia väestöstä on osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen vuoden kuluessa. Lisäksi joka viides toimintaan nyt osallistumattomista olisi kiinnostunut ottamaan osaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan, mikä merkitsee 750 000 potentiaalista suomalaista järjestötoimijaa. Yleisimmin vastaajat ovat halukkaita osallistumaan erilaisiin vapaaehtois- ja vertaistoiminnan muotoihin, esimerkiksi auttamaan avun tarpeessa olevia tai toimimaan vertais- ja tukihenkilönä. (Peltosalmi – Vuorinen – Särkelä 2008: 98–100.)

3.2 Vapaaehtoistoiminnan motiivit ja anti

Vapaaehtoisilla on erilaisia motiiveja toiminnalleen. Yleisimmin esille noussut syy vapaaehtoistoiminnalle näyttää olevan toisten ihmisten auttaminen (mm. Nylund 2000: 123; Yeung 2002: 32; Yeung 2005: 109). Altruistiset eli epäitsekkäät syyt eivät kuitenkaan ole ainoita, eivätkä välttämättä edes suurimpia syitä vapaaehtoistoiminnalle. Vapaaehtoisen motiivit ovat usein sekoitus altruismia ja egoismia, antamista ja saamista (Yeung 2005: 83; Rajaniemi 2009: 29).

Motiivi vapaaehtoistoimintaan voi kummuta ystävien ja tuttavien houkutuksesta, ylimääräisen vapaa-ajan käyttämisestä höydylliseen toimintaan tai haluun täyttää kansalaisvelvollisuus (Yeung 2002: 34). Vapaaehtoista voi myös motivoida se, että hän saa edistää järjestön ajamaa asiaa (Conn – Barr 2006: 20). Varsinkin iäkkäämmillä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi nousta keskeiseksi motiiviksi, sillä vapaaehtoiset kokevat vapaaehtoistoiminnan auttavan niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Lisäksi joillekin vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään, oppia uutta sekä vaikuttaa ympäristöön. Vapaaehtoisille on tyypillistä motiivien rinnakkaisuus: osallistumiselle on useita, toisiinsa kietoutuvia syitä. (Haarni 2009: 88; Haarni 2010: 142–162.)

Vapaaehtoisten toimimista voidaan tarkastella myös mielekkyyden kannalta. Hokkanen (2003) kutsuu vapaaehtoisuuden mielekkyydeksi tekijöitä, jotka pitävät kiinni tai innos-

tavat ihmisiä vapaaehtoistoimintaan. Mielekkyyks on konkreettisen toiminnan sopivuutta itselle, toiminnan tarjoamien ihmiskontaktien antoisuutta, arkielämän rikastumista ja kokemusta siitä, että tekee oikein tai suorittaa tarpeellista tehtävää. Se on myös kutsumuksen tai yhteiskunnallisen velvollisuuden täyttämistä tai vastavuoroisuutta ihmisten keskinäisessä elämisessä. (Hokkanen 2003: 58–59.)

Vapaaehtoistoiminta voi antaa tekijälleen paljon, kuten parantaa itsetuntoa, lisätä sosiaalisia suhteita, hyödyttää työelämässä tai tarjota väylän oppimiseen (Nylund 2000: 122–130). Vapaaehtoistoiminnan kautta voi saada mahdollisuuden kuulua ryhmään, kokea vertaisuutta ja tarpeellisuutta, käyttää omaa osaamista sekä toteuttaa itseään (Hartikainen 2009: 128). Iäkkäät vapaaehtoiset voivat toiminnan avulla korvata menettetyjä sosiaalisia rooleja ja kokea hyödyllisyyttä (Haski-Leventhal 2009: 389–390).

Piliavin ja Siegl (2007) ovat todenneet vapaaehtoistyön vaikuttavan positiivisesti itse arvioituun terveyteen. Vapaaehtoistyö lisää psyykkistä hyvinvointia vahvistamalla yksilön kokemusta elämänhallinnasta ja henkilökohtaisesta kasvusta. (Piliavin – Siegl 2007: 461.) Vapaaehtoistyötä tekevät ovat yleensä tyytyväisempiä elämäänsä, heillä on suurempi halu elää, he tuntevat enemmän itsekunnioitusta ja heillä on vähemmän masennuksen oireita kuin ihmisillä, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä (Thoits – Hewitt 2001: 118). Post (2005: 73) on havainnut, että ystävälliset ja myötätuntoiset ihmiset, jotka toimivat hyväntekeväisyys- ja auttamistoiminnassa, ovat hyvinvoivia, onnellisia ja terveitä – niin kauan kuin he eivät ole ylikuormitettuja.

3.3 Vapaaehtoistoiminnan merkitys yhteiskunnalle

Suomessa vapaaehtoistoiminnan rooliksi nähdään julkisen ja yksityisen sektorin toiminnan täydentäminen sekä lähiyhteisöjen ja sosiaalisten verkostojen korvaaminen. Vapaaehtoistyö on ammattityön lisä ja se voi olla merkittävä resurssi tulevaisuudessa. Vapaaehtoisten auttajien tarve korostuu vanhustyössä, kun yksinäisten vanhusten määrä kasvaa ja lasten mahdollisuudet hoitaa vanhempiaan ovat rajalliset työelämän vuoksi. Perherakenteet ja omaissuhteet eivät ole enää pysyviä, joten vanhusten auttamista ei voi laskea omaissuhteiden varaan. Erityisesti vanhustenhuollossa on paljon tehtäviä, joihin vapaaehtoistoiminta soveltuu. (Hartikainen 2009: 12, 134.)

Vapaaehtoistoiminnalla on kansantaloudellista merkitystä, josta viitteitä antaa Helsingin yliopiston julkaisu. Tutkimuksessa selvitettiin neljän järjestön piirissä suoritettua vapaaehtoistoiminnan kansantaloudellista vaikutusta ja merkitystä. Saatua tulosta verrattiin siihen, että vastaava toiminta tapahtuisi julkisen sektorin toimesta ja siitä maksettaisiin asianomaisilla toimialoilla suoritettu palkkakorvaus. Tutkimuksen tuloksen mukaan järjestöjen vapaaehtoistoimintaan sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen tulos yhtä työtuntia kohti laskettuna. (Laasanen 2011: 7, 19.)

Vapaaehtoistoiminnan käyttömahdollisuutena sosiaalialan kentällä voidaan nähdä ensisijaisesti toisen ihmisen tukeminen vuorovaikutussuhteessa. Tämänkaltaisen maallikkoauttaminen toteutuu parhaiten tilanteissa, joissa vapaaehtoinen voi arkikokemuksensa avulla rakentaa yhteistä ymmärrystä toisen kanssa. Empaattinen ymmärrys ja sen myötä rakentuva vuorovaikutuksellinen tukeminen eivät vaadi toteutuakseen ammatillista koulutusta tai työskentelyotetta. Kyse on vuorovaikutustaidoista ja kyvystä asettua toisen rinnalle. Vapaaehtoistyössä auttaminen on tuen antamista, kuuntelemista ja läsnäoloa. (Mykkänen-Hänninen 2007: 50–51.)

3.4 Ystävätoiminta

Ystävätoiminta (befriending) on määritelty kahden tai useamman ihmisen väliseksi suhteeksi, joka on aloitettu, tuettu ja ohjattu jonkin organisaation toimesta. Ihanteellisessa tilanteessa suhde on ei-tuomitseva, molemminpuolinen ja siinä toteutuu pitkäaikainen sitoutuminen. (Dean – Goodlad 1998: 2.) Ystävätoiminnan kautta syntynyt suhde sisältää tavallisesti joitain, mutta ei välttämättä kaikkia ystävyysuhteen tunnuspiirteitä. Ystävyysuhteet ovat yksityyppisiä, vastavuoroinen ja vapaaehtoisuuteen perustuva siinä missä ystävätoiminnan kautta syntynyttä suhdetta ei voi pitää yksityyppisenä, koska organisaatio toimii siinä välikätenä. Jälkimmäinen suhde ei myöskään ole täysin vastavuoroinen, koska siinä ei ilmene tasavahvuutta: palvelun käyttäjä on yleensä jollain tapaa haavoittuvainen, yksinäinen tai eristäytynyt. Ystävätoiminta on palvelu, joka tarjoaa seuraa yksinäiselle ihmiselle, se mahdollistaa uuden ihmissuhteen ja antaa keinoja osallistua sosiaalisiin toimintoihin. (McGowan – Saintas – Gill 2009: 622–623.) Ystävätoiminnan ideana on tutustuttaa asiakas ihmiseen, joka tarjoaa hänelle sosiaalista tukea tunnepitoisen suhteen muodossa. Sosiaalinen tuki voi tutkimusten mukaan ehkäis-

tä ja lievittää masennusta sekä vähentää ahdinkoa ja kärsimystä. (Mead – Lester – Chew-Graham – Gask – Bower 2010: 96.)

Yksinäisyys ja eristyneisyys voivat olla yksi suuri tyytymättömyyden ja masennuksen aiheuttajista iäkkäillä ihmisillä. (Andrews – Gavin – Begley – Brodie 2003: 249). Suhde vapaaehtoisen kanssa voi antaa vanhukselle mahdollisuuden luoda merkityksellinen ihmissuhde sekä parantaa tunnetta sosiaalisesta osallisuudesta. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun perheen ja ystävien tuki puuttuu tai se on riittämätöntä. (Pennington – Knight 2008: 307.) Vapaaehtoisen ja vanhuksen välinen suhde on koettu merkittäväksi juuri yksinäisyyden ehkäisemisen kannalta (Andres ym. 2003: 360). Ystävätoiminnan käyttäjä arvostaa ja pitää merkittävänä suhdettaan vapaaehtoisen kanssa (Dean – Goodlad 1998: 3). Vaikka ystävätoiminta ei tarjoa ”aitoa” ystävyyttä, se voi olla monelle yksinäiselle, eristyneelle ja haavoittuneelle ihmiselle soveltuvin ihmissuhdemuoto. Parhaimmillaan ystävätoiminta on keino kasvattaa yksilön itseluottamusta ja itsetuntoa sekä parantaa yksilön psyykkistä hyvinvointia vahvistamalla sosiaalista verkostoa. (McGowan – Saintas – Gill 2009: 623.)

Vapaaehtoinen voi olla vanhukselle ihminen, johon vanhus pystyy luottamaan ja joka kuuntelee hänen tarpeitaan. Avoin ja vapaa keskustelu, yhteiset kiinnostuksen kohteet sekä ideoiden ja ajatusten vaihtaminen muodostavat vapaaehtoisen ja vanhuksen suhteen ytimen. (Pennington – Knight 2008: 304–306.) Useat vanukset kaipaavat keskustelua muustakin kuin kuulumisista, ja vapaaehtoinen voi tarjota heille mahdollisuuden yksilölliseen ja syvälliseen keskusteluun. Vapaaehtoinen on ehkä ainoa, joka käy vanhuksen luona tarkoituksenaan vain keskustella ja olla seurana. On myös tärkeää, että vapaaehtoinen tulee vanhuksen luokse omasta halustaan. Vanukset kokevat, että kotihoidon hoitajien ja siivoojien käyntien syy ja sisältö estää luomasta aitoa ihmissuhdetta heidän kanssaan. (Andres ym. 2003: 355–357.)

Vapaaehtoinen voi muodostua tärkeäksi myös vaikeiden elämäntilanteiden aikana. Vapaaehtoisesta ystävästä voi tulla merkittävä tuki vaikeissa tilanteissa, kuten puolison kuoleman jälkeen tai sairaudesta paranemisen aikana (Andres ym. 2003: 360). Vaikeissa elämäntilanteissa ihmisellä on usein tarve puhua ääneen ja jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan toisen kanssa. Vapaaehtoinen voi tarjota asiakkaalle kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja rinnalla kulkemisesta. Usein jo kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen vahvis-

taa tunnetta selviytymisestä ja puhuminen auttaa oman tarinan jäsentämisessä. Vapaaehtoinen voi auttaa uusien näkökulmien ja ratkaisuvaihtoehtojen löytämisessä. (Mykkänen-Hänninen 2007: 12.) Myös mielenterveysongelmaiset kokevat saavansa apua ystävätoiminnasta. Suhde vapaaehtoisen kanssa saattaa antaa heille itseluottamusta sosiaalsiin tilanteisiin ja siten välillisesti parantaa heidän sosiaalisia verkostojaan. (Bradshaw – Haddock 1998: 713–714.)

Ystävätoimintaa voi verrata saattohoidon piirissä käytettyyn tukihenkilötoimintaan. Tukihenkilön ja kuolevan ihmisen välisessä suhteessa korostuvat avoin ja vastavuoroinen kanssakäyminen, kiireetön läsnäolo sekä kyky kuunnella toisen tunnetiloja (Saimaan Syöpäyhdistys: 9). Ystävätoiminnassa keskustelu ja vuorovaikutus esiintyvät monesti jonkin vapaa-ajan toiminnon yhteydessä, tosin vanhusten kohdalla painopiste on keskustelussa kotioloissa (Dean – Goodlad 1998: 3). Ystävätoiminnon tavoitteeksi on nähty vähentää yksilön tunnetta sosiaalisesta eristyneisyydestä lämpimän ja luottamuksellisen suhteen avulla (Russell – Dexter – Bond 1992: 6). Faulkner ja Davies (2005: 44) ovat osoittaneet, että vapaaehtoisen toiminta terveydenhuollon alueella täyttää sosiaalisen tuen tunnusmerkit, mutta toisessa tutkimuksessa (Mead ym. 2010) ystävätoiminnalla oli vaikutusta masennuksen oireisiin mutta ei kokemukseen sosiaalisesta tuesta. Ystävätoiminnan konkreettisista vaikutuksista tarvitaan vielä lisää tutkimusta.

4 Kuolema elämänkaaren osana

4.1 Vanhuuden kehitystehtävä

Perinteisesti vanhuutta on ajateltu elämänvaiheena, jolloin ihmisellä on pyrkimyksenä jäsentää ja arvioida elettyä elämää kokonaisuutena sekä muuttaa kiinnostuksenkohteita ja näkökulmia. Vanhus pohtii elettyä elämää samalla, kun hän joutuu sopeutumaan ikääntymisen tuomiin muutoksiin. Keskeistä on, että vanhus hyväksyy oman eletyn elämänsä sekä tekemänsä ratkaisut. Kun ihminen hyväksyy oman eletyn elämänsä, tuntuu kuolema luonnolliselta päätökseltä elämälle. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 122.)

Ajatus kehitystehtävistä eri elämänkaaren vaiheissa pohjautuu psykologi Erik Eriksonin teoriaan psykososiaalisen kehityksen kriiseistä. Hänen mukaansa vanhuus on psyykkisen kehityksen huipentuma, jonka keskeisenä kehitystehtävänä on pyrkimys saavuttaa minän eheys ja välttää epätoivon tunteita (Erikson 1982: 61). Vanhuuden haasteena on nähdä oma elämä kokonaisuutena sen lähestyessä loppua sekä sijoittaa itsensä osaksi sukupolvien ketjua historian kulkuun (Erikson – Erikson – Kivinic 1989: 56). Mikäli tätä kehitysvaihetta ei ole ratkaistu, voi Eriksonin teorian mukaan seurauksena olla epätoivon tunteita. Vanhus katuu tekemiään ratkaisuja ja kokee epätoivoa, sillä elämää on liian vähän jäljellä, jotta sen voisi elää toisin. Lisäksi tuleva kuolema pelottaa, koska eletyltä eläältä tuntuu puuttuvan merkitys. Eheyden ja epätoivon välinen tasapaino riippuu aiempien ristiriitojen ratkaisusta. Mikäli aiemmista luopumisista on jäänyt mieleen katkeruutta, voi se olla estämässä omaa elämästä luopumista vanhuudessa. (Kuuramaa 2002: 1–2.)

4.2 Kuoleman luonnollisuus

Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohdiskelu, kuoleman kohtaaminen. Kuoleman läheisyys alkaa muistuttaa itsestään eri tavoin oman terveyden heikkenemisen sekä läheisten sairastumisen ja kuoleamisen myötä. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 122.) Elämän ja kuoleman pohdiskelu auttaa vanhusta hyväksymään oman lähestyvän kuolemansa. Jokainen lähestyy kuolemaansa

omalla tavallaan, omien kokemustensa, uskonsa ja elämänkatsomuksensa pohjalta. (Ruth – Siltala 1992: 228.)

Useimmille vanhuksille kuolema on luonnollinen osa elämää eikä ajatus kuolemasta tuota ahdistusta tai pelkoa (Kuuramaa 2002: 32; Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 124). Kirjallisuudessa on yleinen ymmärrys siitä, että ikäihmiset pelkäävät kuolemaa huomattavasti vähemmän kuin nuoremmat ihmiset (Walter – McCoyd 2009: 287). Vanhimmat ikäihmiset ajattelevat ja puhuvat enemmän kuolemasta ja ovat vähemmän peloissaan omasta lähestyvistä kuolemastaan kuin nuoremmat ikääntyneet ja keski-ikäiset (Hooyman – Kiyak 2008: 541).

