

Opinnäytetyö YAMK

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Tutkimusryhmäopinnot

2021

Tamara Vierikko

MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN TOIMINTAMALLI

Tamara Vierikko

MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN TOIMINTAMALLI

Maahanmuutto on tuonut Suomeen viime vuosina noin 17 000 maahanmuuttajaa vuosittain ja Suomen väestöstä vuonna 2019 oli maahan muuttaneita 423 494 eli 8 prosenttia.

Kotoutumisen tavoitteena on, että maahanmuuttajat kokevat olevansa Suomen yhteiskunnassa täysivaltaisia henkilöitä. Kotouttamisella tarkoitetaan viranomaistoimenpiteitä, joilla pyritään edistämään maahanmuuttajien kotoutumista hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden keinoin.

Tämä kehittämisprojekti on osa WoHealth-hanketta (2019–2021), joka sai rahoitusta EU:n Central Baltic rahoitusohjelmasta. WoHealth-hanketta koordinoi Turun ammattikorkeakoulu ja toteutti sitä yhteistyössä Kaarinan Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Hankkeen kumppanina Ruotsissa toimi Flyktingmedicinskt center.

Kehittämisprojektin tavoitteena luotiin toimintamalli maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksesta sekä laadittiin tukihenkilöopas tukihenkilöiden käytettäväksi. Opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin tukihenkilöopas ja kuvattiin maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli. Toimintamallia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa muissa tukihenkilökoulutuksissa tai halutaan hyödyntää soveltuvin osin vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaamisessa kartoitettiin maahanmuuttajanaistoilta tietoa ja tuen tarpeita työpajatyöskentelyllä sekä kuvattiin maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen suunnittelua ja toteutusta.

Jatkokehittämis ehdotuksena nousi esille opetuskodin virtuaalinen toimintaympäristö, jossa opetetaan esimerkiksi suomen kieltä ja muita maahanmuuttajien kotouttamista edistäviä asioita ja taitoja. Lisäksi jatkokehittämis ehdotukseksi nousi maahanmuuttajamiesten ja -isien vastaavaanlaisten koulutusten järjestäminen, kuin maahanmuuttajanaistoillekin on tarjottu.

ASIASANAT:

Maahanmuuttaja, maahanmuutto, vapaaehtoistoiminta, tukihenkilötoiminta, vertaistuki, projektityöskentely

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master's Degree Programme in Social Services and Health Care, Research Group Studies

2021 | 50 pages, 45 of pages in appendices

Tamara Vierikko

THE MODEL FOR THE TRAINING OF IMMIGRANT WOMEN'S SUPPORT PERSONS

Immigration has brought to Finland in recent years, about 17 000 immigrants each year and Finland's population in 2019 were immigrants as 423 494, or 8 percent.

The goal of integration is for immigrants to feel that they are full-fledged people in Finnish society. Integration refers to public authorities' measures to promote the integration of immigrants through well-being, health, education and employment.

This development project is part of the WoHealth project (2019–2021), which received funding from the EU's Central Baltic funding program. The WoHealth project was coordinated by Turku University of Applied Sciences and implemented in cooperation with Kaarina Opetuskoti Mustikka and Kaarina Maternity and Child Guidance Center. The project partner in Sweden was the Flyktingmedicinskt center.

The aim of the development project was to create an operating model for the training of support women for immigrant women and to prepare a guide for support staff for the use of support staff. The output of the thesis was a support person guide and the operating model of support person training for immigrant women was described. The operating model can be used more widely in the future, if it is to be applied in other support staff training or to be used, where appropriate, in the development of volunteering.

In describing the operating model of immigrant support staff training, information and support needs for immigrant women were mapped through workshop work, and the planning and implementation of immigrant support staff training was described.

As a proposal for further development, the virtual operating environment of the home of teaching emerged, where, for example, the Finnish language and other issues and skills promoting the integration of immigrants are taught. In addition, the proposal for further development was to provide similar training for immigrant men and fathers as is offered to immigrant women.

KEYWORDS:

Immigrant, immigration, volunteering, support person activities, peer support, project work

SISÄLTÖ

SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen WoHealth-hanke	8
2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos	10
3 MAAHANMUUTTO SUOMESSA	11
3.1 Maahanmuuttaja ja maahanmuutto	11
3.2 Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomessa	12
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA	15
4.1 Mitä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan?	15
4.2 Tukihenkilötoiminta	16
4.3 Vertaistukitoiminta	17
4.4 Kokemusasiantuntijatoiminta	17
5 PROJEKTITYÖSKENTELY JA KÄYTETYT KEHITTÄMISMENETELMÄT	18
5.1 Projektityöskentelyn elinkaari	18
5.1.1 Projektin perustaminen	18
5.1.2 Projektin suunnitleminen	20
5.1.3 Projektin toteuttaminen	24
5.1.4 Projektin päättäminen	27
5.2 Projektin organisaatio	30
5.3 Projektipäällikön rooli projektissa	32
5.4 Projektin aikataulutuksen ja projektiviestinnän tärkeys	34
5.5 Projektin riskienhallinta	36
6 MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN TOIMINTAMALLIN KUVAAMINEN	39
6.1 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen tiedon ja tuen tarpeen kartoittaminen työpajatyöskentelyllä	39
6.2 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen suunnittelu	40
6.3 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toteutus	40

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA	43
7.1 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus	43
7.2 Kehittämiprojektin toiminnan arviointia ja pohdintaa	44

LÄHTEET	47
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Tukihenkilöopas

KUVIOT

Kuvio 1. Projektin vaiheistus K. Ruuskan mukaan (Ruuska 2012, 23)	20
---	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Suunnitelma kehittämissuunnitelman aikataulusta 2020–2021 kuvattu Gantt-kaaviona	23
Taulukko 2. SWOT maahanmuuttajanaisten koulutuksesta	38

SANASTO

Benchmarking	Vertaiskäynti kehittämismenetelmänä
Fmc	Flyktingmediciniskt center
Dokumenttianalyysi	Olemassa olevan aineiston tulkitsemista
Implementointi	Hankkeen levittäminen
Kokemusasiantuntija	Henkilö, joka on kehittynyt elämän aikana henkilökohtaisten kokemusten kautta
Maamu	Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvoinnin tutkimus
Primaarilähde	Aineisto, jonka on itse laatinut
Projekti	Hanke, kehittämishanke, kehittämistyö, pilotti, kokeilu, uudistus
Projektin elinkaari	Projektin perustaminen, suunnitteleminen, toteuttaminen ja päättäminen
Projektiorganisaatio	Henkilöt, jotka työskentelevät projektissa
Projektipäiväkirja	Kuvataan koko projektin aikana tehdyt toiminnot
Sekundaarilähde	Toistaa alkuperäistä lähdettä
Swot	Nelikenttämenetelmä, johon kirjoitetaan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat
Tukihenkilö	Tukee toista henkilöä omalla selviytymistarinallaan
Tuotos	Kehittämistoiminnassa aikaansaatu uusi tuote
Vapaaehtoistoiminta	Henkilö osallistuu toimintaan omasta vapaasta tahdostaan
Vapaaehtoistyö	Vuorovaikutukseen perustuvaa auttamista ja tukemista
Vertaistuki	Omaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa

1 JOHDANTO

Tukihenkilötoiminta on kotouttamista edesauttava toimintamuoto, jonka rinnalla on hyvä olla lisäksi kuntien eri toimijoiden sekä kolmannen sektorin yhteistyötä. Maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kotoutuminen uuteen kulttuuriin vie aikaa. Vanhat kotimaassa opitut toimintatavat eivät välttämättä toimi ja arki voi sen vuoksi tuntua hämmentävältä. Maahanmuutto ei tarvitse aina olla kriisi, mutta monet uudet asiat uudessa kotimaassa voivat laukaista sen, jos tukiverkostot ovat puutteelliset. Uudet asiat kuten kielen oppiminen, lasten kasvattaminen uudessa kulttuurissa ja uuden kulttuurin ymmärtäminen ovat monille maahanmuuttajille haasteellisia. Edellä mainittujen asioiden käsittelemisessä maahanmuuttajat tarvitsevat useimmiten apua, joista yhdeksi toimivammaksi koettu auttamismuoto on vertaistoiminnan tarjoaminen. (Toivikko ym. 2011, 5–7.)

Tämä opinnäytetyö on osa WoHealth-hanketta, jossa selvitettiin, millaista tukea ja tietoa maahanmuuttajataustaiset naiset tarvitsivat liittyen lapsen hoitoon ja kasvatukseen heille uudessa kulttuurissa sekä kartoitettiin kehittämistarpeita, joita neuvolan työntekijät tarvitsivat työskennellessään maahanmuuttajataustaisten naisten tai perheiden parissa. Lisäksi koulutettiin muutamia maahanmuuttajataustaisia naisia tukihenkilöiksi toisille maahanmuuttajataustaisille naisille sekä tuotettiin selkokielistä materiaalia tärkeiksi havaituista teemoista liittyen lapsen hoitoon ja kasvatukseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli osana WoHealth-hanketta suunnitella ja toteuttaa maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutus voimaannuttavasta näkökulmasta Opetuskoti Mustikassa. Tavoitteena oli luoda toimintamalli maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksesta sekä laatia tukihenkilöopas tukihenkilöiden käytettäväksi. Toimintamallia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa muissa tukihenkilökoulutuksissa tai halutaan hyödyntää soveltuvin osin vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Toimintamalli tarjoaa mielekkäitä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia pidempään Suomessa asuneille maahanmuuttajanaisille ja edistää monin tavoin maahanmuuttajanaisten ja -perheiden kotoutumista paikallisyhteisöön ja yhteiskuntaan.

Tämän opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään vapaaehtoistoimintaa, maahanmuuttoa ja maahanmuuttajien kotoutumista sekä projektityöskentelyä.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen WoHealth-hanke

Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen WoHealth-hankkeessa selvitettiin, millaista tukea ja tietoa maahanmuuttajataustaiset naiset tarvitsivat liittyen lapsen hoitoon ja kasvatukseen heille uudessa kulttuurissa niin Suomessa kuin Ruotsissakin. Lisäksi kartoitettiin kehittämistarpeita, joita neuvolan työntekijät tarvitsivat työskennellessään maahanmuuttajataustaisten naisten tai perheiden parissa. WoHealth-hankkeessa järjestettiin työpajoja, koulutettiin muutamia maahanmuuttajataustaisia naisia tukihenkilöiksi toisille maahanmuuttajataustaisille naisille sekä tuotettiin selkokieleistä materiaalia tärkeiksi havaituista teemoista liittyen lapsen hoitoon ja kasvatukseen. Toimintaa pilotoitiin Kaarinan neuvolassa, jossa pienten lasten äidit ja perheet voivat pyytää tukihenkilön tuekseen neuvolakäynnille Opetuskoti Mustikasta. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.) Osana hanketta tässä kehittämissuorituksessa tuotettiin lisäksi maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli ja tukihenkilöopas.

WoHealth-hankkeen projektiorganisaatioon kuului Turun ammattikorkeakoulu ja Norrköpingissä toimiva Flyktingmedicinskt center. Suomessa WoHealth-hanketta toteutettiin ja pilotoitiin Kaarinan Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

Opetuskoti Mustikka on maahanmuuttajanaishenkilöille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka Kaarinassa, johon maahanmuuttajaäidit voivat tulla lastensa kanssa. Opetuskoti tarjoaa maahanmuuttajanaishenkilöille suomen kielen opetusta, suomalaisessa yhteiskunnassa tarvittavia arjen taitojen harjoittelua, palveluohjausta kulttuuritietoisuudesta sekä työllistämiseen ja kotoutumiseen liittyviä edistäviä palveluita. Opetuskodissa järjestetään myös erilaisia työpajoja ja teemaryhmiä. Opetuskodin tarkoituksena on lisätä maahanmuuttajanaisten kulttuuri- ja kasvatustietoisuutta, joka vahvistaa integroitumista ja maahanmuuttajaperheiden hyvinvointia. Opetuskodin toiminta tukee maahanmuuttajanaisten arjenhallintataitoja sekä valmiuksia arjessa selviytymiseen kahden kulttuurin välillä. Opetuskodin tehtävänä on jakaa yhteiskunnallisesti tietoa ihmisten perusoikeuksista ja velvollisuuksista, joihin suomalainen yhteiskunta perustuu. (Sateenkaari Koto 2021.)

Flyktingmedicinskt center (FMC) toimii Norrköpingissä ja se muodostuu kriisi- ja traumaklinikasta, lääketieteellisestä klinikasta sekä terveystieteellisten kommunikointeista.

Flyktingmediciniskt center tarjoaa Ruotsiin tulleille pakolaisille, maahanmuuttajille ja turvapaikanhakijoille lääkärivastaanoton palveluita ja tukea tiedonsiirtoon-, sotaan-, kidutukseen, pakenemiseen- ja vainoon liittyviin asioihin sekä kehittävät traumakokemuksiin liittyvää tukitoimintaa. Klinikalla hoidetaan lapsia, aikuisia ja kokonaisia perheitä. Klinikka tarjoaa ohjausta ja neuvontapalveluita myös muille tahoille, jotka työskentelevät kyseisen asiakasryhmän kanssa kuten kouluille, sosiaalipalveluille, työvoimapalveluille sekä asumispalveluihin, jossa lapset tai nuoret asuvat ilman huoltajaa. Flyktingmediciniskt centrum on yli 10 vuoden ajan organisoinut koko läänin alueella hälsokommunikatör eli ”monikulttuurisia” terveysneuvoja. Tehtävässä toimii seitsemän lähihoitaja- ja sairaanhoitajakoulutuksen saanutta maahanmuuttajaa, jotka toimivat maahanmuuttajien parissa terveysneuvonnan ja terveysohjauksen työtehtävässä. He ohjaavat ja tukevat maahan tulleita ihmisiä. He kouluttavat eri työpaikoilla työntekijöitä monikulttuurisuuteen liittyvissä teemoissa. Työntekijöiden vahvuutena on kieliosaaminen, oma kokemus maahanmuutosta ja integroitumisesta uuteen yhteiskuntaan sekä kulttuuriin. (Vårdgivarwedd för Region Östergötland 2019.) Flyktingmediciniskt centrumilla on pitkä kokemus maahanmuuttajien auttamisesta ja tukemisesta.

WoHealth-projektiryhmä koostui neljästä Turun ammattikorkeakoulun opettajasta ja yksi heistä toimi projektipäällikkönä sekä kahdesta ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijasta. Yhteistyökumppaneihin pidettiin tiiviisti yhteyttä koko projektin aikana.

Projektioorganisaatio muodostetaan aina projektia varten. Projektissa työskentelevät ovat mukana projektissa ennalta määritellyn ajan. Projektin laajuudesta riippuen projektiin osallistuvia on tarpeen mukainen määrä. (Pelin 2011, 63–67.) Projektilla on aina selkeä elinkaari, johon kuuluu alkamis- ja päättymisajankohta. Perusorganisaatio antaa projektille sen suorittamiseen kaikki valtuudet. Projekti vastaa tavoitteiden saavuttamisesta perusorganisaatiolle sen saamien resurssien mukaisesti. Projektioorganisaatiossa on oltava käytettävissä riittävästi päteviä asiantuntijoita. Projektipäällikkö vastaa projektin päivittäisjohtamisesta, päätöksenteosta sekä yhteydenpidosta sidosryhmiin. Asiantuntijat, jotka työskentelevät projektissa vastaavat kukin oman erityisalueensa tehtävistä. (Ruuska 2012, 21–22.)

Itseäni on aina kiehtonut uuden kehittäminen ja projektityöskentely on alkanut kiinnostamaan minua yhä enemmän ja enemmän oman urani etenemisen mahdollisuutena. Projektityöskentelyn olin aikaisemmin kokenut haastavana ja sen vuoksi sain inspiraation lähteä opiskelemaan projektityöskentelyä, osana johtamisen ja kehittämisen opintoja. Halusin saada vastauksen siihen, että mitä projektityöskentely oikeasti tarkoittaa ja miten

projektityöskentely etenee ja mitä se pitää sisällään. Halusin lähteä tutustumaan, että millaisia kehittämisen menetelmiä on käytettävissä, joita tulevaisuudessa voin hyödyntää omassa työssäni.

2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli osana WoHealth-hanketta suunnitella ja toteuttaa maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutus voimaannuttavasta näkökulmasta Opetuskoti Mustikassa. Tavoitteena oli luoda toimintamalli maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksesta sekä laatia tukihenkilöopas tukihenkilöiden käytettäväksi.

Kehittämiprojektin tuotoksena oli tässä opinnäytetyössä tukihenkilöopas sekä maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaaminen. Toimintamalli on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti, jotta sitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa muissa tukihenkilökoulutuksissa tai halutaan hyödyntää soveltuvien osin vapaaehtoistoiminnan kehittämistä. WoHealth-hankkeessa luotua tukihenkilötoimintamallia lähdetään toteuttamaan Kaarinan kaupungin äitiys- ja lastenneuvolassa. Toimintamalli tarjoaa mielekkäitä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia pidempään Suomessa asuneille naisille ja edistää monin tavoin maahanmuuttajanaisten ja -perheiden kotoutumista paikallisyhteisöön ja yhteiskuntaan.

