

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Oona Harinen
Saara Helminen

VAPAAEHTOISDOULAN HYVINVOINTI JA VOIMAVARAT –
OPASLEHTINEN KUOPION ENSIKOTIYHDISTYS RY:N
VAPAAEHTOISDOULILLE

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2020
Sairaanhoidajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä(t)
Oona Harinen ja Saara Helminen

Nimeke
Vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat – opaslehtinen Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulille

Toimeksiantaja
Kuopion ensikotiyhdistys ry

Tiivistelmä

Doula eli synnytystukihenkilö tarkoittaa kreikan kielellä palvelijatarta. Doulan tehtävä on tarjota äidille fyysistä, psyykkistä sekä emotionaalista tukea raskauden ja synnytyksen aikana. Tehtyjen tutkimusten mukaan doulan osallistuminen synnytykseen lievittää synnyttävän äidin kipuja ja voi sujuvoittaa synnytyksen etenemistä. Synnytyskokemukset on koettu yleisesti ottaen positiivisempina, kun doula on ollut läsnä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella menetelmällä. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Kuopion ensikotiyhdistys ry. Ensi- ja turvakotien liiton doulat työskentelevät vapaaehtoisina. Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan ilman korvausta ja työsuhdetta tehtävää toimintaa. Edellytyksenä toimivalle vapaaehtoistyölle ovat yhdenmukaiset ohjeistukset sekä perusteet toiminnalle. Doulan on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa omat voimavaransa sekä huomioida oma jaksamisensa, ettei vapaaehtoistyön tekemisestä tule liian kuormittavaa.

Opinnäytetyömme aihe täsmentää vapaaehtoisdoulan hyvinvoinnin ja voimavarojen ylläpitämistä sekä tunnistamista, sillä Kuopion ensikotiyhdistyksen vapaaehtoisten doulien tukisuhteet on kohdennettu nimenomaan erityistä tukea tarvitseville odottaville äideille ja perheille. Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena toteutunut opaslehtinen on suunnattu apuvälineeksi vapaaehtoisdoulille omien voimavarojen löytämiseen sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Saamamme palautteen perusteella opaslehtisessä oli riittävästi tietoa, mutta toisaalta sitä olisi voinut olla enemmän ja kattavammin. Pääosin palaute opaslehtisestä oli kuitenkin positiivista. Jatkokehitysideana pohdimme syvempää paneutumista myötätuntouupumukseen ja sen vaikutuksiin doulien ja perheiden välisissä tukisuhteissa.

Kieli
suomi

Sivuja 35
Liitteet 2
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
doula, vapaaehtoisdoula, hyvinvointi, voimavarat, tukisuhde, opaslehtinen



THESIS
December 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Authors

Oona Harinen and Saara Helminen

Title

Well-Being and Resources Among Volunteer Doulas – An Information Leaflet for Volunteer Doulas of Kuopio Mother and Child Home

Commissioned by

Kuopio Member Association of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters

Abstract

A doula, better known as a childbirth support person, means in Greek a woman who serves. The role of a doula is to offer physical, moral, and emotional support for a mother during pregnancy and labour. According to studies, the presence of a doula in delivery eases the labour and speeds up the delivery.

This practice-based thesis was Commissioned by Kuopio Member Association of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters. Doulas of Kuopio Mother and Child Home work shelters work as volunteers, which means that they do not have a contract nor receive any compensation for their work. A prerequisite for successful volunteering is uniform instructions and criteria for the activities. It is of utmost importance that doulas recognize their own well-being and resources because the volunteering might easily get too stressful.

The focus of the thesis was to clarify how to maintain and recognize well-being and resources in volunteer doulas. Doulas from Kuopio Mother and Child Home work in a relationship with families and mothers who need special support. As a practice-based part of our thesis, an information leaflet was produced, and it works as a tool for volunteer doulas to help them find their resources and maintain their well-being better. Based on the received feedback, there was enough information in the leaflet, but on the other hand, it could have offered more information and more comprehensively. Mainly the feedback we got from the leaflet was positive. A further development idea is to explore in more depth sympathy exhaustion and its effects on the support relationships between doulas and families.

Language
Finnish

Pages 35
Appendices 2
Pages of Appendices 5

Keywords

doula, volunteer doula, well-being, resources, support relationship, information leaflet

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Doulatoiminta.....	6
2.1	Doula	6
2.2	Vapaaehtoistyö	7
3	Vapaaehtoisdoulan tukisuhteet.....	8
3.1	Raskauden aikainen tuen tarve	8
3.2	Synnytyksen aikainen tuki.....	9
3.3	Baby blues ja kriisi synnytyksen jälkeen	9
3.4	Alaikäinen odottava äiti ja turvapaikanhakijat	10
3.5	Mielenterveyden häiriöistä kärsivät ja päihderiippuvaiset	11
4	Vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	15
6	Menetelmälliset valinnat	15
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
6.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	16
6.3	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	17
6.4	Opaslehtisen arviointi.....	18
7	Pohdinta.....	22
7.1	Opaslehtisen tarkastelu.....	22
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	23
7.3	Ammatillinen kasvu	25
7.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	26
	Lähteet.....	27

Liitteet

Liite 1	Opaslehtinen
Liite 2	Palautekysely

1 Johdanto

Raskausajan ja synnytyksen tukihenkilö doula tarkoittaa kreikaksi palvelijatarta. Doula tarjoaa yksilöllistä, perhekohtaista tukea hyödyntäen ei-lääketieteellisiä auttamismenetelmiä. Odottava äiti ja perhe voivat keskustella doulan kanssa mahdollisista odotusaikaan sekä lapsen syntymään liittyvistä toiveista. Doula voi osallistua synnytykseen, vaikka paikalla olisi odottavan äidin puoliso tai muu tukihenkilö. (Ensi- ja turvakotien liitto 2018.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi doulatoiminnan, sillä raskaus ja synnytyksen kulku kiinnostavat meitä molempia. Lisäksi doula on käsitteenä melko vieras ja siitäkin syystä halusimme tehdä opinnäytetyön kyseisestä aiheesta. Opinnäytetyömme aiheeksi tarkentui vapaaehtoisdoulien hyvinvoinnin ja voimavarojen ylläpitäminen sekä tunnistaminen, sillä Kuopion ensikotiyhdistyksen vapaaehtoisten doulien tukisuhteet ovat kohdennettu erityistä tukea tarvitseville odottaville äideille ja perheille. Vapaaehtoisdoulalle voi ilmetä tarvetta esimerkiksi silloin, jos synnyttävä äiti on alaikäinen, turvapaikanhakija tai hänellä tai jollakin perheenjäsenellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia (Ensi- ja turvakotien liitto 2019a).

Yksilön hyvinvointi koostuu elämän eri osa-alueiden tekijöistä, kuten onnellisuuden tunteesta, mahdollisuudesta toteuttaa itseään sekä sosiaalisista suhteista. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019). Mielihyvän kokeminen ja myönteiset kokemukset lisäävät hyvinvointia sekä voimavaroja. Positiiviseen mielenterveyteen liittyy kyky tunnistaa omia voimavaroja heikentäviä seikkoja. (Korkeila 2017, 209–211.) Vapaaehtoisten doulien hyvinvointia ja vapaaehtoistyössä jaksamista pyritään tukemaan muun muassa säännöllisin väliajoin pidettävillä työpöytätyöskytillä. Vapaaehtoisdoulan on hyvä huomioida oma jaksamisensa sekä rajallisuutensa, että vapaaehtoistyön tekeminen ei ala tuntumaan liian kuormittavalta. (Ensi- ja turvakotien liitto 2014, 18-19.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää vapaaehtoisdoulien hyvinvoinnin ja voimavarojen ylläpitämistä sekä tunnistamista. Tavoitteenamme on lisätä vapaaehtoisdoulien tietoisuutta oman hyvinvointinsa huomioimisen ja omien voimavarojensa ylläpitämisen sekä edistämisen tärkeydestä tukisuhteen aikana. Toiminnallisen opinnäytetyömme

tehtävänä on tuottaa kirjallinen opaslehtinen Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtois-doulille.

2 Doulatoiminta

2.1 Doula

Synnytystukihenkilö eli doula on peräisin kreikan kielestä ja se merkitsee palvelijatarta (Ensi- ja turvakotien liitto 2019a). Doula antaa tunneperäistä, sosiaalista sekä käytännön tukea. Doula ei ole terveysalan ammattilainen eikä toteuta kliinisiä hoitotoimenpiteitä. Äitien ja vastasyntyneiden on havaittu hyötyvän doulan tuesta eniten silloin, kun tuki-suhde on aloitettu raskauden viimeisellä kolmanneksella. (Spiby, Mcleish, Green & Darwin 2016.)

Kellä tahansa on oikeus kutsuaan itseään doulaksi, sillä se ei ole nimikesuojattu termi. Koulutettu doula on käynyt vähintään kaksikymmentätuntisen koulutuksen, joka sisältää tietoa synnytyksen kulusta, kivunlievityksestä sekä omasta roolituksestaan raskauden ja synnytyksen aikana. Seftifioitu doula on jatkanut doulakoulutuksen jälkeen kouluttautumalla toimijan tai yhdistyksen vaatimusten mukaisesti. Lisäkoulutuksena on voinut käydä muun muassa synnytyksen fysiologiaa tai imetystä sen lisäksi, että on perehtynyt aihekirjallisuuteen ja kartuttanut kokemustaan synnytystukihenkilönä doulan roolissa. Osa doulista on voinut opiskella terveydenhuoltoalaa ja omata esimerkiksi terveydenhoitajan tai kättilön ammatin. (Suomen doulat ry 2020.)

