



Arja Rissanen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2019

MUNKKINIEMEN PALVELUTALON JA SEURAKUNNAN YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN

**- PALVELUTALON ASUKKAIDEN
HENGELLISYYDEN TUKEMINEN**



TIIVISTELMÄ

Arja Rissanen

Munkkiniemen palvelutalon ja seurakunnan yhteistyön kehittäminen

-Palvelutalon asukkaiden hengellisyiden tukeminen

48 sivua, 4 liitettä

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tavoite oli kehittää Munkkiniemen palvelutalon hengellistä toimintaa ja lisätä asukkaiden osallisuutta. Opinnäytetyö sai alkunsa Munkkiniemen seurakunnan ja palvelutalon tavoitteesta lisätä ja kehittää keskinäistä yhteistyötä. Työskennellessä palvelutalossa olen huomannut asukkaiden hengellisyiden ja heidän keskustelun tarpeensa siitä ikääntyessään lisääntyvän. Tämä tarve näkyy palvelutalon arjessa ja sen huomioiminen vaatii työntekijöiltä sensitiivisyyttä.

Opinnäytetyötä varten keskusteltiin palvelutalon henkilökunnan, asukkaiden ja heidän omaisten kanssa. Keskustelujen perusteella päätettiin kehittää yhteistyötä entistä asiakaslähtöisemmäksi ja vastaamaan paremmin asukkaiden hengellisiin tarpeisiin. Toteutimme palvelutalossa seitsemän hengellistä tuokiota yhteistyössä palvelutalon, seurakunnan ja vapaaehtoisten kanssa. Hengellisten tuokioiden tavoitteena oli selvittää, miten asukkaiden osallisuutta, hengellisyttä, yhteisöllisyyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia voisi lisätä erilaisilla teemoilla. Vapaaehtoisten mukaan saaminen ja motivoiminen oli lisäksi yksi asia, mitä halusin opinnäytetyössä kehittää.

Osallistujien palaute hengellisistä tuokioista oli positiivinen ja vastaava toiminta tulevaisuudessa koettiin tarpeelliseksi. Asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne lisääntyi. Lisäksi asukkaat kokivat tullessa kuulluksi tuokioita suunniteltaessa ja he olivat tyytyväisiä, kun heidän hengellisyttään tuettiin. Vapaaehtoiset saivat myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, mutta toivoivat myös tulevaisuudessa henkilökunnan tukea tuokioiden toteutukseen. Opinnäytetyön lopputulosta voidaan hyödyntää, kun yhteistyötä kehitetään jatkossa.

Asiasanat: vanhuus, ikääntyminen, seurakunta, hengellisyys, vapaaehtoistyö

ABSTRACT

Arja Rissanen

Developing cooperation between the Munkkiniemi sheltered housing and the parish

- Supporting the spirituality of the residents of the sheltered housing

48 pages and 4 appendices

Autumn 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services.

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The sheltered housing and Munkkiniemi parish share the objective to increase cooperation. The objective of this thesis is to further develop the sheltered housing unit's spiritual activities and increase the residents' participation. While working at the sheltered housing, I have noticed that the residents' spirituality and the need to discuss it grows as one gets older. The need is seen in the everyday life at the sheltered housing and require a certain level of sensitivity from the personnel.

The discussions with the personnel, residents and their close ones highlighted the need to develop more customer-oriented cooperation and the need to better fulfill the spiritual requirements of the residents. I organized seven spiritual sessions together with the sheltered housing, church and volunteers. Every session had its own theme and the residents had an opportunity to influence on the topics beforehand. The aim of the organized sessions was to find out whether the spirituality, participation and overall well-being of the residents could be increased.

The received feedback from the sessions was positive and similar sessions were seen to be needed also in the future. The residents' sense of involvement and being part of a community increased as well. In addition, the residents felt they were being heard when planning for the sessions, and they were content as their spirituality was being supported. The volunteers also got a sense of involvement and being part of a community, but also wished for more support from the staff when organizing the sessions. The outcome of the thesis may be used when the cooperation will be further developed.

Keywords: aging, parish, spirituality, volunteering

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VANHUSTYÖ SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA.....	6
2.1 Vanhustyön kehittäminen	6
2.2 Vanhus vai ikäihminen	8
2.3 Vanhusten asuminen	8
2.4 palvelutaloon muuttaminen.....	9
2.5 Vapaaehtoistyö	10
3 VANHUKSEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN.....	14
3.1 Ihmisen hyvinvoinnin osatekijät.....	14
3.2 Vanhuksen merkityksellisyyden kokeminen	14
3.3 Mielen merkitys hyvinvoinnille	16
3.4 Tekniikka ja yhteydenpito	17
3.5 Saattohoidon merkitys.....	18
4 SEURAKUNNAN VANHUSTYÖ	19
4.1 Kirkon haasteet	19
4.2 Munkkiniemen seurakunnan vanhustyö	20
4.3 Hengellisyys palvelutalossa	20
5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	22
5.1 Opinnäytetyöympäristön valinta	22
5.2 Opinnäytetyön vaiheistus ja aikatauluttaminen	23
5.3 Kehittämistyön käynnistyminen	24
5.4 Kehittämistyön toteutus.....	26
5.5 Opinnäytetyön materiaalin kokoaminen	28
6 KEHITTÄMISTYÖN TULOS.....	29
6.1 Toteutuneet kehitysideat	29
6.2 Jatkokehitysideat	29
7 LOPUKSI	32
7.1 Opinnäytetyön arviointi.....	32
7.2 Etiikka ja luotettavuus	33

7.3 Ammatillinen kasvu	34
7.4 Pohdinta.....	35
LÄHTEET	37
LIITE 1. Kirje vapaaehtoisille.....	43
LIITE 2. Hengellisten tuokioiden teema	44
LIITE 3. Hengellisten tuokioiden runko	45
LIITE 4. Hengellisen tuokion toteutus	46

1 JOHDANTO

Evangelisluterilaisen kirkon vanhustyön strategiassa vuodelta 2015 todetaan, että kansankirkon tulee vahvistaa jäsentensä siteitä kirkkoon ja uskoa Jumalaan. Kirkon vanhustyön strategian diakoniatyön linjauksissa painotetaan lähimmäisenvastuun ja yhteiskuntavastuun syventämistä sekä osallisuuden lisäämistä. Kirkko pyrkii vaikuttamaan myös päättäjiin ja näin saamaan muutoksia aikaan. (Suomen ev.lut. kirkko. Kirkon vanhustyön strategia 2015, 6.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa Ikäihmisten laatusuosituksessa todetaan, että myös palvelutalossa asuville tulee taata mahdollisuus osallistua kehittämistyöhön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017).

Nykyisessä taloudellisessa tilanteessa, kun resursseja vähennetään kaikkialla, on tärkeää saada erilaisia toimijoita yhteistyössä kehittämään ja tekemään vanhustyötä. Näin taataan hyvä arki jokaiselle yhteiskunnan jäsenelle. (Valtiovarainministeriö. Julkisen talouden suunnitelma 2020- 2023.)

Opinnäytetyön lähtökohtana on kehittää yhteistyötä Munkkiniemen palvelutalon ja seurakunnan välillä. Tarkoitus on kehittää toimintaa asukkaiden hengellisiä tarpeita tukevaksi, mikä tulee ilmi tämän opinnäytetyöprosessin aikana palvelutalon asukkaille toteutetussa seitsemässä tuokiossa. Hyödynsin työssä sosionomin osaamisen kompetensseja ja diakonian viranhaltijan ydinosaamista.

Palvelutalossa henkilökunnalla ei aina ole resursseja tai taitoa kohdata asukkaan hengellisyyttä. Seurakunta tekee jo nyt yhteistyötä palvelutalon kanssa, mutta toiveena olisi yhteistyön lisääminen. Kummankin tavoitteena on taata kaikille asukkaille mahdollisuus harjoittaa uskonnollisuuttaan myös palvelutalossa.

Resurssien vähenemisen takia seurakunnan halukkaat vapaaehtoiset olisi huomioitava voimavarana ja ohjata heidät rohkeasti kohtaamaan vanhuksen hengellisyys ja olemaan tarvittaessa tukena. Jeesuksen sanoja Raamatusta lainatakseni: ”Missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä minä olen

heidän keskellään” (Matt. 18:20). Raamatunkohta kuvaa mielestäni hyvin sitä, ettei aina tarvita seurakunnan työntekijää tukemaan ihmisiä hengellisissä pohdinnoissa.

Olen vanhusten parissa työskennellessäni huomannut, miten heidän keskustelun tarpeensa myös hengellisistä asioista on lisääntynyt. Tulevan työni takia aihe kiinnostaa minua, koska olen suuntautumassa sosiaaalialalla tai seurakunnassa vanhustyöhön. Halusin kuulla seurakunnan ja palvelutalon työntekijöitä sekä asukkaita ja vapaaehtoisia ja saada heidät näin mukaan yhdessä suunnittelemaan toimivia käytäntöjä vanhusten kanssa tehtävään hengelliseen työhön.

2 VANHUSTYÖ SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA

2.1 Vanhustyön kehittäminen

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on erilaisia laatusuosituksia koskien ikääntyvää väestöä. Laatusuositusten tarkoituksena on kehittää ikäihmisen osallisuutta ja toimijuutta hänen voimavarojensa mukaisesti. Lisäksi niiden tarkoitus on tukea kuntia palvelujen kehittämisessä sekä arvioinnissa ja näin taataan tasalaatuiset palvelut ympäri Suomen. Palvelujärjestelmässä tulee ottaa huomioon erilaiset valinnan mahdollisuudet ja yhteistyötä eri tahojen kanssa tulee kehittää, jotta hyvän elämänlaadun kriteerit täyttyvät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017; Sosiaalikallega 2012).

Kuntien sosiaali- ja terveystyössä, vanhusten kasvava määrä ja resurssien vähäisyys, on pakottanut kunnat ottamaan myös muut toimijat yhteistyössä mukaan kehittämään vanhustyötä. (Pöyhönen 2015, 24). Sosiaalihuoltolain (L1301/2014) lakiluonnoksessa on erikseen kirjattuna yhteistyön kehittäminen yhteistyössä järjestöjen ja yksityisten palvelutuottajien kanssa. Myös sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen uudistukset vaikuttavat hyvinvointivaltion tulevaisuuteen (Innokylä. Rakenteellinen sosiaalityö 2019, 3, 6). Kaikkien vanhustyöntekijöiden tulee myös saada ajantasainen koulutus gerontologiseen työhön. Näin pystytään takaamaan tasa-arvoiset palvelut ympäri Suomen. (Sosiaalikallega 2012.)

Jokaisella kaupungilla Suomessa tulee olla oma lakisääteinen vanhusneuvosto. Vanhusneuvostossa yhteistyötä tekevät kaupungin ja järjestöjen edustajat. Neuvoston tarkoitus on tukea ikääntyneiden osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia (L410/2015). Helsingin kaupungin neuvontapalveluista Helsinki-infosta ja Seniori-infosta saa tarvittaessa tietoa ja ohjausta mieltä askarruttaviin asioihin.

Vanhustyön arviointia seurataan erilaisten tutkimusten, tilastotietojen ja asiakkaiden, heidän omaistensa ja henkilöstön kokemusten perusteella (Sosiaali-

ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017 – 2019). Ympäri Suomen on menossa monenlaisia projekteja ja kokeiluja, joiden avulla vanhus- ja vapaaehtoistyötä tulee kehittää.

