

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Iiris Nikkinen

KULJE KANSSANI
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan
käynnistäminen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2016
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
(013) 260 600

Tekijä

Iiris Nikkinen

Nimike

KULJE KANSSANI

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan käynnistäminen

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toimintaa käynnistämällä vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta sekä vahvistaa heidän elämänhallintaansa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi tukihenkilötoiminnasta kertova esite ja käsikirja, joka sisältää tukihenkilötoiminnan kuvauksen, toimintakalenterin sekä lomakkeet dokumentointia varten. Tukihenkilöiden tarvetta ja kuntoutujien toiveita toiminnasta kartoitettiin kyselyllä. Mielenterveyskuntoutujat osallistuivat esitteen ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen. Käsikirja toteutettiin yhdessä yhdistyksen henkilöstön kanssa ja lomakkeet testattiin käytännössä, kun ensimmäiset tukihenkilö-tuettava -parit muodostettiin. Tukihenkilötoiminnan aloituksen onnistumisesta tehtiin kysely tukihenkilöille.

Tukihenkilötoiminnan aloitus keskittyi toiminnan organisointiin sekä käytännön järjestelyihin. Toiminnan jatkuvuuden turvaavat toimintaan sitoutuneet tukihenkilöt. Sosiaalisen median hyödyntäminen vapaaehtoistoiminnan markkinoinnissa tai järjestöjen välisen yhteistyön kehittäminen rekrytoinnissa sekä tukihenkilöiden työnohjauksellinen tukeminen, voisivat olla jatkokehittämiseen sopivia opinnäytetöiden aiheita.

Kieli
suomi

Sivuja 74
Liitteet 7
Liitesivumäärä 24

Asiasanat

tukihenkilötoiminta, vapaaehtoistoiminta, mielenterveys



THESIS
October 2016
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80220 JOENSUU
FINLAND
+35813 260 600

Author

Iiris Nikkinen

Title

WALK WITH ME

Commissioned by

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Abstract

The purpose of this functional study was to develop the services of Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry by starting a service that seeks voluntary support persons for people who have been suffering from mental health problems. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry is a regional mental health organisation. It aims to help people who have been affected by mental health problems.

The aim of the scheme is to enhance the everyday social skills of these people by strengthening their ability to control their lives as well as by giving them an opportunity to participate. There was an enquiry to find out how big the need for support persons is and also what kind of wishes the rehabilitant would have.

As a result of the functional study, a brochure about the voluntary support person scheme was produced. In addition to this, a handbook that contains the description of the system and some necessary tools for the user such as forms and an annual timetable was published. The rehabilitation group gave ideas and was also otherwise actively involved in the planning and realisation of the leaflet. The handbook was produced in co-operation with the staff of the regional mental health organisation. The forms in the handbook were tested in practice as the first support person - rehabilitant pairs were formed. Finally, a questionnaire on the success of the start of the project was given to the support persons.

The starting phase of the project was spent mainly on the practical arrangements and organisation of the services. The continuity of the services will be safeguarded by a group of committed support persons.

In the future, for the people who would like to study the subject further, a number of topics could be suggested. They would include issues such as the use of social media in the marketing of support services and the co-operation of different organisations in the recruitment and professional guidance of the support persons.

Language
Finnish

Pages 74
Appendices 7
Pages of Appendices: 24

Keywords

support activity, voluntary, mental health

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Mielenterveyden yhteys sosiaaliseen toimintakykyyn	6
2.1	Mielenterveys	6
2.2	Mielenterveystyö	8
2.3	Sosiaalinen toimintakyky ja osallisuus	9
3	Voimavaralähtöinen vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta	10
3.1	Tukihenkilötoiminta	10
3.2	Vapaaehtoistoiminta.....	13
3.3	Voimavaralähtöisyys	16
4	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	21
6	Opinnäytetyön tausta ja menetelmälliset valinnat	22
6.1	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	22
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
6.3	Kysely.....	23
6.4	Osallistaminen.....	25
6.5	Oma rooli.....	25
7	Opinnäytetyön toteutus	26
7.1	Kehittämishankkeen vaiheet	26
7.2	Prosessin käynnistäminen ja suunnittelu.....	28
7.3	Jäsen- ja asukaskysely	29
7.4	Toteutus	31
7.5	Prosessin päättäminen.....	33
7.6	Tukihenkilökysely	34
8	Tukihenkilötoiminnan käsikirja	36
8.1	Opinnäytetyön tuotos	36
8.2	Tukihenkilötoiminnan toimintakalenteri ja kuvaus	36
8.3	Tukihenkilötoiminnan jatkuvuus	37
8.4	Lomakkeet.....	38
9	Pohdinta.....	40
9.1	Opinnäytetyöprosessin ja tulosten tarkastelua	40
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	42
9.3	Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi.....	43
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotuksia.....	45
	Lähteet.....	47

Liitteet:

Liite 1	Saatekirje, jäsenkysely
Liite 2	Kyselylomake, jäsenkysely
Liite 3	Saatekirje, tukihenkilökysely
Liite 4	Kyselylomake, tukihenkilökysely
Liite 5	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 6	Tukihenkilöesite
Liite 7	Käsikirja

1 Johdanto

Toiminnallinen opinnäytetyöni on kuvaus tukihenkilötoiminnan käynnistymisestä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:ssä. Toiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien hyvää mielenterveyttä lisäämällä sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta. Tukihenkilötoiminnan käynnistäminen oli osa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnan ja mielenterveyskuntoutujien palveluiden kehittämistä.

Opinnäytetyössäni mielenterveys ymmärretään positiivisena voimavarana ja mielenterveystyö hyvän mielenterveyden edistämisenä. Vapaaehtoinen tukihenkilö on rinnallakulkija, jonka kannustava läsnäolo ja yhdessä tekeminen auttavat mielenterveyskuntoutujaa tunnistamaan omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Vapaaehtoistoimijoiden motiivit löytyvät auttamisesta, osallistumisesta ja toisen ihmisen kohtaamisesta. Tukihenkilötoiminnan kivijalka on toimintaan sitoutuneet ihmiset.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyivät tukihenkilötoiminnasta kertova esite ja käsikirja. Suunnittelu- ja toteutusvaiheessa oli mukana yhdistyksen ylläpitämän Yhteisötaalo Kuntokievarin mielenterveyskuntoutujia ja henkilöstöä. Käsikirja sisältää tukihenkilötoiminnan kuvauksen, toimintakalenterin sekä lomakkeet dokumentointia varten. Lomakkeiden toimivuus testattiin käytännössä, kun ensimmäiset tukihenkilö-tuettava -parit muodostettiin.

Opinnäytetyössä kerättiin tietoa kyselyillä. Jäsen- ja asukaskyselyn vastauksista nousi esille tukihenkilöiden tarve. Tärkeimpinä asioina mielenterveyskuntoutajat pitivät tukisuhteessa luottamuksellisuutta ja yhdessä tekemistä. Tukihenkilötoiminnan aloituksen onnistumisesta ja toiminnan kehittämisestä tehtiin kysely tukihenkilöille. He olivat tyytyväisiä vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa käsitelleeseen koulutukseen. Lisäkoulutusta tarvitaan muun muassa tukihenkilönä toimimiseen sekä mielenterveyden vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin.

2 Mielenterveyden yhteys sosiaaliseen toimintakykyyn

2.1 Mielenterveys

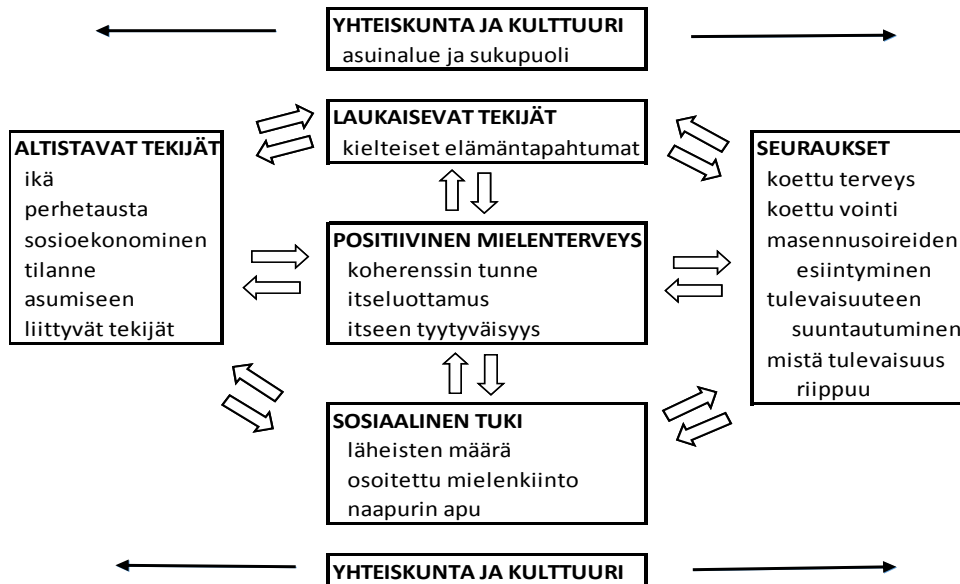
Mielenterveys on voimavara, joka vaikuttaa positiivisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Se on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Hyvä mielenterveys on kuin kivijalka, joka auttaa meitä selviytymään arjen velvollisuuksista ja vastoinkäymisistä. Positiivisella mielenterveydellä on suotuisa vaikutus elämänhallinnan tunteeseen sekä kuvaan omasta itsestämme ja kehittymismahdollisuuksistamme. (World Health Organisation 2016a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Mielenterveys on alati muuttuva tila. Se ei ole absoluuttinen käsite eikä sitä voida suoraan mitata, vaan yksilö määrittää sen aina uudestaan. Mielenterveys on monen tekijän summa. Siihen vaikuttavat perimä ja varhainen vuorovaikutus, positiiviset ja negatiiviset elämäkokemukset, ihmissuhteet sekä sen hetkinen elämäntilanne. Ympäristön suhtautuminen mielenterveysongelmiin ja erilaisuuteen on kulttuuri- ja aikasidonnainen ilmiö, joka ilmenee puhutusta ja viranomaisten käyttämästä kielestä. (Toivio & Nordling 2013, 60–61.)

Kinnunen (2009, 50) toteaa, että mielenterveys on moniulotteinen käsite. Mielenterveyttä voidaan tarkastella ihmisen toimintakyvyn tai käyttäytymisen näkökulmasta, minäkuvan, tunne-elämän tai sosiaalisen käyttäytymisen perusteella. Sitä voidaan määrittää myös oireiden tai ongelmien kautta. Se, mitä ymmärrämme mielenterveydellä, vaikuttaa myös siihen, miten ajattelemme voivamme edistää sitä. Me luomme kuvan mielenterveydestä määritelmien ja sanojen kautta, joten se miten mielenterveys määritellään, ei ole ollenkaan merkityksetöntä (Sohlman 2004, 33).

Sohlmanin (2004, 37–40) väitöskirjassaan esittämä funktionaalinen mielenterveyden malli (kuvio 1) avaa positiivisen mielenterveyden käsitettä. Yksilön kokemus positiivinen mielenterveys on yhteydessä saatuun sosiaaliseen tukeen, mielenterveyden häiriöille altistaviin ja laukaiseviin tekijöihin sekä koettuun terveyteen ja tulevaisuususkoon. Positiivinen mielenterveys on tyytyväisyyttä

omaan itseensä sellaisenaan. Se on itseluottamusta, kykyä ajatella itsestään myönteisesti sekä tunnetta siitä, että yksilö voi itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.



Kuvio 1: Sohlmanin (2004, 40) funktionaalisen mielenterveyden malli.

Toivio & Nordling (2013) viittaavat teoksessaan Mielenterveyden psykologia Aaron Antonovskyn (1979) kehittämään salutogeneesi-teoriaan ja siihen liittyvään koherenssin tunne -käsitteeseen. Salutogeneesi-teoriassa huomio kiinnitetään tekijöihin, jotka edistävät fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä. Koherenssin tunne on osittain synnynnäistä, osittain se kehittyy varhaisessa vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa, ja se muokkautuu suurissa elämänmuutoksissa. (Toivio & Nordling 2013, 65–66.) Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen luottamuksen tunne siitä, että elämä on ymmärrettävää ja ennakoitavaa, mielekästä sekä yksilön hallittavissa olevaa (Sohlman 2004, 40–41).

2.2 Mielenterveystyö

Mielenterveislain (1116/1990) mukaan mielenterveystyö on ensisijaisesti hyvän mielenterveyden ja toimintakyvyn edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä. Yhteiskunnan tehtäväksi laki määrittelee elinolosuhteiden järjestämisen siten, että ne ehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä ja edistävät mielenterveystyötä. Laki edellyttää myös mielenterveyspalveluiden järjestämistä eli sairauksien hoitoa ja potilaiden kuntoutusta.

Sosiaalihuollon mielenterveyspalveluilla voidaan tukea mielenterveyttä ja sosiaalista toimintakykyä sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Sen tarkoitus on lisätä arkipäivän elämänhallintaa ja sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Sosiaalihuoltolaki velvoittaa kuntia järjestämään mielenterveystyötä, jolla vahvistetaan yksilöiden ja yhteisöjen mielenterveyttä osana toimivaa sosiaali- ja terveydenhuoltoa. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 14. §, 17. §, 25. §.)

Euroopan Unionissa mielenterveys nostettiin 2000-luvulla osaksi kansanterveyden käsitettä ja mielenterveystyön painopiste siirrettiin yksilöstä väestötasolle. Tavoitteena on kiinnittää huomio positiiviseen mielenterveyteen, ei mielenterveyden ongelmiin. Yhteiskunnallisesti mielenterveyden edistämisessä on tärkeää vaikuttaa hyvinvointia lisääviin tekijöihin kuten työllisyyteen, koulutusmahdollisuuksiin ja asumisoloihin. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 13–16.)

Maailman terveysjärjestö on laatinut mielenterveyden edistämisen suunnitelman vuosille 2013–2020. Sen tavoitteena on ohjata jäsenvaltioita mielenterveyspalveluiden ja ennaltaehkäisevien palveluiden tehokkaaseen johtamiseen ja palveluiden helppoon saavutettavuuteen. Lisäksi painotetaan tutkimuksen, koulutuksen ja tietojärjestelmien kehittämistä. Mielenterveysosaamisen lisäämisessä keskeistä on näyttöön perustuva mielenterveyden edistäminen, asiantuntijoiden verkostoituminen sekä tutkimus- ja kehittämistyö. (World Health Organisation 2016b; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja osallisuus

Sosiaalinen toimintakyky on yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, johon kuuluvat olemassa olevat ihmissuhteet, kyky solmia uusia ihmissuhteita sekä osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin (Lyyra, 2007, 21). Kun toimintakykyä määritetään, siihen vaikuttaa aina yksilön oma kokemus toimintakyvystään sekä käsitys itsestä toimijana arkielämään liittyvissä tilanteissa. Yksilölle tärkeää on kyky selviytyä omassa elinympäristössä itselleen merkityksellisistä päivittäisistä toiminnoista tavalla, joka tyydyttää häntä itseään. (Laukkanen 2008, 264; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 50.)

Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat ajatteluun, tunne-elämään ja fyysiseen aktiivisuuteen alentaen yksilön arjessa selviytymistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutumisessa on kyse siitä, että yksilö oppii näkemään omat mahdollisuutensa ja olemassa olevan toimintakykynsä realistisesti. Mielenterveyskuntoutujan tavoitteena on oppia hallitsemaan sairautensa oireita ja toimia sen rajoissa. (Koskisu 2003, 11–17.)

Osallisuus on kokemuksellinen voimavara, joka on riippuvainen yksilöstä ja hänen sen hetkisestä elämäntilanteestaan. Osallisuus voi olla osallistumista johonkin, tunnetta kuulumisesta johonkin tai vaikuttamista omaan elämään päätöksenteon kautta. Jos ihminen menettää uskon omiin kykyihinsä elämäntilanteen tai sairauden vuoksi, hänen elämästään tulee selviytymistä tilanteesta toiseen. (Särkelä-Kukko 2014, 39.)

Osallisuus lisää ihmisen hyvinvointia parantamalla elämänhallintataitoja. Kokemus yhteisöön kuulumisesta näkyy yksilön kuulluksi tulemisena, mahdollisuutena vaikuttaa omiin asioihinsa sekä mahdollisuutena osallistua kansalaistoimintaan. Parhaimmillaan osallisuus johtaa prosessiin, jonka lopputuloksena on voimaantumisen yksilön ottaessa käyttöön omat voimavaransa. (Koskinen-Ollonqvist, Rouvinen-Wilenius & Aalto-Kalliola 2009, 30.)

Osallisuuteen kuuluvat hyvät ihmissuhteet, sillä ihmisellä on tarve kokea olevansa tärkeä ja arvokas toisille ihmisille. Osallistuminen ja vaikuttaminen luovat

tunneperustaisen kokemuksen, jota voidaan kutsua osallisuudeksi. Osallisuuden tunnetta lisää myös se, että ihminen kokee tulleen nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kalliola, Koskinen-Ollonqvist & Nikula 2011, 50; Porkka 2009, 63.)