Vaikka itse kuolemaa ei pelätä, saattaa ahdistusta ja pelkoa liittyä kuitenkin kuoleman tapaan ja aikaan ennen sitä. Vanhukset pelkäävät kuolemaa, jota edeltävät kovat kivut ja tuskat. He toivovat, että voisivat loppuun asti säilyä hyvävointisina ja toimivina yksilöinä. Useimmat haluavat asua loppuun asti kotonaan ja välttää sairaalaan tai hoitokotiin joutumisen. Vanhusten mielestä hyvä kuolema on sellainen, johon sisältyy mahdollisimman vähän fyysisiä tai psyykkisiä toiminnanrajoituksia tai taakkana olemista muille. Yhteisesti jaettuna toiveena on päästä pois nopeasti ja kivuttomasti. (Kuuramaa 2002: 32; Lloyd-Williams – Kennedy – Sixsmith – Sixsmith 2007: 62–64; Vuorinen 2009: 167–169.)

4.3 Kuoleman vastustus

Oma lähestyvä kuolema ei ole yksiselitteisesti luonnollinen asia, jonka kaikki vanhukset kykenisivät ottamaan vastaan tyynesti. Vilko-Riihelän (1999) mukaan epäily ja vastustaminen ovat ihmisen luonnollisia puolustusmekanismeja, joita voi esiintyä myös kuoleman läheisyydessä. Ihmisen psyyke on rakentunut vastustamaan muutosta ja tuntematonta, mitä kuolema väistämättä on. Kuolema tuntuu kauhealta, sillä sitä ja sen jälkeisiä asioita ei voi hallita. Lisäksi kuolemassa toteutuu yksi ihmisen suurimmista pe-loista, hylätyksi tuleminen ja yksinjäätminen. (Vilko-Riihelä 1999: 272.) Niin hyväksyminen kuin kieltäminen ilmentävät kuolemaa ympäröivää paradoksia – kuolema koskettaa kaikkia joskus universaalisti, mutta emme voi kuvitella omaa kuolemaamme (Hooyman – Kiyak 2008: 540–541).

Epätietoisuus siitä, mitä kuolema perimmältään on ja mitä siinä tapahtuu, aiheuttaa ihmiselle pelkoa (Lipponen 2006: 106). Samoin kuolemassa pelottaa se, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Pelko voi toisaalta kohdistua siihen, että hyvä elämä päättyy. Vanhus joutuu luopumaan aikaansaannoksistaan ja tulevaa koskevista suunnitelmistaan. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 124.)

On olemassa tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen käsityksiin ja pelkoihin koskien kuolemaa. Näitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli ja aiemmat kokemukset läheisten kuolemasta. Esimerkiksi naiset ilmaisevat useammin kuolemanpelkoa mutta ovat vähemmän ahdistuneita ennustamattomasta tulevaisuudesta kuin miehet. (Hooyman – Kiyak 2008: 541; Walter – McCoyd 2009: 288.) Molanderin (1999) tutkimuksen mukaan naiset pelkäävät enemmän dementoitumista ja riippuvuutta ulkopuolisista kun taas miesten pelot kohdistuvat fyysisen toimintakyvyn laskuun. Miesten pelot liittyvät tavallisesti ulkomaailmaan siinä missä naisten pelkona on sisäisen maailman hallinnan menettäminen. (Molander 1999: 240.) Ihmiset pelkäävät kuolemisessa kipua ja kärsimystä, fyysisen vartalon ja persoonallisuuden menetystä, itsehallinnan menettämistä, kuoleman jälkeisen elämän tuntemattomuutta, yksinäisyyttä ja oman kuoleman vaikutusta läheisiin. (Hooyman – Kiyak 2008: 451.)

Elämänhalu on ihmisessä voimakas eikä moni vanhuskaan ole valmis luopumaan elämästään. Tarve suojautua kuolemaa koskevilta ajatuksilta edes hetkittäin voi näkyä vanhuksen suhtautumisessa omaan kuolemaan. (Ruth – Siltala 1992: 228; Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 123.) Oman lähestyvän kuoleman ajattelu saattaa aiheuttaa vanhuksessa ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia. Vanhus voi haluta suojautua edessä olevalta kuolemalta ja sulkea silmänsä siltä. Toisaalta vanhuksella on usein tarve turvautua toisiin ihmisiin, keskustella aiheesta heidän kanssaan ja luoda mielikuvia kuolemasta ja sen jälkeisestä. (Siltala 2004: 163.) Vanhus voi haluta syrjäyttää ikävät asiat mielestään, jolloin myös mielikuvat kuolemasta saavat myönteisen sävyn. Yksilön tapa käsitellä kuolemaa muistuttaa niitä tapoja, joita hän on aiemmin elämässään käyttänyt vaikeuksien kohtaamisessa. Omien selviytymiskokemusten muistelu antaa voimia kuoleman kohtaamiselle. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 125.)

4.4 Kuolemasta puhuminen

Muistelemisella on tärkeä rooli vanhuksen sopeutuessa ajatukseen omasta lähestyvistä kuolemasta. Muistelemalla mennyttä elämää ja kertomalla tarinoita vanhukset yrittävät löytää positiivisia ulottuvuuksia nykyhetkeen. Kuoleman kohtaaminen muuttuu helpommaksi, jos mielenkuvat kuolemasta muistuttavat aiemman elämän merkityksellisiä asioista. (Laaksonen 2005: 29.) Kertoessaan ajatuksistaan kuolemasta vanhukset pyrkivät suodattamaan mielestään ikävät asiat ja muistelemaan eletyn elämän hyviä puolia. Hyvät muistot ja niihin liittyvät tunnelmat muuttavat myös ajatukset kuoleman jälkeisestä elämästä positiivisiksi. (Molander 1999: 241–242.)

Vanhojen ihmisten elämäntarinoiden kuunteleminen koetaan tutkimuksissa tärkeäksi. Oman elämäntarinan kertominen voi antaa tarvittavan päätöksen ja tarjota vanhukselle keinon korostaa elämänsä merkitystä. ”Viimeisen kappaleen” luominen elämäntarinaa voi mahdollistaa vanhukselle inhimillisesti kunniallisen kuoleman olosuhteista riippumatta. (Schenck – Roscoe 2009: 62–65.) Elämän lopun lähestyessä vanhukselle on tärkeää muistella elämäntarinaansa ja hyväksyä eletty elämä, ikään kuin viimeistellä elämä. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 125.)

Monet vanhukset pohtivat kuolemaansa ja toivovat, että voisivat puhua siitä jonkun kanssa. Käytännössä kuolemasta puhuminen saattaa kuitenkin osoittautua hankalaksi ja sopivan keskustelukumppanin löytäminen voi olla vaikeaa. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 125.) Kuolemaan liittyvistä, emotionaalisesti raskaista asioista ei mielellään puhuta lähiomaisille (Lloyd-Williams ym. 2007: 63). Vanhuksen voikin olla helpompaa keskustella vapaaehtoisen kanssa vaikeista asioista kuten kuolemasta, sillä vapaaehtoinen on riittävän ulkopuolinen (Colliander 2008: 127; Hartikainen 2009: 133).

4.5 Uskonnon merkitys

Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että uskonnolliset tunteet ja uskonnosta saatava voima ja turva lisääntyvät elämän loppuvaiheessa. Uskonnollinen tai hengellinen vakaumus voi osoittautua korvaamattomaksi kuoleman lähestyessä, sillä se tarjoaa selityksen ihmisen kokemalle kärsimykselle ja menetyksille. (Ardelt – Koenig 2006: 185.) Toivo kuolemanjälkeisestä elämästä voi vähentää kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoa sekä luoda turvallisuutta nykyhetkeen (Laaksonen 2005: 29; Vuorinen 2009: 169). Jos

kuoleman äärellä voi turvautua johonkin, kuten Jumalaan tai sielun kuolemattomuuteen, ihmisen on usein helpompi hyväksyä ajallinen rajallisuutensa. (Vilkkö-Riihelä 1999: 272). Uskonnolliset ihmiset myös kokevat vähemmän ahdistusta ja pelkoa kuolemaa kohtaan (Hooyman – Kiyak 2008: 542).

Elämää uhkaava sairaus voi tarjota tilaisuuden itsearviointiin ja hengellisen tarkoituksen etsintään. Hengellisyyden ihminen voi saada luoduksi viimeisen kappaleen, joka summaa eletyn kokemuksen ja kiteyttää elämän tarkoituksen. (Schenck – Roscoe 2009: 62–65.)

5 Suru

Vapaaehtoiset voivat joutua kohtaamaan surua eri tavoin. Ikääntynyt ystävä voi pohtia omaa lähestyvää kuolemaansa tai esimerkiksi surra puolisonsa menetystä. Mikäli vanhusystävä kuolee, voi vapaaehtoinen joutua kasvokkain oman surunsa kanssa. Näissä tilanteissa vapaaehtoisen saattaa olla hyödyllistä ymmärtää surun prosessia ja tietää jotain surevan auttamisesta.

5.1 Suru ja sureminen

Suruä tutkineen Soili Poijulan (2002) mukaan suru on jonkin menetyksen, muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihahan tunne. Suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan. Suru sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen. Surevan ihmisen reaktiot ja niiden kesto vaihtelevat ihmisestä ja tilanteesta riippuen. (Pojula 2002: 18.)

Suruun liittyvät tieteelliset tutkimukset, oppaat ja teoriat koskevat lähinnä lähiomaisen traagista, odottamatonta kuolemaa tai omaa lähestyvää kuolemaa. Jamesin ja Friedmanin (2010) mukaan surua voi aiheuttaa muukin kuin traumaattinen lähiomaisen kuolema, kuten avioero tai yrityksen konkurssi. Suru on heidän mielestään normaali ja luonnollinen reaktio menetykseen, riippumatta menetyksen laadusta ja luonteesta. Surua ovat kaikki ne ristiriitaiset tunteet, jotka aiheutuvat totutun elämäntavan äkillisestä muutoksesta tai loppumisesta. (James – Friedman 2010: 3.)

Suruä ja suremista käytetään synonyymeinä, mutta sureminen voidaan ymmärtää myös suruprosessin vaiheena, jolloin se kuvaa ilmaistua surua. Poijulan (2002) mukaan sureminen on ensivaihe paranemisessa, joka palvelee menetyksen työstämistä ja auttaa surevaa palauttamaan toimintakykyisyytensä. Sureminen kuvaa ihmisen sopeutumista menetykseen. Sopeutuminen edellyttää, että sureva muotoilee uudelleen määritelmänsä itsestään ja menetyksestään. (Pojula 2002: 19–20.)

Vapaaehtoisen on hyvä tiedostaa erilaisia suremisen tapoja ja surun ilmaisumuotoja voidakseen vähentää mahdollista hämmennystään ja osatakseen tukea surevaa vanhusta. Surevilla on huomattu olevan samankaltaisia reaktioita, oli tilanne ja surun syy mikä tahansa. Tyypillisiä oireita surevilla ovat huonontunut keskittymiskyky, turtuneis-

suuden tunne, epäsäännöllinen uni, muuttuneet ruokatottumukset ja tunteiden vaihtelevuus (James – Friedman 2010: 13–14). Poijula (2002) on listannut erilaisia reaktioita ja tunteita liittyen suruun ja jakanut ne käyttäytymisessä näkyviin reaktioihin, fyysisiin reaktioihin sekä erilaisiin ilmeneviin tunteisiin. Käyttäytymisessä näkyviä surureaktioita voivat olla yliaktiivisuus, kiihtyneisyys, sosiaalinen vetäytyminen, itkeminen, unihäiriöt, alentunut kiinnostus ja tehokkuus sekä impulsiivisuus. Fyysisiä reaktioita suruun ovat muun muassa painon lasku tai nousu, energian väheneminen, huonontunut muisti ja keskittyminen, masentunut mieliala, univaikeudet, itkeminen ja itkuherkkyys, psykomotorinen hidastuminen, arkuus ja päänsärky. Sureva voi kokea monenlaisia tunteita, kuten surua, tuskaa, vihaa, ahdistuneisuutta, turvattomuutta, pelkoa, syyllisyyttä, hämmennystä ja yksinäisyyttä. (Poijula 2002: 43–47.)

5.2 Kübler-Rossin teoria surun vaiheista

Tunnettu surun ja kuoleman tutkija Elisabeth Kübler-Ross (1984) seurasi työssään kuolevia potilaita ja kehitti havaintojensa pohjalta teorian kuolemaa lähestyvän ihmisen surun viidestä eri vaiheesta. Nämä vaiheet ovat kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Oman kuoleman lähestymisen konkretisoituminen äkisti, esimerkiksi parantumattoman sairauden myötä, voi käynnistää tämänkaltaisen surureaktion.

Kübler-Rossin (1984) mukaan oman lähestyvän kuoleman konkretisoituminen aiheuttaa ihmisessä usein alkujärkytyksen jälkeen kieltämisen. Kieltäminen toimii ihmisen suoja-keinona, kun totuus on vielä liian vaikea kohdata. Kun kieltämisen vaiheesta on ennen pitkää luovuttava, sen tilalle voi tulla vihan, katkeruuden ja raivon tunteita. Sureva kysyy tyyppillisesti ”miksi juuri minä?”. Surevan viha kohdistuu milloin mihinkin, jumalaan tai toisiin ihmisiin, jotka saavat elää huoletonta elämää. Seuraavan vaiheen, kaupankäynnin, tarkoituksena on lisääjän saaminen tekemällä sopimuksia esimerkiksi jumalan kanssa. Sureva pyytää jotakin, kuten sairaudesta parantumista, ja lupaa siitä palkinnoksi tehdä jotakin hyvää. Kaupankäyntiä ei voi kuitenkaan jatkaa loputtomiin. Kun omaa tilannetta ei enää voi kieltää, sureva ei kykene suhtautumaan asiaan kevyesti. Turtumuksen, tyyneyden tai vihan tilalle tulee tappion tunne. Ihminen ymmärtää, mistä kaikesta hän joutuu luopumaan kuollessaan. (Kübler-Ross 1984: 45–47, 57–58, 87–93.)

Jos kuolemaa lähestyvällä on ollut aikaa ja häntä on mahdollisesti autettu selviämään surun vaiheista, hän saavuttaa mielentilan, jossa ei koe masennusta tai ole vihainen tilanteensa johdosta vaan on hyväksynyt tulevan. Tähän päästäkseen hän on saanut ilmaista tuntemansa katkeruuden ja surun eloonjääviä sekä menettämiään asioita kohtaan. Hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita onnellista olotilaa, vaan asioiden hiljaista hyväksymistä sellaisena kuin ne ovat. (Kübler-Ross 1984: 114–115.)

Kübler-Ross (1984) huomauttaa, että kaikki eivät koe surua ja ahdistusta omasta lähevästä kuolemasta; tyypillisenä poikkeuksena ovat vanhukset. He ovat eläneet elämänsä ja saattaneet elämäntyönsä loppuun ja tuntevat parhaassa tapauksessa tyydytystä muistellessaan menneitä vuosia. Vanhukset eivät välttämättä tarvitse apua ympäristöltään – paitsi hiljaista ymmärrystä ja rauhaa. (Kübler-Ross 1984: 121.) Vapaaehtoisen ei siis tule ajatella, että kaikki ikääntyneet surisivat suuresti lähestyvää kuolemaansa tai että kaikki haluaisivat siitä keskustella. Voi olla kuitenkin ikääntyneitä, joille aihe on vaikea ja vaatii heiltä surutyötä.

Kübler-Rossin teoria on saanut myös kritiikkiä osakseen. Jamesin ja Friedmanin (2010) mukaan tunteet, jotka aiheutuvat jostain menetyksestä, ovat luonnoltaan ja intensiivisyydeltään täysin riippuvaisia henkilön persoonallisuudesta ja siitä, mikä on ollut ainutkertaista juuri siinä kyseisessä suhteessa. Kenenkään henkilökohtaista ja yksilöllistä surua ei voi jakaa ennalta päätettyihin vaiheisiin. (James – Friedman 2010: 11.) Suru on yksilöllinen niin kestoaltaan, voimakkuudeltaan kuin vaiheiltaan (Hänninen – Pajunen 2006: 146).