Halutessaan jokainen perhe voi löytää itselleen parhaiten sopivan doulan. Doulat toimivat Suomessa niin vapaaehtoisina, kuin ammattilaisinakin sekä yhdistyksissä että yrityksissä. Suomen synnytyssairaaloiden tilanne on hyvä, sillä doulia toimii nykyisin lähes jokaisessa sairaalassa. Oman doulan itselleen voi löytää Suomen Doulat ry:n kautta, joka tarjoaa niin ammatti-, vapaaehtois- tai kouluttautumassa olevia doulia. (Suomen doulat ry 2020.)

Ensi- ja turvakotien liiton doulat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, joiden yksi tärkeimmistä velvollisuuksista on kuunnella sekä olla aidosti läsnä (Ensi- ja turvakotien liitto 2018). Doula tekee tuttavuutta tuettavan ja hänen mahdollisten perheenjäsentensä tai läheistensä kanssa jo ennen lapsen syntymää ottaen mahdolliset toiveet huomioon. Ennen synnytystä doula ja odottava äiti voivat suunnitella synnytyksen kulkua. Tuen tarjoaminen voi jatkua vielä lapsen syntymän jälkeenkin. (Ensi- ja turvakotien liitto 2014, 5.)

Doulan läsnäolon on havaittu vähentävän synnyttävän äidin stressiä ja psyykkistä kuormitusta. Tuen määrä synnytyksessä on yksilöllinen ja jotkut voivat tarvita doulan ja mahdollisen puolison lisäksi myös muita tukihenkilöitä. (Miettinen 2014, 79.) Tutkimukset osoittavat, että doulan osallistuminen synnytykseen lievittää synnyttävän äidin kipuja ja voi sujuvoittaa synnytyksen etenemistä. Synnytyskokemukset on koettu yleisesti ottaen positiivisempina, kun doula on ollut läsnä. (Deans 2010, 184.)

2.2 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan ilman korvausta ja työsuhdetta tehtävää toimintaa. Vapaaehtoistyö perustuu työntekijän omaan halukkuuteen ja kaikilla tulisi olla siihen mahdollisuus. Lisäksi yksi vapaaehtoistyön kriteereistä on, että jokin kolmas osapuoli hyötyy siitä. Vapaaehtoistyöntekijä ei ole työsuhhteessa eikä solmi virallista työsopimusta. Osapuolten tulee kuitenkin keskustella ja sopia yhteisistä käytänteistä sekä velvollisuuksien noudattamisista, sillä vapaaehtoistyö kuuluu työturvallisuuslain (738/2002) alaisuuteen. (Työsuojeluhallinto 2019; Valtiovarainministeriö 2015, 14.)

Edellytyksenä toimivalle vapaaehtoistyölle ovat yhdenmukaiset ohjeistukset sekä perusteet toiminnalle. Jokainen doula rakentaa tapansa toteuttaa vapaaehtoistyötä omien vahvuksiensa sekä kokemuksiansa kautta. Vapaaehtoistyötä tekevät doulat tarvitsevat tuekseen ammatillista ohjausta säännöllisesti myös alkukoulutuksen jälkeen. Ammatillisissa ohjauksissa huolehditaan jokaisen doulana toimivan vapaaehtoisen, motivaation sekä voimavarojen ylläpitämisestä. Täten he pystyvät antamaan itsestään enemmän perheiden kanssa solmittuihin tukisuhteisiin. Tunteakseen olonsa arvostetuksi sekä merkitykselliseksi jokainen vapaaehtoisdoula ansaitsee tulla kuulluksi ja saada kiitosta tekemästään työstään. (Ensi- ja turvakotien liitto 2014, 10, 13.)

Vapaaehtoistyön työohjauksia toteutetaan vapaaehtoisen työhyvinvoinnin edistämiseksi (Porkka & Salmenjaakko 2012, 11.) Vapaaehtoisdoulujen työohjauksia toteutetaan säännöllisesti vertaistukiryhmissä sekä tarvittaessa yksilötapaamisina. Vertaistuen merkitys vapaaehtoisdoulalle on suuri. Työohjauksella turvataan vapaaehtoistyötä tekevän doulan ryhmään kuuluvuuden tunnetta, vaikuttavuutta vapaaehtoistyöhön, jaksamista, voimavara- ja resurssien käyttöä sekä käydään läpi mahdollisia ristiriitaitilanteita tai mieltä painavia kokemuksia tukisuhteiden aikana. Doulan on tärkeää huomata oma kasvunsa tukihenkilönä sekä tunnistaa itsessään myös omat rajansa, ettei vapaaehtoistyö kävisi liian kuormittavaksi arjen keskellä. (Ensi- ja turvakotien liitto 2014, 18–19.)

3 Vapaaehtoisdoulun tukisuhteet

3.1 Raskauden aikainen tuen tarve

Jokaisen kunnan velvollisuutena on tarjota odottaville äideille sekä heidän perheellensä heille oikeutetut neuvolapalvelut (1326/2010.) Odottavan äidin määräaikaistarkastuksia toteutetaan neuvoloissa siksi, että voidaan kartoittaa jokaisen perheen tilanne säännöllisesti ja tunnistetaan mahdollinen lisätuen tarve. Erityistä tukea tarvitsevan äidin sekä perheiden avuntarve on huomattava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa raskautta. Täten heille voidaan varmistaa yksilöllinen perheitä parhaiten palveleva tuen muoto ja varmistetaan turvallinen odotusaika. Perheille järjestetään neuvolaan tarvittaessa useampia seurantakäyntejä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Lastensuojelun tehtävänä on turvata lapsen sekä hänen perheensä jaksaminen sekä hyvinvointiin liittyvät tekijät. Lastensuojelun tulisi puuttua perheissä oleviin mahdollisiin epäkohtiin jo varhaisessa vaiheessa. Ennen lapsen syntymää voidaan tehdä ennakkollinen lastensuojeluilmoitus, jos herää epäily odottavan perheen pärjäämättömyydestä ja/tai syntyvä lapsi tulisi tarvitsemaan välitöntä lastensuojelun tukea (417/2007.) Vaihtoehtoisesti terveydenhuollon ammattilaisen on mahdollista ottaa yhteyttä sosiaalihuoltoon, jossa selvitetään mahdollinen palvelun tarve. Sosiaalihuoltoon yhteyttä ottaessa tarvitaan kuitenkin aina asiakkaan suostumus. Mikäli tämä ei ole mahdollista ja terveydenhuollon

ammattihenkilö näkee henkilön tarpeiden niin vaativan, tekee hän ennakkollisen lastensuojeluilmoituksen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

3.2 Synnytyksen aikainen tuki

Synnytys on voimakas kokemus niin fyysisesti kuin emotionaalisesti. Kokemus synnytyksestä voi muuttua merkittävästi, jos tukena on henkilö, joka huolehtii synnytyksen aikana kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin tukemisesta sekä synnyttävän äidin tiedottamisesta. Osa synnyttävistä äideistä haluaa tukihenkilöltä hellävaraista avustusta liikkumisessa ja synnytysasentojen vaihtamisissa. (Childbirth Connection 2019.)

Synnytyksen aikaisen jatkuvan tuen on havaittu muun muassa lyhentävän synnytyksen kestoa, vähentävän keisarinleikkausten määrää ja kipulääkkeen käyttöä sekä matalia Apgarin pisteitä viiden minuutin kuluttua lapsen syntymästä. Jatkuvasta tuesta ei ole havaittu olevan haittaa. (Bohren, Hofmeyer, Sakala, Fukuzawa & Cuthbert 2017.)

Yksi tukihenkilön tärkeimmistä tehtävistä on olla synnyttävän äidin henkisenä tukena. Tukihenkilö avustaa ja kannustaa äitiä rentoutumaan sekä hengittämään rauhallisesti synnytyksen aikana. Tukihenkilön tulisi pyrkiä toimimaan synnyttävän äidin omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta, joista on yleensä etukäteen sovittu. (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto & Tiitinen 2014, 270.)

3.3 Baby blues ja kriisi synnytyksen jälkeen

Synnyttäneistä äideistä suurin osa (80 %) kokee jonkin asteista herkistymistä ja tunnekuohua osana uutta vaihetta elämässä. Oireet mukailevat jonkinasteista kriisiä. Niin sanotuksi *Baby Blues* -vaiheeksi kutsuttu tila ilmenee synnyttäneillä äideillä yleisimmin mielialan muutoksina, ärsyyntyneisyytenä, uniongelmina, ruokahaluttomuutena sekä itkuisuutena. Baby bluesin oireet kestävät yleisesti lieventyen muutamasta päivästä pariin viikkoon. Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumisen riski on aina kuitenkin olemassa herkistymisjakson seurauksena. (Hermanson 2012.)