3 MAAHANMUUTTO SUOMESSA

3.1 Maahanmuuttaja ja maahanmuutto

Maahanmuuttajalla on monia määritelmiä. Laki kotoutumisen edistämisestä (30.12.2010/1386, 3 §) määrittelee maahanmuuttajan Suomeen muuttanutta ja oleskelevaa henkilöä, joka on maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavissa olevaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnettyllä luvalla tai jonka oleskeluoikeus on rekisteröity tai jolla on oleskelukortti. Väestöliitto (2020a) mukaan maahanmuuttajalla tarkoitetaan ulkomaan kansalaista, joka on muuttanut Suomeen ja joka aikoo asua maassa pidemmän aikaa. Syntyperältään suomalaista voidaan myös kutsua maahanmuuttajaksi, jos molemmat vanhemmat tai toinen vanhemmista on muuttanut ulkomailta Suomeen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) mukaan maahanmuuttaja määritellään henkilöksi, joka on muuttanut maasta toiseen maahan. Määritelmällä tarkoitetaan henkilöitä, jotka eivät ole syntyneet Suomessa. Maahanmuuttaja- ja ulkomaalaistaustaisella tarkoitetaan erilaisilla perusteilla Suomeen muuttaneita henkilöitä. Perusteina maahanmuutolle voivat olla esimerkiksi erilaiset perhesyyt, opiskelu, työ tai lähtömaan tilanteesta johtuva pakolaisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Maahanmuutto voi tapahtua vapaaehtoisesti tai se voi olla jopa jollekin pakotettua (Berger 2004, 27). Viime vuosien aikana Suomeen on vuosittain muuttanut noin 17 000 maahanmuuttajaa. Suomen väestön ikäjakauma on nuorentunut maahanmuuton seurauksena. Suomessa on selvästi enemmän maahan muuttaneita 25–34-vuotiaissa ja 35–44-vuotiaissa. Sen sijaan Suomen kansalaisia on enemmän yli 65-vuotiaiden ikäryhmässä. Vieraskielisiä perheitä, joissa toinen tai kumpikin aikuinen olivat vieraskielisiä, asui Suomessa vuonna 2012 yhteensä yli 90 000 perhettä. (Väestöliitto 2020b.)

Suomen väestöstä vuonna 2019 maahan muuttaneita oli 423 494 eli yhteensä 8 prosenttia. Ahvenanmaalla asui koko maan keskiarvoa enemmän maahan muuttaneita yhteensä 15,9 prosenttia ja Uudenmaan alueella 14,2 prosenttia. Yli puolet maahan muuttaneista asui Uudellamaalla. Maahan muuttaneiden osuus vuonna 2019 oli suurin Ahvenanmaan kunnissa, pääkaupunkiseudulla, Närpiössä, Pohjanmaan Korsnäsissä, Turussa ja Pietarsaareissa. Edellä mainituissa kunnissa maahan muuttaneiden osuus alueen väestöstä oli 10–22 prosenttia. Vastaava luku muissa kunnissa on alle prosentin.

Helsingissä asuu noin neljäsosa koko ulkomaalaistaustaisesta väestöstä. (Tilastokeskus 2021.)

Henkilö on ilmoitettava asuinpaikkakuntansa maistraatille, jos aikoo oleskella Suomessa yli vuoden tai on oleskellut Suomessa yli kolme kuukautta. Ulkomaan kansalaisella täytyy olla oleskelun sallivat edellytykset vähintään vuodeksi ja hänellä on oltava oleskeluun oikeuttava lupa tai vaihtoehtoisesti oikeus oleskeluun Suomessa. (Tilastokeskus 2020.)

Sisäministeriö vastaa maahanmuuttoa koskevaa lainsäädäntöä sekä ohjaa ja kehittää Suomessa maahanmuuttohallintoa lisäksi Sisäministeriö tulosoittaa Maahanmuuttovirastoa. Hallittu ja yhteiskunnallisesti järkevä maahanmuutto sekä turvallinen Suomi, jossa jokaisella on oma paikkansa, on yksi Sisäministeriön tärkeimmistä tavoitteista. (Sisäministeriö 2020.)

3.2 Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomessa

Maahanmuuttajien kotoutumisen tavoitteena on osallistuttaa maahanmuuttajat aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan sekä tukea ja edistää kotoutumista Suomen yhteiskuntaan. Maahanmuuttajille tarjotaan erilaisia palveluja, jotka edistävät ja tukevat kotoutumista uuteen kotimaahan, kuten suomen- tai ruotsin kielen opetusta, tietoa Suomen yhteiskunnasta, -kulttuurista ja työllistymis- sekä koulutusmahdollisuuksista. Toimenpiteiden ja palveluiden tavoitteena on edistää maahanmuuttajien kotoutumista ja mahdollisuutta saavuttaa yhteiskunnassa kantaväestön kanssa tasavertainen asema oikeuksissa ja velvollisuuksissa. Maahanmuuttajien kotoutumisen tarkoituksena on myös edistää tasa-arvoa, osallistumista, yhdenvertaisuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja myönteistä vuorovaikutusta väestön keskuudessa ja tuetaan kaksisuuntaista kotoutumista. (Kotoutuminen.fi 2014a; Kotouttaminen.fi 2014b; Duguid ym. 2013, 101)

Maahanmuuttajat voivat kokea integroitumisen aikana traumaattisia kokemuksia, menetyksiä, huolta tulevaisuudesta ja läheisistä, pitkäkestoista stressiä, kärsiä heikosta kieli- taidosta, syrjinnästä ja rasismista. Maahanmuuttajien maahanmuuttoprosessi on henkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti raskasta. Maahanmuuttajan integroituminen uuteen yhteiskuntaan edellyttää monikulttuurista ja suvaitsevaa ilmapiiriä, sosiaalisten suhteiden syntymistä valtaväestön ihmisten kanssa sekä tehokasta mielenterveys- palvelua. (Holmström 2018, 86–90.)

Maahanmuutto Suomeen on kasvanut 2000-luvulta alkaen ja ulkomaalaisväestö on lähes kaksinkertaistunut Suomessa. Maahanmuuttajien tarpeet tulee huomioida ja julkisia palveluja tulee kehittää lisääntyvän maahanmuuton kasvamisen myötä. Maahanmuutto lisää monikielisyttä, monikulttuurisuutta, arvojen ja tapojen monimuotoisuutta, jotka tulevat osaksi Suomen yhteiskuntaa yhä enenevässä määrin. Kotoutuminen edellyttää sitoutumista maahanmuuttajalta niin kuin Suomen yhteiskunnaltakin. Kotouttamispolitiikka edellyttää yhteistyötä työvoima-, koulutus-, asumis-, sosiaali- ja terveyspalvelujen, liikunta- ja kulttuuripalveluiden suunnittelussa ja niiden toteuttamisessa. Osana kotouttamispolitiikkaa on myös järjestöjen kytkeminen mukaan kotouttamistyöhön. Kotoutumisen edistämiseksi tarvitaan tietoa siitä, millaista tukea maahanmuuttajat tarvitsevat ja mitkä ovat maahanmuuttajien vahvuudet ja haasteet kotoutumisessa ja millä keinoilla yhteiskunta tukee yhdenvertaisuutta. (Valtioneuvosto 2020.)

Menestyksellisen kotouttamistoiminnan onnistumisen ehtona on sosiaalisen vuorovaikutuksen onnistunut rakentuminen. Palvelun käyttäjän on tultava kohdatuksi omana itsenään, hyväksytyksi ja ennakkoluulottomasti juuri sellaisena kuin on. Hänelle syntyy silloin oppimiselle ja kotoutumiselle suotuisa ilmapiiri luottamukseen perustuvan vuorovaikutuksen kautta. Maahanmuuttajien avun tarve koskee erilaisia elämän osa-alueita, mutta erityisesti sosiaalista vuorovaikutusta. Tämä on vahvistanut sosiaalisten verkostojen merkitystä kotouttamisprosessin aikana. (Hatunpää 2020, 67–75.) Onnistuneen kotoutumisen perustaksi nousevat identiteettikysymykset, kielen oppiminen, sosiaaliset suhteet, koettu osallisuus sekä kotouttamispalveluiden laatu, riittävyys ja asenne. (Jaakkola 2017, 7, 74.) Maahanmuuttajien kotoutumista edistäviä tekijöitä ovat, jos he pystyvät rakentamaan etnisiä ryhmiä, löytävät ystäviä, voivat avioitua ja oppivat puhumaan hyvin kohdemaan kieltä (Tubergen 2006, 7).

Onnistuneeseen kotouttamisprosessiin kuuluu maahanmuuttajien terveydestä- ja hyvinvoinnista huolehtiminen, joka ehkäisee syrjäytymistä ja kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja. Kotoutumisen tärkeänä tavoitteena on, että maahanmuuttajat kokevat olevansa Suomen yhteiskunnassa täysivaltaisia henkilöitä, jolla on tarvittavat tiedot ja taidot elämiseen suomalaisessa yhteiskunnassa. Kotouttamisen viranomaistoimenpiteitä ovat maahanmuuttajien kotoutumisen edistämistä hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden keinoin. (Terveyden ja hyvinvointilaitos 2019.)

Maahanmuuttajien kotoutumisprosessi voi olla haastava ja useimmilla on ollut vaikeuksia löytää oikea viranomainen tai avunantaja. Kotoutumisprosessissa maahanmuuttajien mielestä tärkeänä osana on työllistyminen, ystävien löytäminen ja osallisuuden tunne.

Maahanmuuttajien mahdollisuudet ovat hyviä ja tasavertaisia suomalaisessa yhteiskunnassa. Kielitaito on yksi tärkeimmistä tekijöistä kotoutumisessa. (Pohjola 2016, 76–81.)

Euroopan Sosiaalirahasto on rahoittanut valtakunnallisen Kotona Suomessa-hankkeen. Hanke toteutettiin vuosien 2015–2020 aikana. Hankkeen koordinoijana toimi Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Kotona Suomessa-hankkeessa kehitettiin maahanmuuttajien kotoutumista tukevia erilaisia palveluja ja prosesseja. (Kotouttaminen.fi 2014c; Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2020.)

Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus Maamu toteutettiin vuonna 2010–2012 aikana Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa, Tampereella ja Vaasassa. Maamuhanke sai rahoituksen Euroopan sosiaalirahastolta, Kansaneläkelaitokselta, Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselta ja Työsuojelurahastolta. Maamu-tutkimuksessa selvitettiin työikäisten maahanmuuttajien (venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisten) terveyttä, hyvinvointia, palveluiden käyttöä ja elinoloja Suomessa, joiden perusteella kehitettiin maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia, kotoutumista ja työllistymistä uudessa kulttuurissa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Youme-hanke toteutetaan vuonna 2019–2021 aikana. Youme-hanke sai rahoituksen EU:n Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahastolta. Youme-hanke toteutetaan yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Youme-hanke tukee maahanmuuttajien kotoutumista Suomessa ja edistää maahanmuuttajien mielenterveyttä ja varhaista hoitoon hakeutumista. Hankkeessa kehitetään mielenterveyden lähettiläsmallia. Mielenterveyden lähettiläät toimivat vapaaehtoisuuden pohjalta ja jakavat kokemuksiaan ja tietoa mielenterveydestä. (Turun ammattikorkeakoulu 2019).

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

4.1 Mitä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan?

Vapaaehtoistyö on vuorovaikutukseen perustuvaa auttamis- ja tukitoimintaa, jonka tavoitteena on henkisen ahdingon lievittäminen tai elinolojen puutteiden korjaaminen. Vapaaehtoistyö ei ole taloudellista yritystoimintaa, palkkatyötä eikä harjoittelua. Vapaaehtoisena toimiva henkilö auttaa toista ihmistä ja saa siitä itselleen vastavuoroisesti jotakin tärkeää. (Lahtinen 2004, 11.)

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan, että henkilö osallistuu johonkin toimintaan omasta vapaasta tahdosta ja oman kiinnostuksen tai innostuksen mukaan. Vapaaehtoistyöstä ei yleensä makseta rahallista korvausta. Kaikki halukkaat saavat halutessaan osallistua vapaaehtoistoimintaan ja sen vuoksi se on kaikille avointa toimintaa. Suomessa on tarjolla erilaista vapaaehtoistyötä, mutta siltikään kaikki vapaaehtoistyöt eivät sovi kaikille. Vapaaehtoista henkilöä kutsutaan auttajaksi, ymmärtäväksi vertaiseksi tai rinnalla kuljijaksi, joka vahvistaa tasavertaista inhimillistä kohtaamista. Vapaaehtoisen kanssa vuorovaikutussuhde on tasavertaisempaa kuin ammattilaisen kanssa. Vapaaehtoistoiminta ei korvaa tehtäviä, jotka ovat lakiin säädettyjä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b; Oikeusministeriö 2021.)

Kansalaisten oma-aloitteellisuus ja osallisuus ovat vapaaehtoistoiminnan tärkeimpiä päämääriä. Ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja mahdollisimman normaalin jäsenyyden turvaaminen tässä yhteiskunnassa ovat auttamisen etiikan tärkeimpiä kulmakiviä. Ihmisten välistä vuorovaikutusta ja tasa-arvon tunnetta on tarkoitus parantaa vapaaehtoistoiminnalla, joka on yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna lähimmäisen vastuuta toista ihmistä kohtaan. Uskonnollisia, poliittisia tai muita näkemyksiä ei pidä tyrkyttää autettavalle eikä myöskään pidä ottaa kantaa hänen ihmissuhteisiinsa. Vapaaehtoistoiminnassa esille tulevat ongelmat, kuten rikollinen hyväksikäyttö, on aina annettava viranomaiselle hoidettavaksi. (Nyman 2003, 7–9.)

Maahanmuuttajien vapaaehtoistoiminta on järjestötyön lisäksi omassa arjessa tapahtuvaa vertaistukea ja auttamista ja maahanmuuttajat voisivat perustaa omia ryhmiä, jotka vaikuttaisivat omissa yhteisöissään. Maahanmuuttajien mielestä auttaminen on kaikkien ihmisten tehtävä, jolla ei tarkoiteta pelkästään vapaaehtoistoimintaan osallistumista, vaan jokainen meistä toimisi aktiivisena ja vastavuoroisena omassa elinympäristössään.

Maahanmuuttajien mielestä on tärkeää, että vapaaehtoiseksi ryhdytään auttamisen halusta. Auttamisen halulla tarkoitetaan tässä tapauksessa sisäsyntyistä tunnetta tai ajatusta, jonka mukaan auttaminen on itsessään tarpeellista. Avun ja auttamisen maailmassa on nähtävissä, miten kaikki ihmiset olemme samanlaisia mutta silti kuitenkin erilaisia. Yhtenäisyys ja moninaisuus tekee meistä ihmisistä vahvoja yhdessä. (Viitanen 2016, 113–114.)

4.2 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnassa tukihenkilö ja tuettava tapaavat tuettavan elinympäristössä yhteisen tekemisen merkeissä, jonka säännöllisyys ja kesto määrittyvät tuettavan tarpeiden mukaisesti. Tukihenkilötoiminta on joko vapaaehtoistyötä tai vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Tukisuhde tulee kyseeseen silloin, kun omaa jaksamista ei ole, omat tukiverkostot puuttuvat tai ne ovat puutteelliset tai avulle on selkeää tarvetta (Suomen Mielenterveys ry 2021). Luotettava ja turvallinen aikuinen, jolla on halu toimia tukihenkilönä toiselle henkilölle, soveltuu vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi.

Tukihenkilöllä on oltava aikaa tukihenkilötoiminnalle, tasapainoinen elämäntilanne, ja motivaationa vilpitön halu auttaa lähimmäistä. Vaitiolovelvollisuus sitoo tukihenkilöitä tukihenkilönä toimimisen aikana sekä sen päättymisen jälkeen. Tukihenkilöiden rooleja voi olla monenlaisia, kuten toimia ihmissuhdeosaajana, arjen opastajana tai auttajana. Tuettavan tarpeet määrittelevät tukihenkilön toiminnan. Tukihenkilö kuuntelee tarvittaessa tuettavan huolet ja murheet, kannustaa vapaa-ajan harrastustoimintaan tai voi olla esimerkiksi seurana elokuvissa tai lääkärikäynneillä. Tukihenkilö voi tukea perheenjäsentä tai olla tukena tarvittaessa koko perheelle. Tukihenkilö- tai tukihenkilötoimintaa järjestetään kunnissa, yhteistyönä muiden kuntien kanssa tai tukihenkilötoimintaa voidaan järjestää kolmannen sektorin palveluissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Tukihenkilön tehtävänä on kuunnella, rohkaista ja olla läsnä tuettavalleen. Tukihenkilö on ammattimainen vertaistuen antaja, sillä hän on saanut koulutuksen tehtävänsä. Tukihenkilö on vapaaehtoinen, joka kohtaa tuettavan vertaisena kuin hän itsekin on. Tukihenkilö auttaa silloin, kun elämässä on vaikeaa. Silloin kun tukihenkilöllä on samankaltaisia kokemuksia kuin tuettavalla, hän voi tukea tuettavaa selviytymään omalla

selviytymistarinallaan. Tukihenkilösuhteessa on siis kaksi ihmistä, joilla on samantyyppisiä kokemuksia. (Vasankari-Väyrynen 2004, 8–14.)