5.3 Surevan auttaminen

Surun ainoa oikea hoito on sureminen ja se vie usein aikaa. Surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista ja sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Poijula 2002: 11.) Sureva joutuu itse käymään läpi luopumistyönsä, mutta ymmärtävä asenne voi vähentää surevan taakkaa. Auttajan läsnäolo sinänsä on jo viesti välittämisestä ja se voi antaa surevalle uskoa ja voimaa. (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 148.) Surevat kaipaavat ennen kaikkea tilaisuutta puhua ja heillä on tarve tulla kuulluksi. Surusta ja omasta lähestyvästä kuolemasta voi olla helpompi puhua sellaisen kanssa, jota suru ei kosketa

aivan läheltä. Kun kuuntelija on joku muu kuin lähiomainen, voi kuuntelijan olla helpompi kysyä vointia, ajatuksia ja huolia sekä antaa surevalle tilaa. (Porio – Porio 2002: 170.) Vapaaehtoinen voi siis olla otollinen kuuntelija, mikäli ikäihminen pohtii omaa kuolemaansa. Surevan kohtaamiseen ja auttamiseen ei vaadita erityisosaamista tai koulutusta – kuuntelijana ja lohduttajana pärjää tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Surevan lohduttamisessa ja tukemisessa olennaista on läsnäolo. Usein surevaa auttaa jo se, että joku on saatavilla ja osoittaa välittävänsä. Toiminnan ei tarvitse olla sen kummempaa kuin vilpittömiä kuuntelua sekä empatian osoittamista. Tärkeää on se, että osoittaa hyväksyntää ja kärsivällisyyttä surevalle ja hänen tavalleen surra. Suru on aina yksilöllistä ja henkilökohtaista eikä kukaan voi surra väärin. Surevalle pitäisikin antaa tilaa kaikenlaisille tunteille, ajatuksille ja reaktioille. (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 133; Dyregrov – Dyregrov 2008: 162–164, 178.)

Kuuntelijan ei tarvitse osata vastata surevan kysymyksiin tai lohduttaa toista viisain sanoin. Sureva tekee itse surutyötään puhuessaan ja hänen oma ilmaisunsa auttaa häntä, eivät kuuntelijan kommentit. (Porio – Porio 2002: 184.) Oleellista ei olekaan se, mitä surevalle sanoo, vaan se, että on paikalla. On hyvä kuitenkin välttää sanomasta sellaisia fraaseja kuin ”tiedän miltä sinusta tuntuu”, ”unohda mennyt ja siirry elämässäsi eteenpäin”, ”voisi olla huonomminkin” tai ”aika parantaa haavat”. (Dyregrov – Dyregrov 2008: 175–176.)

Surevaa mahdollisesti loukkaavien sanontojen sijaan voi esimerkiksi sanoa olevansa pahoillaan tai ymmärtävänsä, että toisesta tuntuu pahalta (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 133). Myös se, että kertoo olevansa sanaton, voi olla myötätuntoinen ja riittävä toteamus tilanteeseen (Porio – Porio 2002: 94). Vaikka olisikin kokenut oman henkilökohtaisen surun ja selvinnyt siitä, ei omista kokemuksista kertominen tai ”oikeasta” surutavasta neuvominen ole tarpeellista – ellei sureva sitä itse toivo (Dyregrov – Dyregrov 2008: 176). Surevaa auttavan on hyväksyttävä surun jakamisen vaikeus ja olla osoittamatta teennäistä ymmärrystä (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 133–134).

Surevaa tukiessa ja lohduttaessa voi olla hyödyllistä tuntea eri vaiheita ja tunteita, joita surun etenemiseen saattaa liittyä. Surun etenemistä voidaan tarkastella esimerkiksi edeltä esitellyn Kübler-Rossin (1984) surun vaiheita käsittelevän teorian mukaisesti.

Teorian mukaan varsinkin surun alkuvaiheessa tyypillinen reaktio on kieltäminen, mutta tarvetta kieltää tosiasiat voi esiintyä ajoittain myös myöhemmin. Kieltämistä ei pitäisi yrittää murtaa - tarve kieltää tulee ja menee omia aikojaan. Ymmärtävä kuuntelija sallii surevan pitää puolustuskeinonsa ja jättää huomiotta puheen ristiriitaisuudet. (Kübler-Ross 1984: 48.)

Surevaa kuuntelevan ja tukevan kannalta vihan vastaanottaminen voi olla vaikeaa. Useimpien on vaikea asettaa itsensä surevan tilalle ja miettiä, mistä viha on syntyisin. Oma kuolemaansa lähestyvä saattaa yksinkertaisesti tuntea katkeruutta sitä, että elämä katkeaa kesken. Kübler-Ross korostaakin, miten tärkeää on surevan kiukun ymmärtäminen ja hyväksyminen siitä huolimatta, ettei se aina tunnu oikeutetulta. Kiukun ilmaiseminen auttaa surevaa hyväksymään oman tilanteensa paremmin. (Kübler-Ross 1984: 57–61.) Kuuntelijan onkin hyvä ymmärtää, ettei kiukku kohdistu häneen tai hänen toimintaansa, vaan on ilmaisu surevan pahasta olostaan ja osa surureaktiota. Tämä voi olla merkityksellistä oman jaksaminen kannalta. Auttajan on helpompi olla loukkaantumatta, jos hän tietää vihan ja katkeruuden olevan osa kriisiä, jonka kautta toinen työstää menetystään (Porio – Porio 2002: 153).

Suruprosessin kaupankäynnin vaihe ei useinkaan näy ulkopuolisille toisin kuin suremisesta johtuva masentuneisuus. Masentunutta ihmistä koetaan usein piristää. Masennus on kuitenkin kuolemaa lähestyvälle väline, joka valmentaa häntä tulevaan ja hyväksymään tulevat menetykset. Kuolemaa lähestyvää ei tulisi vain yrittää piristää tai kehoittaa katsomaan elämän positiivisia asioita, sillä silloin häntä pyydetään olemaan miettimään omaa lähestyvää kuolemaa ja kieltämään sen. (Kübler-Ross 1984: 89–92.) Sureva kaipaa kuuntelemista, ei omien ajatusten ja surun ohittamista.

Kuuntelemisen ja läsnäolon lisäksi surevaa voi lohduttaa muillakin tavoin. Vuorovaikutuksessa surevan kanssa myötätuntoa voi osoittaa koskettamalla esimerkiksi käteen. Samaan aikaan on kuitenkin huomioitava ja kunnioitettava jokaisen omia intimitietin rajoja. Eri ihmiset toivovat ja sietävät erilaista kosketusta. (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 133.) Surevaa voi lohduttaa katselemalla valokuvia hänen kanssaan, sillä surevalle niiden läpikäyminen voi olla tärkeää (Porio–Porio 2002: 195; Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 134.). Joillekin uskonto ja hengellisyys voi tarjota lohtua, vaikka uskonto ei olisikaan aiemmin ollut tärkeässä roolissa. Raamatun lukeminen, laulut ja rukouk-

set yhdessä voivat lohduttaa aivan uudella tavalla (Porio – Porio 2002: 196). Valmista ohjeistusta surevan kohtaamiseen tai lohduttamiseen ei ole. Mikäli on epävarma sopivan menettelytavan suhteen, surevalta voi kysyä suoraan, millaista tukea tai reagointia hän toivoo (Dyregrov – Dyregrov 2008: 163).

5.4 Vapaaehtoisen suru

Vanhusystävän ja vapaaehtoisen välinen suhde voi olla hyvin erilainen ihmisistä ja suhteen kestosta riippuen. Varsinkin jos suhde on kestänyt pitkään ja se on ollut läheinen, voi vapaaehtoisen ja vanhuksen välisen suhteen katkeaminen vanhuksen kuolemaan aiheuttaa yhtäläillä surua kuin vaikkapa sukulaisen kuolema. Kun totutussa elämäntavassa tulee muutos ja joutuu luopumaan niin toisesta ihmisestä kuin yhteisistä hetkistäkin, on ymmärrettävää kokea alakuloisuutta ja surua. Suhteen arvoa ei kuitenkaan vähennä, mikäli ei tällaisia tunteita koe.

Vanhusystävän menettäminen voi herättää vapaaehtoisessa surun ja luopumisen tunteita. Vapaaehtoisen ja vanhuksen välille voi olla syntynyt merkittävä ihmissuhde, jolloin suhteen katkeaminen käynnistää vapaaehtoisessa suru- ja luopumistyön. Tutusta ihmisestä luopuminen aiheuttaa muutoksen totutussa elämänrytmissä. Luopumisesta aiheutuvia tunteita ovat esimerkiksi suru, ahdistus, pelko ja avuttomuuden kokemus. Se, miten vapaaehtoinen käsittelee näitä tunteita ja sopeutuu muutokseen, on yksilöllistä ja riippuu ihmisen elämänhistoriasta. Elämänhistoria on osa ihmisen tämänhetkistä olemusta, ja aiemmat kokemukset säätelevät ihmisen suhtautumista ahdistaviin ja raskaisiin tilanteisiin (Hervé – Alaphilippe – Bailly - Joulain 2010: 311).

Sairaanhoitajien kohdalla on havaittu, että auttajan suru sisältää samat tunteet, joita omaiset ovat kokeneet läheisensä kuollessa. Auttajan suru ei kuitenkaan ole yhtä voimakas kuin läheisensä menettäneiden. Auttaja on luopumistyössään voinut kohdata omia menetyksiä, jotka ovat jääneet käsittelemättä. (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 151–152.) Olennainen kysymys vapaaehtoisen kohdalla on se, miten hän on oppinut kohtaamaan ja käsittelemään menetyksiä ja vaikeuksia. Luopumisen aiheuttamat reaktiot on hyvä tunnistaa ja kohdata. Vapaaehtoisen ei tarvitse hävetä omaa haavoittuvuuttaan tai rajallisuuttaan auttajana.

6 Vapaaehtoisen jaksaminen

6.1 Vapaaehtoisen voimavarat

Vapaaehtoisen jaksamista voidaan tarkastella eri näkökulmista. Yksi näkökulma liittyy vapaaehtoisen omiin voimavaroihin ja resursseihin, jotka edesauttavat henkilön toimimista ja jaksamista vapaaehtoistehtävässä. Tornstamin (1982) mukaan resurssi on aineellinen, persoonallinen ja henkinen ominaisuus, jota voidaan käyttää yhteiskunnallisesti tai yksilöllisesti asetetun tavoitteen saavuttamiseksi (Koskinen 2004: 43 mukaan). Allardtin (1976: 36–38) mielestä korkea elintaso, hyvät ihmissuhteet ja mahdollisuus määrätä elämästään ovat tärkeitä inhimillisiä resursseja. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että resursseista erityisesti korkea koulutus, korkea tulotaso ja hyvä terveys luovat edellytyksiä vapaaehtoistoiminnalle (Wilson – Musick 1997: 698; Choi 2003: 183; Tang 2006: 376–377).

Myönteiset ihmissuhteet sekä niistä muodostuvat sosiaaliset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia (Laine 2005: 140). Lähiyhteisöt ovat keskeisellä sijalla onnellisuuden kokemisessa (Pessi – Seppänen 2011: 290). Ihmiset, jotka voivat hyvin ja joilla on paljon psykososiaalisia voimavaroja, osallistuvat todennäköisemmin vapaaehtoistointaan kuin henkilöt, joilla on mielenterveydellisiä tai muita ongelmia (Thoits – Hewitt 2001: 118). Sosiaaliset suhteet tarjoavat resursseja, kuten tietoa, luottamusta ja hyvinvointia. Nämä puolestaan mahdollistavat vapaaehtoistoiminnan. (Smith 1994: 253.) Läheiset ihmissuhteet ystäviin ja omaisiin voivat siten olla tärkeä voimavara vapaaehtoisen kannalta.

Vapaaehtoisena toimimiseen vaikuttavat oletettavasti myös persoonalliset ominaispiirteet. Claxton-Oldfield ja Banzen (2010) vertasivat tutkimuksessaan naispuoleisia saattohoidossa mukana olevia vapaaehtoisia muihin naisiin ja havaitsivat, että ensin mainitut olivat vastaustensa perusteella avoimempia, miellyttävämpiä, ulospäin suuntautuneempia, empaattisempia ja vähemmän neuroottisia kuin verrokkit (Claxton-Oldfield – Banzen 2010: 407). Toistaiseksi vapaaehtoisten persoonallisia piirteitä on kartoitettu lähinnä saattohoidon osalta.

Vapaaehtoinen tekee työtä omalla persoonallaan (Hartikainen 2009: 129; Porkka 2009: 89), joten toiminnan edellyttämät voimavarat kytkeytyvät yksilöllisiin ominaisuuksiin.

Wilson ja Musick (1999: 247) esittävät, että yksilölliset voimavaratekijät selittävät paitsi sen, miksi ihmiset aloittavat vapaaehtoistoiminnan myös sen, miksi he siitä luopuvat. Toisaalta kuitenkin Yeung (2005: 83) korostaa henkilökohtaisen motivaation merkitystä vapaaehtoisuuden toteutumisen ja jatkuvuuden kannalta. Vapaaehtoisen jaksamisesta puhuttaessa on tarpeen huomioida molemmat näkökulmat. Toisaalta vapaaehtoistointa on nimensä mukaisesti toimintaa, joka tapahtuu omasta vapaasta tahdosta (Pessi – Oravasaari 2010: 9). Tästä seuraa, että toiminnasta on helppo jättäytyä pois, jos se tuntuu raskaalta.

Porkka (2009) muistuttaa, että vastuu jaksamisesta on vapaaehtoisella itsellään. Jaksaminen edellyttää, että tietää mitä tekee ja miten ja että osaa huolehtia itsestään. Vapaaehtoisen pitää kyetä arvioimaan omat voimavaransa ja rajoituksensa, sillä rajojen asettaminen edesauttaa jaksamista. (Porkka 2009: 80.) Vapaaehtoisella ei ole ammatillista roolia, joka estäisi vanhuksen lähelle menemisen; vapaaehtoinen voi ja saa olla ”emotionaalisesti avoin” (Hartikainen 2009: 131). Toisaalta roolin puuttuminen voi osaltaan altistaa uupumiselle.

Syrjäsen (2003: 36) mukaan vapaaehtoisen jaksaminen on riippuvainen seuraavista asioista: toimintaedellytykset, toiminnan selkeys, elämäntilanne sekä omiin arvoihin sopiva vapaaehtoistyö.



Kuvio 1. Vapaaehtoisen jaksaminen Syrjäsen (2003: 36) mukaan.

Syrjäsen (2003) kaavion keskeinen anti on siinä havainnossa, että vapaaehtoisen jaksaminen on monen tekijän summa. Toimintaedellytykset ja toiminnan selkeys liittyvät vapaaehtoistoimintaa organisoivan tahon käytäntöihin ja resursseihin, kun taas kohdat elämäntilanne ja omiin arvoihin sopiva vapaaehtoistyö viittaavat vapaaehtoisen mahdollisuuksiin toimia itselleen mielekkäällä tavalla. Yhteenvedona voidaan sanoa, että organisaation tehtävänä on mahdollistaa ja antaa edellytykset vapaaehtoistoiminnalle, mutta vapaaehtoisen itsensä vastuulla on huolehtia jaksamisestaan. Jaksaminen liittyy paitsi yksilön voimavaroihin myös vapaaehtoisen vastuulla olevan tehtävän luonteeseen. Jaksamista edesauttaa, jos vapaaehtoisen valmiudet (motiivit ja voimavarat) ovat yhtenevät tehtävän asettamien vaatimusten kanssa.

6.2 Myötätuntouupuminen

Tavallisesti vapaaehtoisuuteen liitetään altruismi, epäitsekkäs auttaminen. McGaghien ym. (2002) mukaan altruistinen toiminta perustuu myötätuntoon, ihmisen myötätuntoiseen ytimeen. Myötätuntoon liittyy ymmärrys yhteydestä ja jaetusta ihmisyydestä. (McGaghie – Mytkey – Brown – Cameron 2002: 374.) Chismarin (1988: 257) mukaan empatian tunteminen tarkoittaa reagoitua toisen ihmisen havaittuun tunnetilaan kokemalla samantapaisia tunteita. Nissisen (2007) mielestä auttajan perusasenne on empaattinen eläytyminen; ilman empatiaa ei synny vastavuoroista yhteyttä eikä auttamis-

ta. Empatiakyky johtaa auttajan emotionaalisen kuormittumisen riskiin. (Nissinen 2007: 59, 70.) Toisin sanoen myötätunto ja empatia, jotka ovat voimavaroja auttamisen suhteen, voivat tietyssä tilanteessa johtaa auttajan uupumiseen.

Figley (1995: 4–7) puhuu myötätuntuupumisesta (compassion fatigue), jota auttajat kokevat jatkuvan kärsimyksen todistamisen ja myötäelämisen takia. Nissisen mukaan myötätuntuupuminen on seurausta toistuvasta empaattisesta toisen ihmisen kärsimyksen jakamisesta tai seuraamisesta (Nissinen 2007: 54). Myötätuntuupumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa auttajalla on jonkinlaisia ongelmia toisten ihmisen tukemisen ja välittämisen seurauksena. Uupumisesta johtuvia oireita voivat olla muun muassa ärtyisyys, passiivisuus tai toisilla levottomuus, sisäänpäin kääntyminen, masennus, väsyneisyys, vaihtelevat mielialat sekä tunne siitä, ettei koskaan ole tarpeeksi hyvä. Lisäksi monilla ilmenee fyysisiä oireita, kuten ruoansulatusongelmia, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja uniongelmia. (Dyregrov – Dyregrov 2008: 223–227, 242–243.)