Kriisi on elämässä tapahtuva radikaali muutos, jonka voi aiheuttaa esimerkiksi ennalta-arvaamaton tilanne tai tapahtuma. Kriisiin joutunut ihminen tiedostaa tapahtuneen, mutta ei välttämättä pysty käsittelemään sitä tunnetasolla. Kriisi jakautuu neljään vaiheeseen, joista ensimmäinen on *sokkivaihe*, jossa ihminen useimmiten pyrkii kieltämään tapahtuneen, eikä voi uskoa tapahtunutta todeksi. Sokkivaiheeseen voi liittyä monenlaisia tunne-reaktioita ja tunteiden poissulkemista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Seuraava vaihe on *reaktiovaihe*, jolloin ihminen alkaa käsittää tapahtunutta. Reaktiovaiheen aikana fyysiset sekä psyykkiset oireet voivat olla voimakkaitakin. Ihminen saattaa kärsiä pahoinvoinnista ja rytmihäiriöistä, mutta myös itkua, epätoivoa, syyllisyyttä, pelkoa sekä eristäytyneisyyttä esiintyy usein. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Kolmas vaihe eli *korjautumisvaihe* sisältää tapahtuneen tietoisien tai tiedostamattoman prosessoinnin ja se on kriisin vaiheista pitkäkestoisin. Korjautumisvaihe voi kestää jopa vuoden ajan ja tuona aikana ihminen pyrkii löytämään itselleen sekä tapahtuneeseen sopivat käsittelykeinot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Uudelleensuuntautumisasihe on kriisin vaiheista viimeinen, joka kestää halki elämän. Ihminen ei käy tapahtunutta läpi aktiivisesti, vaan suuntaa ajatuksiaan tulevaan. Tässä vaiheessa ahdistuneisuus sekä ikävät tunteet ovat väistyneet ja ihminen pystyy käsittelemään tapahtunutta johdonmukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

3.4 Alaikäinen odottava äiti ja turvapaikanhakijat

Suomessa alaikäinen tarkoittaa alle kahdeksantoistavuotiasta henkilöä (442/1999.) Maailmanlaajuisesti syntyy päivittäin yli 20 000 lasta alaikäiselle äidille. Vuosittain alaikäisten synnyttäjien määrä on 7,3 miljoonaa kaikista synnyttäneistä. (Väestöliitto 2020.) Maailmanlaajuisesti alaikäisen raskaus on suuri terveyttä vaarantava tekijä. Suomessa alaikäisten raskauksien määrä on vähäinen koko väestöön nähden. (Leppälähti, Gissler & Heikinheimo 2014, 541.)

Alaikäiset odottavat äidit ovat yleensä vanhempia odottavia äitejä taloudellisesti epävaikammassa asemassa, asuvat syrjäseudulla, tupakoivat tai käyttävät päihteitä

raskausaikana useammin. Suuri osa alaikäisistä odottavista äideistä ohjautuu terveydenhuollon piiriin vasta 20. raskausviikon jälkeen, jolloin raskauden seurannan aika jää vajavaiseksi. Ennenaikaisen synnytyksen riski liittyy alaikäisillä odottavilla äideillä raskauden seurannan myöhäisen ajankohdan aloittamiseen sekä esimerkiksi päihteiden käyttöön. Suomalaisten alaikäisten odottavien äitien raskaudet sujuvat kuitenkin pääosin täysin normaalisti ja he synnyttävät terveitä lapsia. (Leppälahti ym. 2014, 541-542.)

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee suojaa, oleskelu- sekä asuinpaikkaa toisesta maasta, mikäli kotimaassaan ei ole turvallista asua. Suomeen on 2000-luvulla hakeutunut vuosittain 1500–6000 turvapaikkaa vailla olevaa henkilöä. (Sisäministeriö 2020.) Suurin osa Suomessa oleskelevista turvapaikanhakijoista (30–50 %) on kohdannut kidutusta kotimaassaan (Myntti, Saisto & Wartiovaara-Kautto 2018, 2182).

Mielenterveyden häiriöt ja henkinen rasitus ovat turvapaikanhakijoiden keskuudessa tyypillisiä oireita. Turvapaikanhakijoista osa kuuluu uskonto- tai kulttuurilahkoihin, joissa naisten sukupuolielinten silpominen on tyypillistä. Seksuaaliterveyden edistäminen ja tietoisuus muun muassa raskauden ehkäisystä on monissa turvapaikanhakijoiden kotimaissa alkeellista sekä vajavaista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

3.5 Mielenterveyden häiriöistä kärsivät ja päihderiippuvaiset

Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittäminen on hankalaa. Silloin, kun ajatukset, tunteet, mieliala tai käytös vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja/tai aiheuttavat henkilölle kuormitusta, puhutaan jonkinasteisesta mielenterveyden häiriöstä. Pahimmassa tapauksessa mielenterveyden häiriöt voivat lannistaa henkilön täysin toimintakyvyttömäksi. Suomessa mielenterveyden häiriöistä kärsii noin joka viides henkilö. (Huttunen 2017.)

Raskauden alkaminen ja sen tuomat muutokset omassa kehossa voivat aiheuttavaa odottavalle äidille psyykkistä kuormittavuutta sekä jännittyneisyyttä (Tiitinen 2018). Odottavan äidin sekä hänen puolisonsa mielenterveyden häiriöt lisäävät huomattavasti äidin riskiä sairastua raskausajan masennukseen. Odottavista äideistä noin joka seitsemäs kärsii raskausajan masennuksesta. (Toikkanen 2019.) Oireet raskauden ajan masennukseen

saattavat muodostua odottavalle äidille myös yllättäen. Taustasyyt masennuksen ilmene- miselle raskausaikana ovat moninaiset. Hormonitoiminnan rinnalla kokemus muuttuvasta arjesta ja perhe-elämästä sekä hämmentävät ajatukset äidiksi tulemisesta ovat tyypillisiä tekijöitä raskausajan masennuksen puhkeamiselle. (Ensi -ja turvakotien liitto 2020a.)

Odottavilla äideillä esiintyy 23. raskausviikon ja vauvan ensimmäisen elinviikon välisenä aikana masennuksen ohella myös muun muassa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sekä psy- kooseja. Mielenterveyden häiriöt voivat hoitamatta jäädessään lisätä odottavan äidin itse- tuhoisuutta sekä riskiä vahingoittaa lastaan. (Pietikäinen, Taka-Eilola & Paunio 2019, 1809.)

Päihteisiin muodostuu helposti riippuvuuksia. Yleisimpiä riippuvuuden aiheuttajia ovat alkoholi, nikotiini ja erilaiset huumaavat aineet, kuten bentsodiatsepiinit, opiaatit, kannabis sekä amfetamiini. Henkilö, jolla on päihderiippuvuus, useimmiten kieltää oman on- gelmansa. Päivittäiset toimet, sosiaaliset suhteet, harrastukset, työ ja koulutus jäävät tois- sijaisiksi asioiksi päihteiden käytön rinnalla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Päihderiippuvuudet ovat sairauksia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti moneen elämän osa-alueeseen ja joihin henkilö tarvitsee yhtä lailla lääketieteellistä hoitoa, kuin muihin- kin pitkäaikaissairauksiin (Lääkäriliitto 2020).

Raskausajan päihderiippuvuudet ovat merkittävä ongelma (Pajulo 2010). Kaikista suo- malaisäideistä noin kuusi prosenttia omaa päihderiippuvuuden. Suomessa kolmannes huumausaineiden käyttäjistä on naisia ja pienten lasten huostaanoton pääsystä suurin osa johtuu äitien päihderiippuvuuksista. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020b.) Odottavan äidin päihteiden käyttö tulisi huomata neuvolassa mahdollisimman pian, jotta äidille voitaisiin tarjota asianmukaista apua (Kahila & Kivistö 2019, 131).

Raskausaikana joidenkin huumausaineiden käyttö voi lisätä muun muassa ennenaikaisen synnytyksen ja keskenmenon riskiä. Odottavan äidin huumeiden käyttö altistaa myös si- kiön niiden haittavaikutuksille, joiden takia vauvat voivat tarvita syntymän jälkeen jopa tehohoitoa. Raskauden aikainen päihteiden käyttö voi vähentää odottavan äidin kokemaa mielihyvän tunnetta ja tämän vuoksi olisi tärkeää huolehtia vuorovaikutus- ja kiintymys- suhteen kehittymisestä vauvaa kohtaan. (Kahila & Kivistö 2019, 131-133, 136.)

4 Vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019) määrittelee hyvinvoinnin seuraavasti: ”Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi, elämänlaatu.” Yksilön hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ovat ihmissuhteet, sosiaalinen pääoma, onnellisuuden tunne sekä vapaus toteuttaa itseään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Positiivinen mielenterveys ei tarkoita ainoastaan mielihyvän kokemista. Siihen kuuluvat myös taito toimia johdonmukaisesti tilanteen haastavuudesta huolimatta sekä stressin ja negatiivisten tunteiden hallinta. Tunteiden hallinta ja säätely ovat olennainen osa psykistä hyvinvointia. Positiivisten tunteiden kokeminen mahdollistaa erilaisia tapoja toimia sekä parantaa muun muassa voimavaroja ja ihmissuhteita. Vapaaehtoistyön on muun muassa havaittu vähentävän masennusta, lisäävän ihmisten hyvinvointia sekä pidentävän odotetta elinajasta. (Korkeila 2017, 209–211.)

Omien vahvuuksien hyödyntäminen ja mielekkäiden asioiden toteuttaminen antavat ihmiselle voimia jaksaa paremmin. Jokaisen ihmisen elämään kuuluu hyvinvointia vahvistavia sekä heikentäviä tekijöitä. Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä tulisi oppia tunnistamaan, jotta ne eivät kumoaisi arjen positiivisuutta ja tasapainoisuutta. Monipuolinen ja terveellinen ruoka, liikunnan harrastaminen, sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, mielen ja ajatusten tynnyttäminen sekä riittävä lepo kuuluvat muun muassa hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin. (Mielenterveystalo 2020.)

Jokainen ihminen kokee tarvitsemansa unen määrän yksilöllisesti. Aikuisten keskimääräinen unen tarve on arviolta 7-8 tuntia yössä. Unen laatu on merkittävässä osassa ihmisen omiin voimavaroihin liittyen, huono unen laatu vaikuttaa esimerkiksi mielialaan ja kehoon negatiivisella tavalla. Ravinto liittyy merkittävästi ihmisen mieleen ja jaksamiseen. Oikeanlainen ravinnonsaanti vaikuttaa muun muassa muistiin, keskittymiseen sekä kyvykkyyteen positiivisesti. (Mielenterveystalo 2020.)