4.3 Vertaistukitoiminta

Omaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa kutsutaan vertaistueksi, jolloin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt tukevat keskustelemalla toinen toistaan. Yhteisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä. Menneisyyden ymmärtäminen ja nykyhetkeen sitoutuminen on vertaistuen tarkoituksena, joka lisää toivoa tulevaisuuden kohtaamiseen (Mielenterveystalo.fi 2020.)

Toisten auttaminen ja tukeminen on merkityksellistä vertaistukitoiminnassa, joka on keskinäistä apua, tukea ja erilaisten kokemusten jakamista kahden henkilön välillä. (Harvinaiset -verkosto 2018.) Vertaistukija jakaa tuettavan kanssa samantyyppisen kokemuksen, mutta vertaistukija on jo kuitenkin pidemmällä omassa prosessissaan kuin tuettava. Vertaistukitoiminta on yleensä vapaaehtoista toimintaa. (Terveyskylä.fi 2019.)

4.4 Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntijalla on sellaista taitoa, joka on kehittynyt elämän aikana henkilökohtaisten kokemusten kautta. Kokemusasiantuntijalla pitää olla halu hyödyntää omia kokemuksiaan ja kykyään muiden henkilöiden parhaaksi. Kokemusasiantuntijuus perustuu myös vapaaehtoistoimintaan eikä siihen voida ketään velvoittaa eikä pakottaa. Maahanmuuttajataustaiset henkilöt voivat toimia kotoutumisen kokemusasiantuntijoina. (Väestöliitto 2020c.)

Vertaistukitoiminta, tukihenkilötoiminta ja kokemusasiantuntijana toimiminen ovat kaikki miltei synonyymeja toisilleen, vaikka pieniä eroavaisuuksia niistä löytyykin. Tässä opinäytetyössä käytetään termiä tukihenkilö, koska se oli maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksessa luontevin termi kertoa maahanmuuttajille sen tarkoituksesta ja merkityksestä.

5 PROJEKTITYÖSKENTELEY JA KÄYTETYT KEHITTÄMISMENETELMÄT

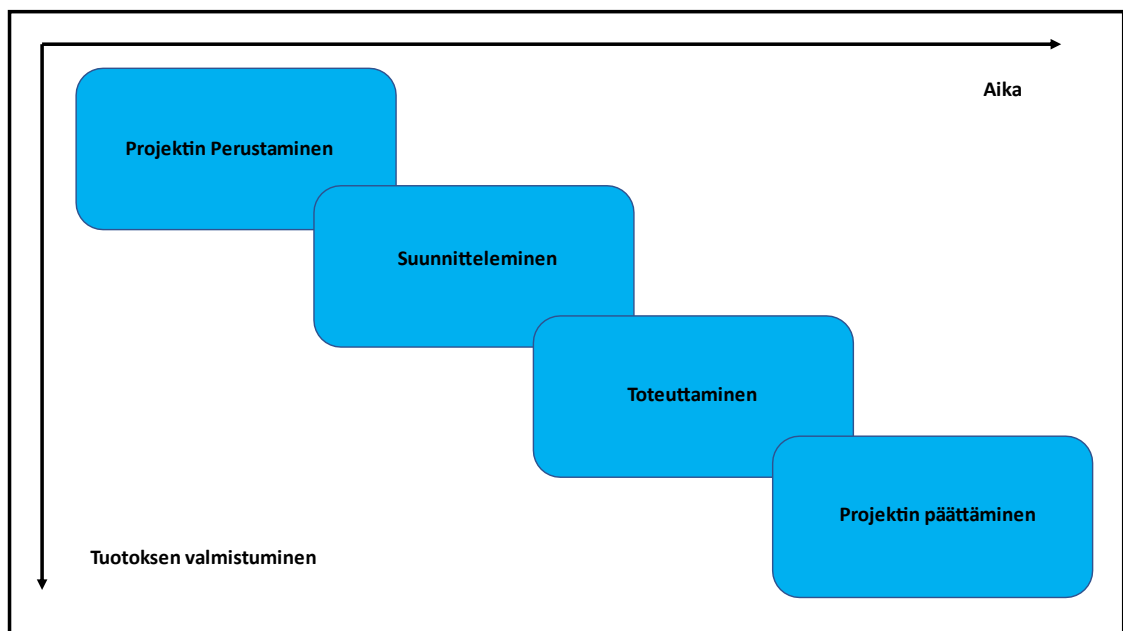
5.1 Projektityöskentelyn elinkaari

Projektilla kehittämistä kutsutaan projektityöksi. Projektista voidaan käyttää myös nimitystä hanke, kehittämishanke, kehittämissuunnitelma, kehittämistyö, pilotti, kokeilu ja uudistus. Kehittämistoiminta lähtee liikkeelle siitä, että päätetään ensimmäiseksi kehitettävästä kohteesta ja selvitetään, mitkä ovat perustelut kehittämiskohteelle ja miten sen tulee rajata. Tämän jälkeen kehittämiskohteelle asetetaan tavoite ja pohditaan siihen sopivimmat kehittämismenetelmät sekä suunnitellaan, miten arviointi tulee suorittaa. Kehittämiskohteen eli tuotoksen levittämisestä eli implementoinnista ja siihen parhaiten soveltuvista tavoista ja kanavista suunnitellaan viimeisessä projektityöskentelyvaiheessa. Toimintaa ohjaavat säännöt ovat perustana kehittämissuunnitelman yhteiselle ymmärrykselle ja sitoumuksille. Tieto, tiedon tuottaminen ja saatujen tulosten tai tuotosten tulkitseminen toimivat pohjana kehittämissuunnitelman toteutukselle. Kehittämissuunnitelman tavoitteena on saada jokin asia tai toiminta muuttumaan. Kehittämissuunnitelma on rajattua, suunniteltua, vaiheistettua ja tuloksia hyödyntävää toimintaa omassa ympäristössään. Kehittämissuunnitelman toteutuksessa hyödynnetään erilaisia kehittämismenetelmiä, jotka auttavat oleellisen tiedon keruussa sekä hyödynnetään jo olemassa olevaa tietoa, kuten kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimustuloksia. Projekti on ainutkertainen ja ainutlaatuinen. Projekti rajataan kyseiseen aiheeseen ja aikaan, tavoite määritellään, suunnitellaan, nimetään projektityöntekijät, jotka työskentelevät ryhmässä ja lopputuloksena projektille on uusi tuotos. (Salonen ym. 2017, 29, 34–37.)

5.1.1 Projektin perustaminen

Projektista saa hyvän kokonaiskuvan tarkastelemalla sen elinkaarta. Projektin kokonaiskesto muodostuu sen alkamis- ja päättymisajankohdasta, jotka on oltava määriteltynä jokaiselle projektille. Projekti jakaantuu elinkaarensa aikana neljään eri vaiheeseen, joita kutsutaan projektin perustamisvaiheeksi, suunnitteluvaiheeksi, toteuttamisen vaiheeksi ja päättämisen vaiheeksi.

Vaiheet eroavat toisistaan toiminnoillaan, ominaisuuksiltaan ja eri työskentelytavoiltaan. Projektin eri vaiheet limittyvät toistensa kanssa, mikä on hyvin tyypillistä projektityöskentelyssä. Tällä tarkoitetaan, että joudutaan eri työvaiheiden välillä palaamaan edelliseen vaiheeseen seuraavan vaiheen ollessa jo käynnissä. Projektityöskentelyssä on hyvin vaikeaa sanoa, missä vaiheessa projektia ollaan aina menossa ja varsinkin silloin, kun projektissa työskentelee asiantuntijoita eri aikoina ja eri vaiheissa. (Mäntyneva 2016, 15; Ruuska 2012, 22–23.)



Kuvio 1. Projektin vaiheistus K. Ruuskan mukaan (Ruuska 2012, 23)

WoHealth-hanke aloitti toimintansa toukokuussa 2019 ja päätti toimintansa helmikuussa 2021. Tämän opinnäytetyön kehittämissuunnitelma laadittiin keväällä 2020, johon kirjattiin kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja päätettiin lopullisista tuotoksista sekä opinnäytetyössä käytetystä kehittämismenetelmästä, arvioinnista ja implementoinnista. Hanke toteutettiin yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun, Kaarinan kaupungin neuvolan, Saateenkaari Koton ry:n ja Flyktingmedicinskt center Norrköping, Ruotsin kanssa. WoHealth-hanke sai rahoituksen EU:n Central Baltic rahoitusohjelmasta kahdeksi vuodeksi. Suomessa WoHealth-hanketta pilotoitiin Kaarinan Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan kanssa.

Kehittämistarpeen tunnistamista tarvitaan, jotta päästään kehittämistoiminnassa liikkeelle. Tällä tarkoitetaan sitä, että käytännössä on huomattu jokin muutostarve, jonka vuoksi lähdetään kehittämään toimintaa. Kehittämistarpeen tunnistamisessa

muodostetaan yhteinen ymmärrys kehittämisen kohteesta sekä suoritetaan kehittämissaiheen rajaaminen. Rajaamista ei kannata kuitenkaan tehdä aluksi liian tiukasti. (Salonen ym 2017, 56; Mäntyneva 2016, 16.)

Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen kehittämissuositus tuli WoHealth-hankkeelle. Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen WoHealth-hankkeessa tullaan selvittämään, millaista tukea ja tietoa maahanmuuttajataustaiset naiset tarvitsevat liittyen lasten hoitoon ja kasvatukseen heille uudessa kulttuurissa. Lisäksi tullaan kartoittamaan kehittämistarpeita, joita neuvolan työntekijät tarvitsevat maahanmuuttajataustaisten naisten tai -perheiden kanssa työskennellessään. WoHealth-hankkeessa tullaan järjestämään työpajoja, koulutetaan muutamia maahanmuuttajataustaisia naisia tukihenkilöiksi toisille maahanmuuttajataustaisille naisille sekä tuotetaan selkokieleistä materiaalia tärkeiksi havaituista teemoista liittyen lapsen hoitoon ja kasvatukseen. Toimintaa tullaan kokeilemaan Kaarinan neuvolassa, jossa pienten lasten äidit ja perheet voivat pyytää tukihenkilön tuekseen neuvolakäynnille Opetuskoti Mustikasta. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

5.1.2 Projektin suunnitleminen

Projektia aletaan suunnittelemaan yksityiskohtaisesti heti sen käynnistyttyä. Projektin laajuus, kattavuus ja organisaatiolle asetetut toiveet otetaan huomioon heti projektin suunnitteluvaiheessa. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta on hyvä ottaa selvää erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista projektia suunniteltaessa. Aikataululliset ja taloudelliset seikat on tällöin hyvä ottaa huomioon. Suunnitellaan tarvittavat toimet, joilla tavoitteet saavutetaan ja jotka myöhemmin toteutetaan. Tavoitteen saavuttamiseksi kohdennetaan resurssit ja tarvittavat ihmiset projektiin, joilla projekti pystytään realistisesti toteuttamaan. Suunnitteluvaiheessa on hyvä huolellisesti ja tarkasti suunnitella projektille aikataulu, kustannukset ja resurssit. Edellä mainitut asiat dokumentoidaan projektisuunnitelmaan. (Mäntyneva 2016, 17; Vilkkä & Airaksinen 2003, 47–50.) Suunnitteluvaiheessa on hyvä perehtyä huolellisesti kirjallisuuteen ja aikaisempiin julkaistuihin tutkimustietoihin. Tutkituun tietoon perustuvat materiaalit ovat perusedellytyksenä kehittämistoiminnalle, joita hankkeessa käytetään. Suunnitteluvaiheessa rajataan kehittämiskohde ja laaditaan kehittämissuunnitelma. Kovin pikkutarkasti käytännön työskentelyä ei aina pystytä kuitenkaan suunnittelemaan. Proaktiivista suunnittelua, ohjausta ja reflektiivistä

työskentelyotetta kannattaa hyödyntää useasti kehittämistoiminnassa. Mahdollisimman huolellinen suunnittelu on hanketyöskentelyssä erityisen tärkeää. (Salonen 2017, 59.)

Itse aloitin työskentelyn WoHealth-hankkeessa marraskuussa 2019 yhdessä opiskelijakollegan kanssa. Aloimme suunnittelemaan maahanmuuttajataustaisille naisille tukihenkilökoulutusta ensin perehtymällä tutkittuun tietoon perustuvaan alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin.

Tukihenkilökoulutuksen suunnitelma laadittiin helmikuussa 2020, jossa suunniteltiin aikataulu ja luentojen sisällöt vastuuopettajineen. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti luennot olisi pidetty maaliskuun alusta siten, että koulutuksia olisi noin joka toinen viikko ja yhteensä kahdeksan kertaa ja koulutuksen kesto olisi kaksi tuntia kerrallaan. Tukihenkilökoulutuksen luentojen oli tarkoitus toteuttaa maaliskuu-toukokuussa vuonna 2020. Maailman laajuiseen pandemian vuoksi luennot siirrettiin pidettäväksi syys-lokakuuhun 2020 sekä luentoja päätettiin tiivistää neljään kertaan, kerran viikossa ja luennot olivat kestoltaan tunnin mittaisia. Opiskelijakollegani luennoi seksuaali- ja lisääntymisterveeseen liittyvistä teemoista kättilön ammatin asiantuntijan roolissa ja itse valitsin teemat lähinnä mielen terveyden puolen teemoista psykiatrisen sairaanhoitajan asiantuntijan roolissa. Teemat valikoituivat lopulta luonnollisesti omien mielenkiintojemme mukaisesti, jolloin niistä oli luontevaa puhua koulutuksessa ja keskustella maahanmuuttajataustaisten naisten kanssa. Luentojen teemoiksi muodostui hyvä mielen terveys ja turvallinen elämä, terveelliset elämäntavat, raskaus, synnytys ja äitiys sekä naisen terveys.

Hanketyöskentelyssä suunnitelimme, että hankkeesta tulemme tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaamisen ja selkokielisten materiaalien lisäksi työstämään myös tukihenkilöoppaan. WoHealth-hankkeen alustavaksi päättymisajankohdaksi oli suunniteltu joulukuu 2020.

Kehittämiprojektin suunnitelman tarkoituksena on tuoda näkyväksi, mitä projektilla saavutetaan, mitä pitää työstää, minkälaisessa aikataulussa ja millä resursseilla projekti toteutetaan sekä kuka projektista on vastuussa sekä minkälaisia tiedonvälitys- ja dokumentointiperiaatteita noudatetaan. Tutkimuksen tavoitteet on selvittävä projektisuunnitelmassa. Projektisuunnitelmaan sisällytetään kirjallisuuskatsaus, aikaisempia tutkimuksia ja tuodaan esille millä menetelmillä tutkimus tullaan toteuttamaan sekä tutkimuksen suunniteltu aikataulu. Käytettävät teoriat tai menetelmät saattavat vielä hyvinkin vaihtua kehittämisprosessin edetessä. (Kymäläinen ym. 2016, 25; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

	Huhti	Touko	Elo	Syys	Loka	Mar- ras	Joulu	Tammi	Helmi	Maa- lis
Projekti- suunni- telma										
Luento- materi- aalin han- kinta, tu- tustumi- nen teo- riatietoi- hin										
Luento- jen val- mistelu										
Tukihen- kilökou- lutus										
Selko- kielinen materi- aali										
Tukihen- kilö opas										
Imple- men- tointi										
Arviointi										
Projektin päättös										
Koulu- tusmal- lin ku- vaami- nen										
Projektin loppura- portin laadinta										

Taulukko 1. Suunnitelma kehittämisprojektin aikataulusta 2020–2021 kuvattu Gantt-kaaviona

Projektia varten aloin pitämään heti projektin alettua projektipäiväkirjaa, johon olen huolellisesti ja tarkasti kerännyt kaikki projektiin liittyvät tapahtumat ja tapaamisten muistiinpanot. Hanketapaamisista laaditut pöytäkirjat ja muu informaatio on tallennettu sähköiseen muotoon OneDrive-sovellukseen.

Huolellisen dokumentaation perustana on aina kehittämistyön tutkimuksellisuus. Kehittämistoiminnan välineenä toimii dokumentointi. Projektiraporteista ja käytännön toiminnasta kirjoitetuista kuvauksista koostuvat koko projektin dokumenttiaineistot. Projektipäiväkirjassa kuvataan koko projektin aikana tehdyt arkipäivän toiminnot, mikä sisältää projektin dokumentoinnin. Projektipäiväkirjasta voi jälkikäteen tarkistaa projektin eteneminen tai mitä kaikkea on projektin aikana tehty. (Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 105; Toikko & Rantanen 2009, 80.)