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Vallin eli Etsivän vanhustyön verkostokeskuksen tekemää työtä kotona asuvien vanhusten mielenterveyden, yksinäisyyden ja osallisuuden parantamiseksi. Valli toimii verkossa, mutta sen sivuilta löytyy paljon tietoa sen yhteistyötahoista sekä mistä hakea apua ja tukea tarvittaessa. (Valli 2019.)

Helsingin diakonissalaitos on ollut myös mukana kehittämässä erilaisia toimintamalleja vanhusten tukemiseksi. Pääkaupunkiseudulla on esimerkiksi menossa Seniori - Vamos hanke, jonka tarkoitus on kehittää ja tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa, jotta vanhukset eivät syrjäytyisi yhteiskunnasta. (Helsingin diakonissalaitos 2019.)

Vanhustyön lehtorin ja diakonissa Anita Näslindh-Ylispangarin (2012) mukaan medikaalisessa lähestymistavassa vanhukset nähdään homogeenisena ryhmänä, jossa korostuvat vanhenemiseen liittyvät sairaudet, raihnaisuus, haavoittuvuus sekä menetykset. Näslindh-Ylispangarin teoksessa (2012) tarkastellaan vanhuksen elämään liittyviä hyviä ilmiöitä ja asioita. Hänen mukaansa jokainen vanhus on oman tarinansa ja elämänsä asiantuntija, jota tulisi tarkastella ainutkertaisena ja arvokkaana yksilönä. Tästä syystä onkin tärkeää, että myös vanhukset otetaan mukaan vanhustyötä kehittämään.

Gerontologisessa hoitotyössä pyritään vanhenevan henkilön mielen ja ruumiin hyvinvoinnin tukemiseen hänen voimiensa heiketessä. Tästä syystä tarvitaan iän tuomista muutoksista lisäkoulutusta kaikille, jotka työskentelevät ikääntyvän väestön parissa. (Heikkinen & Rantanen 2008, 448, 451.)

2.2 Vanhus vai ikäihminen

Vanhuuteen liittyville käsitteille ei ole vain yhtä nimitystä, vaan vanhenevista ihmisistä käytetään usein nimitystä seniori, ikäihminen, vanhus, eläkeläinen ja ikääntyvä (Voutilainen & Tiilikainen 2009, 43). Käytän tässä työssä itse nimitystä vanhus, koska sitä käytettiin useimmissa lukemissani ja tässä opinnäytetyössäni käyttämissäni lähteissä.

Se milloin ihmistä pidetään vanhana, vaihtelee. Tähän vaikuttavat esimerkiksi hänen omat tuntemuksensa iästään sekä kulttuurin ja yhteiskunnan arvot. (Heikkinen & Rantanen 2008, 326.) Kirkon vanhustyön strategiassa todetaan myös, että vanhuus on kokemuksellinen asia, johon vaikuttavat toimintakyky, terveys ja sosioekonominen asema. Kirkon vanhustyön strategiassakaan ei ole lähdetty erittelemään nimityksiä, vaan siinä käytetään yleisesti nimitystä vanhus. (Suomen ev.lut. kirkko. Kirkon vanhustyön strategia 2015.)

2.3 Vanhusten asuminen

Suomalaisessa yhteiskunnassa pyritään hoitamaan vanhuksia mahdollisimman pitkään kotona. (Sosiaali- ja terveysministeriö Laatusuositus 2017-2019, 11.) Moni vanhuksista pärjää kotona pitkään itsenäisesti. Avun ja tuen tarve kuitenkin kasvaa ihmisen vanhetessa. Kotiin tuotavien Kotihoidon palveluiden tarkoitus, on viivyttää ja ehkäistä laitoshoitoon joutumista. Tarvitaan moniammatillista eri sektorit ylittävää yhteistyötä, että vanhuksen tarpeenmukainen ja laadukas hoito toteutuu myös kotona. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Muuttuvat vanhuspalvelut.)

Aina kotona asuminen ei kuitenkaan ole mahdollista. Suomessa yli viisikymmentätuhatta henkilöä asuu terveyskeskussairaaloiden pitkäaikaishoidossa, vanhainkodeissa tai tehostetussa palveluasumisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö Laatusuositus 2017-2019.) Heitä kaikkia yhdistää se, että he tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa. Kunnilla on vastuu tuottaa ympärivuorokautisen hoidon palvelut. Kunta voi myös hankkia

palvelut ostopalveluna muilta palveluntuottajilta tai asiakas saa palvelusetelin, jolla voi itse hankkia palvelut yksityisiltä palveluntuottajilta (Käypähoito. Hyvä ympärivuorokautinen hoito.)

Vanhus voi joutua muuttamaan useamman kerran sairastuttuaan, koska aina ei heti löydy sopivaa paikkaa tai tarvitaan sairaalajaksoja erilaisia tutkimuksia varten. Hyvän ympärivuorokautisen hoidon keskiössä on vanhuksen oikeus tarpeenmukaisen ja kattavan tuen palvelukokonaisuuteen. Ympärivuorokautista hoitoa tarjoavien yksiköiden palveluvalikoimaa tulee kehittää niin, että vanhus voisi saada kaikki tarvitsemansa palvelut asumassaan paikassa, eikä hänen tarvitsisi tarpeettomasti liikkua eri yksiköiden välillä. Näin taattaisiin vanhukselle mahdollisimman hyvä elämän loppuvaihe. (Käypähoito. Hyvä ympärivuorokautinen hoito.)

2.4 Palvelutaloon muuttaminen

Ikääntyminen tuo muutoksia elämään, ja sairauksiin sopeutuminen vie aikansa. Ihminen yrittää parhaansa mukaan hallita elämänsä, mutta muutokset pakottavat usein muiden avun varaan. Tällöin joudutaan miettimään myös palvelutaloon muuttamista. Palvelutalossa tarkoitus on taata asukkaille mahdollisimman kodinomaiset olot. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017-2019.)

Palvelutalossa jokaiselle pyritään takaamaan mahdollisuus elää mahdollisimman oman näköistä elämää. Tarkoitus on, että asukas toimii arjessaan mahdollisimman itsenäisesti henkilökunnan avustamana. Moniammatillinen tiimi, omaiset ja muut läheiset takaavat asukkaan hyvän hoidon, toimintakyvyn ja yhteisöllisyyden toteutumisen yhdessä. Henkilökunta on aina talossa ja heihin saa yhteyden turvapuhelimella ympäri vuorokauden. Lisäksi asukkaalla on vastuuhoitaja, joka vastaa hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisesta. Ruokailu tapahtuu yleensä yhteisöllisesti ruokatilassa ja asukas osallistuu muihin palvelutalon tarjoamiin tapahtumiin kiinnostuksensa mukaan. (Helsingin kaupunki. Palveluasuminen.)

Palvelutaloon muuttavalle laaditaan aina hoito- ja palvelusuunnitelma sosiaalihuoltolain mukaan (L812/2000). Se tehdään yhteistyössä palvelun tarvitsijan, hoitajan ja läheisten kanssa. Suunnitelmaan kirjataan palvelun ja hoidon tarve sekä niiden järjestäminen, selviytyminen askareissa ja toimintakyky. (Päivärinta ja Haverinen 2002, 5.) Lisäksi siihen voidaan kirjata muita asukkaaseen liittyviä asioita, esimerkiksi vakaumus ja arvomaailma. (Helsingin kaupunki. Palveluasuminen; Näslindh-Ylispangar 2012, 13). Jos asukas ei itse pysty ilmaisemaan vakaumustaan, on hyvä kysyä omaisilta tai katsoa löytyykö asukkaalta joitakin esineitä, joiden perusteella voisi päätellä hänen uskonnollisen suuntauksensa.

Palvelutaloon muuttavalle tulee tehdä tässä vaiheessa viimeistään myös hoitotahto jos halutaan kieltää tietynlaisen hoidon antaminen (Näslindh-Ylispangar 2012, 18). Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskevia toiveita ennakkoon siltä varalta, ettei niitä myöhemmin sairauden tai muun syyn vuoksi pysty itse ilmaisemaan. Siihen voi kirjata myös uskontoon liittyviä toiveita. Lisäksi hoitotahdossa on hyvä mainita myös kenelle tietoja hoidoista saa luovuttaa ja kuka tarvittaessa voi tehdä hoitoja koskevia päätöksiä. (Muistiliitto 2019.)

2.5 Vapaaehtoistyö

Nykyisen kiireisen ja stressaavan elämänrytmin haaste on löytää aikaa vapaaehtoistoiminnalle. Onkin hyvä kuunnella vapaaehtoisia ja miettiä eri toimintamuotoja, joihin kukin voisi omien resurssien mukaan osallistua ja kokea näin yhteisöllisyyttä. (Suomen ev.lut. kirkko. Vanhustyön strategia 2015.) Oli toiminta sitten kertaluonteista, projekteja tai pitkäkestoisempaa, sen on perustuttava vapaaehtoisuudelle (Yeung 2002, 64 - 65).

Vapaaehtoistoimintaa tutkitaan Suomessa ja maailmalla. Suomi on ollut osa kansainvälistä 20 maan kattavaa Johns Hopkins -projektia. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikkia vapaaehtoisia yhdistävä tekijä on auttamisenhalu. Muualla maailmassa esiin nousivat myös omat tarpeet ja henkilökohtaiset syyt. (Yeung

2002, 60, 62.) Kansainvälisessä Johns Hopkins -projektissa ja Suomessa toteutetussa Eloisa ikä -tutkimuksissa kävi myös ilmi, että ihmiset arvostavat vapaaehtoistyötä ja, että heillä on siitä myönteinen mielikuva. (Yeung 2002, 47; Sttinfo 2017.)

Suomalaisten mielikuvissa vapaaehtoisuuteen liittyviä eroja on niin maantieteellisesti kuin sukupuoleen, ikään, tulotasoon, koulutukseen, toimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien välillä. Auttamishenkisyys oli useimpien motiivi tehdä tätä työtä, ja yli neljäkymmentäprosenttia haastatelluista vapaaehtoistoimijoista oli tätä mieltä. Vaikka työstä ei saanut rahallista palkkaa, suurin osa piti työtä muuten palkitsevana. (Sttinfo 2017; Yeung 2002, 20 - 21, 30 - 32.) Tutkimuksessa tuli ilmi myös toiminnan sosiaalinen ulottuvuus ja keskinäinen luottamus, joka osaltaan auttaa rakentamaan parempaa kansalaisyhteiskuntaa (Yeung 2002, 68). Jos vapaaehtoistyöhön ei osallistuttu, mainittiin useimmin syyksi kaikkien vastanneiden kesken ajanpuute. Seuraavina tulivat terveys ja ettei kukaan ole pyytänyt mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Yeung 2002, 44).

Suomalaiset toimivat eniten liikuntaan ja urheiluun liittyvissä vapaaehtoistoiminnoissa. Uskonnollisessa vapaaehtoistoiminnassa on mukana kuusitoistaprosenttia suomalaisista. Suomalaisista kuusikymmentäkaksiprosenttia mainitsi yhdistyksen tai seuran vapaaehtoistoiminnan organisoijaksi, seurakunnan mainitsi joka viides. (Yeung 2002, 27-30.) Suomalaisten perusarvoista vahvimpia arvotutkimusten mukaan ovat muiden huomioiminen ja auttaminen (Yeung 2002, 67). Tärkeää on kuitenkin muistaa, että kyseessä on vapaaehtoistyö, eikä sillä tule korvata koulutuksen saanutta ammattilaista.