Liikunnalla on tutkittu olevan paljon myönteisiä seurauksia psyykkiseen ja fyysiseen terveyden osa-alueeseen. Liikunnan avulla mieliala ja unen laatu voivat parantua, stressaaminen vähentyä sekä ajatukset selkiytyä. (UKK-instituutti 2019.) Sosiaaliset kontaktit ovat merkittävästi yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Jokainen määrittelee itse sosiaalisten suhteidensa määrän, jotkut voivat haluta paljon ihmisiä ympärilleen, kun taas jollekin voi riittää muutama läheinen ihminen. Yhteenkuuluvuuden tunne ja sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä voimavaroja elämässä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2020.)

Yksi ihmisen tiedonkäsittelytoimintojen joustavuutta parantava tekijä on mindfulness eli tietoinen läsnäolo (Korkeila 2017, 211). Mindfulness-termi merkitsee tapaa olla tietoinen tapahtuvista asioista ja kiinnittää niihin huomiota tarkasti. Tietoisuutta ja asioiden huolellista tarkkailua voidaan parantaa meditaation avulla. (Torppa 2015, 113-114.) Mindfulness on läsnä olemista tietoisesti, keskittyen juuri siihen hetkeen, joka on käsillä. Mindfulnessin harjoittaminen tasaisin väliajoin jouduttaa palautumista stressistä sekä lieventää akuutin stressin aiheuttamia reaktioita. Tietoisien läsnäolon avulla ihminen voi kasvaa henkisesti sekä lisätä psyykkistä sopeutuvuuttaan. (Raevuori 2016, 1890.)

Työn, vapaa-ajan sekä perhe-elämän sovittaminen yhteen vaatii työtä tekevältä henkilöltä joustokykyä. Toimiessaan yhdessä nämä osa-alueet auttavat henkilöä jaksamaan psyykkisesti paremmin niin töissä kuin kotonakin. Tällöin voidaan puhua myönteisestä vuorovaikutuksesta. Perhe-elämän sekä työn välille voi muodostua myös ristiriitatilanteita, jos huolet kantautuvat töistä kotiin ja kotoa töihin. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat nimenomaan näiden osa-alueiden tasapaino suhteessa toisiinsa. (Mäkinen, Bordi, Heikkilä-Tammi, Seppänen & Laine 2014, 16–17.)

Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä työhön liittyen voivat olla esimerkiksi kiire ja paine töissä. Jos työhön liittyviä vaatimuksia on liian paljon ja voimavaroja rajallisesti, ihminen voi kokea stressiä sekä rasittua liikaa. Pitkittyessään stressi ja yllirasittuminen voivat saada aikaan työuupumuksen. (Hakanen 2015, 18.) Pitkäkestoinen, hallitsematon stressi ylläpitää lievää tulehdustilaa elimistössä ja täten altistaa erilaisille sairauksille. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa muun muassa unettomuutta. (Korkeila 2017, 213.)

Myötätuntoon voi kuulua toisen ihmisen kokemien asioiden myötäeläminen ja halu vähentää koetun kärsimyksen määrää. Myötätunnon negatiivisena puolena voi olla myötäelämisen kohtuuttomuus ja tunne omasta riittämättömyydestä. Vapaaehtoistyöntekijän tulee ottaa huomioon oma jaksaminen työtä tehdessään, ettei hän altistu myötätuntouupumukselle. Auttajajan henkilökohtaiset kokemukset, tausta sekä mahdolliset traumat voivat edesauttaa myötätuntouupumuksen syntymistä. (Lindroos 2019; Toivola 2004.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää vapaaehtoisdoulujen hyvinvoinnin ja voimavarojen ylläpitämistä sekä tunnistamista. Tavoitteenamme on lisätä vapaaehtoisdoulujen tietoisuutta oman hyvinvointinsa huomioimisen ja omien voimavarojensa ylläpitämisen sekä edistämisen tärkeydestä tukisuhteen aikana. Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä on tuottaa kirjallinen opaslehtinen Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulille.

6 Menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaa, ohjeistaa sekä järjestää käytännön toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa yhdistyvät käytännönläheisyys, tutkimuksellinen näkökulma sekä näyttö aiheen ja alan tuntemuksesta. Produkti voi olla muodoltaan esimerkiksi kirjallinen ohjeistus, opaslehtinen, koulutustilaisuus tai muu järjestettävä tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu produktista ja sen raportoinnista. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Ajatus opinnäytetyömme aiheesta syntyi, kun aloimme miettiä jotakin synnytykseen ja raskauteen liittyvää aihetta, sillä ne kiehtovat kumpaakin meistä. Saimme idean tehdä opinnäytetyömme doulista, koska se on melko vieras aihe ja halusimme tuoda sitä

enemmän tietoisuuteen. Lisäksi halusimme tehdä opinnäytetyömme aiheesta, josta ei olisi tehty kovin montaa työtä. Valitsimme opinnäytetyömme toteutustavaksi toiminnallisen menetelmän, sillä halusimme tehdä käytännönläheisen työn, eivätkä tutkimukselliset menetelmät herättäneet kiinnostustamme. Menetelmävalinta oli selkeä ja päädyimme siihen yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa.

6.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Lähestyimme elokuussa 2019 Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulatoiminnan yhteyshenkilöä yhdistyksen Facebook-sivujen kautta ja kysyimme heidän halukkuuttaan ryhtyä toimeksiantajaksemme. Yhdistys suostui toimeksiantajaksemme ja yhteyshenkilö oli meihin päin yhteydessä puhelimitse. Hän toi esille tarpeen vapaaehtoisdoulille järjestettävästä ergonomiohjauksesta ja sovimme sähköpostitse tapaamisajan marraskuun 2019 alkuun. Tällöin tulimme kuitenkin siihen päätökseen, että vaihdamme aihetta vapaaehtoisdoulujen hyvinvoinnin huomioimiseen ja voimavarojen ylläpitämiseen sekä edistämiseen.

Toimeksiantajamme Kuopion ensikotiyhdistys ry on kansalaisjärjestö, joka tarjoaa apua ja palveluita lapsiperheille, odottaville pariskunnille sekä yksinäisille äideille. Kuopion ensikotiyhdistys on ollut toiminnassa vuodesta 1946 lähtien toimien pääosin Kuopion sekä Pohjois-Savon kuntien alueella. Vakituisten työntekijöiden lisäksi yhdistyksessä toimii koulutuksen saaneita vapaaehtoistyöntekijöitä, joista yksi ryhmä ovat doulat. (Ensi- ja turvakotien liitto 2019b.)

Ensikotiyhdistykseltä voi saada monenlaista apua lasta odottaessa ja lapsen syntymän jälkeen. Apua on tarjolla vanhemmuuden, eron sekä päihteiden mukanaan tuomiin haasteisiin. Lisäksi apua tarjotaan väkivaltatapauksissa ja silloin, jos toinen vanhemmista kärsii vankeustuomiota. (Ensi- ja turvakotien liitto 2019b.) Kuopion ensikotiyhdistys ry tarjoaa yksilöllisesti perheille juuri heidän tarvitsemaansa tukea. Apua tarjoavat arkisin toimiva avohoidon yksikkö Amalia päihteiden käytöstä toipuville vanhemmille sekä ympärivuorokautisesti toimiva ensikoti Pihla. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020.)

Kuopion ensikotiyhdistys ry kuuluu Ensi- ja turvakotien liittoon. Ensi- ja turvakotien liiton pääajatuksena on lapsen hyvinvoinnin turvaaminen yhteiskunnassa. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.) Ensi- ja turvakotien liitto (2015) määrittelee toimintaansa ohjaaviksi arvoiksi osallisuuden, turvallisuuden, oikeudenmukaisuuden, inhimillisyyden ja rohkeuden.

6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Kirjalliseen muotoon kirjoitetut ohjausmateriaalit ovat yleisimmin kirjallisia oppaita tai ohjeistuksia. Kirjallisten ohjeiden pituus voi vaihdella yhden sivun ohjeistuksista monisivuisiin opaslehtisiin. Kirjalliseen muotoon kirjoitettujen ohjeiden hyödyntäminen tulee erityisesti tarpeeseen silloin, kun suullista ohjausta ei ole mahdollista toteuttaa niin paljoa. Selkeä ja helposti luettavissa oleva kirjallinen ohje tuo ilmi ohjeen kohderyhmän ja tarkoituksen. Käsittelyssä olevaa aihetta on mahdollista tehdä lukijalle käytännönläheisemmäksi kuvauksilla ja esimerkeillä. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124, 126.)

Kirjalliseen muotoon kirjoitetut ohjeet mahdollistavat lukijan perehtymisen aiheeseen rauhassa ja omaan tahtiinsa. Tarpeen tullen hän voi palata materiaalien pariin ja niiden kautta muistutella asioita mieleen. Kirjallisessa muodossa olevat ohjeet toimivat suullisen ohjauksen tukena. Kirjalliset ohjeet tulisi selittää suullisesti lukijalle tai kohderyhmälle, jotta varmistetaan lukijan ymmärrys lukemastaan. Kirjallisten ohjeiden ja opaslehtisten tekstien täytyy olla selkeälukuisia sekä lukijalleen kohdennettuja. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.)