Suunnitteluvaiheessa voidaan suunnitella vapaasti, mitä halutaan mahdollisesti muuttaa nykyisessä käytännössä ja millä tavalla muutos halutaan saavuttaa. Suunnitteluvaiheessa osallistutetaan mahdollisimman laajasti asianosaisia, jotta saavutettaisiin mahdollisimman laajasti eri näkökulmia asioista. Osallistaminen lisää ihmisten kiinnostusta ja motivaatiota kehittämistoimintaa kohtaan, kun heidän näkemyksiään arvostetaan. (Salonen ym 2017, 58.)

Koko WoHealth-hanketyöskentelyn aikana pidimme yhteyttä Ruotsin Norrköpingissä toimivaan toiseen WoHealth-yhteistyökumppaniimme. Suomen hanketyöntekijät olivat 3.–4.9.2019 vierailulla Flyktingmediciniskt centrumissa, tutustuen Ruotsissa toimivaan WoHealth-hankkeeseen ja hanketyöntekijöihin.

Ruotsalaiset yhteistyökumppanimme olivat vierailulla vastaavasti Suomessa 26–27.2.2020 WoHealth-toimintaan tutustuen Kaarinan Opetuskoti Mustikan toimintaan. Suunnitelmissa oli, että elokuussa 2020 pidetään yhteinen projektikokous laivalla ja marraskuussa 2020 kutsutaan ruotsalaiset Suomeen yhteiseen seminaariin. Väliaikoina järjestetään yhteisiä videovälitteisiä kokouksia.

WoHealth-hankeessa tehtiin tiivistä yhteistyötä Ruotsin Norrköpingissä olevan WoHealth-yhteistyökumppanin kanssa. Vierailuja voitiin luonnehtia Benchmarking-vertaiskäynti tyyppisiksi kehittämismenetelmiksi, jolloin tapaamisissa voitiin vertailla toimintamallejamme. Tapaamisissa opittiin toistemme toiminnasta ja toimintamalleista, joita voidaan soveltaa toistemme toimintaan parhaalla katsomalla tavalla.

Benchmarking eli vertaiskäynti on kehittämismenetelmä, jonka tarkoituksena on selvittää, miten toiset toimivat ja menestyvät samankaltaisessa projektissa. Benchmarking kehittämismenetelmän keskiössä on vierailu- tai tutustumiskäynnit, joissa saman ongelman tai työalueen parissa työskentelevien kesken tapahtuu työn kehittämistä. Se toimii vertaiskumppaneiden yhteisenä kehittämisen ja oppimisen välineenä. Benchmarkingissa voidaan verrata omaa käytäntöä toisten käytäntöihin tai parhaaseen vastaavanlaiseen käytäntöön. Menetelmä perustuu toisilta oppimiseen ja oman kehittämisen kriittiseen arviointiin. On tärkeää erottaa, mistä havaituista toimista voidaan oppia jotain uutta ja mikä taas voidaan soveltaa omaan toimintaan. (Ojasalo ym. 2009, 163–164; Salonen ym. 2017, 64.)

5.1.3 Projektin toteuttaminen

Projektin toteuttamiseen keskitytään projektisuunnitelman mukaisesti projektin toteutusvaiheessa. Tarvittavia muutoksia voidaan vielä tehdä projektisuunnitelmaan toteuttamisvaiheen aikana ja projekti etenee tarpeellisten toimenpiteiden mukaisesti. (Mäntyneva 2016, 17.) Projektin keskeisin asiakirja on aina projektisuunnitelma. Projektipäällikkö laatii projektisuunnitelmaan, johon projektin onnistunut hallinta ja arviointi perustuvat. Projektin aikaansaannokset, aikataulutus, rahoitus, henkilöstöresurssit, tiedonvälitys ja dokumentointiperiaatteet esitellään projektisuunnitelmassa. (Ruuska 2012, 22–23.) Projektin etenemistä ja resurssien käyttöä valvotaan ja seurataan projektin toteuttamisvaiheen aikana. Mikäli korjaavia toimenpiteitä ilmenee, niihin on hyvä puuttua välittömästi toteutumisvaiheen aikana. (Mäntyneva 2016, 17.)

Projektiorganisaation hyväksytyä valmiin projektisuunnitelman, kehittämisprosessin toteutusvaihe voi alkaa. Toteutusvaihe on vaativa, mutta samalla opettava. Toteutusvaiheen työstämisessä aktivoituvat suunnitelmallisuus, vastuut, itsenäisyys, vuorovaikutellisuus, epävarmuuden sietäminen, itsensä kehittäminen sekä sitkeys. Toteutusvaiheessa saatu ohjaus, tuki ja palautteet ovat tärkeitä muutoksen onnistumisessa ja ammatillisuuden kehittämisessä. Aiemmin laadittua projektisuunnitelmaa noudatetaan toteutusvaiheessa, mutta huomioitavaa on, että hyväkin suunnitelmaa tarkennetaan toteutuksen edetessä. Jatkotyöskentelyn tueksi on hyvä tehdä riittävästi muistinpanoja kehittämisprosessin toteutusvaiheessa. Materiaalien dokumentointi on tehtävä huolellisesti, jotta niihin on helpompi palata hankkeen aikana. Viestinnän tärkeys korostuu toteutusvaiheessa. (Salonen ym. 2017, 62.)

Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat toteuttivat hankkeen aloitusvuonna 2019 Opetuskoti Mustikassa työpajan, jossa kerättiin tietoa maahanmuuttajataustaisilta naisilta, millaista tietoa ja tukea he tarvitsivat liittyen lapsen odotukseen, hoitoon ja kasvatukseen. Lisäksi järjestettiin Kaarinan kunnan äitiys- ja lastenneuvolan työntekijöille teemasta työpaja. Työpajoista nousi esille, että tietoa tarvitaan naisten uni-häiriöistä, synnytyksestä, imetyksestä, lasten hoidosta, isän roolista lasten hoidossa ja kasvatuksessa sekä yhteiskunnan tuesta. Näistä aiheista on tehty selkokielisiä materiaaleja, jotka ovat taitettu ja graafikko on ne kuvittanut. Niitä on sekä suomen-, että ruotsin kielellä, joihin voi tutustua Turun ammattikorkeakoulun kotisivujen kautta. [Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen – Turun ammattikorkeakoulu \(turkuamk.fi\)](https://www.turkuamk.fi/maahanmuuttajanaisten-voimaantumisen-tukeminen)

Ylemmän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat toteuttivat tukihenkilökoulutuksen maahanmuuttajataustaisille naisille voimaannuttavasta näkökulmasta Opetuskoti Mustikassa 9–10/2020. Koulutuksia pidettiin neljä kertaa opetuskodin tiloissa. Vapaaehtoiseen tukihenkilökoulutukseen saivat osallistua kaikki Opetuskoti Mustikan toimintaan osallistuneet maahanmuuttajataustaiset naiset. Koulutuksessa luennottiin eri teemoista, kuten mielenterveyden hoitamisesta sekä turvallisista ja terveellisistä elämäntavoista. Koulutuksessa luennottiin lisäksi raskaudesta, synnytyksestä, äitiydestä ja naisen terveydestä. Koulutus toteutettiin selkokieltä käyttäen. Opiskelijat olivat laittaneet teemoista kirjalliset PowerPoint-esitykset, joissa käytettiin selkokielisen tekstin lisäksi kuvia tukemaan suullista esitystä. Luennot olivat suunniteltu siten, että tilaa jäi myös yhteiselle keskustelulle. Keskustelu toteutettiin dialogisen keskustelun menetelmää apuna käyttäen. Tarkoituksena oli, että keskustelua syntyi ja aiheista keskusteltiin vapaasti, kukin oman tahtonsa mukaisesti.

Kehittämismenetelmänä dialogisen keskustelun tavoitteena on herättää yhteistä avointa ja suoraa keskustelua keskusteluaiheen tiimoilta. Dialogisen keskustelun tarkoituksena on lisätä yhteistä ymmärrystä keskusteltavasta aiheesta. Keskustelun aikana hyväksytään eri ihmisten näkemykset ja annetaan niille tilaa. Tilannetta tutkitaan yhdessä. (Salonen ym. 2017, 61.)

Koulutuksen päätyttyä osallistujat saivat antaa opiskelijoille suullista palautetta luennoista ja luentomateriaaleista. Kaikkien osallistuneiden keskuudesta muutama maahanmuuttajataustainen nainen kiinnostui toimimaan tukihenkilönä. Heille järjestettiin vielä erillinen koulutuskerta, jossa annettiin tietoa ja keskusteltiin tukihenkilönä toimimisesta. Suomessa lähdetään kokeilemaan uutta toimintamallia Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Tarkoituksena on, että koulutetut tukihenkilöt voivat olla

tukena toisille maahanmuuttajataustaisille naisille tai -perheille esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvola käynneillä.

Kehittämistoiminnan tuotokset kertovat toiminnan muutoksista ja siitä saaduista hyödyistä. Työyhteisölle kehittämistoiminnan tuotoksien tulisi aina tuottaa lisäarvoa. Tuotoksia voivat olla esimerkiksi kuvaukset jostakin prosessista, opas, toimintapäivä, uusi perehdytyskansio tai uusi tuote. (Salonen ym 2017, 63.)

Tukihenkilökoulutuksen jälkeen alettiin työstämään tukihenkilöopasta. Tukihenkilöoppaan työstämisestä sovittiin erikseen yhdessä projektiryhmän ja Opetuskoti Mustikan hankepäällikön kanssa. Oppaan työstämisen aikana pyydettiin palautetta projektiryhmältä ja Opetuskoti Mustikan henkilökunnalta oppaan sisällöstä. Opasta kehitettiin heiltä saatujen ehdotusten pohjalta. Opas on ensisijaisesti tarkoitettu tukihenkilölle, joka ryhtyy tukihenkilöksi toiselle maahanmuuttajataustaiselle naiselle ja oli osallistunut Opetuskoti Mustikan tukihenkilökoulutukseen. Lisäksi oppaassa on kuvattu maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli, jota voidaan hyödyntää laajemmin, jos sitä halutaan soveltaa omaan toimintaan tai lähteä kehittämään oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Oppaasta löytyy tietoa tukihenkilönä toimimisesta ja siihen sisältyy kaikki materiaali, joita on käytetty tukihenkilökoulutuksessa. Materiaalissa on annettu aiheita, joiden pohjalta tukihenkilön on helpompi aloittaa keskustelu tuettavan kanssa. Opas on graafikon kuvittama ja hän on suunnitellut koulutuksessa käytetyille materiaaleille yhtenäiset PowerPoint-pohjat. Opas löytyy Turun ammattikorkeakoulun kotisivujen kautta. Tukihenkilöopas ja linkki (Liite 1).

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli on toteutunut tässä opin- näytetyössä osana WoHealth-hanketta, mikä on lisäksi kehittämisprojektin tuotos tukihenkilöoppaan lisäksi.

Dokumenttianalyysi on tutkimusmenetelmä, jolla tarkoitetaan olemassa olevan tutkimus- aineiston analyysia, jota ei saada suorilla, välittömällä menetelmällä kokoon. Se voi olla projektin aikana tehtyjen konkreettisten tulosteiden tallentamista, suullista tai muuten painettua materiaalia, esimerkiksi muistiota, projektiraportteja, pöytäkirjoja, erilaisia tiedotteita, www-sivuja ja selvityksiä. Dokumenttien käyttäminen tutkimusaineistona on mainio vaihtoehto sille, että tutkimusaineisto kerätään haastatteluin, kyselylomakkein ym empiirisissä tutkimuksissa käytetyillä menetelmillä. Joissakin kehittämisprojekteissa ai- noana tapana saada kootuksi tietoa haluamastaan tutkitusta asiasta on valmiin aineiston käyttäminen. Tutkittavan ilmiön ollessa uusi eikä sen keskeisistä kysymyksistä tiedetä

vielä paljoakaan ovat valmiit dokumentit arvokkaita ja silloin on hyvä ottaa selvää, siitä mitä on jo tutkittu aikaisemmin. Dokumenttiaineisto voidaan jakaa primaari- ja sekundaarilähteisiin. Alkuperäislähteeksi eli primaarilähteeksi kutsutaan sitä lähdettä, joka saadaan henkilöltä, joka on itse asian dokumentoinut. Toisen käden lähteeksi eli sekundaarilähteeksi kutsutaan sitä lähdettä, joka toistaa alkuperäistä dokumenttia. Dokumenttiaineistot voidaan jakaa suljettuihin aineistoihin, rajoitetusti saatavilla oleviin aineistoihin, avoimiin arkistoituihin aineistoihin ja avoimiin julkaistuihin aineistoihin. Dokumenttianalyysin haittapuolena on, että aineisto saattaa olla koottu aikaisemmin johonkin muuhun tarkoitukseen ja sitä voi olla siinä tapauksessa vaikeaa hyödyntää omassa projektissa ja kootessa esiin saattaa tulla sellainen ongelma, että ehkä ei löydäkään kaikkia olennaisimpia aineistoja. (Ojasalo ym 2015, 43.)

Kehittämiprojektin koulutusmallia kirjoittaessani käytin apunani dokumenttianalyysia olemassa olevien dokumenttien pohjalta. Dokumenttianalyysissa käytin ensisijaisesti primaarilähteitä, joita olin kirjoittanut ja kerännyt itse koko projektin aikana. Lisäksi työssäni käytin muita WoHealth-materiaaleja, jotka oli tallennettu OneDrive-sovellukseen.

5.1.4 Projektin päättäminen

Projekti tulee päätökseen, kun projektille asettama tavoite on saavutettu ja tuotos on saatu valmiiksi. Projektin päätyttyä projektipäällikkö laatii projektista loppuraportin. Projektin loppuraportissa esitellään projektin aikaansaama tuotos ja arvioidaan projektin onnistumista. Projektin toteutus kiteytetään loppuraportissa, johon kirjataan projektin aikana eteen tulleet mahdolliset poikkeamat ja niitä verrataan projektisuunnitelmaan. Projektissa oppimista auttaa loppuraportin työstäminen. Oppimista voidaan hyödyntää seuraavissa projekteissa. Projektin päättyessä projektiorganisaatio puretaan, projektissa käytetyt aktiviteetit lopetetaan ja valmis tuotos luovutetaan vastaanottajalle. (Mäntyneva 2016, 17–18; Kenrick 2010, 32.)

Projekti tuli päätökseen joulukuun 2020 sijaan vasta helmikuussa 2021. Projekti sai hie-man jatkokyöskentelyaikaa pandemian vuoksi. Projektille asettama tavoite tuli saavutettua ja tuotokset saatiin valmiiksi, lukuun ottamatta tässä opinnäytetyössä kirjoitettua maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaamista. Projektiorganisaatio purettiin projektin päätyttyä ja valmiiksi saadut tuotokset luovutettiin projektityössä mukana olleille vastaanottajille.

Onnistunut projekti ansaitsee aina sille arvokkaan lopun. Projekti on useimmiten loppua kohti niin haastavaa, että se ansaitsee projektin päättyessä pienen juhlahetken kaikkien projektiin osallistuneiden kesken. (Litke & Kunow 2004, 124; Athayde ym. 2013, 177.) WoHealth-hankkeeseen osallistuneet saivat kaikki lahjan kiitokseksi osallistumisesta tähän hienoon projektiin.

Kehittämistoiminnassa arviointia tapahtuu koko kehittämistoiminnan ajan. Arviointi alkaa jo ennen kehittämistoiminnan alkua, jatkuen aina kehittämistoiminnan päättymiseen asti. (Ojasalo ym. 2009, 47, Salonen ym 2017, 64.) Kehittämistoiminnassa ei ole yhtä ainoaa oikeaa arviointitapaa, vaan jokainen toiminta tulee arvioida parhaalla mahdollisella tavalla (Salonen 2017, 64). Arviointiaineisto pitää sisällään kirjallisen aineiston tai toimijoiden näkemykset (Hautala ym. 2012, 33). Arviointi on suunnitelmallista tiedonkeruuta sekä kerätyn tiedon analysointia ja se kohdistuu kehittämistyön panoksiin, muutosprosessiin ja lopputuotoksiin sekä niiden välisiin suhteisiin. (Ojasalo ym. 2009, 47–48.) Kehittämisympäristölle asetettuja tavoitteita on hyvä pohtia myös kriittisestä näkökulmasta. Arviointia tehdessä voidaan käyttää seuraavanlaisia kysymyksiä apuna: mikä on muuttunut ja onko se muuttunut, mihin asiaan oletettiin tulevan muutos? Mitä vaikutuksia kohderyhmälle, henkilöstölle, organisaatiolle ja/tai sidosryhmille tuli? Mitä kehittämisessä opittiin ja missä siinä epäonnistuttiin? (Hautala ym. 2012, 37–40, Salonen ym 2017, 65.) Loppuraportti sisältää kirjallisen selvityksen koko kehittämistoiminnan aikaisesta tehdystä työstä ja se laaditaan päättämisvaiheen aikana. Loppuraporttia peilataan kehittämissuunnitelmaan ja siinä tuodaan esille kaikki projektin vaiheet tarpeesta, tuloksiin saakka. Loppuraportti on kokonaiskuvaus, siitä mitä hankkeen aikana opittiin. Kehittämisprosessi päättyy siihen, kun annetut tavoitteet ja tulokset/tuotokset ovat toteutuneet ja prosessista on laadittu loppuraportti. (Salonen ym 2017, 65.)