Suomessa on monia eri järjestöjä ja yhdistyksiä, jotka tekevät ja tukevat vapaaehtoistyötä. Tässä mainitsen vain muutamia esimerkkejä. Suomen Punainen Risti on tehnyt paljon työtä vapaaehtoistyön kehittämiseksi. Vapaaehtoistoiminnassa jokainen antaa aikaansa toisille, itselleen sopivalla tavalla. Nykyään työtä tehdään myös yksinäisyyden vähentämiseksi. Heidän yksi mottonsa onkin: "Kuka tahansa voi olla yksinäinen, mutta onneksi kuka tahansa

voi myös auttaa.” Tarkoitus on saada ihmiset näkemään ja kohtaamaan toisensa. Punainen Risti välittääkin ystäviä seuraa kaipaaville ihmisille. Myös palvelutalossa asuvat voivat saada seuraa sitä kautta. (Punainen Risti 2019.)

Vanhustyön keskusliiton (2019.) mukaan ”vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on lisätä ikääntyneiden hyvinvointia ja parantaa heidän elämänlaatuaan”. Vanhustyön keskusliiton ja sen yhteistyötahojen tekemässä tutkimuksessa tarkasteltiin vapaaehtoisten kokemaa osallisuutta ja toimijuutta. On hyvä muistaa, että on myös paljon vapaaehtoisia vanhuksia, joiden hyvinvointia ja elämänlaatua vapaaehtoistyö parantaa. Vanhustyön keskusliitolla on monenlaista vapaaehtoistoimintaa kuten saattaja, joka auttaa vanhusta asioimisessa, ystävävapaaehtoisen kanssa voi keskustella tai ulkoilla, lisäksi on vapaaehtoisia, jotka toimivat Senioritoiminnan ryhmissä. Kaikki vapaaehtoiset koulutetaan työhön. Vanhustyön keskusliiton netti sivuilta löytyy paljon erilaista tietoa ja materiaalia, josta on hyötyä vapaaehtoistyötä suunniteltaessa.

Suomessa on myös toteutettu vuosina 2009 - 2011 Tuuks mukaan toimintaan -projekti, jossa kehitettiin vapaaehtoistoiminnan tukirakennetta. Projektin seurauksena julkaistiin Vapaaehtoistoiminnan käsikirja, jossa painotetaan, että kaikkien työyhteisössä tulee sitoutua vapaaehtoistoimintaan ja sille pitää valita vastuuhjaaja. Vaikka usein alku koetaan hankalaksi, kaikki hyötyvät siitä lopulta asukkaiden osallisuuden ja voimavarojen lisääntyessä. (Kansalaisyhteiskunta 2019.) Onkin hyvä muistaa, että vapaaehtoinen haluaa tarjota omaa aikaansa muiden hyväksi ja työntekijöiden tulee kannustaa häntä työssään.

Näiden toimijoiden lisäksi myös seurakunnan vapaaehtoistoiminta on ymmärretty yhdeksi voimavaraksi vanhustyössä. Kirkoissa on tehnyt vapaaehtoistyötä jo pari vuosituhatta, joten kokemusta löytyy. Nykyään myös vapaaehtoistyö on organisoitua ja sitä määrittävät monet säännöt. Kirkon työntekijöitä helpottamaan on tehty Vapaaehtoistoiminnan käsikirja työntekijöille. Käsikirja on osa Kirkko Helsingissä 2020 -strategiaa. (Kansalaisareena. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja 2014.)

Kaikki ikäihmiset eivät ole vain osallistujia, vaan suuri joukko haluaa myös toimia diakonisen lähimmäisenrakkauden mukaan seurakunnan ja yhteisen hyvän eteen. (Suomen ev.lut. kirkko. Vanhustyön strategia 2015, 3 - 5) Raamatussa olevan ihmiskäsityksen pohjana on, että ihminen on Jumalan kuva (1 Moos 1:27). Tällä tarkoitetaan, että ihmisen tulisi toimia kuin Jumala toimi, Jeesuksen kautta lähimmäisen hyväksi. Vapaaehtoistyössä ei ole kyse vain mielekkästä tekemisestä, vaan vapaaehtoiset kokevat myös osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, mikä lisää myös heidän hyvinvointiaan (Valli 2019, 23).

Kirkko onkin alkanut kouluttamaan vapaaehtoisiaan erilaisilla kursseilla ja jakamalla oman henkilökunnan tietotaitoa. (Pöyhönen 2015) Yhdessä tekeminen lisää luottamusta toisiin ja Jumalaan, minkä pohjalta on helpompi tehdä yhteistyötä ja levittää sanomaa (Suomen ev.lut. kirkko. Vanhustyön strategia 2015).

Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa keskustellessani tuli ilmi, että osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on helpompaa, jos on aiemminkin osallistunut muuhun toimintaan seurakunnassa. Haasteena on kuitenkin löytää kaikille halukkaille sellaista toimintaa, jossa he kokisivat aidosti itsensä tarpeellisiksi ja merkityksellisiksi (Suomen ev.lut. kirkko. Jokainen on osallinen 2015).

Entinen YK:n pääsihteeri Kofi Annan on todennut vuonna 2001: ”Toivon mukaan tulevaisuudessakin mahdollisimman moni tulee mukaan maailmanlaajuiseen vapaaehtoistoiminnan liikkeeseen. Jokaisella meistä on jotain jaettavaa.” (Yeung 2002, 63.)

3 VANHUKSEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

3.1 Ihmisen hyvinvoinnin osatekijät

Yleisen käsityksen mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu kolmesta osatekijästä sosiaalinen, fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi (Rauramo 2008, 29). WHO:n Terveiden edistämisen keskeisissä sisällöissä mainitaan ennaltaehkäisy, ravitsemus ja terveyden edistäminen tärkeiksi tavoitteiksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018). IFC-luokituksessa taas kiinnitetään huomiota myös toimintakykyyn ja sen rajoitteiden ehkäisyyn (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Työntekijöiden tulee kuunnella ja antaa vanhuksen itse kertoa oman hyvän elämänsä kriteerit, joita meidän tulee ammatti-ihmisinä kunnioittaa ja toteuttaa mahdollisuuksien rajoissa (Näslindh-Ylispangar 2012, 5-6). Maslow'n tarvehierarkian (1943) mukaan ihmisen hyvinvointia pitää tarkastella kokonaisvaltaisella tasolla. Hänen mukaansa ihmisellä on viisi perustarvetta, jotka ovat arvostuksen, turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, itsensä toteuttamisen ja fysiologiset tarpeet. Kaikkien tarpeiden tasapaino tukee ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Rauramo 2008, 29-33.) Myös henkilökunnan määrään ja ammattitaitoon tulee kiinnittää huomiota, koska sillä on vaikutusta laadukkaan ja turvallisen palvelun takaamiseen vanhukselle (Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017-2019)

3.2 Vanhuksen merkityksellisyyden kokeminen

Vanhus haluaa kokea olevansa osa yhteisöä ja tarpeellinen loppuun asti. Myös sosiaalisten verkostoiden tukemisella ja ylläpitämisellä turvataan onnistunutta ikääntymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019). Ammatillisesti toteutettu yhteisöllinen hoito- ja auttamistyö tukee vanhusta. Omaisilla, läheisillä ja ammattilaisilla onkin tärkeä tehtävä saada vanhus tuntemaan itsensä ja elämänsä merkitykselliseksi. Tarpeellisuuden tunne edistää hyvinvointia,

parantaa toimintakykyä ja turvallisuudentunnetta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 15-17.)

Psykoanalytikko Erik Eriksonin (1969) teorian mukaan, jos ihmisen elämästä puuttuu tarkoitus ja merkitys, sitä ei koeta enää mielekkääksi. Myös sosioekonomisella asemalla, eli hyvinvoinnin aineellisilla ulottuvuuksilla on merkitystä ihmisten hyvinvoinnin kokemukseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 110.)

Ikääntyneiden kokemusta hyvinvoinnista ja symbolisen ympäristön merkitystä siihen on mitattu myös laadullisissa tutkimuksissa. Tutkimuksissa on hyödynnetty sosiologi Erik Allardin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien jaottelua elintasoon (having), yhteisyyssuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamiseen (being). (Rauramo 2008, 111.) Tutkimuksissa on ilmennyt, että myönteinen elämänasenne, mielekäs tekeminen, oman historian läpikäyminen ja positiivinen omanarvontunne ylläpitivät vanhusten hyvinvointia ja terveyttä (Rauramo 2008, 112). On tärkeää, että vanhuksille tarjottavaa mielekästä viriketoimintaa tuetaan, näin he kokevat myös pystyvänsä vaikuttamaan omaan hyvinvointiin ja osallisuuteen (Vahvike 2019).

Hoitotieteessä ihmisen hengellisyydellä tarkoitetaan yleensä johonkin suurempaan uskomista. Ihminen saa uskosta voimaa ja uskoa tulevaisuuteen. Tästä syystä pelkkä ruumiin hoitaminen ei riitä, vaan sielua ja henkeä tulee myös hoitaa. (Gothoni & Aalto 2009, 11-12.) Sosiaali- ja terveysalalla asioita onkin tarkasteltava riittävän laajasti, että asiakkaan kaikki tarpeet tulisivat huomioitua.

Kulttuurilla on merkitystä vanhuksen hyvinvoinnin kokemukseen. Meillä jokaisella on uskomuksia, jotka liittyvät terveyteen ja hengellisyyteen. Ne perustuvat kulttuurisiin malleihin, jotka on opittu jo lapsena. Näillä malleilla on merkitystä läpi elämän ja ne näkyvät oman hyvinvoinnin hoitamisessa, terveydessä, asenteissa ja arvoissa. Monet eri kulttuurien uskonnot, tavat ja kielet voivat aiheuttaa epätietoisuutta ja väärinymmärryksiä vanhuksille. Nämä taas lisäävät vanhuksen turvattomuudentunnetta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 87.)

Suomessa monikulttuurisuus lisääntyy nopeaa vauhtia. Tähän ovat vaikuttaneet EU:n vapaa liikkuminen ja maailmalla vallitseva pakolaispolitiikka. (Mönkkönen 2007, 158.) Muualta tulevat ihmiset tarvitsevat tulevaisuudessa enenevissä määrin myös palvelutalojen palveluja. Tämä lisää henkilökunnan koulutuksen ja kielitaidon tarvetta. (Etene 2019.)

Työntekijän on myös hyvä tunnistaa omat kulttuuriset arvot ja yleiset normit sekä kyetä tarkastelemaan niitä kriittisesti ja etsimään tietoa tarvittaessa. Näin hän kykenee ymmärtämään myös muiden kulttuurisia eroja. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013, 158.) Tärkeää onkin keskustella asukkaan ja omaisten kanssa myös kulttuurisista asioista, niin välttäään väärinkäsityksiltä ja vääristyneet käsitykset voidaan oikaista (Näslindh-Ylispangar 2012, 126-129). Terveys- ja sosiaalialalla tulee kiinnittää erityinen huomio kaikkien tasa-arvoiseen kohteluun, ihmisoikeuksiin ja kunnioittaa asiakkaan omaa maailmankatsomusta (Mönkkönen 2007, 158).

3.3 Mielen merkitys hyvinvoinnille

Muistisairaudet ovat nykypäivänä yhä yleistävämpi syy muuttaa palvelutaloon. Muistisairauksien kirjo on laaja ja ne vaikuttavat kukin tavallaan toimintakykyyn. Usein ilmenee muutoksia kognitiivisissa taidoissa ja erilaisia käytösoireita, joihin varautuminen vaatii ammattitaitoista henkilökuntaa. (Voutilainen & Tiilikainen 2009, 235.)