Alkuperäisenä suunnitelmanamme oli pitää osallistava ohjaustuokio Kuopion ensikotiyhdistys ry:n uusien vapaaehtoisdoulujen koulutustilaisuudessa. Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi Kuopion ensikotiyhdistys ry ei järjestänyt tänä keväänä koulutusta vapaaehtoisdouluille. Tästä johtuen päädyimme tuottamaan kirjallisen opaslehtisen (liite 1) vapaaehtoisdoulujen hyvinvoinnin ja omien voimavarojen löytämisen tueksi. Opaslehtisen tarkoituksena on herättää ajatuksia sekä saada uusia näkökulmia vapaaehtoisdoulana toimimiseen. Toivomme, että opaslehtisen avulla vapaaehtoisdoulut

oppisivat tunnistamaan laajemmin omia voimavarojaan ja hyvinvointia tukevia sekä mahdollisia heikentäviä tekijöitä.

Teimme opaslehtisen Microsoft Publisher-julkaisuohjelmaa hyödyntäen. Opaslehtisen visuaalista ilmettä elävöitimme aiheeseen sopivilla kuvilla, joita otimme Pixabaysta. Pixabay on ilmainen sivusto, joka julkaisee kuvia ja videoita ilman, että niiden käyttöön tarvitsee tekijän lupaa (Pixabay 2020). Tarkoituksenamme oli tehdä muutaman sivun mittainen, tiivis ja helposti luettavan opaslehtinen. Tekstiosuus sisältää lyhyitä kappaleita tiivistettynä opinnäytetyömme teoriaosuudesta. Toivomme, että opaslehtistä voidaan hyödyntää Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulatoiminnassa ja tarvittaessa myös muissa toiminnoissa. Teimme opaslehtisen sähköiseen muotoon, mutta sen voi halutessaan tulostaa myös paperisena, taiteltavana versiona.

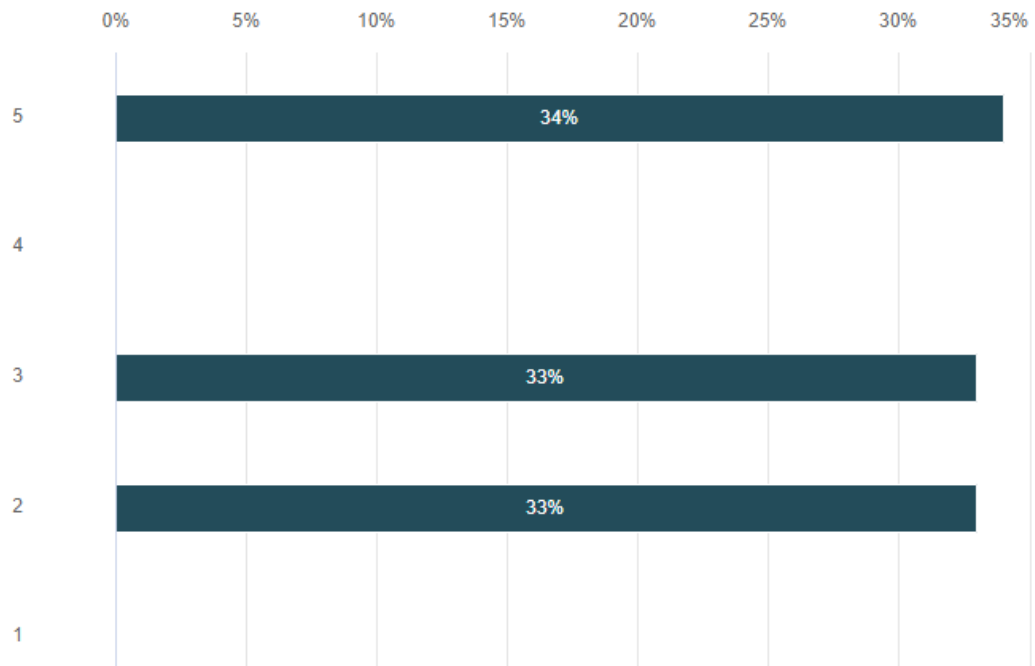
6.4 Opaslehtisen arviointi

Pyysimme Kuopion ensikotiyhdistys ry:n työntekijöiltä ja vapaaehtoisdouluilta palautetta opaslehtisestämme sähköisen palautekyselyn (liite 2) avulla. Teimme palautekyselyn Webropol-järjestelmää hyödyntäen. Palautekyselylomakkeessa oli viisi monivalintakysymystä sekä yksi avoin kysymys. Arvioidessa käytimme numeraalista asteikkoa, jossa oli numerot yhdestä viiteen. Arvioinnin kohteena palautelomakkeessa olivat opaslehtisen ulkoasu, ymmärrettävyys, hyödynnettävyys, mielenkiintoisuus sekä vapaa palaute. Lähetimme palautekyselyn Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulatoiminnasta vastaavalle työntekijälle, joka lähetti sen eteenpäin vapaaehtoisdoulille.

Webropol-kysely, jolla keräsimme palautetta opaslehtisestämme, oli avoinna viikon ajan. Vapaaehtoisdoulat saivat tiedon ja linkin kyselyyn toimeksiantajamme, vapaaehtoisdoulakoordinaattorin, kautta Whatsappilla. Viikon aikana kyselyyn tutustui 14 henkilöä, joista kolme antoi palautetta. Webropol-kyselyyn vastaaminen ja sitä kautta palautteen antaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Kyselyyn vastatessa vastaajan henkilöllisyys pysyi salassa, eikä häntä voinut tunnistaa. Alla on kuvakaappaukset Webropol-kyselyyn saamistamme palautteista.

1. Opaslehtisen ulkoasu oli miellyttävä

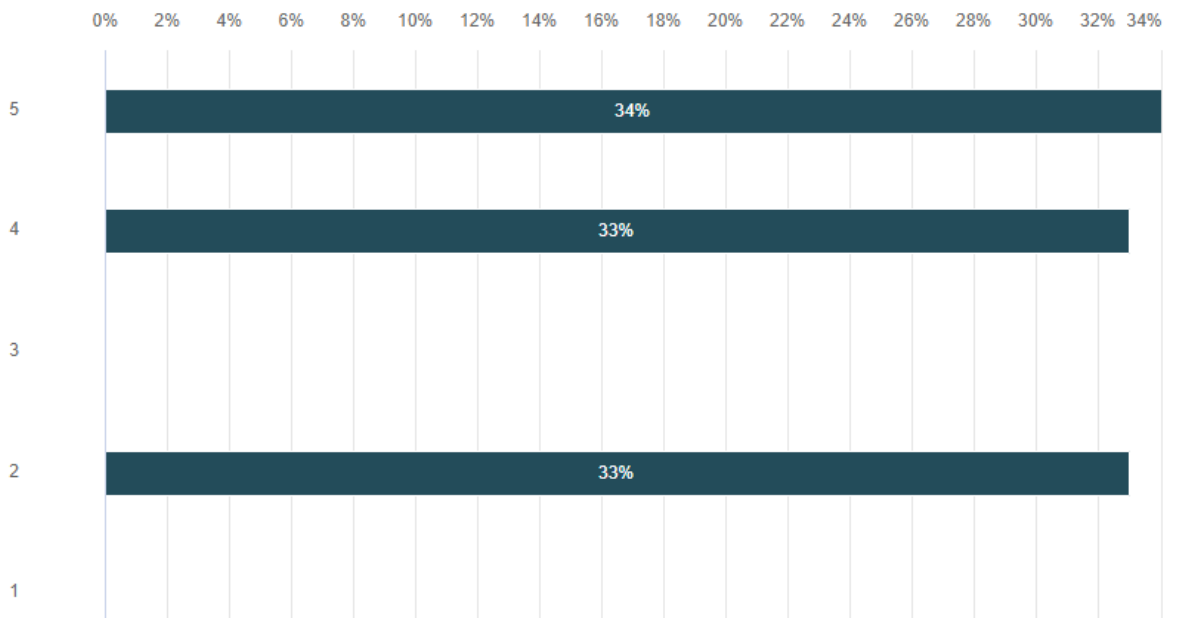
Vastaajien määrä: 3



Kuvio 1. Vastaukset kysymykseen ”Opaslehtisen ulkoasu oli miellyttävä”.

2. Opaslehtisen kieli oli selkeää ja helppolukuista

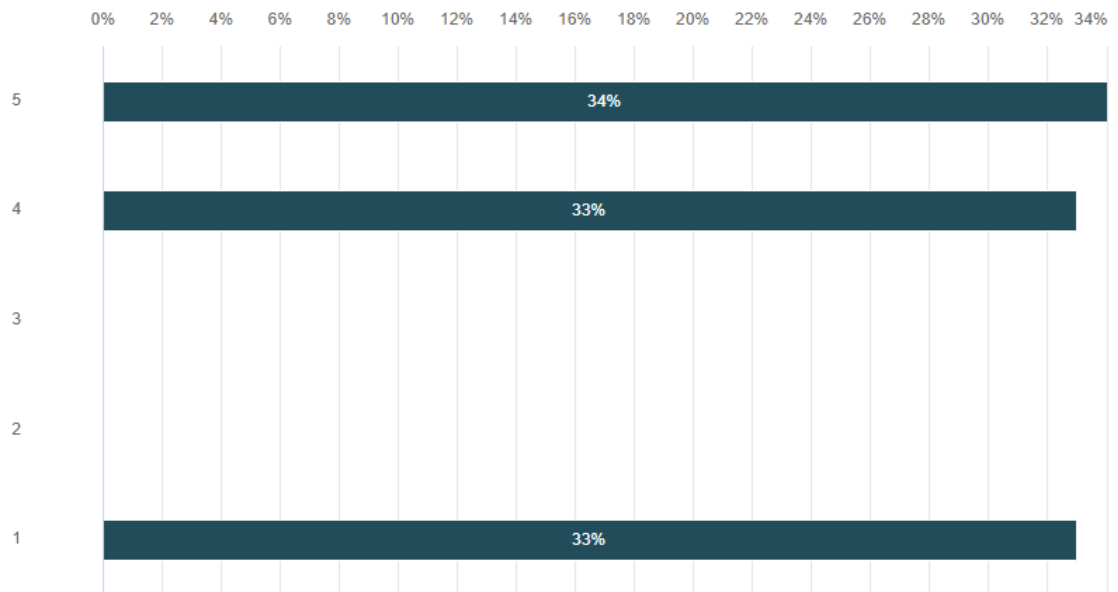
Vastaajien määrä: 3



Kuvio 2. Vastaukset kysymykseen ”Opaslehtisen kieli oli selkeää ja helppolukuista”.