Nivala ja Ryytänen (2013, 25–28) kuvaavat osallisuuden kokemusta kolmen ulottuvuuden summana. Osallisuus syntyy siitä, että yksilö on jonkin yhteisön jäsen ja osallistuu sen toimintaan. Lisäksi yksilölle täytyy syntyä kokemus siitä, että hän kuuluu yhteisöön. Yhteisön täytyy siis hyväksyä yksilö jäsenekseen. Yksilön osallisuus toteutuu, kun hän sitoutuu toimintaan ja kantaa vastuuta yhteisistä asioista.

Lisäämällä positiivista mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä, kuten osallistumista ja osallisuutta, vaikutetaan yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Yhteiskunnallisilla päätöksillä, joilla turvataan kansalaisten taloudellinen toimeentulo, lisätään tasa-arvoa sekä vähennetään syrjintää ja luodaan myönteistä ilmapiiiriä. Kun kuntalaisille luodaan viihtyisiä ja turvallinen ympäristö sekä järjestetään harrastus- ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, panostetaan samalla myös mielenterveyteen. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

3 Voimavaralähtöinen vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta

3.1 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on tavoitteellista ja suunnitelmallista kolmannen osapuolen, joko kuntien tai järjestöjen, organisoimaa ja ohjaamaa toimintaa. Sen tavoitteena on tukea ja edistää toiminnallisuuden kautta asiakkaan hyvinvointia, kasvua tai kuntoutumista. Tukihenkilön ensisijaisena tehtävänä on tarjota turvallinen ihmissuhde ja tukea arkeen. Tärkeää tukihenkilölle ovat vuorovaikutustaidot: kuunteleminen, kuuleminen, näkeminen sekä läsnäolo tässä ja nyt. (Nuotio & Miettinen 2011, 195–200; Porkka 2009, 107.)

Tukihenkilöksi sopii jokainen täysi-ikäinen henkilö, jonka oma elämä on tasapainossa. Motiivina vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen ja tukihenkilöksi ryhtymiseen on monia, mutta yleisimmäksi nousee halu auttaa. Vapaaehtoistoiminnan kautta haetaan myös uusia sosiaalisia suhteita, joita tukihenkilötoiminnassa saadaan niin tuettavan kuin toisten tukihenkilöiden kautta. (Pessi & Oravasaari 2010, 145–146; Yeung 2002, 32–34, 58–61; Lahtinen 2003, 18–29.)

Hakeutuessaan tukihenkilöksi vapaaehtoiset tietävät, mikä tehtävä heitä odottaa. Kaikista halukkaista ei kuitenkaan ole tukihenkilöksi. Siksi järjestävän organisaation on luotava toiminnalle kriteerit. (Kuuluvainen 2015, 64, 66; Pessi & Oravasaari 2010, 105.) Kriteerit ovat aina vapaaehtoisten parhaaksi. Jos nähdään, että henkilöstä ei ole tukihenkilöksi, on useilla järjestöillä mahdollisuus tarjota heille muuta vapaaehtoista toimintaa. (Porkka 2009, 73–74.)

Vapaaehtoisessa tukisuhteessa on samoja piirteitä kuin kahden henkilön ystävyydessä. Tasavertaisena rinnallakulkijana tukihenkilö voi auttaa mielenterveyskuntoutujaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja lisätä näin yksilön sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Vaikka tuettava kokee suhteen tasavertaisena, on tukihenkilön kuitenkin muistettava, ettei tukisuhde ole vastavuoroista, vaan työtä tehdään tuettavan ehdoilla. Tuettavan kannalta tärkeitä asioita ovat luottamus, turvallisuus sekä yksityisyyden, elämäntyylin ja elämäntilanteen kunnioittaminen. (Nuotio & Miettinen 2011, 195–200; Porkka 2009, 107.)

Lahtinen (2003, 15–17) nostaa esille vapaaehtoistoiminnan etiikan. Tukihenkilön tulee kunnioittaa tuettavan itsemääräämisoikeutta. Jokaisen tukihenkilönä toimivan tulee esittää itselleen eettisiä kysymyksiä, kuten mikä on oikein tai mitkä ovat omat arvoni ja piiloarvoni. Oleellista on se, että tukihenkilö on tietoinen omista eettisistä lähtökohdistaan ja arvostaa tuettavaa henkilöä ja hänen tapansa elää.

Vapaaehtoisten toimijoiden sitouttaminen toimintaan on toiminnan jatkuvuuden edellytys. Tukihenkilötoimintaa ylläpitävällä organisaatiolla on siksi tärkeä rooli tukihenkilöiden motivaation vahvistamisessa. Kuuluvainen (2015, 51–53) puhuu omistajuuden tunteesta, joka syntyy muun muassa toimintaan perehdyttämisen, vertaistuellisten tapaamisten ja koulutuksen myötä. Omistajuudella Kuuluvainen

(2015) tarkoittaa sitä tunnetta, joka syntyy, kun toiminta tuntuu omalta. Omistajuuden tunnetta lisää, jos itse voi vaikuttaa tekemiseen suunnittelun ja toiminnan kautta. Kyse on siis osallisuuden tunteesta, joka syntyy toimintaan sitoutumisesta ja vastuun kantamisesta kuten Nivala & Ryyänen (2013, 25–28) ovat todenneet.

Yhteisöllisyyden luominen vapaaehtoisten tukihenkilöiden välille edesauttaa toimintaan sitoutumista. Yhteisön tuki motivoi vapaaehtoistoimintaan hakeutuvia ihmisiä toimimaan. (Kuuluvainen 2015, 61–62.) Vertaistuellisissa tapaamisissa jaetaan tietoa ja keskustellaan luottamuksellisesti omista kokemuksista. Tärkeää on tunnistaa omat voimavarat sekä erottaa omat tunteet ja asenteet tuettavien tunteista ja asenteista. (Porkka & Salmenjaakko 2005, 11–12.) Nuotio ja Miettinen (2011, 201) vertaavat kokemusten vaihtamista peilinä olemiseen. Toisten kokemusten kuuleminen voi avata solmuja, jotka ovat syntyneet tuettavan ja tukihenkilön välille.

Vapaaehtoisten tukihenkilöiden hyöty ei rajoitu vain kolmanteen osapuoleen eli ihmisiin, joita tuetaan. Toimintaa organisoivat yhteisöt saavat tukihenkilöiden kautta paljon uutta ja monipuolista tietotaitoa, tekemisen iloa ja uusia näkökulmia. Innostuneet vapaaehtoistoimijat tuovat järjestön toimintaan motivaatiota, elämäkokemusta ja erityisosaamista eri ammattialoilta. He tekevät paljon ehdotuksia toiminnan kehittämiseen ja mahdollistavat laajan verkostoitumisen eri toimijoiden kuten oppilaitosten kanssa. Vapaaehtoiset syventävät myös järjestöjen ymmärrystä suhteessa yhteiskuntaan ja ihmisyyteen. (Pessi & Oravasaari 2010, 119–120.)

Harjun (2005, 67–70) mukaan ihmisen tai yhteisön hyväksi korvauksetta tehtävä työ, kuten esimerkiksi tukihenkilötoiminta, on osallistumista, jossa kohtaaminen luo yhteisen jaettavan kokemuksen. Toisesta ihmisestä välittäminen on sosiaalista vastuuta ja samalla siinä toteutuu osallisuuden kokemus. Tukihenkilö- tai muu vapaaehtoistoiminta auttaa yksilöä hahmottamaan oman paikkaansa yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä ja luo samalla hänelle oman arvomaailmansa mukaista identiteettiä.

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoinnin ydin ja käytännöt ovat syntyneet perinteisen yhteisöllisyyden sisällä huolenpitona naapureista. 2000-luvulla yhteisöllisyys on muuttunut yksilöllisemmäksi, moniarvoisemmaksi ja monikulttuurisemmaksi. Konkreettisen toiminnan rinnalle ovat tulleet henkinen yhteisöllisyys virtuaalimaailmassa ja verkostoyhteisöllisyys esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä. Vapaaehtoinen toiminta on siirtynyt kyläyhteisön naapuriavusta omaan lähiyhteisöön ja harrastuspiireihin. (Harju 2005, 73–78.)

Valliluodon (2015) selvityksen mukaan vapaaehtoistyön yleisiä määritelmiä ovat vastikkeettomuus ja vapaaehtoisuus. Hyöty vapaaehtoistoinnista tulee aina kolmannelle osapuolelle. Useimmiten vapaaehtoistoiminta on organisoitua ja organisaation itsensä määrittämää, mutta vapaaehtoistoiminta voi olla myös epämuodollista toimintaa. Vapaaehtoistoiminta voidaan jakaa esimerkiksi auttavaan toimintaan, muuhun toiminnalliseen vapaaehtoistoimintaan kuten tapahtumien järjestämiseen sekä toimimiseen luottamustehtävissä. (Valliluoto 2014, 12–13.)

Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoistyötä laajempi käsite, vaikka niitä käytetäänkin rinnakkain synonyymeina toisilleen. Valliluoto (2014, 13–14) määrittää käsitteet siten, että vapaaehtoistoimintaan liittyy yhdessä tekeminen ja kollektiivisuus. Se on luonteeltaan harrastustoimintaa, joka hyödyttää kolmatta osapuolta. Vapaaehtoistyö on enemmän yksilöllistä ja luonteeltaan kolmannen osapuolen auttamista. Vapaaehtoistyöhön liittyy usein koulutusta, suunnitelmallisuutta ja se organisoidaan yksityiskohtaisemmin.

Opinnäytetyössäni käytän Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan yhteydessä termiä vapaaehtoistoiminta, vaikka se täyttää myös Valliluodon (2014) vapaaehtoistyölle esittämät kriteerit. Valliluoto (2014, 14) toteaa, että useat toimijat puhuvat mieluummin vapaaehtoistoinnista, koska vapaaehtoistyö luo mielikuvan palkallisen työn tekemisestä.

Euroopan parlamentin mietinnössä (2008) vapaaehtoistoiminta määritellään kaikille avoimeksi, palkattomaksi ja omasta vapaaehtoisesta tahdosta tehtäväksi

työksi, joka hyödyttää kolmatta osapuolta oman perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolelta. Määritelmä on Suomessa laajasti käytössä, sillä esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys käyttää tätä määritelmää jakaessaan avustuksia vapaaehtoistoimintaan (Raha-automaattiyhdistys 2016).

Vapaaehtoistoiminnan kivijalka on toimintaan sitoutuneet ihmiset. Motiivit vapaaehtoistoimintaan ovat pysyneet 2000-luvulla lähes muuttumattomina. Pessin ja Oravasaaren (2010) teemahaastattelun tulokset ovat samansuuntaisia kuin Yeungin (2002) aiemmat tulokset. Yhteisöllisyys on tärkeää, vaikka kiinnostusta perinteiseen yhdistystoimintaan ei olisikaan. Ihmisten mielenkiinto kohdistuu toisten auttamiseen, toiminnallisuuteen eli yhdessä tekemiseen sekä jatkuvuuteen. (Pessi & Oravasaari 2010, 122, 146, 170, 175; Yeung 2002, 20–38.)

Toiminnan jatkuvuuden ja siihen sitoutumisen kannalta oleellista on kuitenkin, että vapaaehtoisille välittyy tunne siitä, että heistä ollaan organisaatiossa kiinnostuneita. Pessi ja Oravasaari (2010) puhuvat kannustavasta ohjauksesta, jonka ideana on vapaaehtoistojen kohtaaminen aidosti, positiivisesti ja arvostavasti. Kannustavassa ohjauksessa on kyse vapaaehtoisen työn tärkeyden tunnustamisesta ja sen sanomisesta ääneen. Vapaaehtoisten jaksamisesta pidetään huolta, kuulumisia kysytään säännöllisesti ja uusille ideoille toiminnan kehittämisen suhteen annetaan tilaa. (Pessi & Oravasaari 2010, 178–180.)

Pessin ja Oravasaaren (2010, 124–126) mukaan vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus nähdään sekä valoisana että huolta aiheuttavana. Organisaatioissa koetaan, että vapaaehtoistoiminnan arvostus, kiinnostavuus ja ihmisten innostus ovat kasvussa, samoin kaikenlainen yhteisöllisyys, auttaminen ja välittäminen. Huolestuneita sen sijaan ollaan vapaaehtoistoiminnan käsitteen sisällön muutoksesta. Vastuun kantaminen ja sitoutuminen pitkäkestoiseen toimintaan ovat väistyneet ja tehneet tilaa yksittäisille tempauksille. Internet on tuonut mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä sekä auttaa lähimmäisiään erilaisten keskustelupalstojen ja ryhmien kautta.

Toisaalta huoli vapaaehtoistoiminnan tulevaisuudesta voi olla turha. Ajassa elävä vapaaehtoistoiminta muuttuu muotoaan tarpeiden mukaan. Kun sitoutuminen

muodolliseen yhdistystoimintaan kokouksineen ja päätöksineen ei kiinnosta, löytyy vaihtoehto vapaamuotoisesta ryhmien vetämisestä, ihmisten tukemisesta ja auttamisesta. Kiireiseenkin elämänrytmiin soveltuu pätävä vapaaehtoisuus. Hetkelliseen tapahtumaan osallistuminen, opiskeluun sisällytetty harjoittelujakso koti- tai ulkomailla sekä säännöllinen, kerran vuodessa tapahtuva rahankerääminen tuovat kokemuksen osallisuudesta. Vapaaehtoistoiminnan yhteisöllisyys, auttaminen ja osallisuus edistävät ja ylläpitävät välittämisen kulttuuria yhteiskunnassa. (Nylund & Yeung 2005, 26–30; Pessi & Oravasaari 2010, 126–127.)

Vapaaehtoisten rekrytoinnissa on tärkeää tietää, mikä motivoi ja sitouttaa ihmisiä vapaaehtoisiksi. Miehet hakeutuvat pitkäaikaiseen ja toiminnalliseen vapaaehtoistoimintaan, jota tehdään tutussa porukassa. Heille vapaaehtoistoiminta on kansalaisvelvollisuus, ja he odottavat, että toiminnasta on hyötyä jollekin toiselle. Ystävien ja tuttavien merkitys sekä toiminnan sosiaalisuus ovat tärkeitä. Naisilla tärkein motiivi vapaaehtoistoiminnassa on halu auttaa, mutta he haluavat myös oppia uutta. (Pessi & Oravasaari 2010, 158–159; Yeung 2002, 20–38.)

Nuoret kokeilevat mielellään uutta ystävien houkuttelemina. Heitä on helppo saada mukaan erilaisiin toiminnallisiin tapahtumiin, vaikka sitoutuminen pitkäkestoiseen toimintaan ei kiehdokaan. Eläkeläiset kaipaavat uusia tuttavuuksia ja säännöllisyyttä viikko-ohjelmaan. Työelämässä hankittua ammattitaitoa halutaan hyödyntää eläkkeelläkin, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla toimivat vapaaehtoiset ovat usein hoitoalan ammattilaisia. Moni pohtii eläkkeelle siirtyessään sitä, miten voisi toimia omien elämänarvojen mukaisesti auttamalla toisia. Väestön ikääntyminen voidaan nähdä mahdollisuutena vapaaehtoistoiminnan kannalta. (Pessi & Oravasaari 2010, 122, 158–159; Yeung 2002, 20–38.)

3.3 Voimavaralähtöisyys

Mielenterveyden edistämiseksi tuetaan yksilön voimavaroja ja arjessa selviytymisen taitoja. Voimavarat löytyvät eletystä elämästä ja aiemmista selviytymiskokemuksista, mutta ennen kaikkea suuntautumisesta tulevaisuuteen. (Toivio & Nordling 2013, 338, 350; Koskisuus 2003, 40–41.) Myönteinen suhtautuminen ja tyytyväisyys elämään, sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä ovat yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Ne lisäävät myös tunnetta omien voimavarojen riittävydestä ja elämänhallinnasta. (Sohlman 2004, 41.)

Käsitys itsestä rakentuu vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Voimaantumisen usko omaan kykyihin on avainasemassa. Siinä on kyse muun muassa siitä, että uskallamme toimia toisin ensin pienissä ja sitten suuremmissa asioissa. (Oksanen 2014, 259–260.) Tukihenkilö voi nostaa arjessa esille asioita, joissa tuettava on onnistunut, ja jotka lisäävät tunnetta tuettavan omasta osuudesta siihen (Koskisuus 2003, 43).

Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka tukevat ja kannustavat häntä arjessa. Hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti koettuun terveyteen. Erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet puolestaan heikentävät yksilön kokemaa koherenssin tunnetta, aiheuttavat sairastuneessa huonommuuden tunnetta ja heikentävät itsetuntoa. (Toivio & Nordling 2013, 65; Koskisuus 2003, 29.)

Tukihenkilön avoin uteliaisuus tuettavaa kohtaan, kiinnostus nähdä hänet aidosti ja kuulla hänen näkemys asioista auttaa luomaan perustan yhteistyölle. Dialogisessa vuorovaikutuksessa painopiste on kuuntelemisessa. Kokonaisvaltainen kommunikaatio on puheen lisäksi myös eleitä, ilmeitä ja tunteita. Puhuesssa oma ajattelu jäsentyy uudella tavalla, ja kun kuulee toisen ihmisen näkökulman, on asioista mahdollista rakentaa yhdessä uusi toimintamalli. Aina ei tarvitse löytää yhteisymmärrystä, vaan toisen näkökulma voi avata uusia mahdollisuuksia, jotka olisivat muuten jääneet huomaamatta. (Eriksson & Arnkil 2012, 37.)