Elämässä tapahtuvat muutokset saattavat vaikuttaa myös mielenterveyteen (Saari ym. 2009). Henkilökunnalla onkin hyvä olla herkkyyttä tunnistaa erilaiset tilanteet ja yhdessä asiakkaan kanssa löytää juuri hänelle sopivat toimintatavat kulloisessakin tilanteessa. Myös osallisuuden kokemiseen tarvitaan vuorovaikutusta muiden kanssa. Tästä syystä henkilökunnan ja läheisten tulisi mahdollistaa asukkaan sosiaalisten suhteiden ylläpito ja osallistumisen mahdollisuus eri tilaisuuksiin. Mielenterveyden hoitaminen vaikuttaa myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Mönkkönen 2007, 17, 29; Näslindh-Ylispangar 2012, 76.)

Ikäihmisten yksinäisyydestä ja sen merkityksestä mielenterveyteen on puhuttu viime aikoina paljon. palvelutalossa henkilökunta käy asukkaiden luona säännöllisesti. Jokaisen yksinäisyyden kokemus on kuitenkin erilainen. Toiset haluavat olla yksin ja se on tietoinen valinta, mutta on paljon ihmisiä, joilla ei ole ketään kenen kanssa pitää yhteyttä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21,23.)

Monella sairastuminen lisää yksinäisyyttä, eivätkä he pääse liikkumaan niin kuin ennen. Myös kuulo ja näkö heikentyvät. Vanhuksen täytyy opetella uusien apuvälineiden käyttöä. Tämä osaltaan voi lisätä sosiaalista eristäytymistä. Jokaisen kannattaakin miettiä, onko lähipiirissä yksinäisiä vanhuksia ja soittaa tai käydä tapaamassa heitä. Monesti jo lyhyt keskustelu voi piristää ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti vanhuksen hyvinvointiin. (Ikäinstituutti. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi)

3.4 Tekniikka ja yhteydenpito

Yhteydenpito ihmisten välillä on muuttunut muutamassa vuosikymmenessä huomasti. Vanhukset opettelevat erilaisten virtuaalisten yhteydenpitolaitteiden käyttöä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 89.) Monella on jo älypuhelimia, tietokoneita ja tabletteja, joilla he kommunikoivat eri ihmisten kanssa. Kaikilla ei kuitenkaan ole tarvittavia valmiuksia käyttää erilaisia laitteita tai hinta rajoittaa niiden hankkimista. Moni vanhus tarvitsee laitteiden käytössä opastusta, siitä johtuen iso osa heistä turhautuu laitteisiin ja luopuu niiden käytöstä. Olisikin tärkeää, että myös palvelutalossa kävisi joku ulkopuolinen opastamassa ja auttamassa laitteiden käytössä, koska henkilökunnalla ei aina ole aikaa perehtyä kaikkiin erilaisiin laitteisiin. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013)

Erilaisien robottien ja muiden teknisten laitteiden hyödyntäminen vanhustyön parissa on myös yleistymässä (Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017-2019, 62). Teknologian käyttämisen lähtökohtana tulee kuitenkin olla omatoimisuuden tukeminen, palvelun parantaminen ja vanhuksen oikeuksien toteutuminen (Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017 - 2019, 26).

Vaikka erilaisista laitteista on apua, ei toisen ihmisen läsnäoloa ja kosketusta tule unohtaa, koska koskettamisella on iso merkitys ihmisen kokemalle turvallisuudelle ja luottamukselle.

Kelalla on menossa erilaisia kuntoutushankkeita ja monet muutkin tahot ovat alkaneet hyödyntämään teknologiaa, osallisuuden lisäämiseksi (Sjöholm 2018). Tärkeää on, että myös henkilökunnan työtä kehitetään ja he saavat ajantasaista koulutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017-2019, 29).

3.5 Saattohoidon merkitys

Asukkaan olisi hyvä keskustella ajoissa myös kuolemaan liittyvistä asioista. Lääkäri Elizabeth Kyber-Rossin (1969) teorian mukaan kuoleva ihminen käy tietyn prosessin läpi ennen kuin hyväksyy tosiasian. Siitä keskusteleminen yhdessä auttaa myös kaikkia muita ymmärtämään surutyön prosessia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 27.)

Vuonna 2018 tehdyssä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vanhuspalvelujen tilatutkimuksessa ilmeni, ettei henkilökunnalla usein ole riittävää koulutusta saattohoidon perusteisiin. Niihin kuuluvat hoidolliset toimenpiteet, mutta ihmisellä on myös oikeus hengellisten tarpeiden tyydyttämiseen. (Terveiden ja hyvinvointilaitos. Osallisuus.) Kokonaisvaltainen hoito on tärkeää, että ihmisen loppuaika olisi arvokasta. Monella eri taholla on jo vapaaehtoisia, saattohoidon työntekijöiden rinnalla kohtaamassa kuoleva ihminen. Myös Helsingin seurakuntayhtymä on lähtenyt kouluttamaan halukkaita saattohoidon vapaaehtoisiksi. Munkkiniemen seurakunnastakin on vapaaehtoisia osallistunut näihin koulutuksiin.

4 SEURAKUNNAN VANHUSTYÖ

4.1 Kirkon haasteet

Kirkko on ollut mukana muutoksissa vuosisatoja. Usko on yhdistänyt ihmisiä eri aikoina, koska sanoma on pysynyt samana. Nykyiset yhteiskunnalliset muutokset ovat nopeita ja niihin pitää reagoida aiempaa laajemmin. Kirkon nykyinen painopiste tuntuu olevan julistuksen sijaan auttamisessa. (Pöyhönen 2015, 132.)

Tarvitaan päätöstenteon ja toimintatapojen uudelleen muokkaamista. Tässä on haastetta kirkolle, joka on tottunut ottamaan kantaa asioihin hitaammin. Taloudellisten resurssien väheneminen vaikuttaa myös kirkon toimintaan. Kirkon diakoniatyöntekijöiden mukaan sosiaalinen työ on vienyt resursseja hengellisen työn tekemiseltä. (Pöyhönen 2015, 18.)

Kirkoissa on kuitenkin lähdetty muokkaamaan toimintaa vastaamaan nykypäivän haasteita. Moni seurakunta on ”jalkautunut” ihmisten pariin, missä kohtaamisen kynnys on matalampi ja keskusteleminen uskoon liittyvistä asioista on helpompaa. Ihmiset kokevat työntekijöiden arvot ja hengellisyyden tärkeiksi, myös heidän kiireettömyytensä ja ajan antaminen, ovat tärkeitä nykyisessä kiireisessä elämänrytmissä. (Pöyhönen 2015, 120.)

Kirkon vanhustyön strategia selkeyttää kirkon työntekijöiden työnjakoa. Kirkkoihin on perustettu erityisiä vanhustyön virkoja diakoniatyön rinnalle. (Pöyhönen 2015, 47; Suomen ev.lut. kirkko. Kirkon vanhustyön strategia 2015). On kuitenkin tärkeä miettiä, mihin kaikkeen diakonityötä ohjaava lähimmäisenrakkaus ja kokonaisvaltainen ihmiskäsitys työntekijöitä ohjaa nykyisten resurssien kiristyessä.

4.2 Munkkiniemen seurakunnan vanhustyö

Munkkiniemen seurakunnassa toimii kolme diakoniatyöntekijää. He kaikki tekevät työtä lähimmäisenrakkauden mukaan kaikkien seurakuntalaisten hyväksi. Jokaisella on myös omat vastuualueensa. Vanhustyön kehittäminen on myös seurakunnassa tärkeää. Yksi diakoniatyöntekijä on ollut mukana Helsingin seurakuntien yhteisten palvelujen tavoittavan työn projektissa, joka päättyi tämän vuoden alussa. Diakoniatyöntekijät tapaavat vanhuksia seurakunnan tilaisuuksissa, heidän kotonaan ja laitoksissa. Monesti seurakunnan työntekijällä on aikaa keskustella vanhuksen kanssa ja vanhukset ovat kokeneet tutun ihmisen vierailut tärkeinä. (Helsingin seurakunnat. Munkkiniemen seurakunta.)

Munkkiniemen seurakunnassa on vanhuksille tarjolla paljon erilaista toimintaa, esimerkiksi messuja, erilaisia piirejä ja kerhoja. Lisäksi on mahdollista keskustella seurakunnan työntekijöiden kanssa luottamuksellisesti erilaisista elämään ja sielunhoitoon liittyvistä asioista. Usein toimintaan osallistuvat seurakunnan aktiivisimmat jäsenet. Onkin tärkeää tavoittaa myös niin sanotut hiljaiset jäsenet ja muut tukea tarvitsevat. Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyö tekee paljon yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, että myös nämä sivuun jäävät saataisiin mukaan toimintaan. (Helsingin seurakunnat. Munkkiniemen seurakunta.)

Seurakunnan vapaaehtoisille on tarjolla monia erilaisia vapaaehtoistyön muotoja. Onkin tärkeää, että jokainen pystyy valitsemaan itseään kiinnostavan ja omaa osaamistaan hyödyntävän tehtävän. Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijä on ollut mukana kehittämässä Vapaaehtoistyö.fi-palvelua, josta jokainen voikin löytää itseään kiinnostavan tehtävän. (Helsingin seurakunnat. Munkkiniemen seurakunta.)

4.3 Hengellisyys palvelutalossa

Kuntien hoiva- ja sosiaalityössä vedotaan usein tasapuolisuuteen ja neutraaliuteen hengellisissä asioissa. Sen seurauksena hengellisyys on pyritty palvelutalossa työskennellessä minimoimaan. Yksilön tarpeet ja vallitseva

kulttuuri vaikuttavat kuitenkin kaikkialla ja siitä syystä olisikin hyvä löytää yhteistyöllä toimivat käytänteet palvelutaloissa toteutettavalle hengelliselle vanhustyö. (Pöyhönen 2015, 23.)

Nykyisessä yhteiskunnallisessa muutostilanteessa myös seurakunnat ovat huomanneet, että hengellisyydelle ja uskonnollisuudelle ei riitä resursseja palvelutalon henkilökunnalta ja julkiselta sektorilta. Vaikka laatusuosituksessakin on maininta henkilökunnan osaamisen kohdentamisesta asukkaan hengellisten tarpeiden tyydyttämiseksi, henkilökunnalla ei ole usein tarvittavaa koulutusta hengellisten asioiden käsittelyyn. Siitä johtuen tarvitaan uusia käytäntöjä, joilla myös seurakunnat olisivat osa palvelutalojen toimintaa. (Pöyhönen 2015, 24; Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus 2017-2019, 19.)

Usein ikääntyessään ihmiset huomaavat hengellisyyden ja uskonnollisuuden alkavan kiinnostaa uudella tavalla. Moni pohtii elettyä elämäänsä, tulevaisuutta ja hengellisyyttään. Tähän tarpeeseen on myös hyvä kiinnittää huomiota. Jos henkilö haluaa keskustella, lukea, kuunnella ja osallistua hengelliseen toimintaan, hänelle on luotava siihen mahdollisuudet myös palvelutalossa. Vanhukset kaipaavat usein hengellistä ohjausta ja keskustelua, olipa hänen maailmankuvansa uskonnollinen tai ei. Suomessa astui vuonna 2003 voimaan uskonnonvapauslaki (L453/2003), joka takaa kaikille vapauden harjoittaa uskontoaan myös palvelutalossa. (Gothoni & Aalto 2009, 5.)