WoHealth-hanketta arvioitiin koko hankkeen toimintakauden aikana jatkuvasti yhdessä projektiorganisaation kanssa. Sitä tapahtui yhdessä keskustelemalla, arvioimalla työtettyä materiaalia ja pitämällä hankepalavereja kerran kuukaudessa. Projektipäällikön kanssa pidettiin markkinointi ja arviointi kokous 18.1.2021, jossa olivat mukana ruotsalaiset yhteistyökumppanimme. Kokouksessa arvioitiin osaamisen riittävyttä, projektin toimivuutta hankkeen päätyttyä, hankkeessa opittuja asioita sekä lisäksi ideointia jatkohankkeista.

Arvioinnissa tultiin siihen lopputulokseen, että hankkeessa on ollut riittävästi tietoa, taitoa ja osaamista sosiaali- ja terveysalalta sekä maahanmuuttajia koskevista asioista. Selkokielliset materiaalit selkokiellistettiin ostopalveluna. Ruotsalaisilta yhteistyökumppaneilta

opittiin paljon tukihenkilökoulutusmallista. Hankkeen päättymisen jälkeen Opetuskoti Mustikalla ja Kaarinan neuvolalla on vastuu tukihenkilötoiminnan jatkuvuudesta. Jatko-hanke ideana esitettiin digitaalista opetuskotia eli virtuaalista toimintaympäristöä, jossa opetetaan esimerkiksi suomen kieltä ja muita maahanmuuttajien kotouttamista edistäviä asioita ja taitoja. Lisäksi jatkokehittämissuunnitelmana nousi maahanmuuttajamiesten ja -isien vastaavanlaisten koulutusten järjestämistä, kuin maahanmuuttajajärjestöillekin on nyt järjestetty.

Hankkeessa opittiin, mitkä ovat maahanmuuttajien tiedolliset ja taidolliset edellytykset kotoutumiseen. Kaikilla projektissa työskenneillä ei ollut aikaisempaa kokemusta maahanmuuttajien kanssa työskentelemisestä. Koulutuksen aikana tutustuimme maahanmuuttajajärjestöihin ja havaitsimme kanssakäymisen olevan helppoa ja luontevaa heidän seurassaan. Havaitsimme, että integroituminen on avain asemassa maahanmuuttajien saamiseksi osaksi suomalaista yhteiskuntaa.

Hankkeessa olen oppinut mitä projektityöskentelyllä tarkoitetaan, mitä se pitää sisällään ja miten projekti etenee vaihe vaiheelta ja miten ne liittävät toisiinsa. Olen oppinut eri kehittämismenetelmiä, joita voi käyttää apuvälineinä projektin aikana. Olen oppinut projektipäällikön roolista, miten projektia johdetaan sen vastuista ja yhteistyön merkityksestä, kuinka jokainen projektiin osallistuva sitoutuu yhteisiin tavoitteisiin ja aikatauluihin. Projektityö on vaativaa, jossa innostuneen ilmapiirin ylläpitämisen ja yhteishengen merkitys korostuu voimakkaasti, jotta työn ilo säilyy projektin loppuun asti. Tässä projektissa saavutimme sille asetetut tavoitteet.

Tulosten levitys ja juurruttaminen voivat tuottaa hankkeessa haastetta. Päätämisvaiheessa on hyvä huomioida, tuloksien käyttö tulevaisuudessa, niiden hyödynnettävyys ja tulosten levittäminen. (Salonen 2017 ym, 66.)

Hankkeen levitys eli implementointikokous pidettiin 19.1.2021, jossa päätettiin selkokielisten materiaalien ja tukihenkilöoppaan levityssuunnitelmasta erityisesti Varsinais-Suomen ja isojen kaupunkien alueille. Tukihenkilöopasta levitettiin muun muassa maahanmuuttajien parissa työskenteleville tahoille ja järjestöille sekä ensi- ja turvakoteihin. Selkokielisiä materiaaleja levitettiin muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloihin, synnytyspoliklinikoille, kehitysvamma-aloille, vastaanottokeskuksiin ja eri terveydenhoitoalojen ammattiliittoihin.

Hankkeesta julkaistiin Turun ammattikorkeakoulun Talk-verkkojulkaisussa artikkeli, jossa esiteltiin projekti ja projektin tuotokset. Pandemian vuoksi hankkeen levitys jäi alkuperäissuunnitelmista poiketen suunniteltua suppeammaksi.

Kehittämiprojektin onnistumisen määrittelemistä ja arviointia ei ole helppoa tehdä, koska projekteilla voi olla myöskin erilaisia tavoitteita, kuten laadulliset ja sisältöpainotteiset-, toteutukselliset-, taloudelliset- ja ajalliset tavoitteet. Edellä mainitut tavoitteet ja odotukset voivat olla keskenään ristiriidassa, sen mukaan kuka asiaa tarkastelee ja mistä näkökulmasta. Esimerkkinä tästä mainittakoon, että tuotoksen käyttäjille projektin tuote on kiinnostavin ja projektin tilaaja taas on kiinnostunut aikatauluista ja kustannusarvioista. Onnistuneessa projektissa on lopulta tärkeintä, että tavoitteet on saavutettu ja tuote on valmistunut aikataulun ja kustannussuunnitelman mukaisesti. Yleensä riittää, kun projektin onnistumista arvioidaan projektisuunnitelmaan. Mukana olevien henkilöiden ammattitaidolla ja heidän osaamisellaan on suuri merkitys projektin onnistumisessa. Onnistunut ohjausprosessi vaikuttaa sisällön laatuun, jolla on tärkein osuus kehittämiprojektin lopputulokseen. Eri osapuolten henkilökohtaisia mielipiteitä pitää ottaa huomioon, jotta projektin arviointi onnistuisi mahdollisimman hyvin. Helpointa on arvioida aikataulussa pysymistä ja kustannusten pitävyyttä, kun taas lopputuloksen arviointi on määrittely- ja arvostuskysymyksiä. Projektin lopullinen onnistumisen arviointi tapahtuu vasta, kun projektin tuotos on otettu käyttöön. Onnistuneen projektin jyvät ovat jo kylvetty ennen kuin projekti on päässyt alkuunsa. (Ruuska 2012, 274–277.)

5.2 Projektin organisaatio

Projektin asettajaksi kutsutaan projektissa henkilöä, joka käynnistää projektin ja tekee käynnistämispäätöksen. Asettaja toimii yleensä ohjausryhmän puheenjohtajana. Asettaja osoittaa rahoituksen, vastaa resurssoinnista, toimii sovittelijana ja ratkaisijana mahdollisissa ongelmatilanteissa sekä nimeää projektille ohjausryhmän. Projektin ohjausryhmä eli johtoryhmä nimittää projektille projektipäällikön, hyväksyy ja käy läpi projektisuunnitelman, hyväksyy projektin aikana tulevat muutokset toteutukseen ja tavoitteisiin, ohjaa valvoo ja seuraa projektin johtamista ja toteutumista, edistää yhteistyösuhteita, tekee projektin resurssointiin liittyviä päätöksiä, hyväksyy projektissa tehtyjä tuloksia, tekee projektin päätökseen liittyviä päätöksiä sekä toimii tukena projektipäällikölle hänen tehtäviinsä liittyvissä asioissa. (Mäntyneva 2016, 19–24; Ruuska 2012, 21.)

Projektiorganisaatioksi kutsutaan tahoja, joka toteuttaa projektin. Projektissa oleva suorituskyky on riippuvainen projektissa työskentelevistä henkilöresursseista ja heidän tuomasta osaamisesta. Projektissa työskentelevien henkilöiden tietotaito suhdeverkostot, kokemus ja kunkin henkilön persoonallisuus vaikuttavat koko projektiryhmän suorituskykyyn ja kokonaisuuteen. Projektin menestymiselle on tärkeää, että osallistujat sitoutuvat projektin tavoitteisiin ja suunniteltuun toimintaan. Projektiorganisaatio muodostuu projektiryhmän ja projektin ohjausryhmän lisäksi mahdollisista projektissa työskentelevistä asiantuntijoista. Projektiorganisaatiosta puhutaan silloin, kun tietyt henkilöt työskentelevät vain tietyn projektin edistämiseksi. Projektille on tyypillistä, että projektiorganisaatio kehittää jotain, minkä jälkeen sen tuotos siirtyy sisäiselle tai ulkoiselle tilaajaorganisaatiolle käytettäväksi. (Mäntyneva 2016, 19–20; Project Management Institute 2012, 265.) Projektityötä tekevät organisaatiossa nimetyt projektityöntekijät. Projektityö on kertaluonteista ja määräajaksi suunniteltua toimintaa, jossa on yhteiset tavoitteet, resurssit ja aikataulut. (Salonen ym. 2017,36).

WoHealth-projektiryhmä koostui neljästä Turun ammattikorkeakoulun lehtorista, joista yksi toimi projektipäällikkönä sekä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Turun ammattikorkeakoulun terveys – ja sosiaalialan ja ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat työskentelivät hankkeessa eri aikoina ja sitoutuivat projektin tavoitteisiin ja suunnitteluun. Ammattikorkeakoulun opiskelijat työskentelivät työpajavaiheen ajan ja ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat työskentelivät työpajavaiheen jälkeen projektin loppuun asti. Ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat toimivat asiantuntijoina maahanmuuttajanaisten koulutuksessa. Opiskelijoilla oli jokaisella oma tehtävänsä projektin aikana. Projekti oli kertaluonteinen ja sen tuotokset siirtyivät projektin päätyttyä Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan käyttöön ja niitä on myös implementoitu muiden tahojen käytettäväksi.

Projektiorganisaatio on tarkoitettu niin ikään kertakäyttöiseksi, joka tarkoittaa sitä, että tehtävästä suoriutumisen jälkeen projektiorganisaatio puretaan ja projektityöskentely päättyy. Perusorganisaatio delegoi projektille jonkun tietyn tehtävän ja kaikki valtuudet sen suorittamiseen. Projekti on sen sijaan vastuussa tavoitteiden saavuttamisesta. Projektiorganisaation koko voi vaihdella projektin aikana, koska tietyt henkilöt voivat tulla suorittamaan tiettyä tehtävää ja työn valmistauduttua he poistuvat luonnollisesti projektista. Projektiorganisaatio edellyttää, että päteviä asiantuntijoita on työskentelemässä projektissa riittävä määrä. (Ruuska 2012, 21.)

5.3 Projektipäällikön rooli projektissa

Projektipäällikön rooli on keskeisin toimija projektissa, joka toimii projektin vastuullisena vetäjänä. Projektipäällikkö vastaa projektin toteuttamisesta ja projektihallinnasta. Projektipäällikön tehtävänä on viedä projektia kohti tavoitteita ja saada ihmiset sitoutumaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja pitää huolen, että työskentely projektissa on mahdollisimman tehokasta. (Mäntyneva 2016, 37.) Projektipäällikön tehtävänä on projektin suunnitteleminen, projektisuunnitelman laatiminen, projektin laajuuden määrittäminen ja sen rajaaminen, tuotoksien johdettujen tehtävien tunteminen, resursseista huolehtiminen, projektin aikataulusta huolehtiminen, kustannuksista huolehtiminen, dokumentointi, hallita mahdolliset riskit, projektin seuraaminen, organisointi, projektiryhmän motivaation ylläpitäminen, johtaminen, yhteistyösuhteiden ylläpitäminen ja tuotosten laadun varmistaminen (Pelin 2011, 63–67; Mäntyneva 2016, 37–38.)

Projektipäällikön osaamisella on suuri merkitys projektin onnistumiselle. Toki ympäristötekijätkin siihen vaikuttavat, mutta on todennäköistä, että projektipäällikön osaamattomuudella on projektiin ainakin haitallinen vaikutus. Projektipäälliköllä on hyvä olla kykyjä ja taitoja johtaa ihmisiä, hallita kokonaisuuksia, tavoitehakuisuutta, tarkkaavaisuutta, viestintä- ja neuvottelutaitoja, esiintymistaitoa, rohkeutta puuttua asioihin, kykyä huolehtia monista asioista samanaikaisesti, hyvä itsetunto, antaa palautetta ja kannustaa, muutoksenhallintaa, ongelmaratkaisutaitoa ja osata käsitellä ristiriitoja asianmukaisella tavalla. (Mäntyneva 2016, 38–39; Wiley & Sons 2013, 412.)

Projektipäällikön yksi keskeisimmistä tehtävistä on myöskin edistää projektissa työskentelevien henkilöiden hyvästä yhteishengestä. Projektissa työskentelevät henkilöt eivät työskentele välttämättä projektissa kaikki samaan aikaan alusta loppuun asti. Yleensä projektissa työskennellään eri aikoina ja irtaantuvat projektista eri aikoina. Projektipäällikön on hyvä muistaa antaa säännöllisesti kiitosta hyvin tehdystä työstä projektiryhmän jäsenilleen sekä alihankkijoille heidän työpanoksestaan. Projektipäällikkö joutuu yleisemmin puuttumaan projektiryhmän työskentelyssä aikatauluihin liittyvissä asioissa, poissaoloihin, väärinymmärryksiin, työsuorituksen riittämättömään laatuun, kykenemättömyydestä edetä itsenäisesti omassa tehtävässään, projektiryhmän sisäisiin sekä sidosryhmien välisiin ristiriitatilanteisiin. (Mäntyneva 2016, 32–33.)

Projektipäällikön tehtävänä on hyödyntää projektiryhmäläisten osaamista ja ammattitaitoa projektin eteenpäin viemiseksi ja sen vuoksi projektipäällikön on hyvä tutustua

projektiryhmän jäseniinsä viettämällä riittävästi aikaa heidän kanssaan. Tämän seurauksena keskinäinen sitoutuminen vahvistuu ja projektiryhmän jäsenten on tällöin helpompi keskustella projektiin liittyvistä tehtävistä ja eteen tulevista mahdollisista ongelmista projektipäällikön kanssa. Projektiryhmän jäsenten keskinäinen yhteenkuuluvuuden tunne edistää sitoutumista myös yhteisiin projektin tavoitteisiin. Projektissa yhteishengen olisi oltava niin hyvä, että kaikki tekevät parhaansa, jotta projekti pääsee sujuvasti eteenpäin. Toivottavaa on, että projektissa työskentelevät ihmiset haluavat tuntea onnistumista tekemästään työstä ja tuotoksen laadusta. Projektipäällikön on luotettava ryhmäänsä ja heidän ammattitaitoonsa ja annettava ryhmän jäsenilleen työrauhan. Hänen on myös kannustettava haasteiden yli ja samalla varmistaa, että projektiryhmän jäsenet eivät pala loppuun. Projektipäällikön on myös osattava delegoida omia tehtäviään projektiryhmän jäsenilleen, varmistaakseen myös oman jaksamisen (Mäntyneva 2016, 34–36.)

Projektijohtajalla on oltava käytännössä samat johtamistaidot kuin johtotehtävässä olevalla henkilöllä. Projektipäällikön tehtävänä on organisoida projektia ja valita tehtäviin sopivimmat henkilöt. Projektipäällikön on hyvä näyttää omalla aktiivisuudellaan mallia projektityöskentelyyn ja vastoinikäymisistä huolimatta projektia on vietävä määrätietoisesti eteenpäin. (Mäntyneva 2016, 37.)

WoHealth-hankkeen projektipäällikkönä toimi Turun ammattikorkeakoulun lehtori. Projektioorganisaatio oli hyvin sitoutunut kukin omaan tehtäväänsä ja projektityöskentely oli tehokasta alusta loppuun asti. Projektipäällikkö osasi johtaa projektioorganisaatiotansa hyvin ja hallita hyvin laajojakin kokonaisuuksia. Hänellä oli rohkeutta puuttua pehmeällä ja miellyttävällä tavalla asioihin sekä hänellä oli hyvät viestintä- ja neuvottelutaidot. Projektipäällikkö antoi hyvää, rakentavaa palautetta ja kiitosta projektioorganisaation jäsenille hyvin tehdyistä tehtävistä. WoHealth-hankkeessa välttyttiin suuremmilta ristiriidoilta ja yhteishenki säilyi hyvänä koko projektin ajan. Projektin aikana hyödynnettiin hyvin projektiryhmäläisten osaamista ja ammattitaitoa. Projektiryhmällä oli hyvä mahdollisuus tutustua toisiinsa yhteisten tapaamisten aikana sekä pidetyn kehittämispäivän aikana. Suunnitelmissa oli enemmänkin yhteistä ajanviettoa mutta ne jouduttiin perumaan pandemian vuoksi. Itse sain projektiin osallistumisesta onnistumisen kokemusta ja tuotosten laadusta positiivista palautetta.