Tukihenkilön ja tuettavan välille vähitellen syntyvä luottamus mahdollistaa avoimen vuoropuhelun, jossa tavoitteena on rakentaa yhteistä ymmärrystä pulmallisiin tilanteisiin. Kun tukihenkilö tunnistaa tuettavan voimavarat, hän voi kannustaa antamalla positiivista palautetta. Uusien toimintamallien kokeileminen ja heittäytyminen ovat mahdollista vain, jos uskaltaa luottaa toiseen ihmiseen. (Eriksson & Arnkil 2012, 29–30.)

Tukihenkilötoiminnan positiivinen vaikutus näkyy muun muassa tuettavan osallisuutena sekä sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääntymisenä. Nuotio ja Miettinen (2011, 191–195) tarkastelevat lastensuojelun tukihenkilötoimintaa sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta. Vapaaehtoinen tukihenkilö tarjoaa toiminnallisen tavan lisätä osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemusta ja parantaa elämäntaitoja. Tuettavalle henkilölle annetaan positiivista palautetta toiminnastaan ja uusia näkökulmia voimavarojensa tunnistamiseen. Tukihenkilön tärkeä tehtävä on pitää yllä toivoa tulevaisuudesta ja vahvistaa arkisen pärjäämisen valmiuksia tuettavan elämässä. Vapaaehtoisen tukihenkilön vahvuus verrattuna ammatilliseen tukisuhteeseen on asiakkaan kokemus tasavertaisuudesta: kumpikaan ei käytä valtaa suhteessa toisiinsa.

Kiinnittämällä huomion onnistumisiin tukihenkilö auttaa mielenterveyskuntoutujaa suuntautumaan tulevaisuuteen. Päivittäin on hyvä tehdä asioita, joista on nauttinut ja joista on tullut hyvä mieli. Yksikin mielihyvää tuottava asia päivässä tuottaa vähitellen tunteen siitä, että ihminen voi itse vaikuttaa omiin asioihinsa. (Koskisu 2003, 107–108.) Vähitellen kuntoutuja oppii itse löytämään voimavaroja omasta arjestaan (Toivio & Nordling 2013, 65).

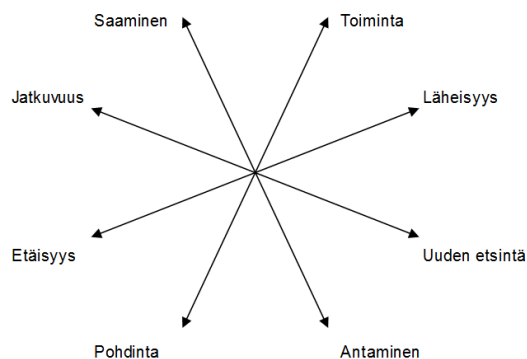
4 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä

Tukihenkilötoiminnasta on tehty useita opinnäytetöitä eri ammattikorkeakouluissa. Niiden näkökulma on useimmiten joko tukihenkilöiden kokemuksissa tai tukihenkilökoulutuksessa ja sen arvioinnissa, mutta myös tukihenkilötoiminnan kehittämisessä. Kohteina ovat olleet mm. lastensuojelu, kriisitoiminta ja vangit sekä vammaiset ja mielenterveyskuntoutujat. Tutkimuksia tukihenkilötoiminnasta

ei löydy, mutta Anne Birgitta Yeung, myöhemmin sukunimellä Pessi, ja Tomi Orava-vaari ovat tutkineet paljon vapaaehtoistoimintaa, joka voi olla esimerkiksi tuki-henkilötoimintaa.

Anne Birgitta Yeungin (2002) tutkimus ”Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta” kertoo suomalaisten asennoitumisesta ja motiivista osallistua vapaaehtoistoimintaan. Suomalaisille on tärkeää palkaton auttaminen ja hyväntekeväisyys. Tutkimusajankohtana suomalaisista 37 % oli ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa, heistä joka neljäs sosiaali- ja terveysalalla. Suurin yksittäinen kohderyhmä ovat lapset ja nuoret. Lähes puolet vastanneista kertoi tärkeimmäksi motivaatiokseen halun auttaa. Moni haluaa löytää vapaa-ai-kaansa jotain mielekästä tekemistä, haluaa oppia uutta tai tavata samanhenkisiä ihmisiä. Miehiä vapaaehtoistoimintaan toi myös tunne siitä, että auttaminen on kansalaisvelvollisuus. (Yeung 2002, 20–38.)

Ymmärtääkseen vapaaehtoistoiminnan yksilötason kokemuksia ja merkityksiä Yeung (2005) tutki vapaaehtoisten toimijoiden motivaatiota 18 teemahaastattelun aineistolla. Hän kehitti haastatteluista nousseista merkityksistä timanttimallin (ku- vio 2), jossa motivaatiota kuvaavat neljä vastinparia: Pohdinta–Toiminta, Lähei- syys–Etäisyys, Uuden etsintä–Jatkuvuus sekä Saaminen–Antaminen. Yeung ku- vaa pareja jatkumoina, jotka eivät sulje toisiaan pois, vaan ne täydentävät toisi- aan. Vapaaehtoisuus ei ole myöskään pysyvä tila vaan yksilön motivaatio on muuttuva. (Yeung 2005a, 91; Yeung 2005b, 109–117.)



Kuvio 2: Yeungin (2005a, 107) vapaaehtoisuuden motivaation timanttimalin

Timanttimalli antaa kuvan myös vapaaehtoisuuden motivaation ilmiöstä. Kuvion oikea puoli kuvaa suuntaa itsestä pois päin: kohti uutta toimintaa, sosiaalisuutta ja toisille antamista. Vasemman puolen ääripäät, pohdinta, etäisyys, jatkuvuus ja saaminen, kertovat puolestaan toimijaan itseensä päin suuntautuneista motiiveista. Yeung painottaa, ettei tätä tule tulkita epäitsekkyydeksi tai itsekkyydeksi, vaan vapaaehtoistoiminta on vastavuoroisesti antamista ja saamista. Testatessaan kuvion 2 timanttimallia haastatteluista saaduilla tiedoilla Yeung (2005) huomasi, että jokaisella vapaaehtoistoimijalla on motivaation elementtejä jokaisella vastinparin jatkumolla. (Yeung 2005b, 107–108, 121–122.)

Pessi ja Oravasaari (2010) ovat tehneet tutkimuksen ”Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä” Suomen Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamasta vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimuksen tarkoituksena on tehdä vapaaehtoistoimintaa näkyväksi ja luoda kokonaiskuva toiminnan laajuudesta, sisällöstä ja sen vaikuttavuudesta. Siinä haettiin ensisijaisesti vastauksia kysymyksiin mitä vapaaehtoistoiminta on ja mitä siinä tapahtuu. Tutkimus antaa tietoa vapaaehtoistoiminnasta suhteessa kansalaisten kokemaan hyvinvointiin sekä vapaaehtoisten toimijoiden kokemuksista, motiiveista ja vapaaehtoistyön muutoksista. Tärkeä näkökulma on vapaaehtoistyön jatkuvuus ja tulevaisuuden kehitys. Vapaaehtoistyön näkyväksi tekeminen edellyttää dokumentointia ja tarkoituksenmukaista raportointia. Saatavaa tietoa Raha-automaattiyhdistys hyödyntää järjestöavustusten kohdentamisessa. (Pessi & Oravasaari 2010, 10, 12–18.)

Susanna Lahtisen (2014) ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö ”Tukihenkilötoiminnan kehittäminen Porin vammaispalveluissa” kuvaa Porin Perusturvan vammaispalveluiden olemassa olevaa tukihenkilötoimintaa ja sen kehittämisprosessia. Toimintatutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoitus oli luoda yhdenmukainen toimintamalli, jonka avulla asiakas saa tietoa tukihenkilötoiminnasta ja sen järjestämisestä. Toimintamallin avulla vammaispalvelun työntekijät osaavat yhdenmukaisesti opastaa asiakasta sekä suunnitella ja toteuttaa tukihenkilötoimintaa. (Lahtinen 2014, 46–47.)

Lahtisen (2014) asiakkaille tekemästä tyytyväisyyskyselystä selvisi, että tukihenkilöä tarvitaan vammaispalveluissa mahdollistamaan vapaa-ajantoimintoja ja liikuntaharrastusta, yksinäisyyden lievittäjäksi ja keskustelukumppaniksi sekä avuksi arkeen ja itsenäistymiseen. Toiveet toiminnan kehittämiseksi koskivat tukihenkilöiden määrää, käytettävissä olevaa aikaa ja tukihenkilön palkkiota tai kulkorvausta sekä tukihenkilösopimuksen selkeyttä. Toiveena oli, ettei tukihenkilön saamista tarvitsisi odottaa ja kaupunki korvaisi tukihenkilön osallistumismaksut. Tukihenkilöt nostivat puolestaan esille kolme kehitettävää asiaa: perehdytys tukihenkilötoimintaan, esite tukihenkilötoiminnan käytännöistä sekä yhteistyö tukihenkilöiden, Porin kaupungin vammaistyön työntekijöiden ja vammaisen omaisen kanssa. (Lahtinen 2014, 26–30, 43.)

Mira Piironen (2014) on kartoittanut tukihenkilökoulutuksen kehittämiskohteita opinnäytetyössään ”Tukihenkilökoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksesta ja tukihenkilötoiminnasta.” Kokemukset kerättiin haastattelemalla Kotikartanoyhdistys ry:n tukihenkilökoulutukseen osallistuneita henkilöitä. Haastateltavat kokivat koulutuksen annin sen mukaan, olivatko he jo toimineet tukihenkilöinä vai harkitsivatko vasta ryhtymistä tukihenkilöksi. Tärkeänä koettiin vapaaehtoistoiminnan roolien rajaaminen sekä toimiminen haastavissa tilanteissa. Tukihenkilöinä jo toimineet tai läheisiään tukemaan joutuneet henkilöt saivat koulutuksesta vertaistukea ja työnohjauksen kaltaista ohjausta omaan jaksamiseen. (Piironen 2014, 30–34.)

Piironen (2014) opinnäytetyön mukaan tukihenkilöksi hakeutuvat useimmiten naiset, jotka työskentelevät tai ovat juuri jääneet eläkkeelle hoivatyöstä. Motivaationa on saada uutta sisältöä elämään ja halu auttaa. Koulutuksesta haettiin myös tietoa joko tukihenkilönä toimimiseen, omaan työhön tai siihen, miten läheiselleen voi olla tukena. Tukihenkilönä toimineet kertoivat tukihenkilönä olemisen tarkoittavan muun muassa sitä, että on kuuntelija ja keskustelukumppani, auttaa arjessa ja on mukana kaupassa, virastossa tai lääkärissä sekä harrastaa yhdessä. (Piironen 2014, 30–38.)

Piironen (2014) haastattelemista henkilöistä monelle avautui järjestöjen osuus tuettavia ja tukihenkilöitä yhdistävänä tekijänä vasta koulutuksessa. Koulutuksen

markkinoinnissa olisikin hyvä tuoda esille mikä on koulutuksen tarkoitus, ketkä hakevat tukihenkilöitä ja kenen kautta tuettavat ja tukijat voivat löytää toisensa. (Piiroinen 2014, 32–33, 38.)

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan käynnistämistä vauhditti omalta osaltaan Heini Mannerin ja Jemina Markkasen (2015) opinnäytetyö: ”Asumispalvelut osana mielenterveyskuntoutumista – Verkoston tyytyväisyyden kartoitus Jokikievarin ja Kotikievarin asumispalveluyksiköiden palvelumallista.” Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:lle tehty selvitys nosti asumispalveluiden kehittämiskohteiksi mielenterveyskuntoutujien osallisuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistamisen. Asumispalveluiden tavoitteena on siirtyminen itsenäiseen asumiseen ja siksi on tärkeää vahvistaa mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten suhteiden luomista ja kodin ulkopuolista toimintaa. (Manner & Markkanen 2015, 68–71.) Tähän haasteeseen voimavarakeskeinen tukihenkilötoiminta on yksi mahdollisuus.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli edesauttaa vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan käynnistymistä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:ssä. Tukihenkilötoiminnan aloittaminen oli osa yhdistyksen toiminnan ja mielenterveyspalveluiden saatavuuden kehittämistä. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta sekä vahvistaa heidän arjen hallintaansa ja hyvinvointiaan.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnasta kertova esite sekä käsikirja, joka sisältää tukihenkilötoiminnan kuvauksen, toimintakalenterin ja lomakkeet dokumentointia varten. Käsikirjan tarkoitus on helpottaa tukihenkilötoiminnan vuosittaista suunnittelua, käytännön järjestelyä sekä sen kehittämistä.

6 Opinnäytetyön tausta ja menetelmälliset valinnat

6.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry on perustettu vuonna 1971. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on edistää hyvää mielentervettä sekä kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja laatua Pohjois-Karjalassa. Toiminta on avointa kaikille mielenterveyskuntoutujille, eikä osallistujilta edellytetä yhdistyksen jäsenyyttä. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2015a.)

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujien osallisuutta omassa elämässään järjestämällä ryhmä- ja harrastustoimintaa sekä ylläpitämällä Jokikievarin ja Kotikievarin asumisyksiköitä, tukiasuntoja sekä kaikille avointa matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa, Yhteisötaalo Kuntokievaria. Yhdistyksen toiminnan lähtökohtana ovat neljä arvoa: ihmisarvoinen kohtelu, voimavara- ja lähtöisyys, yhteisöllisyys ja suvaitsevaisuus. (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2015b.)

Yhtenä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kehittämishaasteena on ollut tukihenkilötoiminnan käynnistäminen. Se tavoitteena on edistää mielenterveysasiakkaiden kuntoutumista. Heidi Mannerin ja Jemina Markkasen (2015, 68–71) opinnäytetyön selvitys osoitti, että mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia suhteita ja kodin ulkopuolista toimintaa on hyvä lisätä. Yhdistyksen yhteistyökumppanit ovat myös toivoneet tukihenkilöitä asiakkailleen.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui itselleni luontevalta valinnalta. Teorian ja käytännön yhdistäminen antoivat haastetta, kirjoittamisen ja tekemisen lomittaminen mahdollisuuden testata suunnitelman toimivuutta käytännössä. Tavoitteeksi asetin itselleni opinnäytetyön, jolla on toimeksiantajalleni käytännön merkitystä, ja joka jäisi elämään.

Opinnäytetyön laatu turvataan käytetyillä tutkimusmenetelmillä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisilla menetelmillä, kuten kyselyllä ja haastatteluilla, tuotetaan tietoa, jonka avulla voidaan selvittää aiheen taustalla olevia tarpeita, uskomuksia tai ihanteita. Haastatteluja on mahdollista käyttää kuin ne olisivat lähdeaineistoa. Saatu tieto tuo keskusteluun, argumentointiin ja päättelyyn teoreettista syvyyttä ja luotettavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58, 63.)

Opinnäytetyön raportissa tulee kuvata sekä prosessia että syntynyttä tuotosta. Salonen (2013, 5–6) korostaa, että toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimeksiantajan kanssa. Keskustelimme opinnäytetyön suunnitelmasta, muutimme sitä tarvittaessa ja arvioimme sen toimivuutta käytännössä tukihenkilötoiminnan käynnistymisen edetessä. Saamani palaute prosessin kaikissa vaiheissa oli tärkeää, sillä sen avulla oli mahdollista muuttaa toimintaa vastaamaan tarvetta.

Opinnäytetyössä keskeiset käsitteet toimivat linsseinä, joiden läpi valittua aihetta tarkastellaan. Vilkkä ja Airaksinen (2003, 41–43, 154) korostavat tutkivan asenteen tärkeyttä opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Soveltamalla tietoa käytäntöön, opiskelija osoittaa, että hän osaa perustella tekemänsä käytännön valinnat teorialla. Raportissa opinnäytetyön viitekehys rakentuu tiedon avulla ja aihetta koskevat valinnat, niiden tarkastelu sekä aiheen perustelut nojaavat oman alan kirjallisuuteen.

6.3 Kysely

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liitettävän kyselyn tarkoitus ei ole vastata tutkimusongelmaan vaan sen avulla selvitetään asiaongelmaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58). Anonymiteetin säilyminen ja itsemääräämisoikeus ovat kyselyä tehtäessä eettisen tutkimuskäytännön perusasioita. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 25) painottavat, että tutkimukseen osallistuvan henkilön tulee itse saada päättää osallistumisestaan. Ennen päätöksen tekemistä henkilöiden on saatava

tietoa siitä, mihin he ovat osallistumassa. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden on myös ymmärrettävä saamansa tieto.

Opinnäytetyössäni oli kaksi kyselyä, toinen mielenterveyskuntoutujille ja toinen tukihenkilöille. Marraskuussa 2015 keräsimme kyselyillä tietoa siitä, tarvitsevatko mielenterveyskuntoutajat tukihenkilöitä, ja mitä tuettavat haluaisivat tehdä tukihenkilöiden kanssa. Samalla saimme myös arvion tarvittavien tukihenkilöiden määrästä. Elokuussa 2016 kiinnostuksen kohteena olivat tukihenkilöiden kokemukset koulutuksesta ja tukisuhteen aloitusvaiheesta.