Moni ei kuitenkaan osaa sanoittaa hengellisiä tarpeitaan. Henkilökunnan onkin tärkeä löytää aikaa keskustella myös näistä asioista, tunnistaa asukkaan tarpeet ja tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa, jotta asukkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi olisi taattu. (Pöyhönen 2015, 21; Gothoni & Aalto 2009, 5.) Toiminta voi olla esimerkiksi ystävätoimintaa, hartaushetkiä, musiikkiesityksiä, yhteislaulutilaisuuksia, keskustelua, lukupiiri, messuun kuljetusta ja muuta, mitä asukkaat kaipaavat.

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyöympäristön valinta

Olin työharjoittelussa Munkkiniemen palvelutalossa keväällä 2017. Tiedustelin palvelutalon osastonhoitajalta mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyöni siellä. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kokeilla eri toimintamalleja ja kartoittaa miten niitä voisi hyödyntää tulevaisuudessa Munkkiniemen palvelutalon ja seurakunnan yhteistyössä.

Munkkiniemen palvelutalo on osa Helsingin kaupungin palveluyksikköä. Siihen kuuluu Munkkiniemen palvelukeskus, päivätoiminta Sinilintu sekä Munkkiniemen terveyskeskus. Palvelutalossa asuu kolmekymmentä asukasta, jotka eivät enää pysty asumaan kotona erinäisistä terveydellisistä syistä. Asukkailla on oma asunto, jossa henkilökunta käy heitä hoitamassa. Vaikka kaikissa asunnoissa on oma keittiö, kaikki ruokailevat yhdessä yhteisissä tiloissa. Munkkiniemen palvelutalon motto on ”Palvelutalo on asukkaidensa näköinen”, joten toiminta pyritään muokkaamaan mahdollisimman asiakaslähtöiseksi. Palvelutalon henkilökunta koostuu kahdestakymmenestä yhdestä eri alojen osaajasta. Joukkoon kuuluu esimerkiksi sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutti ja sosiaaliohjaaja. He kaikki vastaavat yhdessä, että asukkaiden hyvä hoito toteutuu. (Käypähoito. Hyvä ympärivuorokautinen hoito.)

Munkkiniemen seurakunta toimii Munkkiniemen, Munkkivuoren, Lehtisaaren, Talinrannan, Kaskisaaren, Kuusisaaren ja Niemenmäen alueilla. Seurakuntaan kuuluu 10 413 jäsentä, joista 2719 henkeä on yli 65-vuotiaita. (Munkkiniemen seurakunnan raportti 2019.) Henkilökuntaa seurakunnalla on kaksikymmentäkaksi, joista kolme on diakoniatyöntekijöitä. Seurakunnalla on myös noin 150 vapaaehtoista, jotka toimivat monessa eri tehtävässä. Vapaaehtoiset toimivat lähimmäispalvelussa, kirkkokahvittajana, erilaisina avustajina, nikkaristeina, kirkkoisäntinä ja -emäntinä sekä joulukukkienviejinä. Vapaaehtoinen voi myös toimia lähetyksen ja diakonian vastuuryhmässä sekä erilaisten ryhmien avustus- ja ohjaustehtävissä. Vapaaehtoistyötä voi tehdä

kertaluonteisesti, säännöllisesti tai lyhyemmissä projekteissa. Kaikkia ohjaa kuitenkin halu auttaa lähimmäisiä, mikä vahvistaa myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta (Ev.lut. kirkko. Jokainen on osallinen 2015, 2).

5.2 Opinnäytetyön vaiheistus ja aikatauluttaminen



KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessin aikataulutus

Opinnäytetyöni sai alkunsa ollessani sosionomiopiskelujeni työharjoittelussa Munkkiniemen palvelutalon asumisyksikössä keväällä 2017. Tuolloin esiin nousi kysymys siitä, miten asukkaiden hengellisiin tarpeisiin tulisi vastata.

Palvelutalon henkilökunta toi keskusteluissa esille toiveen, että joku seurakunnan henkilökunnasta tai vapaaehtoisista kävisi useammin asukkaiden luona tai yhteisissä tiloissa pitämässä hengellisiä tuokioita. Yhteistyötä tehdään jo, esimerkiksi Munkkiniemen seurakunnasta tärkeimpinä kirkkopyhinä käy pappi pitämässä messun palvelukeskuksessa. Seurakunnan diakoniatyöntekijällä on säännöllinen vastaanotto palvelukeskuksessa ja hän tekee kotikäyntejä

asukkaiden luona. Lisäksi palvelukeskuksen päivätoiminnan ohjaaja pitää hartaushetken noin kerran kuukaudessa palvelutalon asukkaille.

Henkilökunta toivoi myös ohjeistusta esimerkiksi asukkaan kuollessa, miten muiden asukkaiden kanssa voisi ottaa asian esille ja järjestää hiljaisen hetken. Palvelutalon asukkaat toivoivat keskusteluissa, että joku lukisi Raamattua, pitäisi hartauksia tai hengellisiä tuokioita.

5.3 Kehittämistyön käynnistyminen

Pidin keväällä 2017 palvelutalon asukkaille hartaushetken, jonka lopuksi selvitin avoimella haastattelulla mitä he aiempien esille tulleiden asioiden lisäksi haluaisivat yhteistyön seurakuntaan olevan. Toiveena oli, että hartaushetkiä olisi jatkossakin ja yhteisiä isompia tapahtumia, joissa olisi myös musiikkia. Osa toivoi myös keskustelua ja raamatun lukemista.

Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastori ja palvelutalon osastonhoitaja olivat kiinnostuneet kehittämään palvelutalon ja seurakunnan yhteistyötä. He keskustelivat palaverissa, johon myös osallistuin, yhteistyön lähtökohdista. Kiinnostuin itsekin aiheesta, joten kysyin, voisinko tehdä opinnäytetyöni seurakunnan ja palvelutalon yhteistyön kehittämisestä. Heidän mielestään idea oli hyvä ja sitä voisi tulevaisuudessa hyödyntää muiden palvelutalojen ja seurakuntien yhteistyön kehittämisen kohdalla.

Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastori, Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijä ja palvelutalon osastonhoitaja sekä sosiaaliohjaaja olivat suostuvaisia ohjaamaan minua opinnäytetyössä. Sain luvat myös palvelukeskuksen johtajalta ja opettajalta, joten pääsin aloittamaan työn.

Munkkiniemen palvelutalossa pidettiin asukaskokous keväällä 2017. Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastori oli myös esittäytymässä asukkaille kokouksessa. Hän kertoi millaista yhteistyötä he tekevät ikäihmisten ja muiden palvelutalojen kanssa. Lisäksi hän painotti, ettei toiminnan tarvitse olla aina

hengellistä, vaan se voi olla esimerkiksi musiikkiesityksiä tai keskustelua mieltä askarruttavista asioista ja paljon muuta. Myös omaiset ja läheiset otetaan huomioon ja he voivat olla mukana toiminnassa.

Kokouksessa kyseltiin asukkaiden toiveita yhteistyölle. Esille nousi samoja asioita mitä toivottiin aiemmin kysellessäni. Lisäksi keskusteltiin ehtoollisen mahdollisuudesta palvelutalossa. Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastori kertoi, että on mahdollista pitää messu myös palvelutalossa ja tarvittaessa ehtoollisen voi saada myös kotona. Lopuksi sovittiin, että asukkaat kertovat halutessaan toiveensa hoitajille ja minä käyn heidän kanssaan keskustelemassa tarkemmin kehitysideoista.

Palvelutalon omaisille keväällä 2017 pidetyssä illassa Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastori kertoi seurakunnan toiminnasta ja mahdollisuuksista. Omaisten kanssa keskusteltiin heidän toiveistaan seurakuntaa kohtaan ja miten palvelutalon henkilökunta voisi olla avuksi ja ohjata tarvittaessa hengellisissä asioissa.

Tarkoitus oli syksyn 2017 aikana kartoittaa mitä asukkaat, omaiset, henkilökunta ja seurakunta haluaisivat tulevan yhteistyön olevan. En tehnyt erikseen haastattelua, koska siihen olisi tarvinnut erikseen luvat kaupungilta ja muilta yhteistyötahoilta, tarvittavat tiedot saatiin avoimella keskustelulla. Tämän pohjalta edettiin niin, että keväällä 2018 kokeiltiin eri tapoja tehdä yhteistyötä. Näiden keväällä toteutuneiden yhteistyökokeilujen pohjalta oli tarkoitus valita juuri tähän palvelutaloon sopivat tavat toimia ja lähteä kehittämään syksyllä niitä.

Elokuussa 2017 Helsingin seurakuntayhtymä järjesti palvelutalon asukkaille retken Helsingin seurakuntayhtymän omistamaan Mustasaareen. Osallistuin itsekin retkelle ja asukkaat olivat todella onnellisia, päästessään lähisaareen nauttimaan luonnosta ja yhdessäolosta. Keskusteltiin mahdollisuudesta tulevaisuudessa järjestää vastaava retki joka kesä.

Syksyllä 2017 ohjaajikseni vakiintuivat Munkkiniemen palvelutalon sosiaaliohjaaja ja Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijä, palvelutalon

osastonhoitajan ja Helsingin seurakuntayhtymän diakoniapastorin siirtyessä muihin tehtäviin.

Kävin syksyn 2017 ja kevään 2018 mittaan keskusteluja eri yhteistyötahojen kanssa heidän toiveistaan ja mietimme yhdessä, miten yhteistyötä voisi kehittää. Sain paljon erilaisia vinkkejä, miten, missä ja millaista toimintaa ihmiset halusivat.

Palvelutalon uusi osastonhoitaja oli valmis omalta osaltaan kokeilemaan asukkaiden kuljetusta Munkkiniemen seurakunnan järjestämiin messuihin. Työntekijät toivoivat tietoa seurakunnan palveluista ja henkilökunnan työnkuvista. Lisäksi he toivoivat käytännön esimerkkejä, miten kertoa muille asukkaille esimerkiksi kuolemasta. Diakoniatyöntekijät toivoivat saavansa palvelutalon henkilökunnalta tietoa asukkaista, jotka toivovat hengellistä tukea.

Asukkaat toivoivat lisää jumalanpalveluksia ja hengellisiä tilaisuuksia palvelutalolle sekä kuljetusta erilaisiin seurakunnan tilaisuuksiin. Lisäksi he toivoivat, että joku kävisi keskustelemassa, rukoilemassa, laulamassa tai lukemassa hengellistä kirjallisuutta. Omaiset toivoivat mahdollisuutta keskusteluun jonkun seurakunnan työntekijän kanssa.

Tein toisen työharjoitteluni Munkkiniemen seurakunnassa keväällä 2018. Silloin tutustuin paremmin seurakuntatyöhön ja sen toteuttamiseen. Myös yhteistyö seurakunnan ja muiden alueen palvelutalojen välillä tuli tutuksi.

5.4 Kehittämistyön toteutus

Keskustelin Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijöiden, heidän vapaaehtoisten ja palvelutalon henkilökunnan kanssa yhteistyöstä hengellisten tuokioiden toteuttamisesta palvelutalolla syksyllä 2018. Diakoniatyöntekijöillä ei ollut resursseja järjestää enempää säännöllistä toimintaa asukkaille, heidän omassa ympäristössään palvelutalolla. Tarkoituksena olikin aktivoida vapaaehtoiset mukaan toimintaan, jolloin he voisivat tulevaisuudessa itsenäisesti järjestää tuokioita.