Ihmiset ovat erilaisia ja reagoivat eri tilanteisiin ominaisilla tavoillaan. Kaikilla toisia auttavilla ei ilmene väsymystä ja toiset puolestaan uupuvat herkästi. Dyregrovin ja Dyregrovin (2008) mukaan erityisen suuri riski väsymykseen on ihmisillä, jotka mieltävät itsensä vahvoiksi yksilöiksi, joilla on toive saavuttaa jotain arvokasta ja joilla on suuret odotukset omiin kykyihin korjata asioita. Herkästi väsymykseen ajautuvat ottavat mielellään auttajan roolin ja kokevat voimakasta empatiaa muita ihmisiä kohtaan kykenemättä pistää omia tunteita syrjään. He eivät ole myöskään tottuneita huolehtimaan itsestään ja tuntevat herkästi avuttomuutta ja voimattomuutta. (Dyregrov – Dyregrov 2008: 227–228.)

Useat tekijät voivat kuitenkin ehkäistä auttajan uupumista. Elämän eri osa-alueitten tasapaino vahvistaa auttajaa (Nissinen 2007: 82). Olennaista on myös tuntea omat rajansa (Dyregrov – Dyregrov 2008: 238). Vapaaehtoisen tukemisessa tulee korostaa levon ja oman vapaa-ajan tärkeyttä (Vuoti 2006: 14). Puhuminen läheisille tai työntekijöille on tärkeää vapaaehtoisen jaksamisen kannalta. Samoin joskus voi olla hyvä ottaa etäisyyttä autettavaan. (Brown 2011a: 399.) Ennen kaikkea vapaaehtoisen tulee olla tietoinen, että hänelle on tarjolla tukea eri muodoissa. Hänellä pitää olla mahdollisuus purkaa kokemuksiaan vertaisryhmässä, jossa saa tukea ja neuvoja. (Vuoti 2006: 15.) Vaikka auttaja on läsnä ja kuuntelee surevaa, on hänen kuitenkin osattava säilyttää

oma erillisyytensä. Mitä paremmin oman erillisyyden kykenee säilyttämään, sitä paremmin toisen tukeminen onnistuu ilman omaa ahdistumista. (Porio – Porio 2002: 11.) Etäisyyden ja erillisyyden ottamisessa auttavat vapaaehtoistoiminnan säännöt, joissa muistutetaan, että vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai lopettaa toiminta, kun siltä tuntuu.

Myös terveelliset elämäntavat ovat avainasemassa huolehtiessa omasta jaksamisesta. Auttajan on tärkeää syödä terveellisesti, harrastaa liikuntaa ja itselle mieluisia aktiiviteetteja, nukkua ja levätä sopivasti sekä huolehtia omasta rentoutumisesta muutenkin. (Poiijula 2002: 208–209; Dyregrov – Dyregrov 2008: 238–240.) Omassa elämässä on tärkeää olla kaikki kunnossa, ennen kuin muita voi auttaa.

6.3 Vapaaehtoisen tukeminen

Opinnäytetyössämme vapaaehtoisen jaksamisen ja toiminnan tukemista tarkastellaan ennen kaikkea organisaation, vapaaehtoistoimintaa järjestävän tahon, näkökulmasta. Vapaaehtoinen tarvitsee tukea varsinkin tehtävissä, joissa on mahdollista kohdata raskaita asioita, kuten surua, kuolemanpelkoa ja ahdistusta. Surua kohtaava auttaja on vaarassa uupua, jos hän ei saa tarkoituksenmukaista tukea (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 153). Saattohoidossa toimivien vapaaehtoisten jaksamista tutkineen Brownin (2011) mukaan ongelmatilanteissa vapaaehtoiset kääntyivät useimmiten vapaaehtoistoiminnan ohjaajan tai koordinaattorin puoleen. Toiminnasta vastaavalla ohjaajalla tai koordinaattorilla on siten tärkeä rooli vapaaehtoisten jaksamisen kannalta (Brown 2011a: 399; Brown 2011b: 191.)

Vapaaehtoistoimintaa voivat järjestää kunnat, seurakunnat, yritykset ja järjestöt. Vapaaehtoistoiminnan kenttä on monipuolinen ja toimintaa on organisoitu eri tavoin. Englannissa vuosina 2006–2007 tehty tutkimus osoitti, että vapaaehtoistoiminnan organisointi ja johtaminen on toteutettu lukuisia eri malleja ja lähestymistapoja käyttäen (Machin – Paine 2008b: 6–7). Vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä tulee löytää oikeanlainen sekoitus valinnanvapautta ja kontrollia, joustavuutta ja normeja – organisaation (esim. järjestön) tulee näyttäytyä vapaaehtoiselle sekä epämuodollisena että tehokkaana (Gaskin 2003: 27). Joka tapauksessa ”vapaaehtoistyön toteuttaminen vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista koordinoitua ja tukemista” (Porkka 2009: 65).

Käytännössä organisaatio voi tukea vapaaehtoisia tarjoamalla heille tilaisuuden keskustella sekä vapaaehtoistoiminnasta vastaavien työntekijöiden kanssa että keskenään. Saattohoidossa toimivat vapaaehtoiset nimesivät tärkeimmäksi selviytymiskeinokseen puhumisen vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilön ja muiden työntekijöiden kanssa. Tämän lisäksi puhuminen vaikeista kokemuksista läheisten ja toisten vapaaehtoisten kanssa koettiin tärkeäksi jaksamisen kannalta. (Brown 2011a: 399–401.) Organisaation osalta hyvänä käytäntönä pidetään sitä, että vapaaehtoisilla on tiedossa henkilö, jolta pyytää neuvoja tai tukea (Machin – Paine 2008a: 6). Tavallisesti tämä henkilö on vapaaehtoistoiminnan koordinaattori tai toiminnanohjaaja. Toisaalta organisaation on hyvä järjestää tilaisuuksia, joissa vapaaehtoiset voivat tavata toisiaan ja puhua kokemuksistaan. Virkistys-, keskustelu- ja koulutustilaisuudet sekä työnohjaustilanteet tarjoavat vapaaehtoisille foorumeita jaksamisen tueksi (Porkka 2009: 95). Vapaaehtoiset voivat ryhmissä keskustella kokemuksistaan ja jakaa hyväksi kokemiaan toimintatapoja (Nylund – Yeung 2005: 32). Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoisille pidetään virkistysiltoja muutaman kerran vuodessa. Lisäksi vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua lisäkoulutuksiin.

Pessin ja Oravasaaren (2010) laajassa tutkimuksessa järjestöt ilmoittivat, että käytetyimmät keinot vapaaehtoisten tukemiseksi ovat virkistystilaisuuksien järjestäminen, opastuksen ja koulutuksen tarjoaminen, työnohjaus sekä todistuksen antaminen toiminnasta (Pessi – Oravasaari 2010: 106). Australian hallituksen alainen National Health and Medical Research Council (NHMRC) on yhdessä Volunteering Australia -järjestön kanssa koonnut tukemisen keinoja, joita organisaatio voi toteuttaa osana vapaaehtoistoiminnan käytäntöjä. Niiden mukaan tukeminen voi olla positiivisen palautteen ja kiitoksen antamista, säännöllisiä tapaamisia, vapaaehtoisten tarpeisiin ja huolenaiheisiin vastaamista sekä koulutuksen ja kehitysmahdollisuuksien tarjoamista. Lisäksi tukemiseen voi sisältyä keskustelua asioista, jotka eivät liity vapaaehtoisen toimintaan. (NHMRC – Volunteering Australia 2003: 33.)

Organisaatioiden välillä on eroja siinä, mitä käytännön keinoja vapaaehtoisten tukemiseen on varattu. Laimion (2010) mukaan nykyisin ajatellaan yleisesti, että vapaaehtoistoiminta edellyttää taustaorganisaation sitoutumista vapaaehtoistoimintaan ja organisaation omien motiivien tunnistamista. Vapaaehtoisten tehtäväkuvausten tulee olla niin

selkeitä, että vapaaehtoinen tietää mihin on sitoutumassa. Taustaorganisaation tulee tarjota vapaaehtoisille perehdytystä, perus- ja täydennyskoulutusta sekä tukea ja työnohjausta ongelmatilanteissa. Organisaation on tärkeää kerätä palautetta toiminnastaan eri osapuolilta. Lisäksi vapaaehtoistoimintaa pitää seurata, arvioida ja kehittää. (Laimio 2010: 11.) Porkan mukaan yhdistyksen tulee tarjota vapaaehtoisille itsenäisiä tehtäviä, kannustusta, tukea, koulutusta, työnohjausta, mahdollisuus tuoda esille ideoita sekä mahdollisuus vaikuttaa. Näiden vastineeksi yhdistys odottaa vapaaehtoiselta sitoutumista, luotettavuutta ja osallistumista esimerkiksi työnohjaukseen. (Porkka 2009: 87.)

Vapaaehtoisten työnohjaukseen on alettu viime aikoina kiinnittää kirjallisuudessa yhä enemmän huomiota (ks. esim. Lahtinen 2003; Porkka 2009; Laimio 2010). Surevien parissa toimivat tarvitsevat tuekseen työnohjaajan, jonka kanssa voi jakaa surevien tuottaman taakan ja jolta voi saada apua vaikeissa tilanteissa (Erjanti – Paunonen-Ilmonen 2004: 153). Vapaaehtoisten työnohjauksessa keskitytään tehtävässä hyödynnettävän osaamisen vahvistamiseen. Porkka (2009: 59) kiteyttää osuvasti: ”työnohjauksen tavoitteena on tukea maallikkoauttajuutta sekä auttaa vapaaehtoista löytämään ja arvostamaan omaa ainutkertaista tapaansa toimia toisen ihmisen tukena”. Pessi ja Oravasaari (2010) korostavat varsinaisen työnohjauksen sijasta työnohjauksellisen otteen – kannustavan ohjauksen – tärkeyttä vapaaehtoisten tukemisessa. Kannustavan ohjauksen kannalta on tärkeää, että vapaaehtoisen jaksamisesta ja ideoista ollaan kiinnostuneita, häntä kuunnellaan aidosti ja hänen toimintaansa arvostetaan. Kannustavassa ohjauksessa on kyse toisen kunnioittamisesta ja kiittämisestä, tukena olemisesta eikä siihen tarvita erityisiä koulutuksia. (Pessi – Oravasaari 2010: 178.)

7 Läheltä etäälle - prosessin tarkastelua

7.1 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia koulutusmateriaali vapaaehtoisten koulutukseen liittyen surun käsittelyyn ja kuoleman kohtaamiseen. Koulutuksen kohderyhmänä ovat Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoiset. Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osiosta: teoreettisesta osuudesta sekä koulutusmateriaalista. Koulutusmateriaali sisältää koulutuksen pitäjälle suunnatun ohjaajan oppaan sekä koulutuksen rungoksi tarkoitettua Power Point -diasarjan. Ohjaajan opas ja diasarja pohjautuvat teoreettiseen viitekehykseen.

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa meillä oli vaikeuksia hahmottaa opinnäytetyön sisältöä ja aihekokonaisuuksia. Työelämäkumppanillamme ei ollut tarkkoja vaatimuksia työlle, vaan saimme alusta lähtien vapaat kädet. Tämän vuoksi lähestymistapa aiheeseen haki aikansa muotoaan. Alussa erityisesti aiheen rajaaminen oli hankalaa, sillä ideoita oli paljon. Lopulliset aihekokonaisuudet muotoutuivat kirjallisuuteen tutustumisen kautta, kun keskeiset asiat alkoivat selkiintyä. Lisäksi tavoitteiden tarkempi määrittely suuntasi teorian kokoamista. Isoiksi aihekokonaisuuksiksi tulivat vapaaehtoistoiminta, kuolema elämänkaaren osana, suru sekä vapaaehtoisen jaksaminen. Valitut aihekokonaisuudet ovat mielestämme keskeisiä opinnäytetyömme kannalta. Jäimme kuitenkin miettimään kokonaisuusien keskinäisiä painotuksia ja suhteita. Vapaaehtoisen jaksamista olisi ehkä voinut painottaa enemmän ja toisaalta vapaaehtoistoiminnan osuutta lyhentää ja terävöittää.

Opinnäytetyötä arvioidessa on tärkeää nostaa esille työn ammatillinen merkittävyys (Vilkkä – Airaksinen 2003: 157). Opinnäytetyömme ammatillinen merkittävyys perustuu ennen kaikkea siihen, että suunnittelimme ja teimme koulutusmateriaalin vastaamaan työelämäkumppanin toiveita ja tarpeita. Toisaalta meitä innosti tehdä työstämme vapaaehtoisia itseään hyödyttävä. Vapaaehtoisten koulutus on merkityksellistä ja soveltuu hyvin vanhustyön ammattilaisten tehtäväksi. Lisäksi surun käsittely ja kuoleman kohtaaminen vapaaehtoistoiminnassa ovat mielestämme jääneet vähälle huomiolle kirjallisuudessa ja käytännön koulutuksissa.

Myös kieliasulla on merkitystä työn arvioinnissa (Vilkkä – Airaksinen 2003: 159). Opinnäytetyössä halusimme ottaa huomioon niin vapaaehtoisten kuin vanhusten erilaisu-

den. Pyrimme välttämään luomasta vaikutelmaa, että esittämämme asiat ovat yksiselitteisiä ja koskettavat kaikkia samalla tavalla. Tämä liittyy myös työmme kieliasuun. Oli tärkeää säilyttää neutraali, puolueeton asenne aiheeseen sekä välttää liian jyrkkiä ilmaisuja. Dobsonin (2003: 51) mukaan käytetyn kirjoitustyylin pitää olla yhteydessä aiheeseen ja säilyä samanlaisena läpi materiaalin. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten kirjoittamisen jälkeen yleiskielisen tekstin tuottaminen materiaalia varten ilman ”kapulakieltä” ja tarkkoja lähdeviittauksia oli haastavaa. Yhdessä kirjoittamisen ja hioamisen jälkeen onnistuimme siinä mielestämme kuitenkin hyvin.

Työn toteutustapaa arvioidessa on hyvä tuoda esille myös kirjallisen materiaalin valmistamiseen liittyvät asiat (Vilka – Airaksinen 2003: 157–158). Halusimme tehdä koulutusmateriaalista hyödyllisen, Vanhustyön keskusliiton tarpeita vastaavan kokonaisuuden, joka jäisi koulutuksen ohjaajien käyttöön. Materiaalin tuli pohjautua tutkittuun tietoon olematta kuitenkaan vaikeaselkoinen. Alusta asti oli selvää, että tekisimme mahdollisimman valmiin ja käyttökelpoisen materiaalin, jota olisi helppo hyödyntää koulutuksen tukena.

Dobsonin (2003) mukaan koulutusmateriaalin pitäisi olla rakenteeltaan selkeä ja edetä johdonmukaisesti niin, että aiheet seuraavat toisiaan täydentävässä järjestyksessä. Oppiminen onnistuu parhaiten silloin, kun ihmiset pääsevät osallistumaan ja toimimaan, joten tuotettuun materiaaliin on hyvä sisältää toiminnallisia tehtäviä ja pohdintaosuuksia. Materiaalin lopussa tulisi olla kirjallisuusluettelo, joka mahdollistaa lisäperehtymisen aiheeseen. (Dobson 2003: 54–57.)

Pyrimme rakentamaan koulutusmateriaalin Dobsonin ohjeiden mukaisesti. Halusimme koulutusmateriaalista selkeän ja johdonmukaisen. Saadaksemme materiaalista yhtenäisen, rikoimme teoreettisen viitekehysten rakenteen ja yhdistimme eri asioita oppaaseen ja diasarjaan. Ohjaajan oppaasta halusimme tehdä nopeasti silmäiltävän, jotta ohjaajan olisi koulutustilanteessa helppo löytää vastaus vapaaehtoisten mahdollisiin kysymyksiin. Koulutuksen runkona olevaan diasarjaan sisällytimme pohdintatehtäviä mahdollistamaan toisaalta ajatusten vaihdon ja keskustelun, mutta myös koulutukseen osallistuvien vapaaehtoisten osallistumisen. Emme halunneet luoda vaikutelmaa, että koulutusmateriaaliin laitettut asiat ovat yksiselitteisesti totta ja ainoa näkökulma aiheeseen vaan kannustaa vapaaehtoisia miettimään ja jakamaan ajatuksiaan muille. Lop-

puun laitoimme lähdekirjallisuutta, jonka avulla aiheesta kiinnostuneet voivat vielä syvemmin pureutua aiheeseen.