Sekä jäsen- ja asukaskyselyn saatekirjeessä (liite 1) ja kyselylomakkeessa (liite 2) että tukihenkilökyselyn saatteessa (liite 3) ja kyselyssä (liite 4) kerrottiin, mihin kyselystä saatuja tietoja käytetään. Lisäksi Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kanssa sovittiin, että henkilöstö kertoo kyselystä ja siihen osallistumisesta asumisyksiköiden asukaspalaverissa. Kyselystä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä. Yhteisötaalo Kuntokievarin päiväkävijöille annettiin myös lisätietoa ja mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin.

Heikkilän (2004, 48–52) mukaan kyselyyn vastaamista helpottaa usein se, että alussa on helppoja kysymyksiä, joiden tarkoitus on houkutella vastaamaan. Vaikka vastaajan sukupuolella tai iällä ei välttämättä ole merkitystä tukihenkilöiden valinnassa, ovat ne vastaajalle helppoja kysymyksiä aloittaa vastaaminen. Strukturoitujen kysymysten heikkous on siinä, että ne antavat valmiita vastausvaihtoehtoja, joiden sisällöllä ja määrällä on mahdollista ohjailla vastaajia. Valitsin kyselyyni sekamuotoiset kysymykset: vastaamista helpottavia vaihtoehtokysymyksiä ja mahdollisuuden vastata avoimiin kysymyksiin omin sanoin. Avoimet kysymykset antoivat mahdollisuuden kertoa myös omista kokemuksista.

Tukihenkilötoiminnan käynnistyttyä suuntasimme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluohjaajan kanssa katseemme tulevaan. Meitä kiinnostivat tukihenkilöiden kokemukset toiminnan aloituksesta ja siitä, mitä olisi hyvä tehdä jatkossa toisin. Samalla pyysimme heitä kertomaan toiveitaan toiminnan parantamisesta ja tukihenkilöiden itsensä tarvitsemasta tuesta.

6.4 Osallistaminen

Auvinen ja Liikka (2015, 6–7) määrittävät osallistamisen toimintatavaksi, jossa käydään jatkuvaa vuoropuhelua osallistujien kesken. Samalla osallistajat oppivat toinen toisiltaan. Kun yhteisö nähdään subjektina, joka osaa enemmän ja tietää yhdessä enemmän kuin kukaan yksinään, saadaan piilevätkin voimavarat näkyviksi ja käsiteltäviin asioihin moniulotteisempi näkökulma.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n matalan kynnyksen kohtaamispaikka Yhteisötalo Kuntokievarissa käy viikoittain 50–60 mielenterveyskuntoutujaa (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2015b). Osallistuessaan yhteisön toimintaan heillä on myös mahdollisuus vaikuttaa yksin tai yhdessä yhteisön asioihin. Elämänhallintaa ja voimavaroja voidaan lisätä osallistamalla ja aktivoimalla kuntoutujia, kuten Koskinen-Ollonqvist ym. (2009, 30) kirjoittavat artikkelissaan Osallisuus terveystekijänä.

Yhteisötalo Kuntokievarin kaikille kävijöille annettiin mahdollisuus osallistua tukihenkilötoiminnan ideointiin ja toteutukseen. Heistä seitsemän otti haasteen vastaan. Osallistamisessa käytin aivoriihimenetelmää, jonka tavoitteena oli kerätä suuri määrä ideoita tukihenkilötoiminnan esittelyyn ja tiedottamiseen. Kaikki ideat kirjattiin ja yhdessä osallistuneiden kuntoutujien kanssa päätettiin jatkaa pääsevät ehdotukset. Mielenterveyskuntoutujien osallistaminen mahdollisti työhön uusia näkökulmia sekä heidän osaamisensa hyödyntämisen.

6.5 Oma rooli

Tukihenkilötoiminnan käynnistämisessä olen ollut sparraaja ja kellokalle. Tehtävänäni oli huolehtia prosessin aikataulutuksesta ja dokumentoinnista sekä osallistaa työntekijät ja mielenterveyskuntoutujat tukihenkilötoiminnan ideointiin, suunnitteluun ja toteutukseen.

Kartoitin Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n ja mielenterveyskuntoutujien toiveita tukihenkilötoiminnasta. Avasin esille tulleiden tarpeiden ja toiveiden sekä

teorian avulla näkökulmia toiminnan toteuttamisvaihtoehdoista. Tutustumalla mielenterveyskuntoutujien arkeen laajensin samalla myös omaa näkemystäni tukihenkilötoiminnan mahdollisuuksista. Keskustelemalla toimeksiantajan kanssa vaihtoehdoista pyrimme löytämään ratkaisuja, joiden avulla voitiin toteuttaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n näköistä toimintaa.

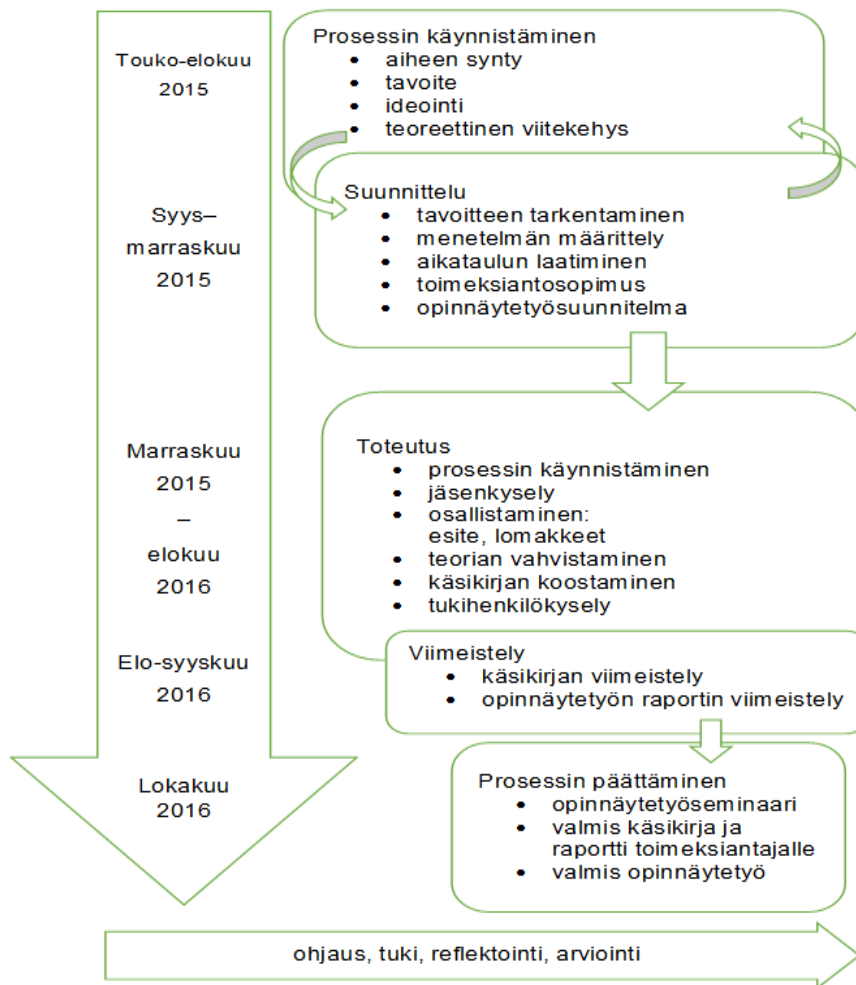
Opinnäytetyöni eteni rinnan tukihenkilötoiminnan käynnistymisen kanssa, mikä antoi mahdollisuuden arvioida ja muuttaa toimintaa reaaliajassa. Prosessin aikana kävin säännöllisesti kuulostelemassa tukihenkilötoiminnan etenemistä ja tuotetun materiaalin soveltumista toiminnan dokumentointiin. Osallistumalla tukihenkilöiden peruskoulutukseen pystyin myös peilaamaan jo tuotettua materiaalia saamaani tietoon ja ehdottamaan siihen muutoksia.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Kehittämishankkeen vaiheet

Kuviossa 3 kuvaan opinnäytetyöni prosessin etenemistä Salosen (2013) konstruktivistista mallia mukaillen. Aiheen löytymisen jälkeen alkoi opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu. Suunnitelmaa ja aikataulua tarkistettiin toimeksiantajan kanssa ennen toimintavaiheen alkamista marraskuussa 2015. Yhteistyön muodot, roolit, vastuut sekä menetelmät ja aineiston dokumentointitavat sovittiin käytännön toteutusvaiheen alkaessa tammikuussa 2016.

Salonen (2013, 16–18) korostaa, että ammatillisen oppimisen kannalta toteutusvaihe on tärkeä, koska sen aikana työstetään toiminnallisen opinnäytetyön konkreettista tuotosta toimivaksi kokonaisuudeksi. Toiminta mittaa myös opinnäytetyön tekijän epävarmuuden sietokykyä, kykyä suunnitelmalliseen työskentelyyn, vastuullisuutta sekä vuorovaikutteista ja itsenäistä työskentelykykyä. Ammatillisen kehittymisen, oppimisen ja opinnäytetyön onnistumisen kannalta välttämättömiä ovat saatu ja vastaanotettu ohjaus, palaute ja tuki.



Kuvio 3: Opinnäytetyön prosessi

(Salosen konstruktivistista mallia 2013, 17–19 mukailten).

Opinnäytetyön tekijän tulee saada ja pyytää palautetta sekä tukea niin toimeksiantajalta kuin työn ohjaajilta. Työn suuntaa tarkastetaan ja sitä reflektoidaan koko prosessin ajan. Toimintavaiheen päätyttyä syntynyttä tuotosta arvioidaan yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa. Tarkasteltavana on työn tarkoitus, tavoitteet ja tuotos: onko tavoitteeseen päästy ja onko tuotos halutun kaltainen. Tässä vaiheessa voidaan palata prosessissa taaksepäin, jos tarpeen. Salonen (2013) kehottaa varaamaan viimeistelyvaiheeseen riittävästi aikaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on viimeisteltävä sekä tuotos että opinnäytetyön raportti, jossa kuvataan prosessi ja tuotoksen synty. (Salonen 2013, 18–19.)

7.2 Prosessin käynnistäminen ja suunnittelu

Opinnäytetyöni ideointi alkoi touko-kesäkuussa 2015. Keskustelimme silloin Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtajan ja palveluohjaajan kanssa siitä, miten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa voisi tukea. Keskustelussa nousi esiin tukihenkilötoiminta ja sen tarpeellisuus. Totesimme yhdessä, että aihe olisi sopiva toiminnalliseksi opinnäytetyöksi ja ajankohtainen niin toimeksiantajalle kuin yhteiskunnallisestikin. Tilastokeskuksen (2016) mukaan vuodesta 2000 lähtien ovat mielenterveydenhäiriöt olleet suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Vuonna 2015 kaikista työkyvyttömyyseläkkeensaa- jista 41 % oli eläkkeellä mielenterveyden häiriöiden vuoksi. Se tarkoittaa noin 70 000 suomalaista.

Karelia-ammattikorkeakoulu hyväksyi opinnäytetyön aiheen elokuussa 2015, ja sovimme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kanssa, että se käynnistää tukihenkilötoiminnan vuoden 2016 aikana. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus (liite 5) allekirjoitettiin syyskuussa 2015. Sopimus tarvittiin liitteeksi Raha-automatit yhdistys ry:n hakemukseen, jolla yhdistys haki toiminta-avustusta vuodelle 2016.

Syys-marraskuussa 2015 työstin opinnäytetyön suunnitelmaa, jäsensin ja aikataulutin työtäni. Rajasin ideaa, suunnittelin aineiston hankintaa ja sen menetelmiä sekä tutustuin tietoperustaan ja käsitteisiin, joiden avulla voin perustella sisällölliset valinnat. Vilkka ja Airaksinen (2003) korostavat suunnitteluvaiheen tärkeyttä, koska se sitouttaa opiskelijan johdonmukaiseen ja aikataulutettuun opinnäytetyön prosessiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26–27, 41–44.)

Tutustuin tukihenkilö- ja vapaaehtoistoimintaan lukemalla aihetta käsitteleviä kirjoja, aiempia opinnäytetöitä sekä tutkimuksia. Samalla avasin mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoiminnan kannalta keskeisiä käsitteitä opinnäytetyön viitekehystä varten. Tässä vaiheessa heräsi itselleni huoli siitä, että vapaaehtoistyöhön etsitään toimijoita usealle eri sektorille, kuten vanhus- ja vammaistyöhön, lasten kanssa toimimiseen ja maahanmuuttajien kanssa tehtävään työhön. Esitinkin it-

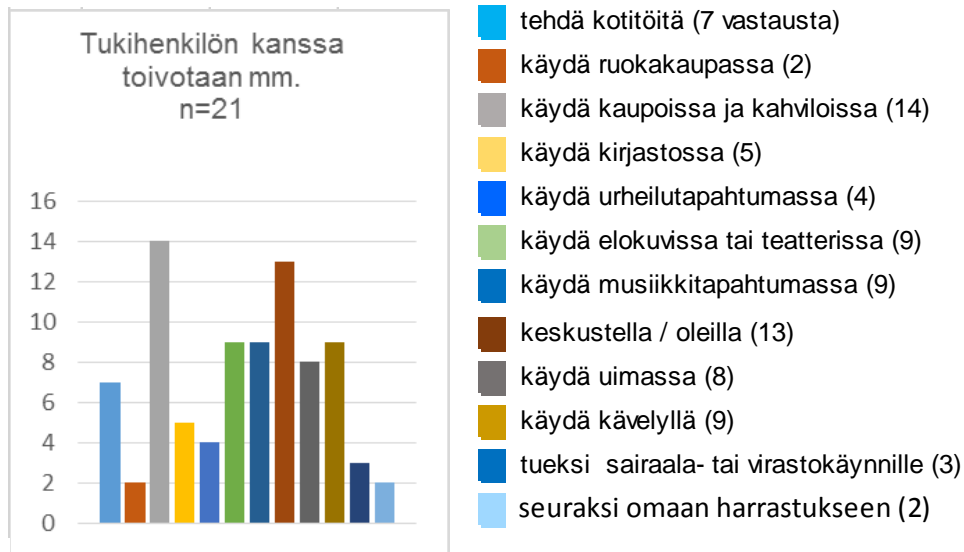
selleni kysymyksen: Onko Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoimintaa mahdollista profiloida siten, että yhdistys erottuu muista vapaaehtoistoimijoita hakevista organisaatioista?

7.3 Jäsen- ja asukaskysely

Ensimmäinen konkreettinen askel tukihenkilötoiminnan käynnistämiseksi oli jäsen- ja asukaskysely. Se toteutettiin marras-joulukuussa 2015, kun Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n syyskokous oli vahvistanut tukihenkilötoiminnan aloittamisen sekä opinnäytetyöni ja siihen liittyvät kyselyt osaksi vuoden 2016 toimintaa.

Paperista kyselyä lähetettiin jäsenkirjeen mukana noin 380 kappaletta ja saatekirjeessä tarjottiin vaihtoehdoksi sähköistä kyselyä. Linkki kyselyyn löytyi myös Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n nettisivulta. Myös yhdistyksen asumisyksiköiden ja tukiasuntojen asukkaat saivat kyselyn ja linkin. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös Yhteisötalo Kuntokievarissa joko täyttämällä paperinen lomake tai sähköinen kysely. Vastauksia palautettiin 21 kpl, joista 9 sähköisesti. Vastanneista henkilöistä 15 ilmoitti, että olisi halukas ottamaan itselleen vapaaehtoisen tukihenkilön.

Kyselyn vastauksissa tukihenkilön odotettiin tuovan elämään säännönmukaisuutta ja uutta sisältöä tapaamisten myötä. Strukturoitujen kysymysten vastauksista ilmeni, että tukihenkilöstä toivotaan keskustelukumppania, kaveria erilaisiin tapahtumiin ja arjen askareisiin. Apua tarvitaan myös virastoissa tai sairaalassa asiointiin (kuvio 4).



Kuvio 4. Mihin tukihenkilöä toivotaan tueksi

Avoimien kysymysten vastauksista kävi ilmi, että tärkeitä asioita tukihenkilösuhteessa ovat ehdoton luottamus ja henkilökemiaan liittyvät ominaisuudet. Myös tukihenkilön iällä ja sukupuolella oli vastausten mukaan merkitystä tukihenkilöä toivoville henkilöille. Ne vastaajat, joilla oli jo aiemmin ollut tukihenkilö, ovat kokeneet tärkeäksi rehellisyyden ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen, yhdessä tekemisen ja harrastamisen. Kyselyyn vastanneet huomauttivat myös, että mielenterveyskuntoutujan kunto voi vaihdella tapaamisesta toiseen paljonkin. Tukihenkilön onkin siksi hyvä ymmärtää, että etukäteen tehdyt suunnitelmat eivät tule aina toteutumaan.