Sain syksyllä 2018 Munkkiniemen seurakunnan diakoniatyöntekijältä listan vapaaehtoisista, joille lähetin sähköpostitse kirjeen. (LIITE 1) Kerroin kirjeessä mitä tuokioissa oli tarkoitus tehdä, aikataulun ja yhteystietoni. Sain kirjeeseeni seitsemän sähköpostivastausta ja olin yhteydessä heihin kaikkiin puhelimitse. Tapasimme suunnittelupalaverin merkeissä ja keskustelimme lisää toteutuksesta. Lopulta viisi heistä osallistui lopullisten tuokioiden toteuttamiseen.

Sovin jokaisen vapaaehtoisen kanssa erikseen, mihin hengelliseen tuokioon/tuokioihin he voisivat osallistua. Sovimme myös ennen tuokioita tapaamisen, missä kävimme läpi tuokion tavoitetta, tarkoitusta, etenemistä ja toimintaa. Tuokioita oli yhteensä seitsemän ja niillä oli jokaisella oma teemansa. (LIITE 2)

Minulla oli valmiina runko, miten tuokiot voisivat edetä ja mitä materiaaleja voi käyttää. (LIITE 3) Toisten vapaaehtoisten kanssa teimme tuokion suunnitelman alusta loppuun yhdessä, osa halusi vain toteuttaa jonkun osion tuokiosta. Tarkoitus oli samalla kokeilla eri toimintatapoja, miten hengellisyyttä voi ilmaista ja miten asukkaat sen kokivat.

Ilmoitimme palvelutalon asukkaille ilmoitustaululla ja henkilökohtaisesti muistuttamalla, hengellisten tuokioiden ajankohdan. Palvelutalon ”Tuvassa” syksyllä 2018 järjestettäviin hengellisiin tuokioihin osallistui vapaaehtoisesti, vaihtelevasti 5–13 asukasta. Asukkaat olivat tyytyväisiä tuokioihin ja toivoivat lisää vastaavia tapahtumia heidän omassa ympäristössään.

Tarvitsin henkilökunnan apua osan asukkaiden avustamisessa paikalle, koska en päässyt heidän huoneisiinsa. Tuokiot eivät kuitenkaan työllistäneet henkilökuntaa erikseen, koska he olisivat tuoneet asukkaat samaan tilaan tuokioiden loppumisajankohtana ruokailuun. Nyt asukkaat jäivät sinne tuokion päätyttyä syömään.

Jokaisen hengellisen tuokion lopuksi keskustelin asukkaiden ja vapaaehtoisten kanssa siitä miltä tuokio oli tuntunut ja mitä he toivoisivat muutettavan. Lisäksi

kannustin vapaaehtoisia suunnittelemaan ja järjestämään vastaavia tai jotain muuta toimintaa palvelutalolla.

5.5 Opinnäytetyön materiaalin kokoaminen

Kokosin tuokioiden pohjalta palvelutalon käyttöön "laatikon", jossa on erilaista hengellistä materiaalia. Esimerkiksi Raamattu, virsikirjoja, erilaista hengellistä kirjallisuutta, runoja, kynttilöitä, enkeli ja paljon muuta. Materiaalia voi hyödyntää henkilökunta, vapaaehtoiset, asukkaat ja omaiset monin eri tavoin, yksilö tai ryhmätapaamisissa.

Tein henkilökunnan pyynnöstä myös ohjeistuksen, miten kertoa muille asukkaille kuoleman kohdatessa palvelutalon asukkaan. Siinä on ohjeistusta ja erilaisia internetlinkkejä mistä löytää lisätietoa. Ohjeistus löytyy "laatikosta" ja henkilökunta voi hyödyntää sitä työssään tarvittaessa.

6 KEHITTÄMISTYÖN TULOS

6.1 Toteutuneet kehitysideat

Vapaaehtoiset lähtivät mielellään mukaan toteuttamaan hengellisiä tuokioita palvelutalon asukkaille. Keskustelimme siitä, että hengellisten tuokioiden ohjaamiseen ei tarvitse erillistä koulutusta, vaan kaikki voivat olla mukana toiminnassa omien taitojensa mukaan. Vaikka kaikki vapaaehtoiset olivat sitä mieltä, että tuokioita tulisi jatkaa, he eivät olleet valmiita ottamaan enempää vastuuta toteutuksesta. Osa koki, ettei ollut valmis sitoutumaan säännölliseen toimintaan. Toiset taas halusivat, että heitä ohjataan ja yksi halusi tulla kokeilemaan miltä tällainen vapaaehtoistyö tuntuu.

Tämän kokemuksen perusteella totean, etteivät vapaaehtoiset olleet vielä valmiita itsenäisempään toimintaan. Tuokioiden tavoite, eli asukkaiden sekä vapaaehtoisten hengellisyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen, kuitenkin toteutui. Vastaavaa yhteistyötä tukevaa toimintaa tulee kehittää lisää.

6.2 Jatkokehitysideat

Palvelutalon osastonhoitaja on alkanut viedä palvelutalon asukkaita suurempina juhlapyhinä yhdessä henkilökunnan kanssa messuun. Heille on ollut kuljetus takseilla ja tarvittaessa liikkumisessa on avustettu. Kaikki ovat olleet positiivisesti yllättyneitä, miten hyvin kaikki on sujunut. Vastaavaa toimintaa on tarkoitus kehittää lisää.

Munkkiniemen palvelutalon ja seurakunnan yhteisiä retkiä on suunniteltu. Helsingin seurakuntayhtymä on toteuttanut useampana vuonna Munkkiniemen alueen vanhuksille retken omistamaansa Mustasaareen, joka on Helsingin edustalla ja sinne mennään lautalla. Palvelutalon asukkaista osa on osallistunut näille retkille. He ovat viettäneet saarella päivän tutustuen ympäristöön, eläimiin

ja käyneet välillä syömässä ja kahvilla saaren ravintolassa. Retkistä on tarkoitus tehdä jokavuotinen perinne ja toimintaa kehitetään lisää.

Tulevaisuudessa tarvitaan myös diakoniatyöntekijän tai palvelutalon henkilökunnan työpanosta hengellisten tuokioiden toteutukseen. Vapaaehtoisten lisäkoulutuksella ja rohkaisulla olisi mahdollista tulevaisuudessa saada heitä toimimaan itsenäisemmin, jolloin työntekijän tarvitsisi olla vain tukemassa. Vapaaehtoisista olisi myös hyvä tehdä ”rinki”, joka toteuttaisi erilaista toimintaa palvelutalolla. Tällaisia ”rinkejä” on jo seurakunnan muussa vapaaehtoistoiminnassa. Tällöin olisi joustoa, eikä kaikkien tarvitsisi olla joka kerta paikalla, vaan he pystyisivät sopimaan jokaiselle parhaan ajankohdan ja tavan toimia.

Keskustelin myös palvelutalon ja seurakunnan henkilökunnan kanssa, että diakoniatyöntekijät voisivat käydä kertomassa lisää tekemästään työstä ja seurakunnan palveluista palvelutalon henkilökunnalle. Näin kaikkien olisi helpompi ottaa yhteyttä tarvittaessa jo ennestään tuttuun henkilöön. Lisäksi tapaamisessa voisi keskustella kummankin osapuolen toiveista ja niiden toteutuksesta.

Omaisilla on iso merkitys vanhuksille ja tulevaisuudessa yhteistyötä kehitettäessä olisi myös hyvä miettiä miten asukkaiden omaiset ja läheiset saataisiin mukaan toimimaan yhdessä asukkaiden kanssa. Tulee miettiä mikä olisi mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa, jossa kaikki saisivat osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Olisiko se kuljetusapua kirkkoon tai kauppaan vai sanomalehden tai kirjan lukemista yhteisesti asukkaille. Kaikkien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäisi esimerkiksi ulkoilupäivän tai jonkun toiminnan suunnittelu ja toteutus yhdessä. Kaikenlaisella arkisella toiminnalla on asukkaille ja omaisille positiivisia vaikutuksia.

Myös yhteistyötä eri toimijoiden ja vapaaehtoisten välillä tulee kehittää ja miettiä eri keinoja, millä kaikkien tietotaitoa voidaan hyödyntää enemmän tulevaisuudessa. Voitaisiin kokeilla esimerkiksi yhteisiä seminaaripäiviä, joissa olisi myös aikaa vapaalle keskustelulle ja tietojen vaihdolle. (Sosiaalikallegia)

Sosiaali- ja terveydenhuollolla sekä muilla toimijoilla tulisi olla mahdollisuudet myös tietojen jakamiseen, näin yhteistyöllä olisi mahdollisuus vaikuttaa myös varhaiseen puuttumiseen. Näissä asioissa tulee kuitenkin muistaa tietosuoja ja miettiä mikä on oleellista missäkin yhteydessä. Toivottavasti näitä asioita mietitään sosiaali- ja terveystyötä kehitettäessä.

7 LOPUKSI

7.1 Opinnäytetyön arviointi

Tein suunnitelmat ja aikataulutuksen kehittämistyön etenemisestä (Niemi 2006). Prosessi kesti suunniteltua pidempään, missä oli omat hyvät ja huonot puolensa. Kehittämistyön alussa, kun kartoitin asiakkaiden toiveita, monet olivat vielä aktiivisesti mukana monenlaisessa toiminnassa. Työn edetessä osan aktiivisuus väheni ja jouduin muokkaamaan uudelleen osan valmiiksi suunnittelemastani toiminnasta. Hyvänä koin sen, että pääsin tutustumaan vanhustyöhön mahdollisimman monipuolisesti ja pidemmän aikaa.

Arvioin suunnittelusta ja toteutuksesta saamani suullisen palauteen perusteella työn tuloksia, laatua ja vaikutusta. Kävimme myös yhteistyössä koko prosessia läpi osallistujien kanssa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi-diakoniatyön osaamisvaatimukset; Suomen ev.lut. kirkko. Diakoniaviran ydinosoaminen.) Seurakunnan henkilökunta oli tyytyväinen, kun joku muukin järjesti palvelutalon asukkaille hengellistä toimintaa. Palvelutalon henkilökunnan mielestä vastaavaa hengellistä toimintaa tulisi jatkaa, koska asukkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyi. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvoinnin edistäminen) Henkilökunta ei kokenut, että tuokiot olisivat työllistäneet heitä, vaan ennemminkin heidän työnsä helpottui, koska joku toinen tarjosi toimintaa. Vapaaehtoiset kokivat tuokiot tärkeiksi ja toivoivat että niitä jatkettaisiin ja yhteistyötä kehitettäisiin enemmän. Aukkaat olivat pääosin tyytyväisiä hengellisiin tuokioihin.

Kaikkia on kuitenkin haastavaa miellyttää ja koska kokeilimme eri toimintatapoja toteutuksissa, osa asukkaista koki välillä hengellisyyden jäävän liian vähälle. He toivoivat enemmän Raamatun lukemista ja rukouksia. Toiset taas toivoivat lisää vastaavia tuokioita, joissa olisi jokaiselle jotakin. Tulevaisuudessa jos järjestetään vastaavaa toimintaa, päivän teemaa ja tuokion kulkua voisi avata jo etukäteen, niin asukkaat voisivat itse päättää haluavatko osallistua siihen. On hyvä miettiä myös kirjallisen palautteen keräämistä, koska sitä pystyisi hyödyntämään

paremmin myöhemmin yhteistyötä kehitettäessä (Toimeksi. Palautteen keruu vapaaehtoistoiminnasta).