7.1.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli ensinnäkin parantaa vapaaehtoisen valmiuksia toimia vanhusystävän tukena tämän halutessa puhua lähestyvistä kuolemasta ja siihen liittyvistä tunteista. Pyrimme tähän selvittämällä teoriakirjallisuudesta, millä tavalla kuoleva ihminen tulee kohdata, miten häntä voidaan tukea ja mitä asioita pitäisi välttää. Tarkkoja ohjeita emme voineet tarjota, koska tilanteet ovat yksilöllisiä, mutta pyrimme kuitenkin konkreettisuuteen. Opinnäytetyön tekijöinä meillä oli vastuu tuottaa koulutusmateriaalista oikeanlaista tietoa sisältävä ja käyttökelpoinen kokonaisuus, mutta tavoitteemme saavuttaminen ei riipu yksinomaan meidän panoksestamme. Se edellyttää vapaaehtoisilta halua prosessoida ja omaksua se tieto, jota heille tarjoamme.

Toisena tavoitteenamme oli tukea vapaaehtoisen jaksamista hänen toimiessaan kuolemaa pohtivan vanhuksen ystävänä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa olemme käsitelleet vapaaehtoisen jaksamista, josta myös koulutusmateriaalissa on oma osuutensa. Olenaista on huomata, että tarjoamme vapaaehtoisille neuvoja jaksamiseen, mutta yksilön tehtäväksi jää varsinainen jaksamisesta huolehtiminen. Koulutusmateriaalin neuvot jaksamisen tueksi pohjautuvat tutkimustietoon, mutta tämä ei tarkoita, että ne sopisivat kaikille. Vapaaehtoisen on mietittävä itselleen soveltuva tapa huolehtia omasta jaksamisestaan. Lisäksi vapaaehtoistoiminnan ohjaajan tehtäviin kuuluu vapaaehtoisten kuulumisten kysely ja jaksamisen seuraaminen.

Kolmantena tavoitteenamme oli tukea vapaaehtoista vanhuksen kuoleman jälkeen. Vanhuksen kuoleman aiheuttamat tunteet saattavat vaatia käsittelyä, jolloin vapaaehtoinen voi hyötyä surun vaiheita ja suremista koskevasta tiedosta. Näiden aiheiden pohtiminen etukäteen voi helpottaa vapaaehtoisen valmistautumista vanhuksen kuolemaan ja auttaa käsittelemään kuoleman aiheuttamia tunteita. Koulutusmateriaalissa on myös tietoa siitä, millä tavoin Vanhustyön keskusliitto tukee vapaaehtoista. Kohdan tarkoituksena on kertoa vapaaehtoiselle, että järjestön tuki on häntä varten, ja että hän voi tarvittaessa olla yhteydessä toiminnanohjaajiin. Mikäli vapaaehtoinen kaipaa lisää tukea ja haluaa esimerkiksi osallistua sururyhmään, työntekijä osaa neuvoa häntä.

7.1.2 Vapaaehtoisten ja työelämäkumppanin palaute

Pidimme opinnäytetyön tuloksena syntyneen koulutusmateriaalin pohjalta koulutusillan Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoisille. Pyysimme lopuksi palautetta koulutuksesta ja saimme vastaukset kymmeneltä vapaaehtoiselta. Vastanneet vapaaehtoiset olivat pääosin tyytyväisiä koulutukseen. Aihetta pidettiin tärkeänä ja käsiteltyjä asioita oleellisina. Koulutuksen katsottiin vastanneen odotuksia. Vapaaehtoiset pitivät erityisen tärkeänä käytyä keskustelua ja kokemusten jakamisen mahdollisuutta ryhmässä. Palautteesta nousi esille myös kehitysideoita koulutusmateriaaliin. Puolet vastanneista vapaaehtoisista olisi toivonut lisää aikaa keskusteluille sekä käytännönläheisiä esimerkkejä teorian lisäksi. Kahdessa palautteessa toivottiin paikalle puhumaan kokenutta ammatti-ihmistä, kuten lääkäriä tai pappia. Lisäksi yksi vastaaja huomautti, että koulutuksesta puuttui kokonaan itsemurhan käsittely.

Työelämäkumppanin antama palaute oli samansuuntainen vapaaehtoisten mielipiteiden kanssa. Vanhustyön keskusliiton yhteyshenkilö Anu Lintilän mielestä koulutusmateriaalin sisältö oli hyvä, käsiteltävät aiheet sopivia ja esitysjärjestys harkittu. Hän oli tyytyväinen koulutuksessa vallinneeseen luonnolliseen ja positiiviseen ilmapiiriin, vaikka aihe itsessään onkin rankka. Tukimuotojen käsittely koulutuksen lopussa jätti hänen mielestään miellyttävän ja turvallisen olon. Lintilän mukaan keskustelukysymykset olivat mielenkiintoisia, joskin niihin olisi voinut paneutua enemmän. Kehittämiseksi hän nostaa keskusteluhetkiin syventymisen ja ajatustenvaihtoon kannustamisen. Koulutusmateriaali jää Vanhustyön keskusliiton käyttöön ja se laitetaan myös nettisivuille halukkaiden käytettäväksi.

Pidämme palautteita tärkeinä työn onnistumisen arvioinnissa. Saamamme palaute osoittaa, että onnistuimme koulutusmateriaalin luomisessa hyvin. Palautteesta on hyötyä oman toimintamme kehittämisessä. Ymmärrämme nyt paremmin vertaistuen merkityksen sekä vapaaehtoisten omien kokemusten jakamisen tärkeyden teorian ohella.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kaikki Suomen ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (Mäkinen 2006: 172). Pyrimme noudattamaan näitä ohjeita läpi opinnäytetyöprosessin. Aiheen kiinnostavuus motivoi meitä työssä. Teimme alussa aikataulun koko opinnäytetyöprosessille ja onnistuimme pitämään siitä kiinni. Työskentelyn aikataulutus mahdollisti suunnitelmallisen ja pohdiskelulle tilaa antavan etenemisen, mikä toivoaksemme näkyy lopputuloksessa. Tutkijan hyviin käytäntöihin kuuluvatkin motivoituneisuus tutkimuksen tekemiseen, kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys (Gylling 2006: 358).

Opinnäytetyön aiheen käsittely edellytti hienotunteisuutta ja avarakatseisuutta. Suru, luopuminen ja kuoleman kohtaaminen ovat henkilökohtaisia ja myös arkoja asioita, jotka paljastavat haavoittuvuutemme. Halusimme välttää ehdottomia väittämiä ja jättää tilaa ihmisten pohdinnalle. Pyrimme olemaan hienotunteisia työn eri vaiheissa. Jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus ja arvokkuus tuleekin olla tekemisen perustava lähtökohta (Lötjönen 1999).

Olimme rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja läpi opinnäytetyöprosessin Mäkisen (2006: 172–173) edellyttämällä tavalla. Noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä huomioimalla eri tutkijoiden saavutukset ja antamalla niille asianmukaisen arvon työssämme. Lisäksi huomioimme Mäkisen (2006: 128–130) ohjeet lähteiden käytöstä. Pyrimme lähdekriittisyydellä parantamaan opinnäytetyön luotettavuutta. Kiinnitimme huomiota lähteiden aitouteen, tuoreuteen sekä puolueettomuuteen. Arvioimme kriittisesti julkaisukanavaa sekä kirjoittajien ammattitaitoa ja asemaa. Käytimme sekä suomalaista että kansainvälistä lähdekirjallisuutta ja vältimme sekundaarilähteiden käyttöä. Noudatimme myös asianmukaista viittaustekniikkaa. Vaikka pyrimme kartoittamaan laajasti tutkimuskirjallisuutta ja muita julkaisuja, oli kohdennetun tiedon löytäminen joistakin aiheista hankalaa. Vapaaehtoisen kokemista tunteista ja mahdollisesta surusta emme löytäneet juurikaan tutkimustietoa. Tässä kohdin jouduimme soveltamaan käytettävissä olevaa tietoa.

Opinnäytetyön tekemistä varten hankimme luvan Vanhustyön keskusliitolta. Lisäksi kävimme keskustelua työelämäkumppanin kanssa työn eri vaiheissa ja otimme korjausehdotukset huomioon. Tämä osoittaa, että opiskelijoina sitouduimme tekemään laadukasta työtä järjestön odotusten mukaisesti.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön arviointiin kuuluu osana arvio omasta ammatillisesta kasvusta (Vilkkä – Airaksinen 2003: 159–160). Opinnäytetyömme aihe liittyy geronomin ammatillisuuteen, sillä kuoleman läheisyys, luopuminen ja suru ovat todellisuutta monen vanhuksen elämässä. Opinnäytetyön kautta syvensimme tietojamme vapaaehtoistoiminnasta, surusta ja luopumisesta sekä kuoleman kohtaamisesta vanhuudessa. Vapaaehtoisilla on merkittävä rooli vanhusten hoivaajina, aktivoijina, ystävinä ja omaisten korvaajina (Hartikainen 2009: 12). Vapaaehtoistoiminnalla on siten mahdollista tukea vanhusten hyvinvointia, minkä huomioiminen on olennaista työmme kannalta. Vanhusten parissa työskentelevän on myös hyvä ymmärtää kuolemaan ja suruun liittyviä ilmiöitä voidakseen oikealla tavalla tukea ja ohjata asianosaisia vanhuksia, läheisiä ja vapaaehtoisia. Tämä korostaa aiheemme tärkeyttä ammatillisen kehityksemme kannalta.

Opinnäytetyö on yksi iso kokonaisuus, joka vaatii tekijältään muun muassa kykyä hallita laajempia kokonaisuuksia ja aikataulussa pysymistä. Näiden taitojen harjoittelemisesta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa työelämässä. Ohjaajan opasta ja Power Point-dioja tehdessä perehdyimme myös koulutusmateriaalin laatimiseen ja syvensimme osaamistamme siltä osin. Työnkuvaamme geronomeina voi sisältyä koulutusta, ohjaamista ja erilaisten materiaalien tuottamista, joihin opinnäytetyön tekeminen antoi valmiuksia.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille myös kriittistä suhtautumista tietoon sekä tietojen punnitsemisen tärkeyttä. Saadakseen kokonais käsityksen jostain ilmiöstä voi olla tarpeen etsiä myös kansainvälisiä tutkimuksia ja kirjoituksia. Tutkimusten laaja-alainen harvointi avasi näkemystämme muun muassa vapaaehtoistoiminnasta ja sen organisoimisesta myös muualla maailmassa. Huomasimme, kuinka ulkomailla asioita voidaan järjestää ja lähestyä hyvinkin eri tavalla.

Opimme opinnäytetyön tekemisen aikana paljon myös yhteistyöstä sekä parityöskentelestä. Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa oli sujuvaa ja asiallista. Saimme paljon kannustusta ja rohkaisua pitkin opinnäytetyöprosessia. Jäimme kuitenkin kaipaamaan kriittisempää palautetta työn sisällöstä. Parityöskentelestä oli hyötyä opinnäytetyön eri vaiheissa. Aiheen käsittely edellytti hienotunteisuutta ja toisaalta ilmiöiden ja ihmisten

monimuotoisuuden ymmärtämistä. Ideoiden, näkökulmien ja tekstien jakaminen ja hiominen yhdessä oli työn kannalta hedelmällistä. Esimerkiksi kirjoitustyössä hyödynsimme molempien vahvuuksia ja onnistuimme karsimaan epäolennaisuuksia tekstistä. Pysyimme hyvin asettamassamme aikataulussa, mihin osaltaan vaikutti parin luoma positiivinen paine edetä sovitulla tahdilla. Tämän lisäksi pitkäaikainen parityöskentely toi esille keskinäisiä erojamme persoonina. Tärkeäksi oppimiskokemukseksi muodostui se, että opimme työskentelemään yhdessä eroistamme huolimatta ja niitä hyödyntäen.

Opinnäytetyömme käsitteli kuoleman ja surun kohtaamista vapaaehtoistoiminnassa. Lähdekirjallisuuden osalta havaitsimme, että vapaaehtoisen itsensä kokemaa surua ei ole juurikaan tutkittu. Tulevaa ajatellen haasteena voisikin olla laadullisen tutkimuksen tekeminen ystävätoiminnassa olevan vapaaehtoisen tunteista vanhuksen kuoleman edellä ja jälkeen. Toisena mahdollisena haasteena olisi tutkia ystävätoiminnan merkitystä vapaaehtoisen näkökulmasta.

Lähteet

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Andrews, Gavin J. – Gavin, Noel – Begley, Sheila – Brodie, David 2003. Assisting friendships, combating loneliness: users' views on a 'befriending' scheme. Article. *Ageing & Society* 23. 349–362.

Ardelt, Monika – Koenig, Cynthia S. 2006. The Role of Religion for Hospice Patients and Relatively Healthy Older Adults. *Research on Aging* 28 (2). 184–215.

Bradshaw, Tim – Haddock, Gillian 1998. Is befriending by trained volunteers of value to people suffering from long-term mental illness? *Journal of Advanced Nursing* 27 (4). 713–720.

Brown, Mary V. 2011a. How they Cope: A Qualitative Study of the Coping Skills of Hospice Volunteers. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 28 (6). 398-402.

Brown, Mary V. 2011b. The Stresses of Hospice Volunteer Work. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 28 (3). 188-192.

Chismar, Douglas 1988. Empathy and sympathy: The important difference. *The Journal of Value Inquiry*, 22. 257–266.

Choi, Lona H. 2003. Factors Affecting Volunteerism among Older Adults. *The Journal of Applied Gerontology* 22 (2). 179–196.

Claxton-Oldfield, Stephen – Banzen, Yana 2010. Personality Characteristics of Hospice Palliative Care Volunteers: The "Big Five" and Empathy. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* 27 (6). 407–412.

Colliander, Johanna 2008. Vapaaehtoistyöntekijät voimavarana kuolevan hoidossa. Teoksessa Grönlund, Elina – Anttonen, Mirja Sisko – Lehtomäki, Susanna – Agge, Eva (toim.): *Sairaanhoitaja ja kuolevan hoito*. Helsinki: Suomen Sairaanhoitajaliitto.

Conn, Lesley Gotlib – Barr, Cathy 2006. Core Volunteers: Exploring the values, attitudes, and behaviours underlying sustained volunteerism in Canada (Report). Toronto: Knowledge Development Centre/ Imagine Canada.

Dean, Jo – Goodlad, Robina 1998. The role and impact of befriending. JRF Findings, Joseph Rowntree Foundation.

Dobson, Graeme 2003. A Guide to Writing Competency Based Training Materials. National Volunteer Skills Centre.

Dyregrov, Kari – Dyregrov, Atle 2008. Effective Grief and Bereavement Support. The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals. London: Jessica Kingsley Publishers.

Engblom, Katariina – Lehtonen, Elisa 2010. Läsä ja lähellä - Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto.

Erikson, Erik H. 1982. *The Life Cycle Completed. A Review.* New York: Norton.

Erikson, Erik H. - Erikson, Joan M. - Kivnick, Helen Q 1989. *Vital Involvement in Old Age. The Experience of Old Age in Our Time.* New York: Norton.

Erjanti, Helena – Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. *Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet.* Helsinki: WSOY.

Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena.* Tampere: Vastapaino.

Euroopan parlamentti 2008. *Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi (2007/2149(INI)). A6-0070/2008.* Istuntoasiakirja.

Faulkner, Mark – Davies, Sue 2005. *Social support in the healthcare setting: the role of volunteers.* *Health and Social Care in the Community* 13 (1). 38–45.

Figley, C. R. 1995. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized.* New York: Brunner/Mazel.

Gaskin, Katherine 2003. *A choice blend: what volunteers want from organisation and management.* London: Institute for Volunteering Research.

Grönlund, Elina – Huhtinen, Aili 2011. *Kuolevan hyvä hoito.* Helsinki: Edita.

Gylling, Heta Aleksandra 2006. *Tutkijan ammattietiikka.* Teoksessa Hallamaa, Jaana – Launis, Veikko – Lötjönen, Salla – Sorvali, Irma: *Etiikkaa ihmistieteille.* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Haarni, Ilka 2009. *”Pitää lähteä liikkeelle” - aktiivisten eläkeläisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle.* Artikkel. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2009: 46. 81–94.

Haarni, Ilka 2010. *Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa.* Helsinki: Gaudeamus.

Hakkarainen, Pirkko – Syrjänen, Kaisli 2003. *Vapaaehtoistoiminta.* Teoksessa Hakkarainen, Pirkko (toim.): *Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle.* Helsinki: Kansalaisareena ry.

Harju, Aaro 2005. *Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana.* Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta: *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus.* Tampere: Vastapaino. 58–80.

Hartikainen, Anne 2009. *Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhus- ja vapaaehtoisten kohtaamisesta.* Väitöskirja. Helsingin yliopisto, yhteiskuntapolitiikan laitos, sosiaalipolitiikka.