7.4 Toteutus

Vuoden 2016 alussa alkoi yhteistyö Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluohjaajan kanssa. Ensimmäisenä tarkistimme aikataulun, jolla tukihenkilötoiminnan käynnistyminen eteni. Teimme suunnitelman siitä, mitä kaikkea tulee olla valmiina ennen kuin toiminta voi käynnistyä. Keskustelin myös palveluohjaajan ja toiminnanjohtajan kanssa siitä, millainen malli palvelisi tukihenkilötoiminnan suunnittelua ja jatkuvuutta.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toiminnanjohtaja oli sopinut yhteistyökumppanin kanssa tukihenkilökoulutuksen maaliskuun alkuun. Toiminnan eteneminen muotoutuikin tämän ajankohdan mukaan. Alkavasta tukihenkilötoiminnasta ilmoitteluun varattiin aikaa helmikuu 2016. Tarvitsimme ensimmäisenä esitteen ja ilmoituksen kertomaan tukihenkilötoiminnasta.

Tammikuun ensimmäisellä viikolla pidin työpajapäivän, jonka tavoitteena oli ideoida tukihenkilötoiminnasta kertova esite (liite 6), sopia sen toteutuksesta ja aikataulusta. Ennakoin esitteen tekemisen venyvän kolmeen tai neljään viikkoon, koska työhön osallistuvat kuntoutujat kävivät Yhteisöotalo Kuntokievarissa vain 1–3 päivänä viikossa. Mukana työskentelyssä olivat Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kolme ohjaajaa ja seitsemän Yhteisöotalo Kuntokievarissa käyvää mielenterveyskuntoutujaa. Ohjaajien kanssa käydyssä keskustelussa määritimme esitteelle ensin raamit: muodon, joka on yhteneväinen yhdistyksen toiminnasta kertovien esitteiden kanssa sekä sisällön osalta tarvittavat faktatiedot. Esitteen lähtökohtana oli luoda positiivinen kuva niin tukihenkilötoiminnasta kuin Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:stä.

Tuotimme kuntoutujien ja ohjaajien kanssa aivoriihimenetelmällä tekstiä esitteen sisältöön ja ideoita kuvitukseen. Kyselemällä osallistujilta ja jäsenkyselystä saatu tietoa tarkentamalla halusimme jokaisen osallistujan mielipiteen näkyväksi. Esite toteutettiin ideoinnin jälkeen henkilöstön kanssa karkeaan luonnosvaiheeseen. Kaikilta Yhteisöotalo Kuntokievarin mielenterveyskuntoutujilta pyydettiin kommentteja eri vaihtoehtoihin. Eniten ääniä saaneet ehdotukset valittiin jatko-työstämiseen.

Tästä eteenpäin Kuntokievarin mielenterveyskuntoutujien osaaminen oli pääosassa. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n henkilöstö jatkoi kuntoutujien kanssa esitteen työstämistä. Ideointipäivänä sovittiin myös aikataulusta, jolla esite toteutettiin ja henkilöistä, jotka osallistuvat toteutukseen. Sovin kahdelle seuraavalle viikolle päivät, jolloin kävin katsomassa työn etenemistä ja kuulemassa muutoksista, jotka syntyivät toteutuksen aikana. Esitteen kuvitus etusivun valokuvaa lukuunottamatta, kuviin liittyvät tekstit sekä esitteen taitto ovat Kuntokievarin mielenterveyskuntoutujien käsialaa.

Esite toteutettiin edullisena kolmeen palstaan taitettuna A4-monisteena, jota on helppo tulostaa lisää ja muokata. Muokkaamiselle olikin tarvetta heti tuoreeltaan. Esitteen tekemisessä unohtui yksi tärkeimmistä asioista. Tarkista, tarkista ja vielä kerran tarkista, että tiedot ovat oikein. Vaikka usea silmäpari luki tekstit, ei kukaan huomannut ensimmäiseen versioon jäänyttä virheellistä puhelinnumeroa. Esite oli valmis tammikuun lopussa, noin kolme viikkoa työn aloittamisesta. Arvioni esitteen tekemiseen kuluvasta ajasta osui oikeaan. Esitteen rinnalla valmistui ilmoitus, jolla etsittiin tukihenkilöitä toimintaan.

Ilmoitusta jaettiin Joensuun ja lähialueiden kirjastoihin ja oppilaitoksiin. Paikallisessa ilmaisjakelulehdessä oli maksettu ilmoitus. Sähköiset ilmoitukset olivat Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n omalla nettisivulla, järjestötietopalvelu Jellin sivulla sekä oppilaitosten yhdyshenkilöille lähetettyjen sähköpostiviestien liitteenä. Ilmoittautumisajan päättyessä oli koulutukseen ilmoittautunut 14 henkilöä, joista 13 osallistui koulutukseen. Koulutukseen osallistuneet yllättivät meidät ikäjakaumallaan. Kaikki olivat joko opiskelijoita tai nuoria aikuisia, suurin osa alle 30-vuotiaita. Sen sijaan sukupuolijakauma oli aiempien tulosten suuntainen (Yeung 2002; Piironen 2014). Mukaan oli ilmoittautunut yksi mies.

Tukihenkilökoulutukseen mennessä laadimme ja toteutimme palveluohjaajan kanssa dokumentointiin tarvittavat lomakkeet sekä suunnitelimme tukihenkilöille jaettavan materiaalin, jossa oli muun muassa tietoa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:stä. Lomakkeet olivat ensimmäinen konkreettinen tuotos tukihenkilötoiminnan käsikirjaan (liite 7).

7.5 Prosessin päättäminen

Toteutusvaiheen rinnalla olin kirjoittanut oppimispäiväkirjaa sekä luonnostellut opinnäytetyön raporttia. Vilkka (2005, 33) painottaa tutkimuksen raportoinnin tarkkuutta, rehellisyyttä ja täsmällisyyttä, sillä lukijan tulee pystyä seuraamaan kuvauksen perusteella opinnäytetyöprosessia ja ymmärtää sen sisältö. Noudattamalla yleisesti hyväksyttyä opinnäytetyön jäsentelyä alkuosa, runko-osa ja loppuosa, lukija löytää helposti tarvitsemansa asiat (Hirsijärvi ym. 2007).

Salonen (2013, 18–19) muistuttaa, että toiminnallisen opinnäytetyön loppuvaiheessa on viimeisteltävä sekä tuotos että koko opinnäytetyöprosessin raportti. Tuotosta on myös tarkasteltava yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa, jotta voidaan arvioida, onko sen tarkoitus ja tavoite toteutuneet. Tähän kaikkeen Salonen (2013) kehottaakin varaamaan riittävästi aikaa.

Kirjoitin raportin toimintavaihetta ja käsikirjaa kesällä 2016 viikon tai kahden jaksossa muutaman tunnin kerrallaan. Jaksojen välissä oli vaihtelevan mittaisia taukoja, joiden aikana irtauduin työstä. Moni haasteellinen kohta löysikin muotonsa, kun otin ne tauon jälkeen uudelleen käsittelyyn. Elokuun alkuun mennessä olin kirjoittanut raporttiin opinnäytetyön prosessin sekä luonnostellut tukihenkilötoiminnan käsikirjaan sisältyvät toimintakalenterin ja tukihenkilötoiminnan kuvauksen.

Elokuun toisella viikolla tarkastelimme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluohjaajan kanssa opinnäytetyöni onnistumista toimeksiantajan näkökulmasta. Tukihenkilöpareja oli muodostunut elokuuhun 2016 mennessä kaikkiaan yhdeksän. Ensimmäiset viisi paria olivat aloittaneet yhteistyönsä huhti-toukuuussa ja elokuun alussa oli neljä paria aloittamassa toimintaansa. Viidestä jo aloittaneesta tukihenkilö-tuettava -parista yhden parin yhteistyö oli päätynyt muutamaa tapaamiseen. Opinnäytetyöni tavoite, tukihenkilötoiminnan käynnistyminen, oli toteutunut.

Sain palveluohjaajalta keskustellen hyvää palautetta niin lomakkeiden toimivuudesta kuin tukisuhteen alussa keskusteltavien asioiden tukilistasta. Tukilista sisältää asioita, jotka käydään läpi yhdessä tukihenkilön ja tuettavan kanssa ennen tukihenkilösopimuksen allekirjoittamista. Kiitos kuuluu myös hänelle, olimmehan hioneet lomakkeita ja toimintamallia yhdessä kevään aikana. Palveluohjaaja oli tyytyväinen myös siihen, että olimme sisällyttäneet toimintamalliin kaksi koetaapaamista ennen sopimuksen solmimista. Palveluohjaaja on tapaamisissa mukana ja näkee samalla, kuinka tukihenkilön ja tuettavan yhteistyö lähtee käyntiin. Hän koki läsnäolonsa vapauttavan tunnelmaa ja vähentävän jännitystä. (Sarkkinen 2016.)

Toimeksiantajan edustaja piti myös tukihenkilötoiminnan toimintakalenteria ja kuvausta tarpeellisina työkaluina toiminnan suunnitteluun. Uudessa toiminnassa on monia muistettavia asioita, jotka voivat unohtua ja työt voivat kasaantua ilman hyvää etukäteissuunnitelmaa. (Sarkkinen 2016.)

Opinnäytetyöni loppuvaiheessa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:ssä tapahtui henkilövaihdoksia. Sekä toiminnanjohtaja että palveluohjaaja vaihtuivat elokuussa. Palveluohjaajan vaihtuminen aikaisti tuotoksen ja raportin tarkastelua toimeksiantajan kanssa. Se muutti myös suunnitelmaa tukihenkilöiden palautteen keräämisestä. Alkuperäinen tarkoitus oli pitää yhteinen tapaaminen heidän kanssaan ja saada keskustellen tietoa tukihenkilötoiminnan alkuvaiheesta ja toiminnan kehittämistoiveista. Päädyimme tiedon keruussa sähköiseen kyselyyn, jonka palveluohjaaja lähetti tukihenkilöiden sähköpostiin.

7.6 Tukihenkilökysely

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus päättyi elokuussa 2016 tukihenkilökyselyyn. Halusimme palveluohjaajan kanssa tietoa siitä, mitkä kanavat toimivat ilmoittelussa, ja oliko koulutuksessa tuotu esille tukisuhteen kannalta tarpeellista tietoa. Lisäksi meitä kiinnosti, miten tukihenkilö-tuettava -parien muodostaminen oli onnistunut, ja minkälaista tukea tukihenkilöt odottavat saavansa jatkossa.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluohjaaja lähetti sähköisen tukihenkilökyselyn linkin saatekirjeineen yhdeksälle tukihenkilökoulutuksessa tukihenkilöksi ilmoittautuneelle henkilölle. Heistä kolme (3) vastasi viikon määräajassa. Kahdella heistä oli tukisuhde, kolmannen elämäntilanne oli muuttanut suunnitelmia. Hän oli osallistunut koulutukseen, mutta ei toiminut tukihenkilönä.

Vastanneet tukihenkilöt olivat saaneet tiedon tukihenkilökoulutuksesta lehti-ilmoituksesta tai ilmoitustaululla olleesta ilmoituksesta. Yhden tukihenkilön oli hänen ystävänsä houkutellut mukaan. Järjestettyä koulutusta kaikki vastanneet henkilöt pitivät hyödyllisenä. Tukihenkilöinä toimivat vapaaehtoiset olivat myös halukkaita liittymään suljettuun Facebook-ryhmään ja osallistumaan vertaistuellisiin tukihenkilötapaamisiin saadakseen itselleen tukea tukihenkilönä toimimiseen.

Ennen tukihenkilösopimuksen solmimista järjestetyt kaksi tapaamiskertaa olivat tukisuhteessa olevien vastaajien (2/3) mielestä hyödyllisiä. He perustelivat sitä sillä, että silloin voi puolin ja toisin tunnustella, onko suhteelle mahdollisuuksia ja löytyykö yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Kolmannella vastaajalla ei ollut tukisuhdetta, ja hän ei myöskään kokenut hyötyneensä tapaamisista.

Kysymyksen ”Saitko koulutustilaisuuksissa tarvitsemaasi tietoa” vastauksiin tuli hajontaa. Kaikki vastaajat olivat saaneet tietoa vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta, mutta esimerkiksi tukihenkilönä toimimisesta ja mielenterveysongelmien vaikutuksista tukisuhteeseen oli vastausten perusteella saanut tietoa vain osa koulutukseen osallistuneista tukihenkilöistä.

Kiinnitin huomioni siihen, että yhden illan peruskoulutus oli riittävä avaamaan vapaaehtoistoimintaa yleisesti. Tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneille koulutus on tarpeellinen, koska sen aikana voi punnita omaa motivaatiotaan ja sitä onko valmis sitoutumaan toimintaan. Tukihenkilöiden jatkokoulutusta ja vertaistuellisia tapaamisia ajatellen vastaukset antoivat tietoa siitä, että jatkokoulutusta on hyvä tarjota esimerkiksi tukihenkilönä toimimisesta.

8 Tukihenkilötoiminnan käsikirja

8.1 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi tukihenkilötoiminnan käsikirja sekä tukihenkilötoiminnasta kertova esite. Käsikirjaan on koottu tukihenkilötoiminnan käynnistämisen ja organisoimisen yhteydessä syntynyt materiaali. Tukihenkilöesite tekee Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoimintaa tunnetuksi, ja se toimii tukihenkilöiden rekrytoinnin välineenä.

Tukihenkilötoiminnan toimintakalenteri ja kuvaus helpottavat toiminnan suunnittelua ja lomakkeet yhtenäistävät dokumentoinnin. Kun vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut ihminen miettii omaa motivaatiotaan ja sitoutumistaan tukihenkilöksi, on siihen avuksi laadittu ohjeet vapaaehtoistoiminnan periaatteista ja listaus tukisuhteen muodostumista edesauttavista tekijöistä. Ennen tukisuhteen solmimista palveluohjaaja keskustelee tukihenkilön ja tuettavan kanssa tukihenkilötoiminnan käytännöistä ja vaitiolositoutumisen merkityksestä. Keskustelun avuksi käsikirjasta löytyy listaus asioista, jotka tukihenkilötoiminnan vastuhenkilö nostaa esille ennen sopimuksen allekirjoittamista.

Hyvä käytäntö edellyttää, että tukihenkilölle kirjoitetaan pyydettäessä todistus. Käsikirjasta löytyvät todistus pohja ja taulukko, johon on mahdollista kirjata tukihenkilötapaamiset, jos todistukseen merkitään tehty työ tunteina esimerkiksi opintoja varten. Säännöllinen palautteen kerääminen mahdollistaa toiminnan kehittämisen. Käsikirjassa on palautelomakkeet sekä tukihenkilölle että tuettavalle.

8.2 Tukihenkilötoiminnan toimintakalenteri ja kuvaus

Käsikirjan toimintakalenteri alkaa elokuusta. Kesälomien jälkeen on hyvä kysellä tukihenkilöiden ja tuettavien kuulumiset sekä pyytää toiveet seuraavan toimintavuoden suunnitteluun. Kalenterin avulla on mahdollista jaksottaa toiminta tasaisesti vuodeksi eteenpäin ja ennakoida tulevaa. Elokuusta alkava kalenteri noudattaa Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n yhdistystoiminnan vuosikiertoa.

Seuraavan toimintavuoden suunnittelu alkaa elokuussa ja toimintasuunnitelma hyväksytään yhdistyksen sääntöjen mukaisesti marraskuun syyskokouksessa (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2014).

Tukihenkilötoiminnan kuvauksessa on tukihenkilötoiminnan vaiheet jaettu ajallisesti ennen tukisuhdetta, tukisuhteen aikana ja tukisuhteen jälkeen. Organisaation kannalta haasteellista on, että tukisuhteet ja tukihenkilöt ovat prosessissa jokainen omassa vaiheessaan. Tukihenkilöt tulisi huomioida sekä yksilöinä että yhteisön jäseninä. Toiminnan jatkuvuuden ja kehittämisen kannalta onkin tärkeää tehdä toiminnalle vuosisuunnitelma ja asettaa selkeät, mitattavissa olevat tavoitteet (Kuuluvainen 2015, 9).

Ennen uuden tukisuhteen aloittamista on aikaa varattava tiedottamiseen, vapaaehtoisten rekrytointiin, uusien tukihenkilöiden koulutukseen sekä sopivien tukihenkilö-tuettava -parien muodostaminen. Peruskoulutuksen lisäksi toiminnassa mukana oleville tukihenkilöille järjestetään säännöllisesti jatkokoulutusta sekä vertaistuellisia tapaamisia. (Kuuluvainen 2015, 30–31.) Jatkokoulutusten aiheet nousevat tukihenkilöitä askarruttavista kysymyksistä ja saadusta palautteesta.

8.3 Tukihenkilötoiminnan jatkuvuus

Kuten Pessi ja Oravasaari (2010, 167) sekä Kuuluvainen (2015, 51–53) ovat todenneet, on vapaaehtoisten sitouttaminen toiminnan kivijalka. Tukihenkilöiden rekrytointi alkaa tiedottamalla toiminnasta. Viestintä on onnistunut silloin, kun se luo selkeän kuvan vapaaehtoistoiminnan luonteesta sekä myönteisen kuvan niin toiminnasta kuin järjestöstäkin. Vapaaehtoistoiminnan esitteet sekä ilmoittelu yleisillä ilmoitustauluilla ja lehdissä ovat edelleen toimivia välineitä, vaikka niiden merkitys onkin vähentynyt internetin rinnalla. Tämän osoittivat myös helmikuussa 2016 tehty tukihenkilöiden rekrytointi ja elokuussa tehdyn tukihenkilökyselyn palaute.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilöesitettä on mahdollista jakaa erilaisissa tapahtumissa sekä järjestöjen

yhteisissä rekrytointikampanjoissa. Oma esite jää silloin muistuttamaan sen saajaa mahdollisuudesta hakeutua tukihenkilöksi. Esite toimii myös itsenäisenä markkinointiaineistona kirjastoissa ja muissa julkisissa paikoissa, joissa liikkuu paljon ihmisiä.