5.4 Projektin aikataulutuksen ja projektiviestinnän tärkeys

Projektin aikataulutamisella varmistetaan, että projektin aikataulutavoitteessa on mahdollista pysyä mahdollisimman realistisesti. Arjessa on helppo tehdä erilaisia aikatauluja, jotka näyttävät hyviltä, mutta jotka ei siitä huolimatta toimi käytännössä. Usein ongelmana onkin, että tarvittavia resursseja ei ole käytettävissä silloin kuin niitä pitäisi olla ja tämän vuoksi projektin aikataulu- ja resurssinhallinta on tarpeen yhdistää toisiinsa. Projektin aikataulutuksen tavoitteena on, että sillä varmistetaan projektin toteutus ja se valmistuu tavoitteellisen aikataulun mukaisesti. Kyky pysyä aikataulussa on projektille keskeinen onnistumisen arviointikriteeri. Projektin aikataulun laatimisen tavoitteena on saada aikaan realistinen aikataulu projektin tehtävistä ja käytettävistä resursseista. Projektin edetessä aikatauluun voi tulla muutoksia. Silloin on hyvä seurata tarkasti projektin etenemistä ja tehdä tarvittavat muutokset aikatauluun ja huomioida mahdollisten muutosten vaikutukset suhteessa korjattaviin toimenpiteisiin. (Mäntyneva 2016, 59–70.)

WoHealth-hankeen aikataulu oli realistinen ja riittävän väljä, jolloin ehti hyvin ja huolellisesti hoitamaan annetut tehtävät. Pandemian vuoksi maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutus jouduttiin siirtämään kevästä 2020 saman vuoden syksyyn ja koulutuksen kestoa joutui lyhentämään suunnitellusta kahdesta tunnista yhteen tuntiin. Koko projekti viivästyivät pandemian vuoksi noin kahdella kuukaudella alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, mistä ei kuitenkaan aiheutunut haittaa.

Projektiviestintä on avaintekijänä projektihallinnan osa-alueella. Projektin organisaation jäsenet sekä projektin sidosryhmien jäsenet tulee pitää ajan tasalla kaikista projektiin liittyvistä asioista, kuten suunnitelmista, tavoitteista, käytännöistä, päätöksistä, sopimuksista sekä tuloksista. Projektiviestinnän merkitystä tulee projektissa korostaa. Sillä on suuri merkitys projektihallinnan onnistumisessa sekä sillä voidaan tukea hyvää yhteistyötä. Projektin onnistumisen, sisäisen sujuvuuden ja työskentelyilmapiirin näkökulmasta on erityisen tärkeää, että oikeanlainen tieto välittyy oikeaan aikaan oikeille henkilöille, joita asia koskee. Parhaisiin tuloksiin päästään, kun projektiviestintä tapahtuu suunnitellusti ja koordinoitusti. Projektiviestintä voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Projektiviestintää kohdennetaan projektiryhmän jäsenille, ohjausryhmälle, projektin tilaajalle, rahoittajalle sekä mahdollisesti myös tiedotusvälineille että mahdollisille viranomaisille. Projektiviestinnällä voidaan vaikuttaa projektin eri sidosryhmien väliseen vuorovaikutukseen ja tiedonsiirtoon. Projektipäällikkö on keskeisessä roolissa tiedonkulun siirtämisessä. Jokaisella jäsenellä on oltava riittävä informaatio ja sitä tukeva dokumentaatio.

Projektiviestintä vaikuttaa merkittävästi projektiryhmän sisäiseen ilmapiiriin. Kaikki ongelma- ja ristiriitatilanteet on käsiteltävä asianmukaisesti ja jämäkästi. Projektin etenevän läpinäkyvyys on vain projektille hyväksi, jota kannattaa vaalia. (Mäntyneva 2016, 111–112.)

WoHealth-projektin aikana kaikki projektiorganisaation jäsenet sekä sidosryhmien jäsenet pidettiin hyvin ajan tasalla kaikista projektiin liittyvistä asioista sähköpostiviestein, jotta oikea-aikainen tieto tavoitti kaikki osapuolet. Sähköpostiviestit tukivat hyvää yhteistyötä koko projektin ajan, joka vaikutti positiivisesti sisäiseen ilmapiiriin laatuun.

Projektihallinnan kannalta tärkeimpiä viestinnällisiä taitoja ovat ideoiden jakaminen, ongelmien yhteistoiminnallinen ratkaiseminen ja päivitetyn informaation jakaminen. Projektipäälliköllä olisi hyvä olla hyvät viestimisen taidot, jota voisi hyödyntää sähköpostiviestinnässä sekä projektidokumentaatioiden tekemiseen. Projektikokoukset ovat myös keskeinen osa projektiviestintää. Projektikokouksille on oltava aina selkeät tavoitteet, kokouksen on pysyttävä aikataulussa ja etenevän sisällöllisesti ripeästi, kokouksissa tehdään tehokkaasti päätöksiä, projektikokouksella on oltava selkeät tavoitteet, kokouksille on laadittava aina esityslistat ennen kokouksen pitämistä, varmistettava että oikeat ihmiset ovat läsnä kokouksessa, tuettava etäosallistumisen mahdollisuutta sekä kokousten on alettava ja päättyttävä aina aiemmin ilmoitetun aikataulun mukaisesti. (Mäntyneva 2016, 113–116.)

WoHealth-hankkeessa pidettiin projektikokouksia noin kerran kuukaudessa. Projektipäällikkö lähetti sähköpostitse esityslistan kokouksessa käsiteltävistä asioista. Kokouksilla oli selkeät tavoitteet sekä päätökset tehtiin tehokkaasti ja projektiryhmää kuunnellen. Kokoukset alkoivat suunnitellusti aikataulussa pysyen ja niistä pidettiin pöytäkirjaa, mikä tallennettiin OneDrive-sovellukseen kaikkien osapuolten nähtäväksi. Ensimmäiset projektikokoukset pidettiin Turun ammattikorkeakoulun tiloissa, mutta pandemian vuoksi kokoukset pidettiin verkossa etäyhteyden välityksellä. Ruotsalaiset yhteistyökumppanimme osallistuivat ajoittain etäyhteyden kautta kokouksiin. Koko projektin aikana projektiryhmän jäsenet pitivät toisiaan ajan tasalla sähköpostitse, niin että kaikilla oli tarvittavat tiedot siitä, miten projekti edistyi ja eteni.

5.5 Projektin riskienhallinta

Projektiin voi liittyä taloudellisia, aikataulutukseen, laatuun ja muihin tekijöihin liittyviä riskejä, jotka on hyvä tunnistaa. Mahdolliset riskit on hyvä osattava ennakoida. Hyvin laaditussa projektisuunnitelmassa on hyvä huomioida myös mahdolliset riskit. Huolellisesti tehty ennakointi vähentää projektin aikana ilmeneviä ongelmia ja niiden vaikutuksia. Projektit eivät aina toteudu suunnitellusti vaan projekteihin voi sisältyä myös riskejä. Projektin onnistumista voi vaikeuttaa projektin epäselvät tavoitteet, riittämätön resurssointi, projektin jäsenillä ei ole riittävästi tietoa ja taitoa, rahoitus ei ole riittävä tai aikataulu ei pidä. Ennalta suunnitellut varotoimet turvaavat projektin jatkumisen, vaikka jotain odottamatonta tulisi vastaan. Projektin liittyviä riskejä voi olla esimerkiksi aikataulut, epäselvät roolit ja vastuut projektissa, rahoitusten tuomat ongelmat, resurssien käytettävyys ja kuormitus, teknologia, tuotoksen laatu, organisaation jäsenten sitoutumattomuus, organisoituminen, laatu, projektin laajuus ja kattavuus. Riskien torjunnassa voidaan useimmiten pyrkiä vähentämään todennäköisiä riskejä tai poistaa niitä tietoisesti tietyillä toimenpiteillä. (Mäntyneva 2016, 131–137.)

Ennakoivalla toimintatavalla riskien hallinnassa mahdollistetaan nopea riskien tunnistaminen. Riskien toteuduttua pystytään heti toimimaan suunnitelmien mukaisesti, koska tiedetään, että miten toimitaan. Projekteissa on tarpeellista, että suunniteltavalle projektille tyypilliset ja erityiset riskit huomioidaan ja niihin luonnollisesti varaudutaan. Kaikkiin mahdollisiin riskeihin ei aina pystytä varautumaan, edes ennakolta. Tämän vuoksi riskien vakavuus ja vaikuttavuus tulee projektissa huomioida. Riskien ennakointiin liittyvässä suunnitelmassa on hyvä listata erilaiset toimenpiteet, jolla riskit korvataan ja joihin ryhdytään riskien toteuduttua. (Mäntyneva 2016, 137.)

Pandemian varalta, koulutuksen toteuttamisesta varten laadittiin riskien hallintaa varten SWOT-nelikenttämenetelmä, johon kirjoitettiin tulevan tukihenkilökoulutuksen vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja mahdolliset koulutusta uhkaavat uhat.

Kehittämiprojektissa voi hyödyntää SWOT-analyysia. Se on yksinkertainen ja hyödyllinen kehittämistyön menetelmä. SWOT-nelikenttäanalyysissä kirjataan asian sisäisiä vahvuuksia (Strengths), sisäisiä heikkouksia (Weaknesses), ulkoisia mahdollisuuksia (Opportunities) ja ulkoisia uhkia (Threats). Nelikentän vasempaan puoleen kirjataan myönteiset asiat ja oikeaan puoleen kirjataan kielteiset asiat. Yläosassa kuvataan sisäisiä asioita ja alapuolella kuvataan ulkoisia asioita. SWOT-analyysia tulkitaan siten, että

vahvuuksia pyritään hyödyntämään ja heikkouksia pyritään kääntämään vahvuuksiksi. Lopuksi voidaan tehdä analyysi siitä, miten tulevaisuuden mahdollisuudet käännetään hyödyksi ja uhat pystytään välttämään. (Salonen 2017, 57; Ojasalo ym 2015, 147–148.)

<p>Vahvuudet (Strengths)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ammattitaito • Riittävät resurssit • Hyvät yhteistyökumppanit • Hyvin suunniteltu • Innostuneisuus 	<p>Heikkoudet (Weaknesses)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koulutus ei pääse alkamaan suunnitellusti • Koulutukseen ei tule riittävästi osallistujia
<p>Mahdollisuudet (Opportunities)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koulutusta voidaan toteuttaa tulevaisuudessa valmiiksi laadituista materiaaleista • Tukihenkilöopasta voi hyödyntää jatkossa • Selkokielistä materiaalia voi hyödyntää jatkossa 	<p>Uhat (Threats)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koulutustilaisuuksia ei voi järjestää pandemian vuoksi • Tukihenkilöiksi halukkaita ei löydy • Tuettavia ei löydy • Yhteistyö ei onnistu • Koulutuksen mainostaminen ei tavoita kohderyhmää • Tukihenkilökoulutus ei jatku hankkeen päättymisen jälkeen

Taulukko 2. SWOT maahanmuuttajanaisten koulutuksesta

WoHealth-hanke oli hyvin suunniteltu ja sen vahvuuksina oli ammattitaitoinen ja innostunut henkilöstö sekä yhteistyökumppanit, jotka olivat aktiivisesti mukana projektin suunnittelussa. Tavoitteena oli, että tukihenkilökoulutuksia voisi tulevaisuudessa toteuttaa käyttäen apuna valmiiksi laadittua tukihenkilöopasta sekä selkokielistä materiaaleja.

Projektia vastustavina asioina koettiin pandemian aiheuttamat rajoitteet, jotka kohdistuivat koulutuksen aloittamiseen ja toteuttamiseen. Koulutuksen aloitusta siirrettiin ja koulutuksien pitotapaa muokattiin pandemiasta johtuvien rajoitusten mukaisesti. Projektia mainostettiin määrätietoisesti ja siten koulutuksiin saatiin osallistujia riittävästi ja osasta heistä koulutettiin tukihenkilöitä toisille maahanmuuttajanaيسille. Projektin päätyttyä tuotokset annettiin yhteistyökumppaneille käytettäväksi, jotta tukihenkilökoulutusten järjestämistä voidaan jatkaa myös projektin jälkeenkin. Projektin tuotoksia jaettiin myös muille

tahoille, jolla pyrittiin varmistamaan, että maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallia ja selkokieliä materiaaleja hyödynnettäisiin laajemminkin.

6 MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN TOIMINTAMALLIN KUVAAMINEN

WoHealth-hankkeen tuotoksena tuotettiin tämä maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaaminen tässä opinnäytetyössä. Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli rakentuu luotettavista lähteistä haetuista teoreettisista tiedoista sekä maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta.

6.1 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen tiedon ja tuen tarpeen kartoittaminen työpajatyöskentelyllä

Hankkeen aloittaessa toimintansa keväällä 2019 Turun ammattikorkeakoulun terveyden- ja sosiaalialan opiskelijat selvittivät, millaista tietoa ja tukea maahanmuuttajanaiset tarvitsivat liittyen lapsen odotukseen, hoitoon ja kasvatukseen uudessa suomalaisessa kulttuurissa. Lisäksi he kartoittivat kehittämistarpeita, joita terveysalan henkilöstö kokevat tarvitsevana työskennellessään tämän asiakasryhmän kanssa.

Ammattikorkeakoulun opiskelijat keräsivät tietoa maahanmuuttajataustasilta naisilta seitsemässä eri työpajassa, selvittääkseen millaista tietoa ja tukea he tarvitsevat liittyen lapsen odotukseen, hoitoon ja kasvatukseen. Lisäksi järjestettiin Kaarinan kunnan äitiys- ja lastenneuvolan työntekijöille teemasta työpaja. Työpajoista nousi esille, että tietoa tarvitaan naisten unihäiriöistä, synnytyksestä, imetyksestä, lasten hoidosta, isän roolista lasten hoidossa ja kasvatuksessa sekä yhteiskunnan tuesta.

Työpajoissa keskusteltiin lapsen kasvusta ja kehityksestä, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, haasteellisista tilanteista lapsen kasvatuksessa, raskaudesta ja synnytyksestä sekä parisuhteesta ja vanhemmuudesta.

6.2 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen suunnittelu

Tämän jälkeen tukihenkilökoulutus jatkui vuonna 2020 Turun ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden- ja sosiaali-alan opiskelijoiden kanssa.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutus alkoi tutustumisella Opetuskoti Mustikan toimintaan, jossa Sateenkaari Koto ry:n hankepäällikkö ja opetuskodin ohjaaja kertoivat opetuskodin toiminnasta ja esittelivät tilat. Heidän kanssaan suunnittelimme tulevaa tukihenkilökoulutusta, toteutusta ja sovimme tilasta, jossa koulutus toteutetaan.

Koulutusta suunnitellessamme huomioisimme kohderyhmän eli maahanmuuttajanaisten lapset, jotka mahdollisesti olisivat olleet äitiensä mukana opetuskodissa. Otimme selvää eri lastenhoitojärjestelyvaihtoehdoista mutta tämä osoittautui aiheettomaksi, koska koulutus toteutettiin opetuskodin muun toiminnan kanssa siten, että naiset pääsivät paikalle ilman lapsiaan.

Tämän jälkeen aloimme suunnittelemaan maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen ajankohtaa, koulutuksen sisältöä ja tutustumaan koulutuksessa käsiteltävien aiheiden teoretietoon. Koulutuksen oli alun perin tarkoitus toteuttaa keväällä 2020, siten, että koulutuskertoja olisi ollut yhteensä kahdeksan kertaa ja kahden tunnin ajan ja joka toinen viikko. Suunnitelmassa huomioimme loma-ajankohdat ja kalenterin pyhäpäivät. Tämä suunnitelma kuitenkin peruuntui vallitsevan pandemian vuoksi ja jouduimme koulutusten toteutumista siirtämään syksyille 2020. Pandemian vuoksi jouduimme alkuperäistä suunnitelmaa muuttamaan siten, että koulutuksia järjestettiin yhteensä neljä kertaa ja koulutukset pääsivätkin toteutumaan kerta viikkoisesti tunnin ajan. Koulutusaiheita jouduttiin tiivistämään alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen aiheet valikoituivat kouluttajien ammattien ja asiantuntijuuden mukaan seuraaviin teemoihin, kuten hyvä mielenterveys ja turvallinen elämä, terveelliset elämäntavat, raskaus, synnytys ja äitiys sekä naisen terveys.

6.3 Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toteutus

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutukseen saivat osallistua kaikki Opetuskoti Mustikan toimintaan osallistuneet maahanmuuttajataustaiset naiset ja koulutus oli heille täysin vapaaehtoinen.

Koko koulutus toteutettiin selkokieltä käyttäen ja koulutuksen aikana yritettiin huomioida, että osallistujat ymmärtävät mitä kouluttaja puhui ja osallistujia kannustettiin rohkeasti kysymään, jos eivät ymmärtäneet mistä puhuttiin. Tukihenkilökoulutuksen teemoista laadittiin koulutukseen kirjalliset PowerPoint-esitykset, joissa käytettiin runsaasti kuvia, jotka tukivat suullista esitystä. Luennot oli suunniteltu siten, että tilaa jäi myös yhteiselle keskustelulle.

Koulutuksen päätyttyä osallistujat saivat antaa opiskelijoille suullista palautetta luennoista ja luentomateriaaleista. Kaikkien osallistuneiden keskuudesta muutama maahanmuuttajataustainen nainen kiinnostui toimimaan tukihenkilönä. Heille järjestettiin vielä erillinen koulutuskerta, jossa annettiin tietoa ja keskusteltiin yhdessä tukihenkilönä toimimisesta.