Haski-Leventhal, Debbie 2009. Elderly Volunteering and Well-Being: A Cross-European Comparison Based on SHARE Data. *Voluntas* 20. 388–404.

Hervé, Catherine - Alaphilippe, Daniel - Bailly, Nathalie - Joulain, Michèle 2010. Content Analysis of the Fears of Elderly People. *Psychological Studies* 55 (4). 308-312.

Hokkanen, Liisa 2003. Vapaaehtoisuus – pala elämää. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Hooyman, Nancy R. - Kiyak, H. Asuman 2008. *Social Gerontology. A Multidisciplinary Perspective*.

Hänninen, Juha – Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

James, John W. - Friedman, Russel 2010. Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen. Tukholma: Svenska Institutet för Sorgarbetning.

Koskenvesa, Esko 2001. Pelaajakokemuksia valmentajille – teologian opiskelijat ja vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.): Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Kübler-Ross, Elisabeth 1984. Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lähimmäisilleen, omaisille, ystäville, sairaanhoitajille, lääkäreille, papeille. Helsinki: Otava.

Kuuramaa, Irina 2002. Vanhuus elämänkulun ehtona ja kuoleman sinettinä – 87-vuotiaiden kokemuksia vanhenemisestä. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

Laaksonen, Marja-Liisa 2005. Advance care planning. Elderly patients' preferences and practices in long-term care. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteen laitos.

Laasanen, Juhani 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto, Ruralia- instituutti. Raportteja 70.

Lahtinen, Pirkko 2003. Ihminen tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.

Laimio 2010. Työnohjaus osana laadukkaan vapaaehtoistoiminnan järjestämistä. Jyväskylän yliopisto.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lipponen, Varpu 2006. Läheisyyttä ja etäisyyttä kuoleman lähestyessä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta

Lloyd-Williams, Mari – Kennedy, Vida – Sixsmith, Andrew – Sixsmith, Judith 2007. The End of Life: A Qualitative Study of the Perceptions of People Over the Age of 80 on Issues Surrounding Death and Dying. *Journal of Pain and Symptom Management* 34 (1). 60–65.

Lötjönen, Salla (toim.) 1999. Tutkijan ammattietiikka. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Koulutus- ja tiedepolitiikan osaston julkaisusarja. Opetusministeriö, 1455-1705; 69. Helsinki: Opetusministeriö.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan_ammattietiikka_99.pdf?lang=fi> Luettu 16.9.2011.

Machin, Joanna – Paine, Angela Ellis 2008a. Management matters: a national survey of volunteer management capacity. Institute for Volunteering Research (UK).

Machin, Joanna – Paine, Angela Ellis 2008b. Managing for success. Volunteers' views on their involvement and support. Institute for Volunteering Research (UK).

McGaghie, William C. – Mytko, Johanna J. – Brown, Noel – Cameron, Jacqueline R. 2002. Altruism and compassion in the health professions: a search for clarity and precision. *Medical Teacher* 24 (4). 374–378.

McGowan, Bill – Saintas, Patrick – Gill, Karamiit S. 2009. On mentoring, social mentoring and befriending. *AI & Society* 23. 613–630.

Mead, Nicola – Lester, Helen – Chew-Graham, Carolyn – Gask, Linda – Bower, Peter 2010. Effects of befriending on depressive symptoms and distress: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry* 196. 96–101.

Molander, Gustaf 1999. Askel lyhenee, maa kutsuu : yli 80-vuotiaiden kuolema eletyn elämän valossa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

NHMRC – Volunteering Australia 2003. Working with Volunteers and Managing Volunteer Programs in Health Care Settings. Commonwealth of Australia and Volunteering Australia.

Nissinen, Leena 2009. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Nurmiranta, Hanna – Leppämäki, Päivi – Horppu, Sari 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta: Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 13–38.

Nylund, Marianne 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.

- Peltosalmi, Juha – Vuorinen, Marja – Särkelä, Riitta 2008. Järjestöbarometri 2008. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Pennington, Jarred - Knight, Tess 2008. Staying Connected: The Lived Experiences of Volunteers and Older Adults. Article. Ageing International 32. 298–311.
- Pessi, Anne Birgitta – Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Raha-automaattiyhdistys.
- Pessi, Anne Birgitta – Seppänen, Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Piliavin, Jane Allyn – Siegl, Erica 2007. Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. Journal of Health and Social Behavior 48 (December). 450–464.
- Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Basam Books.
- Porio, Anja – Porio, Ilkka 2002. Ystävä auttaa. Opas lähimmäiselle. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Porkka, Suvi-Tuuli 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Post, Stephen G. 2005. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. International Journal of Behavioral Medicine 12 (2). 66–77.
- Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Ruohonen, Marita 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, Jorma – Dufvam Virpi (toim.): Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Juva: PS-Kustannus. 40-55.
- Russell J. – Dexter G. – Bond T. 1992. Differentiation report between advice, guidance, befriending, counselling skills and counselling. The advice, guidance and counselling lead body. British Association for Counselling (BAC) and Department of Employment (DOE).
- Ruth, Jan-Erik – Siltala, Pirkko 1992. Kuoleman kohtaaminen. Teoksessa Ihmisen elämänkaari. Toim. Niemelä, Pirkko – Ruth, Jan-Erik. Helsinki: Otava. 223- 235.
- Saimaan syöpäyhdistys. Tiedä saattohoidon tukihenkilötoiminnasta. Saimaan Syöpäyhdistyksen neuvontapalvelut. Verkkodokumentti.
<<http://www.saimaansyopayhdistys.fi/@Bin/118061/Tieda+saattohoidon+tukihenkilotominnasta+-opas.pdf>>
- Saukkonen, Sanna-Mari 2003. Kolmas sektori vanhuspalvelujen järjestäjänä. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto.

Schenck, David P. – Roscoe, Lori A. 2009. In Search of a Good Death. *Journal of Medical Humanities* 30. 61–72.

Siltala, Pirkko 2004. Ruumiillisuus vanhuudessa. Teoksessa *Geropsykologia. Vanhuuden ja vanhenemisen psykologia*. Toim. Raitanen, Tarjaliisa – Hänninen, Tuomo – Pajunen, Hannu – Suutama, Timo. 152–166.

Smith, David Horton 1994. Determinants of Voluntary Association Participation and Volunteering: A Literature Review. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 23: 243–63.

Syrjänen, Kaisli 2003. Vapaaehtoisten tukeminen ja ohjaus. Teoksessa Hakkarainen, Pirkko (toim.): *Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle*. Helsinki: Kansalaisareena.

Tang, Fengyan 2006. What Resources Are Needed for Volunteerism? A Life Course Perspective. *Journal of Applied Gerontology* 2006/25. 375–390.

Thoits, Peggy A. – Hewitt, Lyndin 2001. Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior* 42 (June). 115–131.

Vanhustyön keskusliiton internetsivut.
<<http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/etusivu/>> Luettu 3.1.2012.

Vilkka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. *Psyhyke. Psykologian käsikirja*. Helsinki: WSOY.

Volunteering Australia 2003. *Recognising Volunteers. Information Sheet*. Volunteering Australia.

Vuorinen, Leena 2009. *Ikääntyminen maalaiskylässä. Väitöskirja*. Helsingin yliopisto, yhteiskuntapolitiikan laitos.

Vuoti, Maire 2006. *Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtia. Selvitys avok -hankkeelle yksilökohtaisen vapaaehtoistoiminnan perusteista, tukemisesta, organisoinnista, toiminnan edellytyksistä ja kohdentumisesta*. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Walter, Carolyn Ambler – McCoyd, Judith L. K. 2009. *Grief and Loss Across the Lifespan. A Biopsychosocial Perspective*. New York: Springer Publishing Company.

Wilson, John – Musick, Marc 1997. Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. *American Sociological Review* 62 (October). 694–713.

Wilson, John – Musick, Marc A 1999. Attachment to Volunteering. *Sociological Forum* 14 (2). 243–272.

Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.

Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta: Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 104–140.

Lähellä loppuun asti
– ohjaajan opas
vapaaehtoiskoulutukseen



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Oppaan lukijalle

Tämä opas on suunniteltu Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoisten koulutukseen ohjaajan apuvälineeksi. Oppaan pohjalta on tehty Power Point -diaesitys, jota ohjaaja voi käyttää koulutuksen runkona.

Oppaan aiheena on surun ja kuoleman kohtaaminen ystävöitymisessä. Vapaaehtoiset voivat joutua kohtaamaan surua ja vanhuksen kuoleman erityisesti toimiessaan vanhuksen ystävänä. Kuoleman lähestyessä vanhus saattaa tukeutua vapaaehtoiseen ja tuoda esille vaikeitakin asioita, joiden käsittelyssä vapaaehtoinen mahdollisesti tarvitsee apua ja tukea. Tämän oppaan koulutussisällön tavoitteena on parantaa vapaaehtoisen valmiuksia toimia kuolemaa pohtivan ja surevan vanhuksen ystävänä sekä tukea vapaaehtoisen omaa jaksamista. Lopussa on lisäksi tarkasteltu lyhyesti Vanhustyön keskusliiton roolia vapaaehtoisen tukemisessa.

Oppaan sisällön muodostavat viisi laajempaa kokonaisuutta: (1) kuoleman kohtaaminen vanhuudessa, (2) suru ja luopuminen, (3) vapaaehtoinen vanhuksen tukena, (4) vapaaehtoisen jaksaminen ja (5) järjestön rooli vapaaehtoisen tukena. Toivomme, että opas ja diaesitys palvelevat tarkoitustaan vapaaehtoisten koulutuksessa.

Opas on syntynyt osana kahden geronomiopiskelijan opinnäytetyötä. Mikäli haluat perehtyä aiheeseen tarkemmin tai nähdä kattavan lähdeluettelon, suosittelimme tutustumaan opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö on nimeltään ”Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten ohjaajalle” ja se julkaistaan Metropolia Ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2012.

Helsingissä 26.10.2012,

Eino Heikkilä ja Miia Pulkkinen

SISÄLLYS

1. KUOLEMAN KOHTAAMINEN VANHUUDESSA.....	4
Vanhuuden kehitystehtävä.....	4
Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan	4
Kuolemasta puhuminen.....	5
2. SURU JA LUOPUMINEN	5
Surun ilmeneminen	5
Surutyö	6
3. VAPAAEHTOINEN VANHUKSEN TUKENA	6
Surevan auttaminen.....	6
Vapaaehtoisen toiminta surun eri vaiheissa	7
4. VAPAAEHTOISEN JAKSAMINEN	7
Vapaaehtoisen voimavarat.....	7
Vapaaehtoisen suru.....	8
Vapaaehtoisen uupuminen.....	8
Jaksamisesta huolehtiminen	9
5. JÄRJESTÖN ROOLI VAPAAEHTOISEN TUKENA	9
Tukeminen on tärkeää	9
Tuen muotoja	10
KIRJALLISUUTTA.....	11

1. KUOLEMAN KOHTAAMINEN VANHUUDESSA

Vanhuuden kehitystehtävä

Perinteisesti vanhuutta on ajateltu elämänvaiheena, jolloin ihminen pyrkii jäsentämään ja arvioimaan elettyä elämää kokonaisuutena. Vanhuus pohtii elämäänsä samalla, kun hän yrittää sopeutua ikääntymisen tuomiin muutoksiin. On tärkeää, että vanhus hyväksyy oman menneisyytensä, sen hyvät ja huonot puolet sekä tekemänsä ratkaisut. Kun ihminen hyväksyy eletyn elämänsä, tuntuu kuolema luonnolliselta päätökseltä elämälle.

Erik Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan vanhuus on psyykkisen kehityksen huipentuma, jonka keskeisenä kehitystehtävänä on saavuttaa minuuden eheys. Vanhuudessa ihmisellä on tarve muotoilla johdonmukainen ja hyväksyttävissä oleva tarina eletystä elämästä. Tässä auttaa kyky löytää elämälle uudenlaisia merkityksiä ja sopeutuminen elämän loppumiseen. Mikäli tätä kehitysvaihetta ei ole ratkaistu, voi seurauksena olla epätoivon tunnetta lähestyvän kuoleman edellä. Vapaaehtoisen osoittama hyväksyntä voi rohkaista vanhusta tekemään sovinnon menneisyytensä kanssa.

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan

Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohdiskelu, kuoleman kohtaaminen. Elämän ja kuoleman pohdiskelu auttaa vanhusta hyväksymään oman lähestyvän kuolemansa. Jokainen lähestyy kuolemaansa omalla tavallaan, omien kokemustensa, uskonsa ja elämänkatsomuksensa pohjalta. Monille vanhuksille kuolema on luonnollinen osa elämää eikä ajatus kuolemasta tuota suurta ahdistusta tai pelkoa. Vaikka itse kuolemaa ei pelätä, saattaa ahdistusta ja pelkoa liittyä kuitenkin kuoleman tapaan ja aikaan ennen sitä. Vanhukset pelkäävät kuolemaa, jota edeltävät kovat kivut ja tuskat. He toivovat, että voisivat loppuun asti säilyä hyvävointisina ja toimintakykyisinä.

Ihmisen psyyke on rakentunut vastustamaan muutosta ja tuntematonta, mitä kuolema väistämättä on. Kuolema voi joskus tuntua kauhealta, sillä sitä ja sen jälkeisiä asioita ei voi hallita. Ylipäänsä epätietoisuus siitä, mitä kuolema perimmältään on ja mitä siinä tapahtuu, aiheuttaa ihmiselle pelkoa. Kuolemassa myös toteutuu yksi ihmisen suurimmista peloista, hylätyksi tuleminen ja yksinäisyys. Ihminen voi tämän lisäksi pelätä oman kuolemansa vaikutusta läheisiin.

Vanhus voi haluta suojautua edessä olevalta kuolemalta, sulkea silmänsä siltä. Toisaalta vanhuksilla on usein tarve turvautua toisiin ihmisiin, keskustella aiheesta heidän kanssaan sekä luoda mielikuvia kuolemasta ja sen jälkeisestä. Vapaaehtoista voi hyödyttää, jos hän on pohdiskellut omaa suhdettaan kuolemaan – tällöin aihe ei herätä hämmennystä, jos vanhus nostaa sen esille.

Uskonnolla ja uskonnollisilla käsityksillä voi olla vanhukselle suuri merkitys elämän loppuvaiheessa. On olemassa viitteitä siitä, että uskonnolliset tunteet ja uskonnosta saatava voima ja turva lisääntyvät kuoleman lähestyessä. Toivo kuolemanjälkeisestä elämästä saattaa vähentää kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoa sekä luoda turvallisuutta nykyhetkeen. Uskonnollinen tai hengellinen vakaumus voi olla korvaamaton apu kuolevalle ihmiselle, sillä se tarjoaa selityksen ihmisen kokemalle kärsimykselle ja menetyksille. Jos kuoleman äärellä voi turvautua johonkin, kuten Jumalaan tai sielun kuolemattomuuteen, ihmisen on helpompi hyväksyä ajallinen rajallisuutensa. Vapaaehtoisen, joka toimii vanhuksen ystävänä, on hyvä miettiä omaa suhtautumistaan hengellisiin asioihin. (Vanhustyön keskusliitto on uskonnollisesti sitoutumaton

järjestö.)

Kuolemasta puhuminen

Muistelemisella on tärkeä rooli vanhuksen sopeutuessa ajatukseen omasta lähestyvistä kuolemasta. Muistelemalla mennyttä elämää ja kertomalla tarinoita vanhukset yrittävät löytää positiivisia ulottuvuuksia nykyhetkeen. Kertoessaan ajatuksistaan kuolemasta vanhukset pyrkivät suodattamaan mielestään ikävät asiat ja muistelemaan eletyn elämän hyviä puolia. Hyvät muistot ja niihin liittyvät tunnelmat muuttavat myös ajatukset kuoleman jälkeisestä elämästä positiivisiksi.

Oman elämäntarinan kertominen voi antaa tarvittavan päätöksen ja tarjota vanhukselle keinon korostaa elämänsä merkitystä. ”Viimeisen kappaleen” luominen elämäntarinaa mahdollistaa vanhukselle inhimillisesti kunniallisen kuoleman olosuhteista riippumatta.

Monet vanhukset pohtivat kuolemaansa ja toivovat, että voisivat puhua siitä jonkun kanssa. Kuolemaan liittyvistä, emotionaalisesti raskaista asioista ei kuitenkaan välttämättä haluta puhua lähiomaisille. Vanhuksen voikin olla helpompi keskustella kuolemasta vapaaehtoisen kanssa, sillä tämä on riittävän ulkopuolinen. Kuolemasta puhuttaessa vapaaehtoisen on hyvä säilyttää tietynlainen herkkyys ja avoimuus. Olennaista on se, että vanhus kokee tullessa kohdatuksi ja kuulluksi, ei vastausten tarjoaminen.