Yeungin (2002) sekä Pessin ja Oravasaaren (2010) mukaan parhaita asiantuntijoita ja mainostajia ovat vapaaehtoiset itse. Kun ihmisiä pyydetään henkilökohtaisesti mukaan toimintaan, on mahdollista kertoa omista kokemuksista ja oikeista ennakkoluuloja, joita mielenterveyskuntoutujia kohtaan tunnetaan. Järjestön aktiivisista toimijoista ja yhteistyökumppaneista voi myös löytyä uusia tukihenkilöitä. (Pessi & Oravasaari 2010, 98,158–159; Yeung 2002, 20–38.)

Yhteistyö oppilaitosten kanssa on mahdollisuus kohdata nuoria, jotka etsivät uusia kokemuksia elämäänsä. Lyhytkin aika tukihenkilönä auttaa tuettavaa ja monet opiskelijat innostuvat jäämään aktiivisiksi toimijoiksi. Opintopisteiden kertyminen vapaaehtoistoiminnasta sekä opinnäytetyön tai gradun aiheen löytyminen voivat houkutella ja sitouttaa opiskelijoita järjestöihin. (Pessi & Oravasaari 2010, 98–100, 159; Yeung 2002, 20–38.)

Onnistunut rekrytointi ei riitä. Kuten Kuuluvainen (2015, 64) sekä Pessi ja Oravasaari (2010, 105) huomauttavat on toiminnalla oltava kriteerit, sillä kaikista halukkaista ei ole tukihenkilöiksi. Ennen tukihenkilösopimuksen allekirjoittamista tukihenkilö ja tuettava tutustuvat toisiinsa ja heidän kanssaan käydään keskustelu, jossa painotetaan tukisuhteen vapaaehtoisuutta, luottamuksellisuutta, toiminnallisuutta sekä toisen kunnioittamista.

8.4 Lomakkeet

Kun tukihenkilöiden ja tuettavien henkilötietoja kerätään ilmoittautumisen ja sopimusten laatimisen yhteydessä, syntyy dokumentteja, joita käsitellään, säilytetään ja aikanaan hävitetään. Henkilötietolain mukaan rekisteröidyllä tulee olla esimerkiksi jäsenyys- tai asiakassuhde rekisterinpitäjään ja asianosaiselle tulee kertoa mihin hänen tietojansa käytetään. Henkilötietojen keräämisen tulee olla

perusteltua toiminnan kannalta ja kerättyjä tietoja tulee käsitellä noudattaen hyvää tietojenkäsittelytapaa. Henkilötunnusta saa pyytää vain, jos henkilön yksiselitteinen yksilöiminen on tarpeellista. (Henkilötietolaki 523/1999, 5–7. §, 9 §, 13. §, 15. §.)

Tukihenkilöksi tai tukihenkilöä tarvitseväksi henkilöksi ilmoittautuessaan henkilö kertoo ilmoittautumislomakkeissa nimi- ja yhteystietonsa sekä syntymävuoden. Syntymävuoden yhdistys tarvitsee tilastointia varten, koska Raha-automaattiyhdistys kerää tiedot toiminnassa mukana olleista ikäjakauman mukaisesti (Vartiainen 2016). Iällä voi olla myös merkitystä, kun muodostetaan tukihenkilö-tuettava -pareja.

Tukihenkilösuhde perustuu luottamukseen, mutta se ei ole ystävyysuhde. Tukisuhteen tutustumisvaiheessa suositellaan varovaisuutta osoitetietojen ja henkilökohtaisten puhelinnumeroiden vaihtamisessa. Sopimus, joka allekirjoitetaan tukisuhteen syntyessä, sisältää siksi vain tukihenkilön ja tuettavan henkilön nimet sekä tukisuhteen voimassaoloajan joko määräaikaisena tai toistaiseksi voimassa olevana. Sopimusta solmittaessa henkilöt ratkaisevat itse tapaamispaikan ja tavon tapaamisista sopimiseen. Tukisuhteen alkuvaiheen yhteydenpitoon yhdistys on hankkinut lainattavia prepaid-liittymällä varustettuja puhelimia.

Tukihenkilötoiminnasta on mahdollista pyytää todistus. Tukihenkilötoiminnan vastuhenkilö pitää yllä sähköistä kortistoa, johon kerätään koulutukset, joihin tukihenkilö osallistuu sekä tukisuhteiden alkamis- ja loppumispäivämäärät. Ennen todistuksen kirjoittamista kysytään tukihenkilön syntymäaika yksilöintiä varten.

Tuettavien ja tukihenkilöiden kokemukset tukihenkilötoiminnan hyödyllisyydestä, tukihenkilöohjaajan toiminnasta sekä tukihenkilöiden saamasta tuesta ovat tarpeellisia toiminnan kehittämiseksi. Palautteesta on hyötyä, jos sillä saadaan tietoa, joka auttaa parantamaan toimintaa. Palautelomakkeisiin on laadittu väittämiä, jotta vastaaminen on helppoa. Toisaalta valmiit vastausvaihtoehdot arvottavat aina toimintaa järjestäjän näkökulmasta. Keräämällä vastaukset keskustellen

olisi mahdollista myös varmistaa, että vastaaja on ymmärtänyt lomakkeen as-
teikon oikein. (Aalto–Kallio, Saikkonen & Koskinen–Ollonqvist 2009, 22, 33,
74–75.)

Ohjaaja saa palautetta tukihenkilötoiminnasta myös vertaistuellisissa tapaami-
sissa sekä mahdollisesti perustettavan suljetun Facebook-ryhmän kautta. Palaut-
teesta saatua tietoa voidaan käyttää hyödyksi uusien tukihenkilöiden rekrytoimi-
seen, koulutusten suunnitteluun, sopimusehtojen tarkentamiseen sekä työnoh-
jauksen järjestämiseen.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyöprosessin ja tulosten tarkastelua

Arvioimme opinnäytetyöni onnistumista ja tukihenkilötoiminnan tarpeellisuutta
toimeksiantajan kanssa elokuussa 2016. Sain keskustelussa palautetta, että toi-
minnan käynnistäminen on ollut merkityksellistä niin mielenterveyskuntoutujille
kuin yhdistykselle. (Sarkkinen 2016; Vartiainen 2016.) Kuten Lavikainen ym.
(2004, 24) ovat todenneet, on kansalaisjärjestöillä mahdollisuus lisätä mielenter-
veyskuntoutujien osallisuutta kehittämällä ja tarjoamalla palveluita, jotka tukevat
yksilön elämän hallintaa arjessa. Tukihenkilötoiminta voidaan mielestäni nähdä
palveluna, jolla on merkitystä yksilön hyvinvointiin.

Olen tehnyt opinnäytetyöni yksin. Välillä kaipasin työparia, jonka kanssa olisin
voinut keskustella etenkin opinnäytetyön viitekehuksesta, lähdemateriaalista ja
viimeistelystä. Aiheeseen perehtyminen ja oheismateriaalin lukeminen olivat ai-
kaa vievä urakka ja lukemistakin olisi voinut jakaa. Työelämälähtöisyys takasi
kuitenkin sen, että minun ei tarvinnut miettiä itsekseni käytännön valintoja ja rat-
kaisuja. Etua oli myös siitä, että materiaali, jota tuotimme käsikirjaan, voitiin tes-
tata käytännössä prosessin aikana.

Haasteellisimmaksi koin opinnäytetyön kannalta oleellisten käsitteiden määrittämisen. Voimavaralähtöisen tukihenkilötoiminnan viitekehyyksi selkiytyivät lopulta positiivinen mielenterveys, osallisuus ja sosiaalinen toimintakyky, joilla kaikilla on yhteys mielenterveyskuntoutujan elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Tukihenkilötoiminnan onnistumisen kannalta on myös tärkeää tietää vapaaehtoistoiminnan periaatteista ja ihmisiä motivoivista tekijöistä.

Osallisuus toteutui jo opinnäytetyöprosessin aikana. Tukihenkilötoiminnan esite ja käsikirjan sisältö ovat syntyneet yhdessä tehden ja vuoropuhelua käyden. Tukihenkilötoiminnassa osallisuus toteutuu niin tuettavan kuin tukihenkilönkin kohdalla. Yhteiset toiminnalliset kokemukset, mahdollisuus vaikuttaa ja osallistuminen vaikkapa harrastustoimintaan auttavat tuettavaa tunnistamaan omia voimavarojaan ja antavat uusia näkökulmia arkeen. Tukihenkilölle toiminta on aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalista vastuuta, jossa toteutuu oma osallisuus kuten Harju (2005, 67–70) kirjoittaa. Myös oma osallisuuteni toteutui tässä projektissa. Sain osallistua noin vuoden ajan yhteisön toimintaan ja kantaa vastuuta sen asioista.

Käsikirjaa kootessa ei riittänyt, että lomakkeet näyttivät hyviltä. Rinnalla piti koko ajan muistaa kuljettaa teoreettista tietoa. Eteen tuli monta ratkaistavaa kysymystä, kuten esimerkiksi ovatko osoitetiedot julkisia tai miten varmistetaan, että tuettavalla ja tukihenkilöllä on yhteinen käsitys siitä, mitä tukisuhde tarkoittaa. Vilkka ja Airaksinen (2003, 41–42) muistuttavatkin, että käytännön ratkaisuja on pohdittava kriittisesti ja ne tulee yhdistää niin ammatilliseen käytäntöön kuin teoriaankin. Kun käsikirjan sisältö on perusteltua ja käytännössä testattu, helpottaa se tukihenkilötoiminnasta vastaavan henkilön työtä.

Itselleni oli tärkeää, että opinnäytetyön tavoite toteutui ja tukihenkilötoiminta käynnistyi. Koen opinnäytetyön onnistuneen myös siinä, että tukihenkilötoiminnassa syntyvää ja kerättävää tietoa on mahdollista hyödyntää viemällä viestiä yhteiskunnalliseen keskusteluun ja päätöksentekoon. Vapaaehtoiset toimijat voivat toimia viestintuojina mielenterveyskuntoutujien arjesta ja sen haasteista sekä syventää järjestön ymmärrystä suhteessa yhteiskuntaan, kuten Pessi ja Orava-saari (2010, 119–120) tutkimuksessaan toteavat.

Yhteistyömme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n palveluohjaajan kanssa kesti tammikuusta 2016 elokuun toiselle viikolle. Kävimme arviointikeskustelun hänen kanssaan elokuussa ja hän luki ja hyväksyi raportin käytännön osuuden sisällön. Pohjois-Karjalan Mielenterveystuki ry:n henkilövaihdoista johtuen pääsin myös testaamaan raportin ymmärrettävyyttä ennen opinnäytetyön tarkastusta. Uudet työntekijät ovat lukeneet opinnäytetyöni ja saaneet sen kautta käsityksen tukihenkilötoiminnasta ja sen tämän hetkisestä vaiheesta.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettikka kulki koko opinnäytetyöprosessin ajan punaisena lankana johdattaen minua hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen, kuten Vilkka (2005, 29–30) ohjeistaa. Eettisyys oli mukana ideoinnista ja tiedonhankinnasta raportin kirjoittamiseen, tutkimusmenetelmien suunnittelusta tulosten esittämiseen.

Ideointivaiheessa mietin sitä, miten henkilöt, jotka hyötyvät tukihenkilötoiminnasta, saadaan mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Asiakastyön eettinen osaaminen on osa sosionomin kompetenssia. Asiakkaan oman mielipiteen kuuleminen ja erilaisten näkemysten esille tuominen on tärkeää (Talentia ry 2012, 6). Toiminnallisessa opinnäytetyössäni näkyvät myös mielenterveyskuntoutujien ja Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n henkilöstön ääni ja käden taidot sekä esitteessä että käsikirjassa.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja ei nähnyt tarvetta erilliselle tutkimusluvalla, sillä tukihenkilötoiminnan käynnistäminen oli Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n vuodelle 2016 suunniteltua kehittämistoimintaa. Kun yhdistyksen syyskokous hyväksyi tukihenkilötoiminnan käynnistämisen, se samalla hyväksyi opinnäytetyöni ja sen menetelmät. Karelia-ammattikorkeakoulun (2015) opinnäytetyön ohjekin huomioi, että tutkimuslupakäytännöissä toimitaan organisaation menettelyn mukaisesti. Opinnäytetyön hyväksytyyn suunnitelmaan sisältyi kaksi kyselyä.

Eettisen käytännön mukaisesti tutkimuksen tekijän tulee säilyttää tutkittavien anonymiteetti eivätkä kerätyt aineistot ole julkista tietoa (Vilka 2005, 36). Kyselyjen vastauksia käsitellessäni huomasin, että sähköiset vastaukset ovat persoonattomampia, koska niistä puuttuu käsiala ja niitä on mahdollista muotoilla yleiskielisiksi kirjoittamisen aikana ja sen jälkeen. Luettuani jäsen- ja asukaskyselyn vastaukset huomasin, että sähköisten vastausten anonymiteetti säilyy paremmin kuin käsin kirjoitetuissa vastauksissa. Kun kysely tehdään etukäteen tiedossa olevalle kohderyhmälle, on aina mahdollista, että vastaajan voi tunnistaa avoimista kysymyksistä joko käsialan tai vastausten sisällön perusteella.

Eettisyyteen voitaneen lukea myös se, että on mahdollista lunastaa annetut lupaukset. Vaikka aluksi itselle oli pieni pettymys, että jäsen- ja asukaskyselyyn vastasi vain 21 henkilöä, tuntui se pienen miettimisen jälkeen olevan kohdallaan. Vastanneista yli 70 % toivoi itselleen tukihenkilöä. Jos vastausmäärä olisi ollut suurempi ja suhde pysynyt samana, ei lupaus tukihenkilön löytymisestä olisi ollut enää konkreettinen.

Luettavuuden ja eettisyyden lisäämiseksi olen pyrkinyt huomioimaan, että loppuloksessa on erotettavissa toisistaan tiedot ja mielipiteet sekä lähteet ja omat sanomiset. Tuotoksen valinnat olen perustellut käytetyillä lähteillä. Raportista olen pyrkinyt kirjoittamaan johdonmukaisesti etenevän, ja olen kuvannut prosessin tarkkaan, jotta lukijan on helppo seurata opinnäytetyöni vaiheita. (Vilka & Airaksinen 2003, 106.) Raporttia kirjoittaessani yritin katsoa sitä objektiivisesti ja kirjoittaa siten, että lukija ymmärtää mitä olen tarkoittanut.

9.3 Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö oli itselleni helppo valinta. Olen tekijä ja toimija, viihdyn ihmisten parissa ja innostun helposti uudesta. Hahmotan kokonaisuuksia, joten ajallisen suunnitelman tekeminen runsaan vuoden mittaiseen projektiin ei tuottanut hankaluuksia. Olen tottunut ratkomaan ongelmia niiden ilmaantuessa, sen sijaan pikkutarkan suunnitelman tekeminen oli haasteellista. Täytyy kuitenkin

myöntää, että tammikuussa 2016 olin tyytyväinen tarkkaan suunnitelmaan ja aikataulutukseen, jotka tekivät käytännön toteutuksesta helpon.

Aihevalintani oli osaksi sattumaa, osaksi siihen johti harjoittelupaikan valinta keväällä 2015. Ammatillisen näkökulman kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana näkyi muun muassa siinä, että mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoiminnan painopiste löytyi ohjauskeskustelujen päätteeksi voimavaralähtöisyydestä. Työn tässä vaiheessa ollessa voisin todeta, että sosiaalialan ja sosionomin työn ytimestä. Opinnäytetyön raportissa voimavaralähtöisyys jää tosin paljolti teoreettiselle tasolle. Tukihenkilötoiminnan aloitus oli enemmänkin asioiden ja toiminnan organisointia sekä käytännön järjestelyä. Järjestävälle organisaatiolle jää vielä paljon tehtävää kuten tukihenkilöiden vertaistuelliset tapaamiset, uusien tukihenkilöiden rekrytoinnit ja toiminnan kehittäminen. Käytännössä tukihenkilötoiminta on kahtiajakautunutta: toisaalta asiakeskeistä ja toisaalta mukana olevista ihmisistä huolehtimista kuten Kuuluvainen (2015, 30–31) on asian muotoillut.

Aiheeseen perehtyessäni minulle avautui myös yhteiskunnallinen ulottuvuus sekä vapaaehtoistoimintaan että mielenterveyden tukemiseen. Lainsäädäntö ja poliittiset linjaukset puhuvat hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisestä, Sipilän hallitusohjelman yhtenä kärkihankkeena on hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen sekä vapaaehtoistoiminnan merkityksen lisääminen hyvinvoinnin lähteenä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Oletus on, että vapaaehtoistoiminnan merkitys tulee kasvamaan yhteiskunnassamme väestön ikääntyessä ja huoltosuhteen heiketessä (Valliluoto 2014, 9).