Toimintaa lähdettiin toteuttamaan Kaarinan neuvolassa, jossa maahanmuuttajataustaiset pienten lasten äidit ja -perheet voivat pyytää tukihenkilön tuekseen ja tarvittaessa mukaan neuvolakäynnille Opetuskoti Mustikasta.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilö koulutuksen jälkeen käytettävissä on koulutettuja maahanmuuttajataustaisia naisia, jotka toimivat tukihenkilöinä toisille maahanmuuttajataustaisille naisille. Tukihenkilöt kuuluvat Opetuskoti Mustikan vapaaehtois- ja vertaistoitimijoiden ryhmään. Opetuskoti tarjoaa tukihenkilötoimintaan tilat ja tukihenkilöille työohjauksen.

Tässä maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutusmallissa luotiin koulutukselle toteutustapa ja sisältö, joka keskittyy raskauteen, lapsen syntymään, lapsen hoitoon, perhe-elämään, hyvään mielenterveyteen, turvalliseen elämään ja terveelliseen elämäntapaan. Vapaaehtoiset maahanmuuttajanaiset voivat koulutuksen käytyään toimia tukihenkilöinä toisille maahanmuuttajanaيسille ja heidän perheilleen. Koulutusmalli pilotoitiin opetuskoti Mustikassa Kaarinassa syksyllä 2020. Mukana oli toistakymmentä naista, joista muutama alkoi toimimaan tukihenkilöinä.

Tätä WoHealth-hankkeessa luotua tukihenkilötoimintamallia lähdetään toteuttamaan Kaarinan kaupungissa. Toimintamalli tarjoaa mielekkäitä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia pidempään Suomessa asuneille naisille ja edistää monin tavoin maahanmuuttajanaisten ja -perheiden kotoutumista paikallisyhteisöön ja yhteiskuntaan.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli kuvattiin mahdollisimman tarkasti, jotta sitä voidaan hyödyntää soveltuvin osin vapaaehtoistoiminnan

kehittämisessä. Tukihenkilöopasta voivat hyödyntää maahanmuuttajataustaiset tukihenkilöt tukikeskusteluissaan ja oppaassa olevia tukihenkilökoulutusmateriaaleja voi hyödyntää maahanmuuttajien parissa työskentelevät toimijat.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

7.1 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy paljon eettisiä kysymyksiä, jotka huomioitiin opinnäytetyötä tehdessä. Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen pohjautui opinnäytetyön yleisiin eettisiin ohjeisiin ja toimintatapoihin. Opinnäytetyö pohjautui tieteellisiin toimintatapoihin, jotka olivat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, joista huolehdittiin koko opinnäytetyön työstämisen aikana alusta loppuun asti. Opinnäytetyössä noudatettiin lisäksi avoimuutta, vastuullisuutta ja kunnioitusta muiden tutkijoiden työtä kohtaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Lähdeviittaukset tehtiin Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

Tämän kehittämiprojektin eettisyyttä tarkasteltaessa maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutukseen osallistuminen oli heille täysin vapaaehtoista toimintaa ja läsnäolopakkoa ei velvoitettu. He saivat osallistua koulutuksen aikana haluamilleen luennoille ja saivat keskeyttää koulutuksen halutessaan. Koulutuksen jälkeen ketään osallistujista ei velvoitettu tukihenkilöiksi, vaan se perustui heidän vapaaehtoisuuteensa. Koulutuksen sisältöön kuului, että koulutuksen aikana korostettiin koulutettaville eettisen ohjeen tarkoitusta selkosuomea käyttäen tukihenkilönä toimimiseen. Koulutuksen aikana pyrittiin varmistamaan useita kertoja, että osallistujat ymmärsivät mistä puhuttiin ja heille annettiin mahdollisuus kysyä epäselvistä asioista. Maahanmuuttajataustaiset naiset kohdattiin koulutuksen aikana yksilöllisesti kunnioittaen ja arvostaen riippumatta heidän perhetaustoistaan, kotimaastaan, kulttuuristaan ja uskonnollisista vakaumuksistaan. Osallistujia kohdeltiin oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti huomioiden heidän mahdollinen haavoittuvuutensa. Heidän itsemääräämistään ja omaa tahtoa kunnioitettiin. Osallistujien tietoja ja heidän mahdollisia kertomiaan henkilökohtaisia asioita ei luovuteta ulkopuolisille henkilöille.

Koulutusten suunnittelun sisällön ja toteutuksen sekä kehittämisen prosessin raportin, että koulutusmallin kuvaamisen eettisyyttä tukee ammattikorkeakoululta saama asiantuntijan apu ja tuki opiskelijalle koko projektin aikana juridisten ja eettisten kysymysten tunnistamiseen ja ratkaisemiseen. Opiskelijalla on ollut oikeus laadukkaaseen kehittämisen prosessin ohjaamiseen, vaikka keskeinen toimija onkin itse opiskelija. Ohjaava opettaja toimi koko oppimisprosessin ajan laadunvarmistajana. (Kettunen ym. 2017, 4–5.)

Huolellisesti ja tarkasti tehty kehittämisprojektin loppuraportti ja maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamallin kuvaaminen lisäävät eettisyyttä kuin myös luotettavuuttakin.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyössä on tuotu esille kaikki tieto avoimesti ja rehellisesti, mitään salaamatta. Opinnäytetyössä on tuotu myös esille kaikki se tieto, joka on voinut alentaa opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyössä on käytetty luotettavia kehittämismenetelmiä, joilla voitiin osoittaa se, mitä oli tarkoituskin osoittaa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käytettiin tieteellistä ja tutkimuksellista alan kirjallisuutta sekä harkitsevasti valittuja ja luotettavia verkossa julkaistuja materiaaleja. (Eskola & Suoranta 1999, 211; Heikkilä 2014, 15; Jyväskylän yliopiston Koppa 2019.)

Turun ammattikorkeakoulu vastasi opiskelijan lisäksi koko opinnäytetyön prosessin ajan opinnäytetyön ja hankkeen ohjauksesta, arvioinnista ja muista hankkeeseen ja opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. Tämän opinnäytetyön työstämiseen ei tarvittu erillistä toimeksiantosopimusta, koska se oli hoidettu jo hankkeen puolesta.

7.2 Kehittämisprojektin toiminnan arviointia ja pohdintaa

Alussa minulla ei ollut juurikaan tietoa projektityöskentelystä ja kesti kauan päästä sisälle hankkeeseen ja sen työskentelytapaan. Olisi ollut hyvä, että olisi ollut aikaa perehtyä huolellisemmin projektityöskentelyyn liittyvään kirjallisuuteen ja saanut monipuolisemman perehdytyksen tähän hankkeeseen ja siihen, missä työskentelyvaiheessa hanketta juuri sillä hetkellä olimme. Hankkeen taustat ja se mitä hankkeessa oli jo työstetty, olisivat auttaneet pääsemään helpommin mukaan hankkeeseen.

Koulutuksen sisältöä suunnitellessa oli vaikea hahmottaa mitä maahanmuuttajanaiset tietävät ja osaavat jo aikaisemmin. Haasteita toi koulutuksen toteutuksessa yrittää puhua selkokielellisesti asioista, jotka ovat muutenkin vaikeasti selitettävissä yrittämällä löytää ja käyttää helposti ymmärrettäviä sanoja. Haastavaa oli kertoa mielenterveyteen liittyvistä asioista selkokielellä. Aiheet saattoivat olla joillekin arkaluonteisia, jolloin piti löytää tapa kertoa vaikeistakin asioista hienotunteisesti ja samalla seurata koulutettavien reaktioita. Positiivista oli huomata, kuinka luontevaa koulutuksen pitäminen oli ja sain siitä itselleni paljon positiivista kokemusta. Huomasin, että pystyin jakamaan sellaista tietoa maahanmuuttajanaيسille, joista he eivät olleet tienneet aikaisemmin. Aikaisempaa kokemusta

minulla ei ollut luentojen pitämisestä. Koulutukset sujuivat kaiken kaikkiaan minun mielestäni hyvin, suunnitelmani mukaisesti.

Tukihenkilöopasta oli helppo alkaa suunnittelemaan ja toteuttamaan tukihenkilökoulutuksen jälkeen. Koulutuksen aikana olin hahmottanut kohderyhmän tietotason, joten silloin opasta pystyi rajaamaan kohderyhmälle sopivaksi. Oppaasta sain hyvää palautetta projektiryhmältä. Opasta tehdessäni otin huomioon toisten mielipiteet ja muokkasinkin sitä niiden perusteella.

Maahanmuuttajanaisten tukihenkilökoulutuksen toimintamalli kuvattiin osana tätä opinnäytetyötä. Toimintamallin arviointi jäi sen vuoksi muilta projektiorganisaation jäseniltä saamatta. Palaute ja arviointi olisi ollut arvokasta, jotta toimintamalliin olisi saanut laajemman näkökulman ja mallia olisi voinut kehittää saaman palautteen mukaisesti. Toisaalta toimintamallia kuvattiin jo tukihenkilöoppaassa, josta kerättiin palaute ja se ohjasi myös omalta osaltaan toimintamallin laatimista. Oppaassa oleva toimintamalli jäi kuitenkin suunniteltua suppeammaksi. Oli haasteellista kirjoittaa mallista ja tukihenkilönä toimimisesta samaan oppaaseen, koska kohderyhmät olivat täysin erilaiset; maahanmuuttajanaiset, joille selkokielineen opas tarkoitettiin vastaan yhteisöt, jotka hyötyisivät tukihenkilökoulutuksen toimintamallista. Tässä opinnäytetyössä kuvaamaa toimintamallia voidaan hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa muissa tukihenkilökoulutuksissa tai halutaan hyödyntää soveltuvin osin vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Toimintamalli tarjoaa mielekkäitä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia pidempään Suomessa asuneille naisille ja edistää monin tavoin maahanmuuttajanaisten ja -perheiden kotoutumista paikallisyhteisöön ja yhteiskuntaan.

Tästä huolimatta onnistuin mielestäni toimintamallin kirjoittamisessa hyvin ja sain koostettua mallin aikaisemmin taltioitujen ja kirjoitettujen dokumenttien pohjalta huolellisesti ja luotettavasti. Toimintamallia kirjoittaessani, se vahvisti oppimista suhteessa kirjallisen tiedon ja käytännön välillä sekä asiat jäsenyivät minulle konkreettisemmin.

Toimintamallin implementointia on toteutettu jo projektin aikana ja sitä levitetään vielä opinnäytetyön raportin julkaisun kautta.

Jatkokehittämissuunnitelmana tässä opinnäytetyössä nousi digitaalinen opetuskoitointi eli virtuaalisen toiminta ympäristön kehittäminen, jossa opetetaan esimerkiksi suomen kieltä ja muita maahanmuuttajien kotouttamista edistäviä asioita ja taitoja. Lisäksi jatkokehittämissuunnitelmana nousi maahanmuuttajamiesten ja -isien vastaanlaisten koulutusten järjestäminen, kuin maahanmuuttajanaistallekin on nyt järjestetty.

Projektityöskentely osoittautui mielenkiintoiseksi ja yhteinen matka projektissa on ollut antoisaa. Projektityöskentelyn aikana innostuneisuus säilyi alusta loppuun asti mikä on ollut hieno asia ja olen kiitollinen siitä kaikille projektissa mukana olleille. Projektiin kannatti ehdottomasti lähteä mukaan ja se on ollut paras tapa oppia projektityöskentelyä teorian lisäksi. Teoria ja käytäntö ovat kohdanneet erinomaisesti koulutuksen aikana.

Toivon, että tukihenkilökoulutukseen osallistuneet maahanmuuttajanaiset oppivat uusia asioita, jotka auttavat heitä kotoutumisessaan. Lisäksi toivon, että uudet tukihenkilöt saisivat jakaa koulutuksessa saatuja tietoja ja taitoja uusille maahanmuuttajanaisille ja -perheille auttaakseen heitä parhaalla mahdollisella tavalla kotoutumaan suomalaiseen yhteiskuntaan.

LÄHTEET

Athayde, W.; Elswick, R.; Lombard, P. & Crawford, D. 2013. Project management essentials : a quick and easy guide to the most important concepts and best practices for managing your projects right. Viitattu 30.4.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=2128320>

Berger, R. 2004. Immigrant women tell their stories. Viitattu 14.5.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=1581937>

Duguid, F.; Mündel, K. & Schugurensky, D. 2013. Volunteer work, informal learning and social action. Viitattu 14.5.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=3034856>

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2020. Kotona Suomessa – ELY-keskus. Viitattu 12.5.2020. <https://www.ely-keskus.fi/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Osuus-kunta vastapaino.

Harvinaiset -verkostot 2018. Vertaistukea. Viitattu 12.5.2020. <https://harvinaiset.fi/vertaistukea/>

Hautala, T.; Ojalehto, M. & Saarinen, J. 2020. Työelämää kehittämässä. Turku: Turun ammatti-korkeakoulu. Viitattu 7.4.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>

Hatunpää, F. 2020. Kotoklubi Kaneli: Menestyksellisen kotouttamistoiminnan edellytykset Helsingin kaupungin leikkiopuistotoiminnassa. Pro gradu -tutkielma. Helsingin Yliopisto. Viitattu 21.4.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/315911/Hatunpaa_Fanny_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy. Viitattu 15.4.2020. www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf

Holmström, K. 2018. Narratiivinen tutkimus maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvoinnin rakentumisesta maahanmuuttoprosessissa. Pro gradu -tutkielma. Lapin Yliopisto. Viitattu 30.4.2020. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63354/Holmstr%C3%B6m.Kaisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jaakkola, J. 2017. Kotoutumista kotoutujan omalla äänellä. Haastattelututkimus taistelevan tutkimuksen viitekehyksellä. Pro gradu -tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.4.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56952/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201801301373.pdf>

Jyväskylän yliopiston Koppa 2019. Tutkimuksen toteuttaminen. Muokattu 9.3.2010. Jyväskylän yliopisto: Digipalvelut. Viitattu 13.5.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Kenrick, T. 2010. The project management tool kit: 100 tips and techniques for getting the job done right. Viitattu 30.4.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=515796>

Kettunen, J.; Kärki, A.; Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. Viitattu 15.5.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulu-jen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Kotouttaminen.fi 2014a. Maahanmuutto kasvaa ja monipuolistuu. Viitattu 7.5.2020. <https://kotouttaminen.fi/maahanmuutto-kasvaa-ja-monipuolistuu>

Kotouttaminen.fi 2014b, verkkokäsikirja. Tervetuloa kotouttamisenlain verkkokäsikirjaan. Viitattu 8.5.2020. <https://kotouttaminen.fi/kotoutumislain-kasikirja>

Kotouttaminen.fi 2014c. Kotona Suomessa -hanke. Tavoitteena kotouttamispalveluiden ja -prosessien kehittäminen. Viitattu 12.5.2020. <https://kotouttaminen.fi/kotona-suomessa>

Kymäläinen, H-R.; Lakkala, M.; Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 15.5.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1

Lahtinen, P. 2004. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Vantaa: Suomen Mielenveysseura.

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010 / 1386, 3 §. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Litke, H-D & Kunow, I. 2004. Projektinhallinta. Taskukirja. Helsinki: Rastor Ab.

Mielen terveystalo.fi 2020. Vertaistuki. Viitattu 12.5.2020. <https://www.mielen terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Kauppakamari.

Nyman, E. 2003. Tukihenkilön taskumatti. 2.painos. Ylöjärvi: TSL.

Oikeusministeriö 2021. Kansalaisyhteiskunta ja vapaaehtoistoiminta. Viitattu 20.4.2021. <https://oikeusministerio.fi/kansalaisyhteiskunta-ja-vapaaehtoistoiminta>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. 1. painos. Helsinki: WSOYpro OY.