3. Opaslehtinen oli kiinnostava ja ajatuksia herättävä

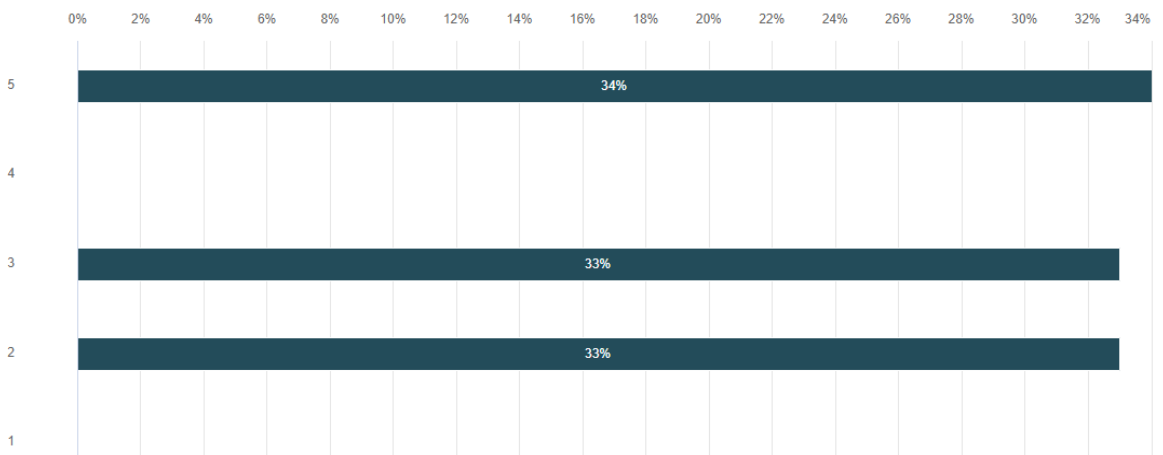
Vastaajien määrä: 3



Kuvio 3. Vastaukset kysymykseen ”Opaslehtinen oli kiinnostava ja ajatuksia herättävä”.

4. Opaslehtisessä oli minulle uutta tietoa/neuvoja

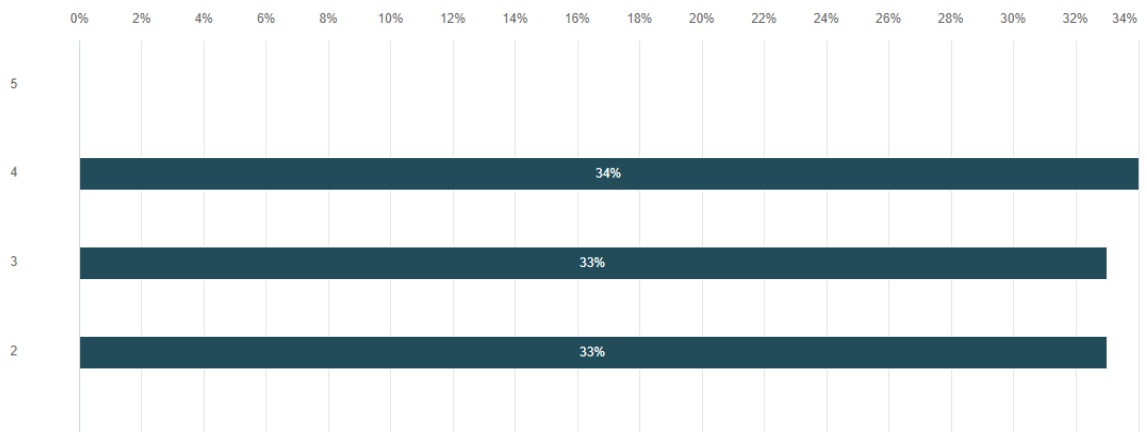
Vastaajien määrä: 3



Kuvio 4. Vastaukset kysymykseen ”Opaslehtisessä oli minulle uutta tietoa/neuvoja”.

5. Opin, kuinka huolehdin hyvinvoinnistani ja tunnistan voimavarojani paremmin

Vastaajien määrä: 3



Kuvio 5. Vastaukset kysymykseen ”Opin, kuinka huolehdin hyvinvoinnistani ja tunnistan voimavarojani paremmin”.

6. Vapaamuotoinen palaute, ruusuja tai risuja? Kiitos palautteestasi!

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset	
▼	Opas on ihanan rauhallinen, eikä siihen ole liikaa laitettu tietoa. Perusajatukset ovat siinä hyvin. Ehkä hieman jäin kaipaamaan lisätietoa myötätuntouupumuksesta ja siitä, miten sitä voisi vapaaehtoisuudessa huomioida ja estää.
▼	Opas oli liian kevyt. Lauseet liian yleisellä tasolla. Toimintaan on olemassa konkreettisia vinkkejä ja ohjeita miten käsitellä /kohdata vaikeita tilanteita tai omaa jaksamistaan. Graafikko olisi hyvä ottaa mukaan taittoon.
▼	Fontti on melko epäselvä. Suositteisin tutustumaan EUn saavutettavuusdirektiiviin, jonka myötä fontin tulisi olla selkeämpi.

Kuvio 6. Vastaukset kysymykseen ”Vapaamuotoinen palaute, ruusuja tai risuja?”.

Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulatoiminnasta vastaava työntekijä antoi vapaata palautetta opaslehtisestä sähköpostitse:

”Ulkoasu on kaunis ja tietoa on siinä hyvin rajatusti eli ei liikaa, mikä on hyvä juttu.”

”Olette nostaneet esille hyvin ja tiivistetysti omaan jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä.”

”Vähän jäin kaipaamaan nimenomaan doulatoimintaan liittyvien erityispiirteiden esiin nostamista: mikä erityisesti vapaaehtoisdoulatoiminnassa on kuormittavaa?”

”Myötätuntouupumus on todella hyvä nosto. Ehkä ihan vähän lisää siitä olisi ollut mukava kuulla.”

”Linkit, mistä saa lisätietoa ovat hyvät ja hienosti olette muistaneet nostaa tuon yhdistyksen tarjoaman työnohjauksellisen tuen esille.”

7 Pohdinta

7.1 Opaslehtisen tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää vapaaehtoisdoulujen hyvinvoinnin ja voimavarojen ylläpitämistä sekä tunnistamista. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vapaaehtoisdoulujen tietoisuutta oman hyvinvointinsa huomioimisen ja omien voimavarojensa ylläpitämisen sekä edistämisen tärkeydestä tukisuhteen aikana. Opaslehtisen palautteiden perusteella valtaosa vastaajista koki saaneensa opaslehtisestä edes kohtalaisesti uutta tietoa tai neuvoja. Saimme lähes samankaltaiset tulokset hyvinvoinnista huolehtimiseen ja voimavarojen tunnistamiseen liittyen.

Roivaan & Karjalaisen (2013) mukaan opaslehtisen tekstien tulee olla selkeälukuisia ja kohdennettuja lukijalleen. Saamiemme palautteiden perusteella suurin osa piti opaslehtisen kieltä selkeänä ja helppolukuisena. Saimme palautetta fontin epäselvyydestä ja kehoituksen tutustua EU:n saavutettavuusdirektiiviin. Kyseinen direktiivi ei ollut ennestään meille tuttu, eikä siitä ollut mitään puhetta opaslehtistä tehdessä. Mielestämme opaslehtisen fontti oli riittävän selkeä ja tekstistä sai hyvin selvää.

Palautetta antaneiden henkilöiden lukumäärä jäi kovin vähäiseksi, jonka vuoksi tulosten tarkastelu on hieman haastavaa. Saamistamme palautteista suurin osa oli positiivisia, mutta jokainen vastaaja antoi kehitysideoita opaslehtisen sisältöön ja ulkoasuun liittyen. Pohdimme palautteita lukiessamme, olisimmeko voineet pohjustaa palautekyselyä tai opaslehtisen aihetta paremmin, esimerkiksi saatekirjeellä tai ottamalla suoraan yhteyttä vapaaehtoisdouluihin. Vähäinen palautteiden määrä sai meidät miettimään, mitä olisimme voineet tehdä toisin.

Koemme päässeemme osittain tavoitteeseemme, jonka asetimme opinnäytetyöprosessin alussa. Mielestämme opaslehtisen työstämisessä oli haastavaa tiedon rajaaminen ja se, miten siihen saisi uutta näkökulmaa sekä konkreettisia neuvoja, mikäli vapaaehtoisdoulana työskentely käy uuvuttavaksi. Lisäksi ulkoasun muotoilu ja visuaalinen ilme olivat hieman haasteellisia luoda, sillä kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta Publisher-ohjelman käytöstä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen (2018, Liite 3, 2) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida tutkimuksellisen opinnäytetyön arviointikriteerien avulla. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013, 197) ovat määritelleet laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereiksi uskottavuuden, siirrettävyyden, vahvistettavuuden sekä riippuvuuden (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197). Kylmä & Juvakka (2007, 127) mukaan luotettavuuden arviointikriteerit ovat muuten samat kuin Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013) käyttämät arviointikriteerit, lukuun ottamatta riippuvuutta, jonka tilalla on refleksiivisyys.