Eri toimijat kilpailevat vapaaehtoisista jo nyt. Jos ennusteet pitävät paikkansa kilpailu tulee kiristymään. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan esitteiden ideoinnissa teemaksi nousi ”Kulje kanssani”, mistä tuli myös otsikko opinnäytetyölleni. Sen kehittäminen yhdistyksen tukihenkilötoiminnan tavaramerkiksi voisi olla mahdollisuus, jolla yhdistys erottuu muista tukihenkilötoimintaa toteuttavista järjestöistä.

Työelämälähtöinen opinnäytetyöprojekti herätti ajattelemaan verkostoitumisen tärkeyttä. Mitä enemmän tunnet ihmisiä, sen helpompi on löytää yhteistyökumppaneita. Tukihenkilötoiminnan hajanaisuus toisaalta ihmetyttää, vaikka toisaalta ymmärrän rajojen ylittämisen vaikeuden. Yhdistämällä voimavarat olisi eri toimijoiden helpompaa tehdä vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa tunnetuksi. Peruskoulutus toteutuu lähes kaikilla toimijoilla samanlaisena, oli sitten kyseessä lapset, vanhukset tai mielenterveyskuntoutujat. Lisäkoulutus ja tuettavat löytyisivät vapaaehtoisten oman kiinnostuksen mukaan. Pohdin jopa sitä, sopisiko hallituksen kärkihankkeeseen alueelliset vapaaehtoistoiminnan kurssit.

Silmiä avaavaa oli myös mielenterveyden määrittäminen. Jouduin miettimään muun muassa omaa suhtautumistani ja sanavalintojani kirjoittaessani mielenterveydestä. Työssäni päädyinkin siihen, että tärkeintä tukihenkilötoiminnan kannalta on tukea positiivista mielenterveyttä. Sekä Sohlman (2004) että Toivio ja Nordling (2013) ovat todenneet, että luomme kuvaa mielenterveydestä määrittelemällä sitä sanallisesti. Ammatillisesti oma asenne on tärkeä. Se vaikuttaa siihen, miten puhumme asiakkaista yleensä ja näemmekö ensisijaisesti asiakkaan voimavarat vai sairauden aiheuttamat haasteet. Tukihenkilötoiminnassa ei ole tärkeää tunnistaa sairautta, vaan tärkeää on nähdä ihminen.

9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotuksia

Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry aloitti tukihenkilötoiminnan keväällä 2016. Tämän prosessin aikana olen nähnyt sen, että tukihenkilötoiminta on ollut odotettua ja tarpeellista toimintaa. Tukihenkilöprosessin ensimmäinen vaihe eli sen käynnistäminen ja toiminnan organisointi ovat ohi. Seuraavat vaiheet, toiminnan vakiinnuttaminen ja kehittäminen, jäävät yhdistyksen tehtäväksi.

Toiminnan vakiinnuttaminen vaatii muutakin kuin toimintakalenterin ja tukihenkilötoiminnan kuvauksen. Ne helpottavat suunnittelutyötä ja markkinointia, jolla työtä tehdään tunnetuksi. Toiminnan jatkuvuus on kuitenkin kiinni toimintaan si-

toutuneista vapaaehtoisista, joiden työpanosta osataan arvostaa. Pessin ja Oravaaaren (2010) tutkimuksessa kävi ilmi, että vapaaehtoistoiminta on kaikkia osapuolia osallistavaa ja voimaannuttavaa, kun organisaatio panostaa toiminnan johtamiseen nimeämällä sille vastuuhenkilön. Lisäksi toiminnalle tulee laatia strategia sekä asettaa tavoitteet, joiden toteutumista seurataan.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia nousi opinnäytetyönprosessin aikana kohdissa, jossa joko heräsi huoli tai joutui jarruttelemaan omaa mielenkiintoaan, kaikkea ei voinut sisällyttää tähän työhön. Tukihenkilöiden työnohjauksellisen tuen järjestäminen vertaistuellisena toimintana, on hyvä käynnistää mahdollisimman pian. Toiminnan markkinoinnissa sosiaalisen median hyödyntäminen olisi keino välittää tietoa laajalti ja innostaa ihmisiä kokeilemaan tukihenkilötoimintaa. Järjestöjen välisellä verkostotyöllä tai järjestöjen ja oppilaitosten välisellä yhteistyöllä puolestaan olisi mahdollista saada tukihenkilötoiminnan rekrytointiin jatkuvuutta ja positiivista synenergiaetua.

Lähteet

- Aalto–Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen–Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla - matka teoriasta käytäntöön. Terveyden edistämisen keskus. Pori: Kehitys Oy.
- Auvinen, A.-M. & Liikka, P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Suomen eOppimiskeskus ry. <http://wiki.eoppimiskeskus.fi/pages/viewpage.action?pagelId=26411093#Osallistamisenk%C3%A4sikirja-Osallistamisenk%C3%A4sikirja>. 23.1.2016.
- Eriksson, E. & Arnkil, T. E. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Oppaita 60. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1. 7.7.2016.
- Euroopan parlamentin mietintö 2008. Perustelut vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>. 23.3.2016.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58–80.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2015. Opinnäytetyön ohjeet. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://student.karelia.fi/fi/opiskelu/oppari/PublishingImages/Sivut/default/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20ohje.pdf>. 26.4.2016.
- Kinnunen, P. 2009. Mielenterveys ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden huomiointi nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Kirjassa Kylmä, J., Nikkonen, M., Kinnunen, P. & Korhonen, T. (toim.) Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen haasteena - tutkimusprojekti. Kuopio: Suomen Graafiset palvelut Oy, 49–61.
- Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Aalto-Kallio M. 2009. Osallisuus terveystekijänä. Promo 60:5/2009, Terveyden edistämisen lehti, 30–31. <http://health.web2.hpsjr.fi/web/pdf/promo/Promo60.pdf>. 22.1.2016.
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kuosmanen, M. 2016. Toiminnanjohtaja. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. Haastattelu 26.2.2016.
- Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Sivistysliitto. Kansalaisfoorumi SKAF ry. Helsinki: Lönnberg.
- Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen Mielenterveysseura. Vantaa: Dark Oy.

- Lahtinen, S. 2014. Tukihenkilötoiminnan kehittäminen Porin vammaispalveluissa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö YAMK.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80332/Susanna%20Lahtinen%20oppari.pdf?sequence=1>. 12.10.2015.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehuksesta päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 261–272.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2004:17. Helsinki. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1>. 13.3.2016.
- Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja Terveys. Helsinki: Edita, 16–28.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Manner, H. & Markkanen, J. 2015. Asumispalvelut osana mielenterveyskuntoutumista. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90952/Manner_Heini-Markkanen_Jemina.pdf?sequence=1. 14.8.2015.
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Nivala, E. & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14, 9–41.
<http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyan%C3%A4nen2013.pdf/c137b4d0-ce69-4f4d-b57d-e27dacf4a0e9>. 19.10.2015.
- Nuotio, J. & Miettinen, M. 2011. Tukihenkilötoiminta sosiaalisen vahvistamisen menetelmänä. Kirjassa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 24. Humanistinen ammattikorkeakoulu, 191–203.
- Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pessi, A. B. & Oravasaari T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Helsinki: Yliopistopaino. <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>. 26.6.2016.
- Piironen, M. 2014. Tukihenkilökoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksesta ja tukihenkilötoiminnasta. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83213/piironen_mira.pdf?sequence=1. 12.10.2015.

- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2014. Yhdistyksen säännöt. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2015a. Yhdistys.
<http://kotikievari.fi/yhdistys>. 4.9.2015.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2015b. Toimintasuunnitelma 2016. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry.
- Porkka, S.-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Suomen Mielenterveysseura.
- Porkka, S.-T. & Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke.
- Raha-automaattiyhdistys 2016. Avustustoiminta. Vapaaehtoistoiminnan avustamisen periaatteet – tarkentavia ohjeita hakijoille.
https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/vapaaehtoistoiminta.pdf. 20.8.2016.
- Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kalliola, M., Koskinen-Ollonqvist, P. & Nikula, T. 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (toim.). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011, 50–77.
http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf. 22.1.2016.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 29.10.2015.
- Sarkkinen, M. 2016. Palveluohjaaja. Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. Haastattelu 9.8.2016.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1>. 27.5.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta. <http://stm.fi/hankkeet/terveys-ja-hyvinvointi>. 22.8.2016.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Suomen mielenterveysseura 2015. Mitä mielenterveys on?
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. 27.9.2015.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistaminen. Mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–49.
- Talentia ry. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö 2012. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry ja Ammattieettinen lautakunta.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielenterveyden edistäminen. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 20.10.2015.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Positiivinen mielenterveys. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 20.10.2015.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. WHO:n mielenterveysalan yhteistyökeskus. <https://www.thl.fi/fi/thl/yhteistyö/kansainvalinen-thl/thln-kansainvaliset-yhteistyötahot/whon-mielenterveysalan-yhteistyokeskus>. 29.4.2016.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Tilastokeskus. Findikaattori 2016. Työkyvyttömyyseläkettä saaneet. <http://www.findikaattori.fi/fi/76>. 25.8.2016.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. <http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtoistoiminta.pdf>. 23.3.2016.
- Vartiainen, E. 2016 Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry. Toimistotyöntekijä. Haastattelu 9.8.2016.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- World Health Organisation 2016a. Mental health: strengthening our response. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. 29.4.2016.
- World Health Organisation 2016b. Comprehensive mental health action plan 2013–2020. http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/. 29.4.2016.
- Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Hakapaino.
- Yeung, A. B. 2005a. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriiin. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 83–103.
- Yeung, A. B. 2005b. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104–125.

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Iiris Nikkinen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:lle. Yhdistys aloittaa tukihenkilötoiminnan vuonna 2016. Tämän kyselyn tarkoituksena on saada tietoa tukihenkilötoiminnan tarpeellisuudesta ja siitä mitä mielenterveyskuntoutujat odottavat tukihenkilöiltä. Toivon, että käyttäisit muutaman minuutin kyselyyn vastaamiseen. Kyselystä saatua tietoa tullaan käyttämään tukihenkilötoiminnan kehittämiseen sekä opinnäytetyöni tekemiseen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Voit vastata kyselylomakkeella tai alla olevan linkin kautta sähköisesti. Linkki kyselyyn löytyy myös Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n kotisivulta, kotikievari.fi. Vastauksia ei pystytä yhdistämään vastaajiin ja saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Jokainen vastaus on tärkeä!

Sähköinen kysely on auki 7.12.2015 saakka. Kyselylomakkeessa on monivalintakysymyksiä, mutta myös tilaa avoimille vastauksille. Siihen voi vastata vain kerran.

Paperiset kyselylomakkeet palautetaan postitse 7.12.2015 mennessä osoitteella:
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, Aspitie 15, 80100 Joensuu
tai tuomalla lomake Yhteisötalo Kuntokievarin, Jokikievarin tai Kotikievarin palautelaatikkoon.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin

Iiris Nikkinen

sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

Toiminnanjohtaja

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry

Linkki nettikyselyyn: <http://goo.gl/forms/ZArrgg9yl>

Kysely tukihenkilötoiminnasta

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Iiris Nikkinen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Tämän kyselyn tavoitteena on saada tietoa tukihenkilötoiminnan tarpeesta ja tukihenkilötoiminnan muodoista. Lomakkeesta saatuja tietoja käytetään Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Vastaamalla kyselyyn annat minulle luvan käyttää kyselystä saatuja tietoja myös opinnäytetyössäni. Lomake on luottamuksellinen eikä vastauksia pystytä yhdistämään vastaajiin. Kiitos vastauksestasi, se on tärkeää.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli Nainen
 Mies
2. Ikä 18 – 34 vuotta
 35 – 54 vuotta
 55 – vuotta

TUKIHENKILÖN TARVE

3. Jos Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry aloittaa tukihenkilötoiminnan, olisin halukas saamaan tukihenkilön itselleni?

- Kyllä
 Ei

4. Jos sinulla olisi tukihenkilö, mitä haluaisit tehdä hänen kanssaan?

Voit valita useita vaihtoehtoja

- tehdä kotitöitä: leipoa, laittaa ruokaa, siivota jne.
 käydä ruokakaupassa
 käydä kaupungilla kaupoissa/kahviloissa jne.
 käydä kirjastossa
 käydä urheilutapahtumissa
 käydä elokuvissa / teatterissa
 käydä musiikkitapahtumissa
 keskustella ja/tai vain oleilla
 käydä uimassa
 käydä kävelyllä

Muuta: mitä _____

5. Mitä mielestäsi pitäisi ottaa huomioon, että tukihenkilösuhde onnistuisi

Jos sinulla on tai on ollut tukihenkilö aiemmin, vastaa myös seuraavaan kysymykseen.

6. Mikä tukisuhteessa on ollut hyvää?

Kiitos vastauksestasi!

Hei Sinä tukihenkilönä aloittanut!

Teen Karelia-ammattikorkeakouluun opinnäytetyötäni Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan käynnistymisestä. Opinnäytetyöni on edennyt nyt loppusuoralle. Kaipaisin vielä tietoa siitä, kuinka hyvin onnistuimme tukihenkilötoiminnan aloituksessa: ilmoittelussa, koulutuksessa ja tukisuhteiden muodostamisessa. Toivon vastauksia myös siihen miten voimme kehittää toimintaa edelleen.

Pyydän, että vastaisit tähän palveluohjaajan lähettämään kyselyyn sunnuntaihin 21.8. mennessä. Kysely avautuu linkistä ja vastaukset tallentuvat nimettöminä eikä niitä pystytä yhdistämään vastaajiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti ja sitä käytetään Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan kehittämiseen sekä opinnäytetyöni tekemiseen.

Jokainen vastaus on tärkeä!

linkki: <https://goo.gl/forms/oS1OaRPXx5fFz6hr>

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin Iiris Nikkinen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

Kysely tukihenkilötoiminnan kehittämiseksi

Hei! Tällä kyselyllä kerään tietoa siitä, kuinka onnistuimme tukihenkilötoiminnan aloituksessa: ilmoittelussa, koulutuksessa ja tukisuhteiden muodostamisessa sekä siitä miten voimme kehittää toimintaa paremmaksi.

Lomakkeesta saatuja tietoja käytetään Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Vastaamalla kyselyyn annat minulle luvan käyttää kyselystä saatuja tietoja myös opinnäytetyössäni. Lomake on luottamuksellinen eikä vastauksia pystytä yhdistämään vastaajiin.

Kiitos vastauksestasi, se on tärkeä!

Terveisin Iris Nikkinen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu.

Mistä sait tiedon koulutuksesta?

- Lehti-ilmoittelu (Karjalan-Heili)
- Esite tai ilmoitustaulu
- Tuttavalta / kaverilta
- Nettisivuilta: Kotikievari.fi tai Jelli järjestöpalvelu
- Muu

Vastasivatko järjestetyt koulutukset odotuksiasi?

- Kyllä
- Ei

Perustelut:

Saitko koulutustilaisuuksissa tarvitsemaasi tietoa?

- Vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta yleensä
- Tukihenkilönä toimimisesta
- Mielenterveyden vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin
- Mielenterveysongelmien vaikutuksesta tukisuhteeseen

Mistä aiheesta olisit toivonut enemmän tietoa tai mistä muusta aiheesta olisit toivonut saavasi tietoa?

Ennen tukihenkilösopimuksen solmimista on palveluohjaaja järjestänyt kaksi tapaamista sinun ja tuettavan henkilön kanssa.

Ovatko tapaamiset olleet mielestäsi tarpeellisia?

Kyllä

Ei

Perustelut:

Jos olet jo toiminut tukihenkilönä, onko se vastannut odotuksiasi?

Missä olette mielestäsi onnistuneet? Mitä haluaisit kehittää?

Oletko kiinnostunut vertaistuellisista tukihenkilötapaamisista, joissa on mahdollisuus vaihtaa kokemuksia tukihenkilötoiminnasta ja saada tietoa esim. mielenterveyden tukemisesta?

Kyllä

Ei

Kuinka usein näitä tapaamisia olisi hyvä järjestää?

Oletko kiinnostunut suljetusta facebook-ryhmästä tai vastaavasta, jossa on mahdollista vaihtaa kokemuksia ja kysyä palveluohjaajalta / tukihenkilöiltä vinkkejä toimimaan?

Kyllä

Ei

Minkälaisesta jatkokoulutuksesta olet kiinnostunut?

Kiitos vastauksestasi!



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry
Toimeksiantajan edustaja:	Toiminnanjohtaja
Osoite:	Aspitie 15, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	(at)kotikievari.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1401272 Iiris Nikkinen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	(at)edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Tukihenkilötoiminnan mallin luominen Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:lle
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	lokakuu 2015 – joulukuu 2016
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kustannusvastuu: monistus- ja postituskuluista (jäsen- ja asukaskyselyt, esitteet, tukihenkilökansio), ilmoituskuluista (tukihenkilöiden saaminen) sekä tukihenkilökoulutuksen kustannuksista vastaa toimeksiantaja.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Tuki ja yhteistyö opinnäytetyöhön sisältyvien kyselyiden, esitteiden ja tukihenkilökansion tekemiseen.	