2. SURU JA LUOPUMINEN

Sureminen on tavallinen reaktio silloin, kun ihminen joutuu käsittelemään omaa tai toisen ihmisen lähestyvää kuolemaa ja siihen liittyvää luopumista. Suru on menetyksen, muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihahan tunne. Suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan ja se sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen. Suru käsittää kaikki ne ristiriitaiset tunteet, jotka aiheutuvat totutun elämäntavan äkillisestä muutoksesta tai loppumisesta.

Vanhusystävän ja vapaaehtoisen välinen suhde voi olla hyvin erilainen ihmisistä ja suhteen kestosta riippuen. Jos suhde on ollut läheinen ja kestänyt pitkään, voi suhteen katkeaminen vanhuksen kuolemaan aiheuttaa yhtälailla surua kuin vaikkapa sukulaisen kuolema. Kun totutussa elämäntavassa tulee muutos ja joutuu luopumaan niin toisesta ihmisestä kuin yhteisistä hetkistäkin, on ymmärrettävää kokea alakuloisuutta ja surua. Suhteen arvoa ei kuitenkaan vähennä, mikäli vapaaehtoinen ei tällaisia tunteita koe.

Surun ilmeneminen

Ihmiset ovat yksilöllisiä siinä, miten he surevat ja minkälaisia oireita heissä ilmenee surun keskellä. Tyypillisiä oireita surevilla ovat mm. huonontunut keskittymiskyky ja muisti, turtuneisuuden tunne, epäsäännöllinen uni, muuttuneet ruokatottumukset sekä tunteiden vaihtelevuus. Ihmisessä voi myös ilmetä itkuisuutta, masennusoireita, kiihtyneisyyttä tai sosiaalista vetäytymistä. Fyysisiä merkkejä surusta ovat mm. painon lasku tai nousu, energian väheneminen ja psykomotorinen hidastuminen. Sureva voi kokea monenlaisia tunteita surun lisäksi, kuten tuskaa, vihaa, ahdistuneisuutta, turvattomuutta, pelkoa, syyllisyyttä, hämmennystä ja yksinäisyyttä.

Surutyö

Surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista ja sopeutumista uuteen tilanteeseen. Surutyö on tärkeä prosessi, sillä läpikäymätön suru ja ahdistus voivat aiheuttaa masennusta. Suremisen yhteydessä käytetään sanaa sopeutuminen kuvaamaan, miten ihminen sopeutuu menetykseen. Sopeutuminen edellyttää, että sureva muotoilee uudelleen määritelmänsä siitä, kuka hän on, mitä hän on menettänyt ja mistä hänen kokemusmaailmansa vastaisuudessa muodostuu.

Kaikki ihmiset eivät koe suurta surua ja ahdistusta omasta lähenevästä kuolemasta, tyyppillisenä esimerkkinä vanhukset. He ovat eläneet elämänsä ja saattaneet työnsä päätökseen ja näkevät parhaimmillaan elämässään merkitystä sekä tuntevat tyydytystä muistellessaan menneitä aikoja. Vanhukset eivät välttämättä tarvitse juurikaan apua ympäristöltään – paitsi hiljaista ymmärrystä ja rauhaa. Vapaaehtoisen ei siis tule ajatella, että kaikki ikääntyneet surisivat suuresti lähestyvää kuolemaansa tai että kaikki haluaisivat siitä keskustella. Voi olla kuitenkin ikääntyneitä, joille aihe on vaikea ja vaatii heiltä surutyötä.

3. VAPAAEHTOINEN VANHUKSEN TUKENA

Sureva vanhus joutuu itse käymään läpi luopumistyönsä, mutta vapaaehtoisen läsnäolo, kuuntelu ja ymmärtävä asenne voivat helpottaa. Vapaaehtoisen läsnäolo sinänsä on jo viesti välittämisestä ja se voi antaa surevalle vanhukselle uskoa ja voimaa. Surevat kaipaavat ennen kaikkea tilaisuutta puhua ja heillä on tarve tulla kuulluksi. Vanhuksen voi olla helpompi puhua surusta ja omasta lähestyvästä kuolemasta jonkun ulkopuolisen, kuten vapaaehtoisen kanssa. Kun kuuntelija on joku muu kuin lähiomainen, voi kuuntelijan olla helpompi kysyä vointia, ajatuksia ja huolia sekä antaa surevalle tilaa.

Surevan auttaminen

Kuten vapaaehtoistoiminnassa yleisesti, vapaaehtoinen pärjää hyvin surevan vanhuksen kanssa omilla taidoillaan ja kokemuksillaan. Surevan lohduttamisessa ja tukemisessa olennaisinta on läsnäolo. Surevan vanhuksen tukeminen ei tarvitse olla sen kummempaa kuin avointa ja vilpittöntä kuuntelua sekä empatian osoittamista. Tärkeää on se, että vapaaehtoinen osoittaa hyväksyntää ja kärsivällisyyttä vanhukselle ja hänen tavalleen surra.

Sureva vanhusta kuuntelevan ei tarvitse osata vastata kysymyksiin tai lohduttaa viisain sanoin. Vanhukselle tärkeintä on saada puhua ja tehdä samalla itse surutyötä. Vapaaehtoisen on kuitenkin hyvä välttää käyttämästä kuluneita lohdutukseen tarkoitettuja sanontoja, kuten ”tiedän miltä sinusta tuntuu”, ”unohda mennyt ja siirry elämässäsi eteenpäin”, ”voisi olla huonomminkin” tai ”aika parantaa haavat”. Sen sijaan vapaaehtoinen voi sanoa olevansa pahoillaan ja ymmärtävänsä, että vanhuksesta tuntuu pahalta. Vaikka vapaaehtoinen olisikin kokenut oman henkilökohtaisen surun ja selvinnyt siitä, ei omista kokemuksista kertominen tai ”oikeasta” surutavasta neuvominen ole useinkaan tarpeellista.

Kuuntelemisen ja läsnäolon lisäksi surevaa vanhusta voi lohduttaa muillakin tavoin. Mikäli vanhukselle sopii ja se tuntuu vapaaehtoiselta luonnolliselta, voi myötätuntoa osoittaa koskettamalla esimerkiksi käteen. Eri ihmiset sietävät ja toivovat erilaista kosketusta, joten tässä on huomioitava molempien toiveet. Vapaaehtoinen voi myös seurustelun lomassa katsella vanhuksen kanssa valokuvia ja muistella menneitä. Mikäli vanhuksella ei ole esimerkiksi sukulaisia tai muita läheisiä

ihmisiä, voi oman elämäntarinan muistelu ja sen jakaminen vapaaehtoiselle olla erityisen tärkeää ja arvokasta. Lisäksi uskonto tarjoaa lohtua ja merkitystä elämään monille vanhoille ihmisille. Jos vapaaehtoinen kokee luonnolliseksi, voivat Raamatun lukeminen, laulut ja rukoukset yhdessä tarjota vanhukselle lohtua.

Valmista ohjeistusta surevan kohtaamiseen tai lohduttamiseen ei ole. Vanhukselta voi kysyä suoraan, millaista tukea hän vapaaehtoiselta toivoo.

Vapaaehtoisen toiminta surun eri vaiheissa

Vapaaehtoisen toimintaa kuolemaa pohtivan ja surevan vanhuksen tukena voi helpottaa tieto surun tyypillisistä vaiheista. Vaikka nämä vaiheet eivät esiinny kaikilla eivätkä etene välttämättä tietyssä järjestyksessä, voi erilaisten tunnereaktioiden tunnistaminen olla hyödyllistä ja auttaa vapaaehtoista ymmärtämään vanhusystäväänsä paremmin. Tarkastelemme tässä surun etenemistä Kübler-Rossin (1984) surun vaiheita käsittelevän teorian mukaisesti.

Usein ensimmäinen reaktio johonkin surua aiheuttavaan uutiseen on kieltäminen. Vanhus saattaa ohittaa ja kieltää esimerkiksi tiedon parantumattomasta sairaudestaan. Vapaaehtoisen on hyvä huomioida, että kieltämistä saattaa esiintyä myös myöhemmin, alun järkytyksen jälkeen. Vaikka vanhusystävä olisikin aiemmin tuonut esille tiedon sairaudesta ja lähestyvistä kuolemastaan, voi hän palata myöhemmin kieltämiseen, mikäli hän ei kykene asiaa jossain vaiheessa käsittelemään. Tärkeintä vapaaehtoisen toiminnassa on ymmärrys siitä, että kieltäminen on vanhuksen tapa suojata itseään. Kieltämistä ei pitäisi yrittää murtaa. Tarve kieltää tulee ja menee omia aikojaan, vanhuksen käytettävissä olevien resurssien mukaan. Vapaaehtoisen tulisikin jättää huomiotta kieltäminen ja puheen ristiriitaisuudet.

Surun edetessä vanhus saattaa tuntea vihaa elämän lähestyvistä loppumisesta. Paha olo voi purkautua myös vapaaehtoista kohtaan, mikä saattaa tuntua pahalta ja hämmentää vapaaehtoista. Vapaaehtoisen on helpompaa olla loukkaantumatta, kun hän ymmärtää vihan ja katkeruuden olevan osa vanhuksen kriisiä, jonka kautta tämä työstää menetystään. Kiukku ei johdu vapaaehtoisesta tai hänen toiminnastaan, vaan on ilmaisu vanhuksen pahasta olostaan. Kiukun ilmaiseminen auttaa vanhusta hyväksymään oman tilanteensa paremmin. Tämän ymmärtäminen voi olla merkityksellistä vapaaehtoisen jaksaminen kannalta.

Suruprosessiin usein sisältyvä kaupankäynnin vaihe ei useinkaan näy ulkopuolisille. Sen sijaan suremisesta johtuva masentuneisuus näkyy varmasti myös vapaaehtoiselle. Masennus valmistaa kuolemaa lähestyvää kohtamaan ja hyväksymään tulevat menetykset. Tämän vuoksi vapaaehtoisen ei pitäisi kaikin keinoin yrittää piristää vanhusta ja kehottaa katsomaan elämän positiivisia puolia. Vanhuksella on tarve käsitellä tunteitaan ja valmistautua kuolemaan. Hän kaipaa kuuntelemista, ei ajatusten ja surun ohittamista.

4. VAPAAEHTOISEN JAKSAMINEN

Vapaaehtoisen voimavarat

Vapaaehtoisella on käytössään erilaisia voimavaroja, jotka edesauttavat toimimista ja jaksamista vapaaehtoistehtävässä. Useille ihmisille vapaaehtoistoiminta on luonteva ja mieluinen osa elämää, josta saa sisältöä ja vaihtelua arkeen. Voimavarojen tarve korostuu tilanteissa, jotka ovat jollain

tapaa kuormittavia tai vaikeita käsitellä. Näitä tilanteita voi tulla vastaan ystävöitymisessä.

Tutkimusten mukaan korkea koulutus, korkea tulotaso ja hyvä terveys kannustavat ryhtymään vapaaehtoiseksi. Samoin sosiaalisten suhteiden runsaus ja tietynlaiset arvot luovat edellytyksiä vapaaehtoisuudelle. Avainasemassa on kuitenkin ihmisen motivaatio, halu tehdä hyvää ja auttaa. Vapaaehtoisilla on usein altruistisia, epäitsekkäitä motiiveja, jotka rohkaisevat ja innostavat heitä jatkamaan toiminnassa. Motivaatio on siis tärkeä voimavara vapaaehtoistoiminnassa.

Vaativissa vapaaehtoistehtävissä toimivien on huomattu olevan avoimia, miellyttäviä, ulospäin suuntautuneita ja empaattisia. Positiivinen elämänasenne saattaa toimia puskurina, kun ihminen kohtaa tai joutuu käsittelemään vaikeita asioita. Positiivinen elämänasenne edellyttää ihmiseltä itsensä hyväksymistä ja itseluottamusta, uskoa omiin kykyihin.

Vapaaehtoistoiminnan mielekkyys muodostuu tekijöistä, jotka pitävät kiinni tai innostavat ihmistä vapaaehtoistoimintaan. Mielekkyys voi yksilön kannalta tarkoittaa konkreettisen toiminnan sopivuutta itselle, toiminnan tarjoamien ihmissuhteiden antoisuutta, arkielämän rikastumista ja kokemusta siitä, että tekee oikein tai suorittaa tarpeellista tehtävää. Toiminnan mielekkyys tuo vapaaehtoiselle positiivista viirettä ja kannustaa häntä jatkamaan mahdollista haasteista riippumatta.

Vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti vapaaehtoista, valinnaista eikä siihen liity velvollisuutta tai pakkoa. Toiminnan vapaaehtoisuus on joillekin kannustin: auttaminen omasta tahdosta, palkkiotta, tuo hyvän olon. Vapaaehtoisen etuna voi pitää sitä, että hänellä ei ole ammatillista roolia, joka estäisi vanhuksen lähelle menemisen. Vapaaehtoinen saa olla tunteella mukana ja tuoda persoonallisuuttaan esille eri tavalla kuin esimerkiksi hoitotyön ammattilainen. Toisaalta juuri roolin puuttuminen voi osaltaan altistaa uupumiselle, vaikka vapaaehtoinen nauttisikin toiminnastaan. Jaksamisesta huolehtiminen on viime kädessä vapaaehtoisen itsensä vastuulla. Vapaaehtoisen pitää kyetä arvioimaan omat voimavaransa ja määrittämään omat rajansa, ja huolehtia näin jaksamisestaan.

Vapaaehtoisen suru

Vanhusystävän menettäminen voi herättää vapaaehtoisessa surun ja luopumisen tunteita. Vapaaehtoisen ja vanhuksen välille voi olla syntynyt merkittävä ihmissuhde, jolloin suhteen katkeaminen käynnistää vapaaehtoisessa suru- ja luopumistyön. Tutusta ihmisestä luopuminen aiheuttaa muutoksen totutussa elämänrytmisissä. Luopumisesta aiheutuvia tunteita ovat esimerkiksi suru, ahdistus, pelko ja avuttomuuden kokemus. Miten vapaaehtoinen käsittelee näitä tunteita ja sopeutuu muutokseen, on yksilökohtaista ja riippuu ihmisen elämänhistoriasta. Elämänhistoria on osa ihmisen tämänhetkistä olemusta, ja aiemmat kokemukset säätelevät ihmisen suhtautumista ahdistaviin ja raskaisiin tilanteisiin.

Sairaanhoitajien kohdalla on havaittu, että auttajan suru sisältää samat tunteet, joita omaiset ovat kokeneet läheisensä kuollessa. Auttajan suru ei kuitenkaan ole yhtä voimakas kuin läheisensä menettäneiden. Auttaja on luopumistyössään voinut kohdata omia menetyksiä, jotka ovat jääneet käsittelemättä. Olennainen kysymys vapaaehtoisen kohdalla on se, miten hän on oppinut kohtaamaan ja käsittelemään menetyksiä ja vaikeuksia. Luopumisen aiheuttamat reaktiot on hyvä tunnistaa ja kohdata. Vapaaehtoisen ei tarvitse hävetä omaa haavoittuvuuttaan tai rajallisuuttaan auttajana. Tarvittaessa hän voi hakea tukea ystäviltä tai vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta.

Vapaaehtoisen uupuminen

Vapaaehtoisen toimiminen vanhuksen ystävänä ja kuuntelijana edellyttää myötätuntoista ja empaattista asennoitumista. Empaattinen eläytyminen, kyky asettua toisen ihmisen tilanteeseen ja kokea samantapaisia tunteita, on tärkeää vastavuoroisen yhteyden ja auttamisen kannalta.

Empatiakyky voi kuitenkin johtaa vapaaehtoisen kuormittumiseen ja jopa uupumiseen.

Myötätuntouupuminen on seurausta toistuvasta empaattisesta toisen ihmisen kärsimyksen jakamisesta tai todistamisesta. Se tarkoittaa tilannetta, jossa auttaja on kuormittunut ja väsynyt kohtaamaan toisten ihmisten ongelmia. Uupumisesta johtuvia oireita voivat olla esimerkiksi ärtyisyys, passiivisuus tai levottomuus, masentuneisuus, väsymys ja tunne siitä, ettei koskaan ole tarpeeksi hyvä. Lisäksi voi ilmetä fyysisiä oireita, kuten ruoansulatusongelmia, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia ja uniongelmia.

Ihmiset ovat tietenkin erilaisia ja reagoivat eri tilanteisiin yksilöllisesti. Kaikilla auttajilla ei ilmene uupumista ja toiset puolestaan väsyvät herkästi. Herkästi väsymykseen ajautuvat ottavat mielellään auttajan roolin ja tuntevat voimakasta empatiaa muita kohtaan kykenemättä laittamaan omia tunteita syrjään. He eivät ehkä ole tottuneita huolehtimaan itsestään ja tuntevat herkästi avuttomuutta.