Uskottavuuden edellytyksenä on, että saadut tulokset ovat selkeästi kuvattuja sekä ymmärrettäviä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198). Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta lisää muun muassa lähteiden määrä ja luotettavuus. Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman paljon eri tietolähteitä. Lähteitä olemme arvioineet kriittisesti ja pyrkineet ensisijaisesti käyttämään tutkimuksellista sekä mahdollisimman tuoretta, enintään 10 vuotta vanhaa, saatavilla olevaa tietoa. Ongelmaksi opinnäytetyömme tiedonhaussa muodostui vähäinen materiaali valitsemastamme aiheesta, jonka takia jouduimme käyttämään myös toissijaisia lähteitä. Jouduimme myös kokoamaan tietoa eri palasista, sillä varsinaisesta aiheestamme vapaaehtoisdoulujen hyvinvointiin ja voimavaroihin liittyen ei löytynyt juurikaan tietoa. Kansainvälisiä lähteitä on työssämme vain muutama ja niiden käännösten oikeaoppisuudesta ei ole täyttä varmuutta, joten ne voivat osaltaan vaikuttaa työn luotettavuuteen. Opinnäytetyön uskottavuutta heikentävä tekijä on se, että opinnäytetyön tekijöillä ei ole kokemusta vapaaehtoisdoulana toimimisesta eikä alan koulutusta.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä johonkin toiseen asiayhteyteen. Siirrettävyyden edellytyksiä ovat tarkka kuvaus tutkimuksen ympäristöstä ja analyysistä sekä materiaalin keräämisestä. Näin voidaan mahdollistaa toiminnan seuraaminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Tämä opinnäytetyö on siirrettävissä sellaiseen muidenkin Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyön aihe soveltuu meidän mielestämme muillekin vapaaehtoistyöntekijöille kuin vapaaehtoisduulille.

Vahvistettavuus on osa tutkimusta ja sen edellytyksenä on, että tutkimuksen etenemistä voidaan seurata yleisellä tasolla. Vahvistettavuuden haasteena voi olla, että saman materiaalin pohjalta tehdyt päätelmät poikkeavat toisistaan. Tämä voi olla myös etu, sillä näkemysten eroavaisuudet tekevät tutkimustuloksista ymmärrettävämpiä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyötä tehdessämme emme pitäneet varsinaista päiväkirjaa, mutta kirjassimme prosessin edetessä tärkeimpiä asioita ylös, ja sitä kautta ne jäivät paremmin mieleen. Olimme säännöllisesti yhteydessä opinnäytetyömme toimeksiantajaan ja kyselimme hänen mielipiteitään sekä näkemyksiään työn edetessä. Pidemmän välimatkan takia yhteydenotot tapahtuivat enimmäkseen sähköpostitse.

Refleksiivisyyden edellytyksenä on, että tutkija tiedostaa lähtökohdat työnsä tekijänä. Tutkimusta tehdessä tulee pohtia vaikuttavuutta materiaaliin sekä tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyötä tehdessämme tiedostimme omat lähtökohdamme jokaisessa prosessin eri vaiheessa. Työtä suunnitellessamme meillä oli vähäisesti tietoa aiheesta, mutta työn edetessä tiedon määrä luonnollisesti lisääntyi. Lähtökohdat toiminnallisen osuuden toteuttamiseen olivat paremmat kuin koko opinnäytetyötä aloitettaessa.

Työtä tehtäessä tulee huomioida rehellisyys ja tarkkaavaisuus saatuja tuloksia dokumentoidessa, esiteltäessä sekä arvioidessa. Muiden tekemiä töitä tai tutkimuksia tulee arvostaa ja lähdeviittaukset tulee olla oikein merkittyjä. Mahdolliset rahoituksen myöntäjät tai muut merkittävät yhteydet on tuotava ilmi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyömme lähdeviittaukset ovat niin tarkasti merkittyjä kuin mahdollista. Opaalehtisen palautteen keräämiseen käytetyn Webropol-kyselyn täyttäminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä vastaajien henkilöllisyys tullut missään vaiheessa julki. Opinnäytetyöhön ei ole haettu tai saatu ulkopuolista rahoitusta.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ja kasvattanut meitä monella eri tavalla. Muun muassa yhteistyö- ja tietojenkäsittelytaidot ovat parantuneet. Opinnäytetyön työstämisprosessi on ollut kaiken kaikkiaan vaiherikas ja raskas. Motivaatio työn tekemistä kohtaan on vaihdellut paljon ja meidän on pitänyt aika ajoin kannustaa toisiamme, jotta saisimme työn tehtyä kunnialla loppuun saakka. Vertaistuen merkitys niin toinen toiseltamme, mutta myös opiskelutovereilta on ollut merkittävässä asemassa tätä opinnäytetyöprosessia läpi käydessämme. Erilaiset vastoinkäymiset ja muutokset opinnäytetyöprosessin kuluissa ovat kasvattaneet ja lisänneet omalla tavallaan pettymyksen sietokykyä, mutta myös ongelmanratkaisutaitoja, sillä muun muassa opinnäytetyön toteutus täytyi miettiä alkupe räisen suunnitelman epäonnistuttua täysin uudelleen.

Keväällä 2020 alkanut vallitseva maailmantilanne vaikutti niin opinnäytetyöprosessimme etenemiseen sekä sairaanhoitajaksi valmistumiseen niitä molempia hidastaen. Kesän aikana tullut tauko opinnäytetyöprosessissa teki meidän molempien mielestä hyvää. Syksyllä saimme lisää intoa jatkaa opinnäytetyömme parissa. Meillä molemmilla oli intoa työstää opinnäytetyötämme ihan eri näkökulmista – huolellisesti ja kaikessa rauhassa.

Työn etenemisessä haastavinta alusta alkaen on ollut se, että doulatoiminta, eritoten vapaaehtoisdoulatoiminta on Suomessa vielä hyvin tuntematonta. Opinnäytetyötä suunnitellessamme tiesimme jo aiheen olevan vieras ja ettei siitä tulisi löytymään tutkimustietoa runsain mitoin. Tämä taas tarkoitti meille työn tekijöinä sitä, että töitä tulisi tehdä sekä kärsivällisyyttä tiedonhakuun tulisi olla yhä enemmän. Motivaatiomme sekä halumme tehdä opinnäytetyö, joka erottuu joukosta ja joka tuo doulatoimintaa aiheena yhä enemmän tutuksi on auttanut meitä kirjoittamaan työtä silloinkin, kun epätoivo on iskenyt tiedonhakua tehdessä totaalisesti. Muutama lause kerrallaan, useat tiedonhaut sekä sadat tunnit tämän työn parissa ovat saaneet kuin saaneetkin kasattua palasista kokonaisen opinnäytetyömme.

7.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat

Toivomme, että opinnäytetyömme on tulevaisuudessa hyödynnettävissä Kuopion ensikotiyhdistyksen henkilökunnalle, terveydenhuollon ammattihenkilöille sekä opiskelijoille lisäämään tietoisuutta doulatoiminnasta. Mielestämme opaslehtistä ja koko opinnäytetyötä voidaan hyödyntää muissakin Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä tai käytännössä missä tahansa doulatoimintaan liittyvässä paikassa. Vapaaehtoisdoulat voivat saada opinnäytetyömme kautta lisää informaatiota ja uusia näkökulmia toimiessaan odottavan äidin sekä perheiden tukihenkilönä. Jatkokehitysajana sekä mahdollisena seuraavana opinnäytetyöajana pohdimme syvempää paneutumista myötätuntouupumukseen ja sen vaikutuksiin doulien ja perheiden välisissä tukisuhteissa.

Lähteet

- Bohren, M., Hofmeyer, G., Sakala, C., Fukuzawa, R. & Cuthbert, A. 2017. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Systematic Review. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003766.pub6/full?highlight=Abstract=withdrawn%7Csupport%7Cperson>. 13.2.2020.
- Childbirth Connection. 2019. Labor Support. <http://www.childbirthconnection.org/giving-birth/labor-support/>. 17.10.2019.
- Deans, A. 2010. Suuri äitiyskirja. Perhemediat Oy, 184.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2019a. Ensikodit ja vauvaperheiden auttaminen: Vapaaehtoinen doula synnyttäjän tukihenkilönä. https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit_ja_vauvaperheet/#doula. 24.9.2019.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2019b. Kuopion ensikotiyhdistys ry. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kuopionensikoti/yhdistys/yhdistys/>. 17.10.2019.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2014. Onnistunut doulatoiminta. Työpapereita 2/2014. (Toim. Jaana Wikgren). https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/onnistunut_doulatoiminta. 13.2.2020. 4-5, 10, 13, 18-19.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2020a. Synnytysmasennus. https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/kun-et-enaajaksa/synnytysmasennus/#raskausajan_masennus. 26.2.2020.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2020b. Päihteet odotus- ja vauva-aikana. https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/#pulman_tunnistaminen_paihteettomyys. 26.2.2020.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2015. Ensi- ja turvakotien liiton strategia 2016–2019. Rohkeasti ajassa. http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/strategia_2016-2019/pdf/Ensi_ja_turvakotien_liitto_strategia_2016-19.pdf. 4.3.2020.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2018. Vapaaehtoinen doula – tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi. https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/doula-esite_a5_2018_v3. 7.3.2020.
- Hakanen, J. 2015. Kohti parasta mahdollista hyvinvointia työssä: työn tuunaamisella työn imua. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299. Kunnossa kaiken ikää- ohjelma ja Suomen mielenterveysseura. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyt.pdf. 7.10.2020. 18.
- Hermanson, E. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207. 1.10.2020.
- Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. 17.2.2020.
- Kahila, H. & Kivistö, K. 2019. Huumeet ja raskaus. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo14737.pdf>. 13.3.2020. 131-133, 136.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 198.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 5.11.2020. Liite 3.
- Korkeila, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo13528.pdf>. 12.3.2020. 209-211, 213.

- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita: Helsinki, 129.
- Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY, 124, 126.
- Laki holhustoimesta 442/1999.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Leppälähti, S., Gissler, M. & Heikinheimo, O. 2014. Riskit korostuvat kaikista nuorimilla ja seurantaan puutteellisesti osastuvilla. Onko teiniraskaus Suomessa obstetrinen riski? Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11557.pdf>. 2.3.2020. 541-542.
- Lindroos, H. 2019. Myötätunto saa tekemään hyvää. Terveyskylä.fi. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/ajankohtaista/my%C3%B6t%C3%A4tunto-saa-tekem%C3%A4%C3%A4n-hyv%C3%A4%C3%A4>. 12.3.2020.
- Lääkäriliitto. 2020. Potilaan päihdeongelma. <https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/mielenterveys-ja-paihdepotilaat/potilaan-paihdeongelma/>. 17.2.2020.
- Mielenterveystalo. 2020. Arjen hyvinvointi. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx. 7.3.2020.
- Miettinen, A. 2014. Nainen naiselle – Luonnollinen syntymä. AilaM Oy: Kuopio, 79.
- Myntti, T., Saisto, T. & Wartiovaara-Kautto, U. 2018. Maahanmuuttajan raskaus. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo14602.pdf>. 26.2.2020. 2182.
- Mäkinen, J-P., Bordi, L., Heikkilä-Tammi, K., Seppänen, S. & Laine, N. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Psykososiaalisiin kuormitus- ja voimavaratekijöihin liittyvä työhyvinvointitutkimus Suomessa 2010-2013. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70266/RAP2014_18_Ty%c3%b6hyvinvointitutkimusSuomessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.2.2020. 16-17.
- Pajulo, M. 2010. Lääkärilehti. Kannattaako päihdeongelmaisten äiti-vauvaparien hoito? <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/kannattaako-paihdeongelmaisten-aiti-vauvaparien-hoito/>. 13.2.2020.
- Pietikäinen, J., Taka-Eilola, T. & Paunio, T. 2019. Suomeen tarvitaan perinataalipsykiaatria. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo15167.pdf>. 12.3.2020. 1809.
- Pixabay. 2020. Mikä on Pixabay? <https://pixabay.com/fi/service/faq/>. 6.10.2020.
- Porkka, S-T., Salmenjaakko, J. 2012. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/vapaaehtoistyon_tyonohjauksen_jarjestaminen_2012.pdf. 17.2.2020. 11.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>. 12.3.2020. 1890.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Edita: Porvoo. 119.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim. Bookwell Oy: Porvoo, 270.
- Sisäministeriö. 2020. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>. 13.2.2020.
- Spiby, H., Mcleish, J., Green, J. & Darwin, Z. 2016. ‘The greatest feeling you get, knowing you have made a big difference’: survey findings on the motivation

- and experiences of trained volunteer doula in England. PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5041283/>. 20.2.2020.
- Suomen Doulat ry. 2020. Doula on synnyttäjän tukihenkilö, joka tarjoaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea raskausaikana, synnytyksessä ja/ synnytyksen jälkeen. https://doules.fi/wp-content/uploads/2017/11/Suomen_Doulat_infolehti_A5_4s_nettiin.pdf. 16.11.2020.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Ennakollinen lastensuojeluilmoitus. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/ennakollinen-lastensuojeluilmoitus>. 4.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/erityinen_tuki. 16.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 7.3.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Lastensuojelu ja kriisityö. https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/lastensuojelu-ja-kriisityo#Kriisin_vaiheet. 6.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/turvapaikanhakijat/turvapaikanhakijoiden-terveys-ja-hyvinvointi>. 26.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Päihderiippuvuus. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>. 17.2.2020.
- Tiitinen, A. 2018. Raskaus (normaali kulku). Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159. 13.3.2020.
- Toikkanen, U. 2019. Raskausajan masennus lisää riskiä lapsen mielenterveysongelmiin aikuisena. Potilaan lääkärilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/raskausajan-masennus-lisaa-riskia-lapsen-mielenterveysongelmiin-aikuisena/>. 26.2.2020.
- Toivola, K. 2004. Myötätuntouupumus – auttajantyön työperäinen riski. Duodecim. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00149&p_haku=akuutin. 12.3.2020.
- Torppa, M. 2015. Mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo. Työterveyslääkäri. https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01405. 4.11.2020. 4/2015: 113-114.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen luokkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.77537813.1624720766.1604925826-1800951446.1604925826. 10.11.2020. 6.
- Työsuojeluhallinto. 2019. Vapaaehtoistyö. <https://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopai-kalla/vapaaehtoistyo>. 17.2.2020.
- UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa-terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset. 6.10.2020.
- Valtiovarainministeriö. 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän loppuraportti. <https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/4735113/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6++kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf/df24753d-3445-458b-8970->

- fc30de6bd3a3/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurisyys%C3%B6+kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf. 16.2.2020. 14.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi: Jyväskylä. 9-10.
- Väestöliitto. 2020. Teiniraskaus. <https://www.vaestoliitto.fi/kansainvalisyys/tietoa-seksuaalioikeuksista/teiniraskaus/>. 17.2.2020.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2020. Sosiaaliset suhteet. <https://www.yths.fi/terveys tieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>. 6.10.2020.

Tämä opaslehtinen on osa Karelia-ammattikorkeakoulussa tehtyä opinnäytetyötä.

Opinnäytetyö löytyy Theseuksesta nimellä Vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat - opaslehtinen Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulille.



Kuvat: Pixabay

Opaslehtisen tekijät:

Sairaanhoidtajaopiskelijat

Oona Harinen & Saara Helminen

2020

Vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat

- opaslehtinen Kuopion ensikotiyhdistys ry:n vapaaehtoisdoulille



Positiivisella mielenterveydellä ei tarkoiteta vain mielihyvän kokemista, vaan siihen kuuluvat muun muassa stressin ja negatiivisten tunteiden hallinta. Psyhykkisen hyvinvoinnin olennainen osa on tunteiden hallinta sekä säätely.



Mindfulness eli tietoinen läsnäolo keskittyy siihen hetkeen, joka on juuri nyt käsillä. Mindfulnessin säännöllinen harjoittaminen jouduttaa palautumista stressistä ja lieventää akuutteja stressin aiheuttamia reaktioita.

Jokaisen elämään kuuluu niin hyvinvointia vahvistavia kuin heikentäviä tekijöitä. Etenkin hyvinvointia heikentäviä tekijöitä olisi hyvä osata tunnistaa, etteivät ne vaikuttaisi arjen positiivisuuteen sekä tasapainoisuuteen negatiivisella tavalla.

Työn, vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen vaatii joustokykyä. Yhdessä toimiessaan nämä osa-alueet auttavat jaksamaan paremmin ja tällöin voidaan puhua myönteisestä vuorovaikutuksesta. Psyhykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat näiden osa-alueiden tasapaino suhteessa toisiinsa.



*Mitkä asiat lisäävät omia voimavarojasi
tehdessäsi vapaaehtoistyötä?*

Ihmissuhteet, yhteenkuuluvuuden tunne, onnellisuus sekä vapaus toteuttaa itseään kuuluvat hyvinvointia ja voimavaroja lisääviin tekijöihin.

Laadukas uni, liikunta sekä oikeanlainen ravinnonsaanti vaikuttavat mielialaan ja jaksamiseen positiivisesti.

*Mitkä asiat koet kuormittavimpina
tehdessäsi vapaaehtoistyötä?*



Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa kiire, paineet ja stressi.

Myötätunto, liiallinen halu auttaa ja toisen asemaan asettuminen voivat aiheuttaa riittämättömyyden tunteita sekä pahimmillaan myötätuntuupumuksen.

Hyödyllisiä yhteystietoja ja linkkejä

Mikäli tarvitset keskusteluapua, tukea tai neuvoja, ole ensisijaisesti yhteydessä omaan vapaaehtoisdoulatoiminnasta vastaavaan työntekijääsi:

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/kuopionensikoti//yhteystiedot>

Muita tukea ja apua tarjoavia sivustoja:

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua>

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/Pages/default.aspx>


<https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/>



Vapaaehtoisdoulujen työnohjauksia järjestetään säännöllisesti vertaistukiryhmissä tai tarvittaessa yksilötapaamisina. Työnohjauksella pyritään turvaamaan muun muassa vapaaehtoisdoulun ryhmään kuulumisen tunnetta, jaksamista sekä voimavara- ja energian tyydytystä. Työnohjauksissa käydään myös läpi mahdollisia ristiriitatilanteita tai mieltä painavia asioita tukisuhteissa.



Palautekysely vapaaehtoisdoulan hyvinvointi ja voimavarat-opaslehtisestä

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Opaslehtisen ulkoasu oli miellyttävä *

- 5
 4
 3
 2
 1

2. Opaslehtisen kieli oli selkeää ja helppolukuista *

- 5
 4
 3
 2
 1

3. Opaslehtinen oli kiinnostava ja ajatuksia herättävä *

- 5
 4
 3
 2
 1

4. Opaslehtisessä oli minulle uutta tietoa/neuvoja *

- 5
 4
 3
 2
 1

5. Opin, kuinka huolehdin hyvinvoinnistani ja tunnistan voimavarojani paremmin *

- 5
 4
 3
 2

6. Vapaamuotoinen palaute, ruusuja tai risuja? Kiitos palautteestasi!

Lähetä