Opiskelijan sitoumukset	
Sitoudun noudattamaan aikataulua, vaitiolovelvollisuutta sekä opinnäytetyön ohjeita ja eettisiä periaatteita.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Lehtori Heli Makkonen Lehtori Miia Pasanen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Jns 17.9.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Iiris Nikkinen</i> IIRIS NIKKINEN
Päiväys Joensuu 17.9.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Heli Makkonen</i>
Päiväys Jns 17.9.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Miia Pasanen</i>

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY

- Edistää mielenterveystyötä
- Yhdistää ja aktivoi mielenterveyskuntoutujia
- Kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta

Toiminnan arvot

- Ihmisarvoinen kohtelu
- Voimavaralähtöisyys
- Yhteisöllisyys
- Suvaitsevaisuus

ILMOITTAUDU MUKAAN TUKIHENKILÖKSI

Yhteistiedot

Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki Ry

Aspitie 15
80100 Joensuu

www.kotikievari.fi

Kannen kuva: yksityiskohta Vesa Turusen maalauksesta



Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki Ry



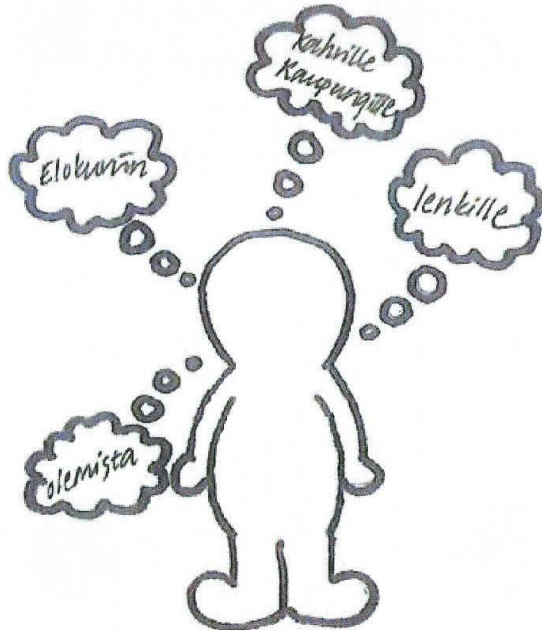
TUKIHENKILÖTOIMINTA

Kulje
kanssani



TUKIHENKILÖTOIMINTA ON

- Vapaaehtoistoimintaa
- Yhdessä tekemistä ja olemista
- Arjen tukemista
- Virkistystoimintaa kuten retkiä ja matkoja
- Asiantuntijatietaa
- Vertaistukea



KENELLE?

- Sinulle joka kaipaat vastavuoroista tekemistä vapaa-aikanasi.
- Voit sitoutua säännöllisiin tapaamisiin tuettavan kanssa.
- Olet täysi-ikäinen
- Mies tai nainen
- Yläikärajaa ei ole

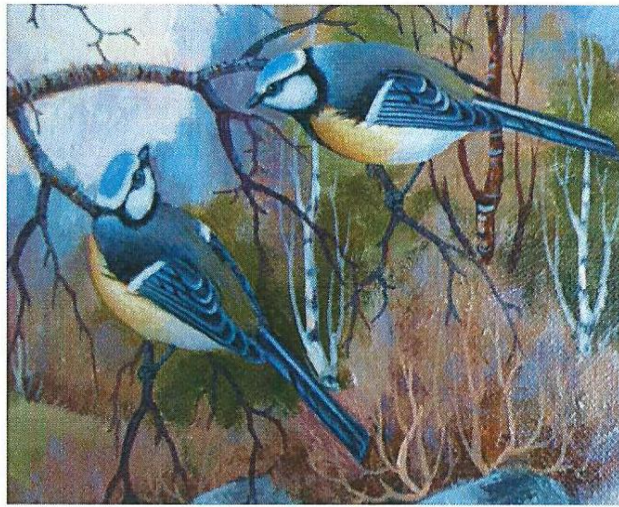
TUKIHENKILÖ ON



TUKIHENKILÖTOIMINNAN KÄSIKIRJA



Pohjois-Karjalan
Mielenterveydentuki Ry



TUKIHENKILÖTOIMINTA

Kulje
kanssani



Sisältö

Toimintakalenteri	3
Tukihenkilötoiminnan kuvaus	4
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	5
Tukisuhteen onnistumista edesauttavat tekijät	6
Tukisuhteen alussa keskusteltavia asioita	7
Sitoumus vaitiolovelvollisuudesta	8
Tukihenkilön perustiedot	9
Tukihenkilöhakemus	10
Tukihenkilösopimus	11
Tukihenkilön palautelomake	12
Tuettavan palautelomake	13
Todistus	14
Tapaamispäiväkirja	15

Toimintakalenteri tukihenkilötoimintaan
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry



Elo-syyskuu	<p>Tiedote tukihenkilöille - kutsu tukihenkilöiden tapaamiseen - ajankohtaiset asiat</p> <p>Uusien tukisuhteiden aloittaminen - opiskelijat - tukihenkilöiksi hakeutuneet</p> <p>Seuraavan vuoden toiminnan suunnittelu</p> <p>Oppilaitosyhteistyö</p>	<p>Vertaistuellinen tapaminen Toiveet seuraavan vuoden toiminnalle ja koulutukselle</p> <p>Koetapaamiset Sopimukset</p> <p>Koulutusten ajankohta, paikka ja kouluttajat Vertaistuelliset tapaamiset</p>
Lokakuu	<p>Nettiedottaminen ja esite - tietojen tarkistaminen - ilmoituksen uudistaminen - esitteen päivittäminen</p>	<p>Mielenterveydentuki ry:n sivut Jelli järjestöpalvelu Muut yhteistyökumppanit</p>
Marras-joulukuu	<p>Yhdistyksen jäsenkirje tukihenkilöille - yhdistyksen tapahtumista tiedottaminen - vertaistuellisen tapaamisen ajankohta</p>	<p>Tuettavien ja tukihenkilöiden vapaaehtoinen tapaaminen esim. joulupuuro Kuntokievarissa</p>
Tammikuu	<p>Koulutus - kevään koulutuksesta tiedottaminen - uusien tukihenkilöiden rekrytointi</p>	<p>Ilmoitukset Esitteet</p>
Helmi-maaliskuu	<p>Uusien tukihenkilöiden peruskurssi ja tukihenkilöiden vertaistuellinen tapaaminen</p>	<p>Kokemusasiantuntijuus Palautteet tukihenkilötoiminnasta - tuettavat - tukihenkilöt</p>
Huhti-Toukokuu	<p>Uusien tukisuhteiden aloitus</p> <p>Oppilaitosyhteistyön suunnittelu seuraavaa lukuvuotta varten</p>	
Kesä-heinäkuu	<p>Kesälomat</p>	



Tukihenkilötoiminnan kuvaus

Mitä?

Miten?

Huomioitavaa Kehitettävää

Ennen tukisuhteen alkua

Tukihenkilötoiminnasta tiedottaminen

- jatkuvasti nettisivuilla
- säännöllisesti oppilaitoksiin
- tapahtumissa
- kohdennetusti ennen koulutuksia

Nettisivut
Oppilaitokset

- yhteyshenkilöt: s-posti
- ilmoitustaulut

Esite ja lehti-ilmoitukset
Kirjastot
Muut julkiset ilmoitustaulut

Tarkista tietojen oikeellisuus

Mahdollisuus sähköiseen ilmoittautumiseen

Peruskoulutus uusille tukihenkilöille

Säännöllinen täydennyskoulutus

Yhteistyökumppanit
Kotikartanoyhdistys ry
Muut: asiantuntijaluennot

Koulutuksista sopiminen
paikka
aika
kouluttajat

Tukisuhteiden muodostaminen

- valmistelu
- ensimmäiset tapaamiset
- sopimuksen tekeminen

Ilmoittautuneet tukihenkilöt
Ilmoittautuneet tukihenkilöä tarvitsevat henkilöt

Ilmoittautumislomakkeet

- tukihenkilö
- tuettava

Vaitiolosoumus
Eettiset ohjeet

Tukisuhteen aikana

Tukihenkilöiden

- vertaistuelliset tapaamiset
- ohjaus ongelmatilanteissa
- virkistys ja lisäkoulutus
- palautteen kerääminen

Tukihenkilötoiminnan vastuhenkiö

Palaute

- sähköinen
- kirjallinen
- suullinen

Tuettavien

- palaute tukisuhteen toimivuudesta
- ohjaus ongelmatilanteissa

Tuettavalla ja tukihenkilöllä mahdollisuus osallistua yhdessä P-K:n Mielenterveydentuki ry:n järjestämiin tapahtumiin, retkille ja matkoille

Tukisuhteen päättyessä

Tukisuhteen päättäminen

Määräaikaiset suhteet
Tukisuhde sovitaan lopetettavaksi

Palautelomakkeet

Uuden tukisuhteen solmiminen

Tarpeen selvitys

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- Kaikki osallistujat toimivat omasta vapaaehtoisesta halustaan, niin tukihenkilö kuin tuettavakin.
- Vapaaehtoistoiminta on palkatonta toimintaa, mutta toiminnasta aiheutuneita kuluja voidaan korvata.
- Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen ehdoin ja taidoin.
- Järjestävä organisaatio tukee vapaaehtoistoimijoita järjestämällä koulutusta sekä vertaistuellisia tapaamisia ja virkistystoimintaa.

(Lehtinen 1997, 20 – 21. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara.
Näkökulmia ammattityöhön.)

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n arvoja ovat:

- Ihmisarvoinen kohtelu: ”kohtelen toisia siten kuin haluan itseäni kohdeltavan”
- Voimavaralähtöisyys: vahvuuksien tukeminen päämääränä voimaantuminen
- Yhteisöllisyys: turvallinen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa
- Suvaitsevaisuus: kaikki erilaisia, kaikki samanarvoisia

Tukisuhteen onnistumista edesauttaa

- empaattisuus, ystävällisyys ja molemminpuolinen luottamus lähtökohtana
- molemminpuolinen yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus
- vaitiolovelvollisuus
- henkilökemiat natsaavat yhteen
- tukisuhteelle samansuuntaiset toiveet ja kiinnostuksen kohteet; joskus on hyvä uskaltaa kokeilla itselleen uutta, yhdessä tekeminen tuo sisältöä tapaamisiin
- tasavertaisuus
- mielipiteitä, ajatuksia ja ideoita tuodaan esille tasapuolisesti
- tukihenkilö on hyvä kuuntelija, ei keskeytä, ei puhu liikaa
- tukihenkilö ei tuomitse, epäile tai mitätöi
- tukihenkilö ei auta liikaa, ei tuputa
- päihteettömyys tapaamisissa
- molemmin puolin pidetään sovitut tapaamisajat, ei mielellään peruuta tapaamisia, ei "kadota" kesken tukisuhteen

(Mielenterveyskuntoutujien esittämiä toiveita tukihenkilölle, kysely 12/2015; Lahtinen 2003, 51. Ihminen on tärkein instrumentti.)

Yhteyshenkilö: Etunimi Sukunimi puhelin
etunimi.sukunimi@kotikievari.fi

Tukihenkilösuhteen aluksi keskustellaan seuraavista asioista:

1. Miten tukihenkilötapaamisista sovitaan?

- edellisen tapaamisen yhteydessä
- vaihdamme puhelinnumeroita keskenämme
- vakiopäivä viikoittain / kahden viikon välein - vakiopaikassa
- muuten? miten

- molemmin puolin pidetään sovitut tapaamisajat, ei mielellään peruuta tapaamisia, ei "kadota" kesken tukisuhteen

Miten sovitut tapaamiset perutaan tarvittaessa?

2. Mitä suunnitelmia teillä on tapaamisiin?

- Miten pääsette tutustumaan toisiinne parhaiten?
- Mitä olisi kiva tehdä yhdessä?

3. Hyvä tukisuhde / tukisuhteen onnistumista edesauttaa

- empaattisuus, ystävällisyys ja molemminpuolinen luottamus lähtökohtana
- henkilökemioiden "natsaaminen"
- molemminpuolinen yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus
- Yksityisyys: missä kulkee raja? tukisuhteen alussa - myöhemmin
esim. puhelinnumero / osoite
- vaitiolovelvollisuus **nyt ja tukisuhteen jälkeen**

4. Tasavertaisuus tukisuhteessa tarkoittaa esim.

- mielipiteitä, ajatuksia ja ideoita tuodaan esille tasapuolisesti
- kuuntele - älä keskeytä - älä puhu liikaa
- keskustelu on molemmin puolista mielipiteiden vaihtamista

5. Tukisuhteessa ei tuomita, epäillä tai mitätöidä toista

- = toisen yksityisyyden ja elämäntavan kunnioittaminen

6. Tukihenkilö ei tee puolesta

- tuettavan ongelmiin löytyy ratkaisu häneltä itseltään, ei tukijalta

7. Pähinteettömyys tapaamisissa

(Mielenterveyskuntoutujien esittämiä toiveita tukihenkilölle, kysely 12/2015; Lahtinen 2003, 51. Ihminen on tärkein instrumentti.)

TUKIHENKILÖN PERUSTIEDOT

Tukihenkilön yhteystiedot:

Nimi:	Syntymä- vuosi:
Osoite:	
Puhelin:	
Sähköposti:	

Minulla on mahdollisuus toimia tukihenkilönä

Arkisin päivällä:	
Arkisin illalla:	
Viikonloppuisin:	
Lauantaisin:	
Sunnuntaisin:	

_____ tuntia / kerta
_____ kertaa kuukaudessa

Harrastukset:

Lemmikkieläimet:

Tukisuhteeseen liittyvät tiedot:

Minulla on

auto käytettävissä: kyllä ei

Toivoisin tuettavan olevan: nainen mies

Muita toiveita: _____

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:



TUKIHENKILÖHAKEMUS**Yhteystiedot:**

Nimi:	Syntymä- vuosi
Osoite:	
Puhelin:	
Sähköposti:	

Harrastukset:

Lemmikkieläimet:

Tukisuhteeseen liittyvät tiedot:

Toivoisin tukihenkilön olevan: nainen mies

Toivoisin tukihenkilötapaamisia:

Arkisin päivällä:	
Arkisin illalla:	
Viikonloppuisin:	
Lauantaisin:	
Sunnuntaisin:	

_____ kertaa kuukaudessa

Muita toiveita: _____

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:



TUKIHENKILÖSOPIMUS**Tukihenkilö:**

Nimi: _____

Tuettava:

Nimi: _____

Sopimuksen voimassaoloaika:

Sopimus voimassa :

Sopimus voimassa toistaiseksi alkaen:

Sopimuksen irtisanomisaika on 1 kk, kaikki osapuolet voivat irtisanoa sopimuksen

Sopimuksen irtisanomispäivä:

Paikka ja päivämäärä

Tukihenkilön allekirjoitus ja nimenselvennys

Tuettavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tukihenkilötoiminnasta vastaavan henkilön allekirjoitus, puhelin ja nimenselvennys

Tätä sopimusta on tehty kolme kappaletta, yksi kullekin sopimusosapuolelle.

Tukihenkilö ja tuettava sopivat tapaamista keskenään.



Sitoumus vaitiolovelvollisuudesta

Sitoudun pitämään salassa tuettavia ja muita tukihenkilöitä koskevat tiedot jotka tulevat ilmi koulutuksessa, tukihenkilönä toimiessani ja muissa tukihenkilötoimintaa koskevissa tilanteissa.

Vaitiolovelvollisuus on voimassa myös tukihenkilönä toimimisen päättymisen jälkeen.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Organisaation edustajan allekirjoitus



Palautelomake / tukihenkilö

Vastaa alla oleviin väittämiin

1=täysin eri mieltä, 2=eri mieltä, 3=lähes samaa mieltä, 4=samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tukihenkilötoiminta on ollut palkitsevaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tukihenkilökoulutuksesta on ollut hyötyä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Tiedottaminen koulutuksesta ja tukihenkilötapaamisista on ollut toimivaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tukihenkilöohjaajan antama tuki on ollut riittävä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tukihenkilötapaamiset ovat olleet tarpeellisia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tukihenkilötoiminta on ollut mielekästä tuettavalle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toiminnan kehittämisehdotuksia: _____

Ruusut ja risut: _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!



Palautelomake / tuettava

Vastaa alla oleviin väittämiin

1=eri mieltä, 2=lähes samaa mieltä, 3=samaa mieltä

- | | 1 | 2 | 3 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tukihenkilö löytyi helposti. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tukihenkilötapaamisista sopiminen on ollut helppoa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Luottamus välillemme syntyi helposti. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tukihenkilöstä on ollut minulle apua | | | |
| - mielialani on parantunut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - itsetuntemukseni on lisääntynyt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - sosiaalisuus (esim. ihmisten seurassa oleminen ja ulos lähteminen) on lisääntynyt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toiminnan kehittämisehdotuksia: _____

Ruusut ja risut: _____

KIITOS VASTAUKSESTASI!

TODISTUS

_____ nimi _____ syntymäaika

on osallistunut tukihenkilökoulutukseen

_____ koulutuksen nimi / aihe _____ tuntia

_____ koulutuksen nimi / aihe _____ tuntia

_____ koulutuksen nimi / aihe _____ tuntia

on toiminut tukihenkilönä ajalla _____

Joensuussa _____
P-K Mielenterveydentuki ry



TUKIHENKILÖTAPAAMISET Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 

Päivä	Mitä	Tuntia

Joensuussa ____/____ _____

Allekirjoitus: _____

Tukihenkilö

P-K Mielenterveydentuki ry