Jaksamisesta huolehtiminen

Vapaaehtoisen on tärkeää löytää tasapaino elämän eri osa-alueiden välille. Vapaaehtoinen tekee arvokasta työtä, mutta myös vapaaehtoistoiminnan ulkopuolisesta elämästä tulee muistaa pitää huolta. Terveellinen ruokavalio, liikunta, itselle mieluisa tekeminen ja riittävä lepo ovat hyvä ohjenuora jaksamisen tueksi. Vapaaehtoisen omassa elämässä tulee kaiken olla suurin piirtein kunnossa, ennen kuin hän voi auttaa muita.

Vapaaehtoisen on osattava säilyttää oma erillisyytensä vanhuksen ystävänä toimiessaan. Vanhuksen tukeminen mahdollistuu parhaiten silloin, kun muistaa, että vaikeudet ja murheet eivät ole omia. Samaistuminen toisen ihmisen vaikeuksiin johtaa helposti uupumiseen. Etäisyyden ottamisessa auttavat vapaaehtoistoiminnan säännöt, joissa painotetaan, että vapaaehtoisella on aina oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä, pitää taukoa tai lopettaa toiminta, kun siltä tuntuu.

Joskus vapaaehtoinen voi uupua, vaikka hän yrittäisikin huolehtia omasta jaksamisestaan. Vapaaehtoisen tulisi ilmoittaa väsymyksestä ensisijaisesti vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle ja sopia hänen kanssaan jatkosta. Joskus etäisyyden ottaminen vanhusystävään ja tauon pitäminen toiminnasta voi olla tarpeen. Ennen kaikkea vapaaehtoisen tulee olla tietoinen, että hänelle on tarjolla tukea eri muodoissa. Seuraavaksi esitellään keinoja, joilla järjestö voi tukea vapaaehtoista.

5. JÄRJESTÖN ROOLI VAPAAEHTOISEN TUKENA

Tukeminen on tärkeää

Vapaaehtoistoiminnan ohjaamiseen kuuluu tärkeänä osana vapaaehtoisten tukeminen. Jokaisella vapaaehtoistoimintaa järjestävällä taholla onkin omat tapansa huolehtia vapaaehtoistensa jaksamisesta. Vapaaehtoisten tukeminen koostuu eri osa-alueista ja tukea voi antaa monen eri toimijan taholta. Tässä keskitymme Vanhustyön keskusliiton rooliin vapaaehtoisten tukemisessa.

Vapaaehtoisten tukeminen on tärkeää kaikessa vapaaehtoistoiminnassa, mutta erityisen tärkeää se on silloin, kun vapaaehtoinen voi joutua kohtaamaan vaikeita ja raskaita tilanteita. Näitä ovat esimerkiksi surun, kuolemanpelon ja ahdistuksen kohtaaminen tai muuten vaativa ihmissuhdetyö esimerkiksi ystävätoiminnassa. Vanhustyön keskusliiton ystävätoiminnassa toimiva vapaaehtoinen saattaa solmia ystävävanhuksensa kanssa tiiviin ja merkityksellisen suhteen, joka voi kestää useita vuosia ja jonka loppuminen voi tuntua vapaaehtoisesta pahalta.

Tuen muotoja

Vapaaehtoisen tukemisen näkökulma tulisi ulottua koko toiminnan suunnitteluun ja lähteä alusta saakka – tukeminen ei ole vain toimenpiteitä ongelmatilanteiden sattuessa. Selkeät tehtäväkuvaukset ovat tärkeitä, jotta vapaaehtoinen tietää mihin on sitoutumassa. Vapaaehtoisille tulee tarjota perehdytystä sekä perus- ja täydennyskoulutusta tarpeiden mukaan.

Vapaaehtoistoimintaa järjestävän organisaation olisi hyvä kerätä palautetta toiminnasta vapaaehtoistoiminnan seurannan, arvioinnin ja kehittämisen tueksi.

Käytännössä tärkeintä vapaaehtoisten tukemisessa on keskustelumahdollisuuden tarjoaminen. Vapaaehtoisille tulisi tarjota mahdollisuus puhumiseen ja ajatusten vaihtoon sekä toiminnasta vastaavan työntekijän että toisten vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisen tulisi tietää kehen ottaa yhteyttä kaivatessaan neuvoja tai tukea. Ongelmatilanteissa vapaaehtoiset kääntyvät useimmiten vapaaehtoistoiminnan ohjaajan puoleen, joten työntekijällä on tärkeä rooli vapaaehtoisten jaksamisen kannalta.

Lisäksi vapaaehtoisille on hyvä tarjota tilaisuuksia, joissa he voivat tavata toisiaan ja puhua kokemuksistaan. Virkistys-, keskustelu- ja koulutustilaisuudet ovat vapaaehtoisille oivia mahdollisuuksia keskustella kokemuksista ja jakaa hyväksi kokemia toimintatapoja. Yhteiset tapaamiset auttavat vapaaehtoisia jaksamaan toiminnassaan.

Vapaaehtoisten tukemiseen voidaan katsoa kuuluvan myös työnohjaus. Vapaaehtoisten työnohjaus keskittyy vapaaehtoisten osaamisen vahvistamiseen. Työnohjauksen tavoitteena on tukea vapaaehtoista tämän toimiessa maallikkoauttajana sekä auttaa vapaaehtoista löytämään ja arvostamaan omaa tapaansa toimia toisen ihmisen tukena. Keskeistä vapaaehtoisten työnohjauksessa ovat kokemusten purkaminen, näkökulmien avartaminen, tuen saaminen sekä vapaaehtoisen roolin pohtiminen. Varsinkin surevien parissa toimivat vapaaehtoiset tarvitsevat usein avukseen henkilön, jonka kanssa voi jakaa surevien tuomaa taakkaa ja jolta voi saada apua vaikeissa tilanteissa.

Varsinaisen työnohjauksen sijaan voidaan myös puhua työnohjauksellisesta otteesta vapaaehtoisten tukemisessa. Työnohjauksellinen ote on kannustavaa tukemista: vapaaehtoisten jaksamisesta ja ideoista ollaan kiinnostuneita, vapaaehtoista kuunnellaan, vapaaehtoisen toimintaa arvostetaan ja siitä kiitetään. Lisäksi vapaaehtoinen huomioidaan osana yhteisöä. Kannustavassa ohjauksessa on kyse toisen kunnioittamisesta ja kiittämisestä, tukena olemisesta.

Järjestössä on hyvä olla tukirakenteita, mutta ne eivät saisi olla liian rajoittavia. Vapaaehtoisille tulee tarjota myös vapauksia, valinnanvaraa ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vapaaehtoisille tulisikin tarjota mahdollisuus tuoda esille ideoita sekä ottaa lisävastuuta ja itsenäisiä tehtäviä.

KIRJALLISUUTTA

Dyregrov, Kari – Dyregrov, Atle 2008. Effective Grief and Bereavement Support. The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals. London: Jessica Kingsley Publishers.

Engblom, Katariina – Lehtonen, Elisa 2010. Läsä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto.

Erjanti, Helena – Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Hakkarainen, Pirkko (toim.). Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry.

Kübler-Ross, Elisabeth 1984. Raportti kuolemista. Mitä kuolevat voivat opettaa lähimmäisilleen, omaisille, ystäville, sairaanhoitajille, lääkäreille, papeille. Helsinki: Otava.

Nissinen, Leena 2009. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Pessi, Anne Birgitta – Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Raha-automaattiyhdistys.

Pojjula, Soili 2002. Suru ja surevat. Helsinki: Basam Books.



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Lähellä loppuun asti – vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän loppuvaiheessa

Eino Heikkilä & Miia Pulkkinen
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Koulutuksen aiheet



- Kuoleman kohtaaminen vanhuudessa
- Suru ja luopuminen
- Vapaaehtoinen vanhuksen tukena
- Vapaaehtoisen jaksaminen
- Vanhustyön keskusliitto vapaaehtoisen tukena

Kuoleman kohtaaminen vanhuudessa

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan (1)



- Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohdiskelu
- Monille vanhuksille kuolema on luonnollinen osa elämää
- Vanhukset voivat kuitenkin pelätä aikaa ennen kuolemaa: kipuja, toimintakyvyttömyyttä, kotoa poismuuttoa

Vanhuksen suhtautuminen kuolemaan (2)



- Osalle vanhuksista oman kuoleman läheisyys voi aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa
 - Kuoleman arvaamattomuus, hallitsemattomuus, vaikutukset läheisiin
- Jotkut kieltäytyvät kokonaan ajattelemasta asiaa
- Jokainen lähestyy kuolemaa omalla tavallaan: kokemustensa, uskonsa ja elämäkatsomuksensa pohjalta

Kuolemasta puhuminen (1)



- Muisteleemisella on tärkeä rooli kuolemaan valmistautumisessa
 - Hyvien muistojen löytäminen
 - Merkityksen luominen elettyyn elämään
 - Päätöksen muodostaminen

Kuolemasta puhuminen (2)



- Monet vanhukset pohtivat kuolemaansa ja toivovat, että voisivat puhua siitä jonkun kanssa
 - Joskus ulkopuoliselle henkilölle, kuten vapaaehtoiselle, voi olla helpompi puhua kuin lähiomaiselle
 - Olennaista ei ole vastausten tarjoaminen, vaan kohtaaminen ja kuunteleminen
- Vapaaehtoisen on hyvä pohtia omaa suhdettaan kuolemaan

Pohdittavaksi



Miten suhtautuisit, jos vanhusystävä haluaisi puhua kanssasi kuolemasta?

Uskonnon merkitys elämän loppuvaiheessa



- Uskonnolliset tunteet voivat lisääntyä elämän loppuvaiheessa
- Elämää uhkaava sairaus tarjoaa mahdollisuuden itsearviointiin ja hengellisen tarkoituksen etsintään
- Uskonto tarjoaa selityksen ihmisen kokemalle kärsimykselle ja menetyksille
- Toivo kuolemanjälkeisestä elämästä voi vähentää kuolemaan liittyvää ahdistusta ja pelkoa sekä luoda turvallisuutta nykyhetkeen
- Vanhustyön keskusliitto on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö



Suru ja luopuminen

Suru ja sureminen



- Suru on luonnollinen reaktio menetykseen ja luopumiseen
- Vanhus voi tuntea surua tiedostaessaan lähestyvän kuolemansa
- Vapaaehtoinen voi tuntea surua menettäessään vanhusystävän
- Ihmiset surevat eri tavoin eikä siihen ole väärää tapaa

Surun tyypilliset vaiheet



- Kieltäminen
 - Viha, katkeruus
 - Kaupanteko
 - Masennus
 - Hyväksyminen
-
- Huom. Suru on yksilöllistä eikä se aina noudata yllä olevia vaiheita

Pohdittavaksi



Mieti, millä eri tavoin suru voi ilmetä. Mistä voit tunnistaa vanhusystävän surun?

Surun ilmeneminen



- Tyypillisiä ilmenemistapoja / oireita
 - Huonontunut keskittymiskyky ja muisti
 - Turtuneisuus
 - Epäsäännöllinen uni
 - Muuttuneet ruokailutottumukset
 - Itkuisuus, masentuneisuus
 - Painon lasku tai nousu
 - Kiihtyneisyys tai passiivisuus
 - Tunteiden vaihtelevuus ja erilaiset tunteet: suru, viha, ahdistuneisuus, pelko, syyllisyys, hämmennys

Surutyö



- Surutyö edellyttää menetyksen kohtaamista ja sopeutumista uuteen tilanteeseen
- Surutyö on tärkeää, koska läpikäymätön suru ja ahdistus saattavat aiheuttaa masennusta

Vapaaehtoinen vanhuksen tukena



Vapaaehtoisen merkitys



- Sureva vanhus joutuu käymään läpi luopumistyönsä, mutta vapaaehtoisen läsnäolo, kuuntelu ja ymmärtävä asenne voivat helpottaa
 - Jo läsnäolo kertoo välittämisestä
 - Surevalla on usein tarve tulla kuulluksi
 - Vapaaehtoiselle voi olla helpompi puhua kuin lähiomaiselle

Surevan auttaminen (1)



- Kuuntelua, läsnäoloa, empatian osoittamista, kunnioitusta
- Vapaaehtoisen ei tarvitse osata viisaita sanoja, läsnäolo riittää
 - Kuluneiden fraasien välttäminen
 - Voi sanoa esimerkiksi ”Sinusta tuntuu varmasti pahalta”
 - Omista kokemuksista kertominen ei usein ole tarpeellista

Surevan auttaminen (2)



- Lohduttaminen voi olla myös
 - Läheisyyttä
 - Valokuvien katselua
 - Yhdessä muistelua
 - Hengellisten asioiden pohtimista
- Valmista kaavaa ei ole
 - Vanhukselta voi kysyä, mitä hän toivoo

Surun vaiheet ja auttaminen



- Kieltämistä ei tule murtaa
 - Puheen epäloogisuudet voi ohittaa
- Viha ei ole vapaaehtoisen syytä
- Kaupankäynti näkyy harvoin ulkopuolisille
- Masentuneisuus on tärkeä askel ennen hyväksymistä
 - Vanhus kaipaa ensisijaisesti kuuntelemista

Vapaaehtoisen jaksaminen

Vapaaehtoisen voimavarat



- Vapaaehtoisella on erilaisia voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan
 - Motivaatio, halu auttaa
 - Henkinen kypsyyt ja tasapainoisuus
 - Positiivinen elämänasenne, avoimuus, sosiaalisuus
 - Persoonallinen ote, ei ammatillisia vaatimuksia
 - Toiminnan mielekkyys ja antoisuus

Vapaaehtoisen suru



- Vanhusystävän menettäminen voi herättää surun ja luopumisen tunteita
 - Tutusta ihmisestä luopuminen, muutos elämänrytmissä
- Oma persoona ja aiemmat kokemukset vaikuttavat suhtautumistapaan
- Omaa haavoittuvuuttaan ei tarvitse hävetä

Vapaaehtoisen uupuminen



- Empaattinen suhtautuminen vanhusystävään voi johtaa kuormittumiseen ja uupumiseen
- Puhutaan auttajan *myötätuntouupumisesta*
- Oireina mm. ärtyisyys, passiivisuus, levottomuus, väsymys ja riittämättömyyden tunne
- Ihmiset ovat erilaisia, toiset uupuvat herkemmin

Pohdittavaksi



Miten voisit pitää huolta jaksamisestasi ja ehkäistä uupumista?

Vinkkejä jaksamiseen



- Tasapaino omassa elämässä
- Terveelliset elämäntavat (ruoka, harrastukset, lepo)
- Omien rajojen tunnistaminen
- Etäisyyden ottaminen
- Tauko, toiminnan lopettaminen
- Jos huomaat uupuvasi, ota yhteyttä toiminnanohjaajaan!

Vanhustyön keskusliitto vapaaehtoisen tukena

Vanhustyön keskusliitto tukena



- Perehdyttäminen, peruskurssi ja lisäkoulutukset
- Virkistys- ja keskustelutilaisuudet
 - Toisten vapaaehtoisten kohtaaminen
- Keskustelumahdollisuus
- Kuunteleminen, tukeminen, ohjaaminen ja kysymyksiin vastaaminen
- Kiittäminen, arvostaminen
- Palautteen kerääminen, toiminnan kehittäminen

KIITOS!

Kysyttävää, kommentteja?



Kirjallisuutta



- Erjanti, Helena – Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Hänninen, Juha – Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja.
- Kübler-Ross, Elisabeth 1984. Raportti kuolemisenesta. Mitä kuolevat voivat opettaa lähimmäisilleen, omaisille, ystäville, sairaanhoitajille, lääkäreille, papeille. Helsinki: Otava.
- Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Poijula, Soili 2002. Suru ja surevat. Helsinki: Basam Books.
- Porio, Anja – Porio, Ilkka 2002. Ystävä auttaa. Opas lähimmäiselle. Helsinki: Kirjapaja.

Lisää tietoa?



Kattava lähdeluettelo ja lisää tietoa aiheesta
opinnäytetyössämme:

Heikkilä ja Pulkkinen 2012: Lähellä loppuun asti –
vapaaehtoinen vanhuksen tukena elämän
loppuvaiheessa. Koulutusmateriaalia vapaaehtoisten
ohjaajalle. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Palautetta Lähellä loppuun asti- koulutuksesta 16.10.2012

Pyydämme teitä vastaamaan tähän palautekaavakkeeseen. Vastauksistasi on meille suuri apu! Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Käytämme vastauksia opinnäytetyömme arvioinnissa.

Mitä hyvää koulutuksessa oli? Mistä pidit erityisesti?

Onko koulutuksessa jotain kehitettävää?

Vastasiko koulutus odotuksiasi? Jäikö jotain puuttumaan?

Mitä muuta tulee mieleesi? Sana on vapaa... (Voit jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle.)

Kiitos!