Hengellisten tuokioiden tavoite oli asukkaiden hengellisyyden ja uskonnollisuuden tukeminen, lisäksi tuokiot vaikuttivat yhteisöllisyyden tunteeseen, oman terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä osallisuuden lisäämiseen. Toiminnalla oli näin vaikutusta asukkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tuokioilla oli myös positiivista vaikutusta vapaaehtoisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukseen. (Thitz, P 2013, 29.) Koin myös itse osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tehdessäni tätä projektia.

7.2 Etiikka ja luotettavuus

Kehitystyön prosessin ajan noudatin tutkimuseettisiä ohjeita eli huolellisuutta ja tarkkuutta ja toimin muutenkin sovittujen ohjeiden mukaan. Olen koulutuksen ja tämän kehitystyön myötä ymmärtänyt vastuuni asiakkaan hoidon suunnittelussa, etujen valvojana sekä oikeuksien puolustajana ja tiedostan vastuuni päätöksistäni. (Sosiaalialan ammatillisen etiikan opas 2004.)

Olen kysynyt luvan keskustelujen hyödyntämiseen kaikilta osallistuneilta. Pysin siihen, ettei yksittäisiä palvelutalon asukkaita, heidän omaisiaan, vapaaehtoisia tai työntekijöitä, joiden kanssa olen keskustellut, tekstistä tunnista. Olen käynyt opinnäytetyöni työelämätahton ohjaajien kanssa läpi ja annan valmiin opinnäytetyöni Munkkiniemen palvelutalon ja seurakunnan esimiehille, jotka voivat hyödyntää sitä jatkossa kehitystyössään.

Teoriaosuuteen keräsin kirjallisuutta ja tutkimustietoa monesta eri lähteestä. Pysin käyttämään yleisesti hyväksyttyjä ja tunnettuja lähteitä ja niiden pohjalta saamaan mahdollisimman laajan kuvan. Lisäksi keskustelut, joita kävin eri tahojen kanssa, tapahtuivat ympäristössä, jossa toimintaa on tarkoitus kehittää. Näin saadaan asiantuntijatietoa suoraan kehitettävästä ympäristöstä. Kaikki keskustelut, joita käytiin eri yhteyksissä, olivat luottamuksellisia. Vastaukset olivat

yhteneväisiä ja niiden pohjalta oli hyvä miettiä kehittämistä. Hyödynsin näitä kaikkia lähteitä toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa.

7.3 Ammatillinen kasvu

Työharjoittelujaksot Munkkiniemen palvelutalossa ja seurakunnassa avasivat käytännön työn tekemistä vanhusten parissa. Kehittämistyön edetessä hitaammin, pääsin seuraamaan erilaisia työskentelytapoja ja työyhteisöjä pidemmän aikaa, jolloin myös oma ammattitaitoni kehittyi ja työotteeni selkiytyi. Ymmärsin myös, miten tärkeää on huolehtia jaksamisesta ja tiedostaa omat rajansa. Vaikka työntekijällä tulee olla kykyä olla empaattinen ja asettua toisen asemaan, on hänen myös muistettava ammatillisuutensa. Lisäksi tutustuin palvelujärjestelmiin, ammatillisiin osaamisvaatimuksiin, lakeihin ja säädöksiin, jotka ohjaavat työtä. (Sosiaalialan ammatillisen etiikan opas 2004; Suomen ev.lut. kirkko. Diakoniaviran ydinosaaminen 2010; Finlex.)

Sain paljon lisää kokemusta suunnittelusta, yhteistyöstä eri tahojen kanssa ja tuokioiden toteutuksesta kehittämistyön aikana. Kehittämistyö sisälsi paljon kohtaamista erilaisten ihmisten kanssa, jolloin oli hyvä osata tunnistaa ihmisten erilaisia elämäntilanteita ja voimavaroja sekä ymmärtää yleisiä käsityksiä ihmisten perusolemuksesta. Ymmärsin tämän työn aikana myös mitä tarkoitetaan diakoniatyön näkökulmalla hartauselämän kehittämisessä ja diakonisen vastuun toteuttamisella yhteistyössä seurakuntalaisten ja diakoniatyöntekijöiden kanssa. Tämä tuli konkreettisesti esiin hengellisten tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu. Osaamisvaatimukset. Sosionomi-diakoni; Sosiaalialan ammatillisen etiikan opas 2004; Suomen ev.lut. kirkko. Diakoniaviran ydinosaaminen 2010.)

Olen aiemmin tehnyt yhteistyötä vapaaehtoisten kanssa ja opiskelujen aikana moni tehtävä on liittynyt vapaaehtoistyöhön. Toimiessani hengellisten tuokioiden suunnittelun ja toteutuksen ohjaajana, ymmärsin paremmin työntekijän vastuun vapaaehtoistyöntekijän jaksamisesta ja ohjauksesta. Kiinnitin myös positiivisen ja rakentavan palautteen antamiseen huomiota, koska sillä on merkitystä siihen,

miten vapaaehtoinen kokee tulleen huomioiduksi. (Sosiaalialan ammatillisen etiikan opas 2004.)

7.4 Pohdinta

Opinnäytetyöni aihe oli minusta kiinnostava, koska työskennellessäni vanhusten parissa olen kiinnittänyt huomiota heidän lisääntyneeseen hengelliseen tarpeeseen. Toimintatuokioita suunnitellessa mietin valmiiksi, mikä toimintatapa sopii kyseiselle ryhmälle ja millaisen vuorovaikutustilanteen halusin luoda. (LIITE 4) Ihmisen sisäinen viestintä ulospäin, esimerkiksi jännitys ja kiire heijastuu koko olemukseen. Olemalla aidosti oma itseni annoin myös muille vapauden olla sellaisia kuin he ovat. Pyrin tuokioiden aluksi antamaan positiivisen ensivaikutelman, jonka jälkeen tunneyhteys oli helpompi luoda. (Leinonen, 2004.) Lisäksi kiinnitin erityistä huomiota kommunikointiin, koska joukossa oli huonokuuloisia henkilöitä ja muutamat eivät pystyneet kunnolla puhumaan. Halusin, että myös heidät huomioidaan koskettamalla, eleillä ja ilmeillä. Näin tuimme myös heidän osallisuuden kokemusta. Olikin ihanaa huomata, miten esimerkiksi höyhenen, kävyn tai kiven kosketus tai kynttilän valon tuominen lähelle sai asukkaan aistit heräämään.

Koin opinnäytetyön suunnittelun aloittamisen haastavaksi seurakuntatyön osalta opiskelujen alussa, koska minulla ei ollut vielä tarvittavaa tietotaitoa seurakuntatyöskentelystä. Seurakuntaharjoittelun jälkeen pystyin paremmin miettimään työn kehittämistä myös diakoniatyön näkökulmasta. Koin haasteelliseksi myös kehitystyön prosessin eri vaiheet ja aikataulutuksen. Ehkä toisen opiskelijan kanssa yhdessä tehden, työ olisi edennyt toisella tavalla ja ajatuksia olisi voinut peilata.

Pohdin opinnäytetyötä tehdessäni myös kohtaamiani eri alojen ammattilaisia. Vaikka Suomessa sosiaali- ja terveysalan sekä kirkonalan koulutus on hyvää, yhteiskunnalliset muutokset asettavat myös opiskelulle ja työn tekemiselle haasteita. Tulevaisuudessa moniammatillisen yhteistyön merkitys korostuu ja ammattilaisilta vaaditaan laajaa osaamista. Myös vapaaehtoistyön merkitys

lisääntyy. Monessa työyhteisössä mietitään jo nyt työn kuormittavuutta sekä työntekijän jaksamista ja ammattietikkaa. (Etene. Etiikan tila sosiaali- ja terveysalalla). Aiemmin hoitoalalla työskennellessäni olen huomannut moniammatillisen yhteistyön lisääntyneen ja työn kuormittavuuden kasvaneen. On tärkeää muistaa huolehtia omasta jaksamisestaan ja olla armollinen itselle sekä muille. Diakoniatyön sekä sosiaali- ja terveysalan uudistuksia suunniteltaessa, tulisi kiinnittää huomio myös työntekijöiden jaksamiseen ja lisäkoulutukseen.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. Osaamisvaatimukset. Sosionomi-diakoni. Saatavilla 23.9.2019. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyö/>
- Erhola, K., Luoma, M-L., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Wessman, J. (2013). Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Etene.fi. Etiikan tila sosiaali- ja terveysalalla. Saatavilla 20.10.2019 <https://etene.fi/documents/1429646/1559054/ETENE-julkaisu+35+Etiikan+tila+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf/b02f3efc-c92b-456f-a97a-2a524ef3b2f9>
- Gothoni, R. & Aalto, K. (2009) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. (2008). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodesim
- Helsingin Diakonissalaitos. Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät. Saatavilla 10.10.2019. <https://www.hdl.fi/blog/2017/01/30/etsiva-vanhustyo-loytaa-nakymattomat/>
- Helsingin kaupunki. Palveluasuminen. Saatavilla 18.07.2019. <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/munkkiniemi-pt/palveluasuminen2222/>
- Helsingin seurakunnat. Munkkiniemen seurakunta. Saatavilla 10.10.2019. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/munkkiniemenseurakunta/vanhukset.html.stx>
- Helsingin seurakunnat. Saatavilla 10.10.2019. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/artikkelit/in7jp9qll>
- Helsingin seurakunnat. Saatavilla 24.10.2019. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/munkkiniemenseurakunta/uutiset/ihanintatyotaonihmistenkoh- taaminen>

Helsingin seurakunnat. Saatavilla 9.9.2019. https://www.helsinginseurakunnat.fi/munkkiniemenseurakunta/artikkelit/diakonia_8

Helsingin seurakunnat. Saatavilla 10.10.2019. <https://www.helsinginseurakunnat.fi/munkkiniemenseurakunta/uutiset/leenaleppilahtiavasitietavapaaehtoistyyolle>

Ikäinstituutti. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Saatavilla 05.10.2019
<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>

Innokylä. Rakenteellinen sosiaalityö. Saatavilla 13.10.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/837086/0/Rakenteellinen+sosiaality%C3%B6%20V%C3%A4li-Suomessa+2014.pdf/47439712-8b94-4bb6-83f9-eedc67c2522e>

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. (2015) Vanhustyön ammattilaisen opas. Helsinki: JHL monistamo

Kansalaisareena. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja 2014. Saatavilla 10.10.2019.
http://www.kansalaisareena.fi/HSRKY_Vapaaehtoistoiminnan_kasikirja2014.pdf

Kansalaisyhteiskunta. Saatavilla 14.10.2019. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/neuvonta/parhaat_kaytannot/vapaaehtoiset_vanhusten_arkkearikastuttamassa

Kansaneläkelaitos. Muistin tueksi. Saatavilla
9.9.2019. <https://www.kela.fi/muistin-tueksi>

Kivikoski, T. (2002) Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä. Suomen Dementiahoitoyhdistys. Kuopio: Liikekirjapaino Oy.

Käypähoito. Hyvä ympärivuorokautinen hoito 2016. Saatavilla 08.09.2019
<https://www.kaypahoito.fi/nix01676> Duodesim

L 1310/2014 Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

L 410/2015 Kuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410#O2L5P27>

L 453/2003 Uskonnonvapauslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030453>

L 821/2000 Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Laitinen-Junkkari, P; Isola, A; Rissanen, S & Hirvonen, R, (1999) Moninainen vanhusien hoitotyö. Helsinki: WSOY

Leinonen, A (2004) Esteettömään osallistumiseen: koulunkäynnin tukemisen ja ohjauksen opas. Helsinki: Työväen sivistysliitto

Matikainen, T; Saukkonen, P & Säävälä, M (toim.) (2013) Muuttajat. Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus

Muistiliitto. Hoitotahto. Saatavilla 16.7.2019. <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto> 16.7.19

Munkkiniemen seurakunta. Seurakuntasihtööri Ulla Rytönen. Raportti 1.9.2019.

Mönkkönen, K (2007) Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita

Niemi, P. (2006) Kehittämistyön vaiheet. <http://www.oppilaanohjaus.fi/materiaalit/Kehittamistyon%20vaiheet.pdf>

Näslindh-Ylispangar, A. (2012) Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Punainen Risti. Tule mukaan ystäväksi. Saatavilla 14.10.2019. <https://www.punainenristi.fi/tule-mukaan/ystavaksi>

Päivärinta, E & Haverinen, R. (2002) Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma. Opas työntekijöille ja palveluista vastaaville. Saatavilla 24.07.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69998/op52.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pöyhönen, P. (2015) Suomen evankelisluterilaisen kirkon rooli vanhustyössä. Helsinki: Unigrafia

Raamattu. Suomen evankelisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Mikkeli: Länsi - Savo Oy

Rauramo, P. (2008). Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita.

Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. (toim.) (2009). Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. Gummerus. Jyväskylä.

Sjöholm, Kaisa. (19.3.2018). Teknologia – mahdollisuuksia ja uhkakuvia.
http://www.socca.fi/kehittaminen/ikaihmistien_palvelut_gero-metro/gerometron_kyydissa_-blogi/teknologia_-_mahdollisuuksia_ja_uhkakuvia.7931.blog

Sosiaali- ja terveys ministeriö (2017). Laatu ja kehittäminen. Saatavilla 08.08.2019. <http://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut/laatu-kehittaminen>

Sosiaali- ja terveys ministeriö (2018). Kansainväliset asiat. Saatavilla 08.08.2019. <https://stm.fi/ministerio/kansainvaliset-asiat/who>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvoinnin edistäminen. Saatavilla 20.10.2019 <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen>

Sosiaalialan ammatillisen etiikan opas 2004. YK:n Ihmisoikeuksien julistus. Saatavilla 08.08.2019 <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Sosiaalikollega.fi Vanhustyön haasteet 2012. Saatavilla 23.09.2019 <http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/pakaste2/lappi/juurruttaminen/vanhustyo/johtaminen/020412-johtkehy/mukku-vanhustyon-haasteet-020412.pdf>

Sttinfo.fi. Eloisa tutkimus 2017. Saatavilla 20.10.2019 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/eloisa-tutkimus-ikaantyyvat-ovat-aktiivisia-vapaaehtoistoiminnassa?publisherId=64021107&releaseId=64657094>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen. Saatavilla 23.09.2019. <https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian+viranhaltijan+ydinosaaminen/cde09bd1-5b17-f155-dd68-23320fc0251f>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Saatavilla 08.08.2019. <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/kirkonvanhustyonstrategia.pdf/c7b6b7bd-9bff-be5a-619b-a990ecc655aa>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. ICF – luokitus. Saatavilla 22.09.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. Saatavilla 24.07.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Muuttuvat vanhuspalvelut. Saatavilla 20.10.2019 <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Vanhuspalvelujen tila. Saatavilla 24.07.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut/vanhuspalvelujen-tila>

Thitz, P. (2013) Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Tampere: Juvenes Print Oy

Toimeksi.fi. Palautteen keruu vapaaehtoistoiminnasta. Saatavilla 18.10.2019 <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/arvioinnin-tyokaluja-ja-menetelmia/vapaaehtoistoiminnan-arviointi-ja-kehittaminen/palautteen-keruu-vapaaehtoistoiminnasta/>

Vahvike. Ryhmän ohjaaminen. Saatavilla 10.07.2019 <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>

Valli ry. Etsivän vanhustyön verkostokeskus. Saatavilla 10.10.2019. <https://www.valli.fi/etsivaen-vanhustyoen-verkostokeskus/>

Valli.fi. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Saatavilla 20.10.2019 https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Op-paat__pdf/Osaaja-raportti_nettiin.pdf

Valtiovarainministeriö. Julkisen talouden suunnitelma 2020- 2023. Saatavilla 20.10.2019 <https://vm.fi/documents/10623/307577/Julkisen+talouden+suunnitelma+2020-2023+%287.10.2019%29.pdf>

Valvira. Vanhustenhuollon omaavonta. Saatavilla 20.09.2019. https://www.valvira.fi/documents/14444/22511/Vanhustenhuollon_omavonta.pdf/b392583e-6d85-43e0-af74-1cd705283bbd

Vanhustyön keskusliitto. Vapaaehtoistoiminta. Saatavilla 14.10.2019. <https://vtml.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta>

Voutilainen, P ja Tiilikainen, P (Toim.) (2009). Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY

Yeung, A. (2002) Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Hakapaino, Helsinki

LIITE 1. Kirje vapaaehtoisille

2018

Hei,

Sain diakoniatyöntekijältä yhteystietosi ja viestiä, että olisitte kiinnostunut toteuttamaan kanssani hengellisiä tuokioita Munkkiniemen palvelutalolla. Olen ollut yhteydessä palvelutalon sosiaaliohjaajan kanssa, tuokioiden toteuttamisesta ja olemme sopineet ajankohdan ja päivät tuokioille.

Hengelliset tuokiot on tarkoitus toteuttaa **torstaisin klo 10.30 – 11.30**

Tuokioiden toteutuspäivät ovat:

27.9/ 11.10/ 18.10/ 25.10/ 8.11/ 15.11 ja 29.11.2018

Tuokioissa on tarkoituksena lukea Raamattua, rukouksia ja runoja, laulaa, kuunnella musiikkia, sekä käyttää eri menetelmiä ja materiaaleja hartauden toteuttamisessa. Tämän lisäksi voimme keskustella esiin nousseista hengellisistä aiheista.

Olen avoin kaikille ideoille, joita teillä on ja toivon myös asukkaiden antavan ehdotuksia tuokioihin.

Ilmoitattehan minulle päivät, jolloin olette halukas osallistumaan tuokioihin. Tarkoituksena on tavata ennen toteutuspäiviä ja sopia tarkemmin yksityiskohdista.

Toivon, että otatte ensisijaisesti yhteyttä minuun sähköpostilla arja.rissanen@....

Tarvittaessa voitte ottaa myös yhteyttä viestillä
puhelinnumeroon 040.....

Yritän vastata mahdollisimman nopeasti kumpiinkin viesteihin.

Yhteydenottoanne odottaen
Sosionomi- ja diakoniopiskelija Arja Rissanen

LIITE 2. Hengellisten tuokioiden teema

Hengelliset tuokiot Munkkiniemen palvelutalossa syksy 2018

Päivä	Teema	Materiaali
27.9.18	Mikkelin päivä, Jumalan sanansaattajan enkelin päivä	Höyhen, kivi, enkeli ja kynttilä
11.10.18	Elämän kulku	Vanhat kuvat
18.10.18	Pyhäinpäivä / Rukous	Rukoilevat kädet patsas
25.10.18	Syksy / Luonto	Kasvit ja omenat
8.11.18	Rakkaus	Sydänpatsas
15.11.18	Elämää ennen vanhaan Vapaaehtoinen kertoo menneestä ajasta	Vanhoja esineitä
29.11.18	Runot / Eläimet	Runoteokset Vapaaehtoisella oma koira mukana

Materiaalit, joita voi hyödyntää tuokioissa:

Raamattu, Sanan aika 2018, Kirkkovuosi 2017 -2018, hengellinen ja muu kirjallisuus, runoteokset, risti, kynttilät, kuvat, patsaat, höyhenet sekä kivet ja luonnon muut materiaalit.

Tuokioiden tavoitteet:

Tavoitteena oli aktivoida asukkaiden aisteja ja muistia, joiden tiedetään lisäävän ihmisten motorista, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Näiden pohjalta pyrin tuokioiden aikana tukemaan asukkaiden hengellisyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Keräsin aineistoa tavoitteista esimerkiksi Vahvike.fi sivustolta ja Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. 2011 teoksesta. Näiltä sivustoilta löytyy paljon erilaista materiaalia, jota kannattaa hyödyntää tuokioiden suunnittelussa.

LIITE 3. Hengellisten tuokioiden runko

**Kirjoita tähän tuokioiden runko avuksi itselle ja muille.
Kaikki tuokiot etenevät pääpiirteiltään samalla tavalla. Päivän teeman tavoite ja aihe vaikuttavat musiikkiin ja teksteihin.
Jokainen voi tehdä tuokioiden rungon myös itselle sopivalla tavalla.**

Toivota kaikki tervetulleeksi henkilökohtaisesti:

Esittäytyminen ketkä kaikki ovat paikalla:

Rukous:

Viimeaikaiset kuulumiset:

Päivän teeman esittely:

Teemaa:

Musiikki:

Teemaa:

Virsi:

Siunaus tai rukous:

Keskustelua ja palaute:

LIITE 4. Hengellisen tuokion toteutus

Hengellisen tuokion toteutuksen suunnittelu

Toteutusta suunnitellessa, on hyvä miettiä, tuokion tavoite, osallistujat ja millainen tila tuokiolle halutaan.

Hengellisen tuokion toteutukseen sopii rauhallinen ja mahdollisimman vähän häiriötekijöitä sisältävä tila. Tilasta saa tilaisuuteen sopivan erilaisilla materiaaleilla ja tarvikkeilla. Esimerkiksi kirkkovuoden värinen tai valkoinen liina pöydällä ja kynttilä, luovat tunnun alttarista. Lisäksi voi käyttää ristiä, kukkia, erilaisia patsaita, luonnonmateriaaleja ja paljon muuta.

Muista ottaa aina kaikki tarvittava materiaali käden ulottuville ennen tilaisuuden alkua. Näin vältetään turhilta keskeytyksiltä. Puhu rauhallisesti ja kuuluvasti sekä pidä taukoja, että muut ehtivät sisäistää sanasi. Luo kiireetön tunnelma antamalla aikaa myös keskustelulle.

Tee myös lyhyelle tuokiolle suunnitelma, se helpottaa valmisteluja ja toteutusta. Pidä huoli, että etenet suunnitelman mukaan, vaikka välillä siitä poikettaisiinkin. Aina kaikki ei mene silti niin kuin on suunniteltu, vaikka olisi kuinka hyvä suunnitelma. Voit kertoa muutoksista tai ajatella etteivät muut tiedä suunnitelmasta.

Voit myös muokata suunnitelmaa tilanteen mukaan ja muista ettei aina tarvitse käydä läpi kaikkea suunniteltua, vaan tärkeintä on, että perus tavoite tulee toteutettua ja kaikille jää hyvä tunne tuokion jälkeen.

Aika kuluu yllättävän nopeasti ja pian onkin aika lopettaa. Muista jättää myös loppuun aikaa keskustelulle, että kaikki halukkaat voivat kertoa tuokion esiin tuomia ajatuksia. Kysy myös palautetta osallistujilta ja muilta toteutukseen osallistuneilta. Palautteen perustella on hyvä kehittää toimintaa lisää. Tee myös oma arviointi tuokiosta, se auttaa omassa ammatillisessa kasvussa.