Pelin, R. 2011. Projektinhallinnan käsikirja. 7. painos. Keuruu: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Pohjola, R. 2016. Nuorten maahanmuuttajien kotoutuminen. Etnografinen tutkimus kotoutumisen haasteista, mahdollisuuksista ja toiveista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.4.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50608/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201606273352.pdf>

Project Management Institute 2012. A guide to the project management body of knowledge. Viitattu 30.4.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=4603786>

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV -Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 13.5.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_1.html

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sateenkaari Koto 2021. Opetuskotitoiminta. Viitattu 8.4.2021. <https://www.sateenkaarikoto.fi/yhdistys/opetuskodit/>

Sisäministeriö 2020. Maahanmuutto. Viitattu 7.5.2020. <https://intermin.fi/maahanmuutto>

Suomen Mielenterveys ry. Tukea tukihenkilöltä. Viitattu 11.4.2021. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6it%C3%A4>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus (Maamu). Viitattu 12.5.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-maamu->

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Käsitteet. Viitattu 7.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Kotoutuminen ja osallisuus. Viitattu 8.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Lapset, nuoret ja perheet. Tukihenkilöt ja -perheet. Viitattu 10.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet#Tukihenkil%C3%B6t>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. Viitattu 20.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta>

Terveyskylä.fi 2019. Vertaistuen muodot. Viitattu 12.5.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>

Tilastokeskus 2020. Maahanmuutto. Viitattu 7.5.2020. <https://www.stat.fi/meta/kas/maahanmuutto.html>

Tilastokeskus 2021. Maahanmuuttajat väestössä. Viitattu 9.4.2021. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Toivikko, K.; Korppinen, A.; Binar, M.; Dlovan, M.; Halme, E.; Öhman, P.; Sharifi, Y.; Truve, K. & Zakeri, M. 2011. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. 2.p. Helsinki: Suomen pakolaisapu. Viitattu 9.4.2021. <https://vertaistoimijat.fi/wp-content/uploads/pdf/2.3.%20Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajat%C3%B6h%C3%B6n.pdf>

Toikko, T. & Rantanen, T 2009, Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tubergen, F. 2006. Immigrant integration: a cross-national study. Viitattu 14.5.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=3016810&query=>

Turun Ammattikorkeakoulu 2019. YOUME-mielenterveyden lähettiläät kotoutumisen voimavarana. Viitattu 12.5.2020. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/youme/>

Turun Ammattikorkeakoulu 2021. Maahanmuuttajataustaisia naisia koulutetaan vertaisohjaajiksi. Viitattu 8.4.2021. [Maahanmuuttajataustaisia naisia koulutetaan vertaisohjaajiksi - Talk Talk \(turkuamk.fi\)](https://www.turkuamk.fi/maahanmuuttajataustaisia-naisia-koulutetaan-vertaisohjaajiksi-Talk-Talk-turkuamk-fi)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 13.5.2020. <https://tenk.fi/fi/tiede/tilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Valtioneuvosto 2020. Maahanmuuttajien onnistunut kotoutuminen on monen tekijän summa. Viitattu 8.5.2020. https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410877/maahanmuuttajien-onnistunut-kotoutuminen-on-monen-tekijan-summa

- Vanhanen-Nuutinen, L & Lambert, P. 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Helsinki: Edita.
- Vasankari-Väyrynen, L. 2004. Tukihenkilöopas. Helsinki: Sylva ry.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viitanen. T. 2016. Halu auttaa. Laadullinen haastattelututkimus maahanmuuttajien kokemuksista ja käsityksistä vapaaehtoistoiminnasta. Pro gradu -tutkielma. Lapin Yliopisto. Viitattu 30.4.2020. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62626/Viitanen.Taru.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Väestöliitto 2020a. Maahanmuuttajat. Viitattu 7.5.2020. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/
- Väestöliitto 2020b. Maahanmuuttajat ikäryhmittäin. Viitattu 7.5.2020. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajat-ikaryhmittain/
- Väestöliitto 2020c. Mitä on kokemusasiantuntijuus ? Viitattu 12.5.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/mita-teeemme/kokemusasiantuntijat/mita-on-kokemusasiantuntijuus/>
- Vårdgivarwedd för Region Östergötland 2019. Flyktingmedicinskt centrum. Viitattu 8.4.2021. <https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/Startsida/Verksamheter/Narsjukvarden-i-vastra-Ostergotland/Flyktingmedicinskt-centrum/>
- Wiley, J. & Sons. 2013. Essentials from Project Management Journal. Viitattu 30.4.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=1245384#>

Tukihenkilöopas

[wohealth-opas_tukihenkiloille.pdf \(turkuamk.fi\)](#)

TUKIHENKILÖ- OPAS



SISÄLLYS

LUKIJALLE

1. MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN MALLIN KUVAAMINEN OSANA WOHEALTH -HANKETTA
 2. OPETUSKOTI MUSTIKKA HÖVIRINNAN TOIMINTA
 3. MIKÄ ON TUKIHENKILÖ?
 4. MITÄ TUKIHENKILÖTOIMINNALLA TARKOITETAAN?
 5. TUKIHENKILÖN TEHTÄVÄT
 - 5.1 Mitä tukihenkilön tehtäviin kuuluu?
 - 5.2 Mitä tukihenkilön tehtäviin ei kuulu?
 6. MISSÄ TILANTEISSA TUKIHENKILÖN ON OHJATTAVA HAKEMAAN APUA MUUALTA?
 7. TUKIHENKILÖN OMAJAKSAMINEN ON TÄRKEÄÄ
 8. OPETUSKOTI MUSTIKKA HÖVIRINNAN TUKIHENKILÖTOIMINTA
 - 8.1 Missä tukihenkilö ja tuettava tapaavat?
 - 8.2 Kuinka kauan tapaaminen kestää?
 9. HYÖDYLLISIÄ WWW-SIVUJA
 10. YHTEYSTIEDOT
- LÄHTEET
- LIITTEET
- Liite 1. Hyvä mielenterveys
 - Liite 2. Turvallinen elämä
 - Liite 3. Terveelliset elämäntavat
 - Liite 4. Raskaus, synnytys ja äitiys
 - Liite 5. Naisen terveys

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu ensisijaisesti Sinulle, joka olet ryhtynyt tukihenkilöksi toiselle maahanmuuttajataustaiselle naiselle ja olet osallistunut Opetuskoti Mustikan tukihenkilökoulutukseen.

Lisäksi oppaassa on kuvattu maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutuksen malli, jota voidaan hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa omaan toimintaan tai lähteä kehittämään oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa.

Tukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Tukihenkilö auttaa erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä tukien ja kannustaen, kuunnellen ja keskustellen. Tukihenkilö auttaa arkisissa asioissa ja on tarvittaessa apuna ja mukana erilaisissa tilanteissa esimerkiksi äitiys- tai lastenneuvola käynnellä.

Tukihenkilönä olet osa Opetuskoti Mustikan vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden ryhmää. Tukihenkilönä saat tukea yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, jonka puoleen voit kääntyä ilosta ja surusta, kuin myös eteen mahdollisesti tulleista ongelmista.

Oppaan lopusta löydät linkin selkokielisiin materiaaleihin, josta löytyy tietoa mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenholdosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista. Oppaan lopusta löytyvät myös tukihenkilökoulutuksessa käytetyt materiaalit, joita voit hyödyntää tukihenkilökeskusteluissa.

Olet tärkeässä tehtävässä. Kiitos Sinulle!



1. MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖ- KOULUTUKSEN MALLIN KUVAAMINEN OSANA WOHEALTH -HANKETTA

Tämä tukihenkilöopas on laadittu osana WoHealth -hanketta. Hanke toteutettiin yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun, Kaarinan kaupungin neuvolan, Sateenkaari Koto ry:n ja Flyktin-gmedicinskt center Norrköping, Ruotsin kanssa. Hankkeessa on työskennellyt Turun ammatti-korkeakoulun opettaja ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita.

Koulustarpeet kartoitettiin ennen koulutuksen toteuttamista Opetuskoti Mustikan maahanmuuttajataustaisilta naisilta ja neuvolan työntekijöiltä, liittyen lasten hoitoon ja kasvatukseen uudessa kulttuurissa. Esiin nousseista teemoista järjestettiin työpajoja, joissa käsiteltiin mm vanhemmuuteen, lastenhoitoon ja ravitsemukseen liittyviä aiheita.

Tämän lisäksi opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat tukihenkilökoulutuksen maahanmuut-tajataustaisille naisille voimaannuttavasta näkökulmasta Opetuskoti Mustikassa. Koulutuksia pidettiin neljä kertaa Opetuskoti Mustikan tiloissa. Vapaaehtoiseen tukihenkilökoulutukseen saivat osallistua kaikki Opetuskoti Mustikan toimintaan osallistuneet maahanmuuttajataus-taiset naiset. Koulutuksessa luennottiin eri teemoista, kuten mielenterveyden hoitamisesta sekä turvallisuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Koulutuksessa luennottiin lisäksi raskaudesta, synnytyksestä, äitiydestä ja naisen terveydestä. Koulutus toteutettiin selkokieltä käyttäen. Opiskelijat olivat laatineet teemoista kirjalliset PowerPoint-esitykset, jotka tukivat samalla suullista esitystä. Luennot olivat suunniteltu siten, että tilaa jäi myös yhteiselle keskustelulle. Koulutuksen päätyttyä osallistujat saivat antaa opiskelijoille suullista palautetta luennoista ja luentomateriaaleista. Kaikkien osallistuneiden keskuudesta neljä maahanmuuttajataustais-ta naista kiinnostui toimimaan tukihenkilönä. Heille järjestettiin vielä erillinen kouluskerta, jossa annettiin tietoa ja keskusteltiin tukihenkilönä toimimisesta.

Suomessa lähdetään kokeilemaan uutta toimintamallia Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äi-tiys- ja lastenneuvolan kanssa. Tarkoituksena on, että koulutetut tukihenkilöt voivat olla tuke-na toisille maahanmuuttajataustaisille naisille esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvola käynneillä.

Tukihenkilökoulutuksessa käytetyistä materiaaleista on laadittu liitteet tähän oppaaseen, joita tukihenkilöt voivat hyödyntää tukihenkilökeskusteluissaan.

Tukihenkilökoulutusmallia ja siihen liittyvää opasta voidaan hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa omaan toimintaan tai lähteä kehittämään oman yhdistyksen vapaaehtois-toimintaa. Tukihenkilötoiminnasta voi tiedustella lisää Opetuskoti Mustikasta.

WoHealth-hankkeen toimesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat laatineet selkokieleisiä materiaaleja mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenhoidosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista. Selkokieleisiä materiaaleja voivat hyödyntää maahanmuuttajat, tukihenkilöt, neuvolat tai muut tahot.

2. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TOIMINTA

Kaarinan Hovirinnassa toimiva Opetuskoti Mustikka tekee yhteistyötä alueen yhdistysten ja toimijoiden sekä Kaarinan kaupungin kanssa. Opetuskoti Mustikka tarjoaa maahanmuuttajajanaaisille ja heidän lapsilleen avoimen kohtaamispaikan, johon on helppo tulla kulttuurista riippumatta. Opetuskoti Mustikassa järjestetään suomen kielen opetusta ja suomalaisessa yhteiskunnassa tarvittavien arkisten taitojen opetusta. Opetuskoti Mustikka tarjoaa lisäksi kulttuuritietoista palveluohjausta, jonka avulla voidaan tarjota yksilöllistä tukea asiakkaan elämäntilanteessa sekä kotoutumista ja työllistymistä edistäviä palveluita.

Opetuskoti Mustikan toimintaan kuuluu lisäksi erilaiset teemaryhmät ja työpajat (esimerkiksi hyvinvointi- ja terveysneuvonta). Opetuskotitoiminta lisää maahanmuuttajajanaisten kulttuuri- ja kasvatustietoisuutta, joka lisää integroitumista ja lapsiperheiden hyvinvointia. Maahanmuuttajajanaisten lisääntyneet arjenhallintataidot ja valmiudet selviytyä suomalaisessa arjessa tukevat perheen toimintaedellytyksiä. Opetuskoti jakaa tietoutta maahanmuuttajajanaaisille heidän perusoikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, johon suomalainen yhteiskunta perustuu.

Opetuskoti Mustikka on mukana aktiivisesti erilaisissa hankkeissa ja tekee yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa. Opetuskoti Mustikassa on mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoiset ovat tärkeä ja arvokas osa yhdistystoimintaa.

3. MIKÄ ON TUKIHENKILÖ?

Tukihenkilö on luotettava ja turvallinen aikuinen, joka haluaa auttaa ja kuunnella toista ihmistä. Tukihenkilö auttaa ymmärtämään suomalaisia tapoja. Hän voi auttaa löytämään apua toiselle ihmiselle tai koko perheelle. Tukihenkilö on tukena tuettavan erilaisissa elämäntilanteissa. Tukihenkilöt ovat muualta Suomeen muuttaneita naisia, jolla on samankaltaisia kokemuksia kuin tuettavalla. Tukihenkilö toimii parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Se riittää. Vastuu on ennen kaikkea tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisestään.

4. MITÄ TUKIHENKILÖTOIMINNALLA TARKOITETAAN?

Maahanmuuttajien tukihenkilötoiminta perustuu soveltuvin osin vertaistukeen, joka on kokemusten vaihtamista. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset saavat tukea toinen toisiltaan ja heidän tietoansa ja taitoa arvostetaan. Samankaltaisten kokemusten jakaminen lisää yhteistä ymmärrystä. Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on lisätä yhteistä ymmärrystä ja antaa toivoa tulevaisuudessa selviytymiseen ja iloa yhteiseen olemiseen. Tukihenkilö on omassa prosessissaan jo pidemmällä kuin tuettava.

Tukihenkilö on vapaaehtoistyötä, eikä siltä makseta palkkaa. Se on myös tuettavalle maksutonta. Tukihenkilötoiminta on luottamuksellista ja tämä tarkoittaa sitä, että tuettavan asioita ei kerrota muille ulkopuolisille henkilöille.

Ongelmatilanteissa tukihenkilöt voivat keskustella Opetuskoti Mustikan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa.

5. TUKIHENKILÖN TEHTÄVÄT

5.1 Mitä tukihenkilön tehtäviin kuuluu?

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu se, että jokainen ihminen saa itse päättää omista asioistaan. Tukihenkilötoiminnassa tuettavan mielipidettä tulee kuunnella ja apua annetaan hänen ehtoillaan. Tuettavalle tulee välittyä tunne, että häntä arvostetaan. Toiminnassa tulee varmistaa, että tapaamisessa toimitaan tuettavan toiveiden ja tärpeiden mukaan.

Tukihenkilön tehtäviä:

- kuunnella ja keskustella
- tukea ja kannustaa
- olla luotettava ja turvallinen
- olla läsnä
- ymmärtää toisen tunteita, ei vähätellä
- yhdessä olemista ja -tekemistä
- auttaa arkisissa asioissa
- auttaa ymmärtämään suomalaisia tapoja
- auttaa löytämään oikeat palvelut
- on mukana tarvittaessa uusissa tilanteissa
- jakaa halutessaan kokemuksia
- voi toimia tulkkina, mutta ei ole pakko
- noudattaa ammattilaisten antamia ohjeita
- sitoutuminen tuettavaan
- tuettavan itsemääräämisen kunnioittaminen

5.2 Mitä tukihenkilön tehtäviin ei kuulu?

Tukihenkilön tulee kunnioittaa jokaisen ihmisen erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin. Tukihenkilö ei saa tyrkyttää omia mielipiteitään. Tukihenkilö ei saa puuttua tuettavan ja hänen perheenjäsentensä välisiin suhteisiin.

Tukihenkilön tehtäviin ei kuulu:

- ei saa tehdä päätöksiä toisen puolesta tai ottaa kantaa hoitoratkaisuihin
- ei saa puhua toisten asioista muille ihmisille
- ei saa väheksyä muita kulttuureita
- ei tarvitse olla ystävä, riittää, että on auttamassa ja tukemassa toista ihmistä
- ei tarvitse olla ammattiauttaja, riittää, että tarjoaa kaveruutta
- ei ole tarkoitus parantaa tai ottaa vastuuta tuettavan elämästä

6. MISSÄ TILANTEISSA TUKIHENKILÖN ON OHJATTAVA HAKEMAAN APUA MUUALTA?

Tukihenkilön on ohjattava tuettavaa hakemaan apua seuraavissa tilanteissa:

- sairauksissa ja sairauksien tunnistamisessa
- väkivaltatilanteissa
- mielenterveys- ja päihdeongelmissa
- taloudellisissa ongelmissa
- uskonnollisissa kysymyksissä

7. TUKIHENKILÖN OMA JAKSAMINEN ON TÄRKEÄÄ

Tukihenkilönä kohtaa kaikenlaisia tilanteita ja joskus ne voivat olla vaikeita. Sen vuoksi tukihenkilön on hyvä huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Tukihenkilön on hyvä tunnistaa omat voimavaransa, jotta jaksaa auttaa ja tukea toisia ihmisiä. Tukihenkilö toimii aina omana itsenään, ei ammattilaisena. Tukihenkilön oma elämäntilanne on hyvä olla vakaa, jotta jaksaa tukea toista ihmistä hänen elämäntilanteessaan. Tukihenkilön oma jaksaminen on tärkeää. Hänen on tärkeää osata rajata työn määrä ja tarvittaessa on uskallettava sanoa "ei".

Esimerkiksi:

- "En ehdi tänään tavata sinua mutta sovitaan tapaaminen huomiseksi"
- "En pysty nyt puhumaan puhelimesta mutta soitan sinulle takaisin klo 16.00"
- "En voi tulla tänään kanssasi neuvolaan koska olen flunssassa".

8. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilöt, jotka ovat käyneet Opetuskoti Mustikan tukihenkilökoulutuksen, voivat toimia tukihenkilöinä erikseen sovituille henkilöille. Tukihenkilöt ovat osa Opetuskoti Mustikan vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden ryhmää. Vapaaehtois- ja vertaistoimijoille järjestetään koulutuksia neljä kertaa vuodessa. Tukihenkilöt itse saavat tukea ja ohjausta yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, jonka puoleen he voivat kääntyä ilosta ja surusta, kuin myös eteen mahdollisesti tulleista ongelmista.

8.1 Missä tukihenkilö ja tuettava tapaavat?

Tukihenkilön ja tuettavan on hyvä sopia etukäteen missä ja milloin tapaavat. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata sopimassaan paikassa, mutta ei mielellään kummankaan omassa kodissa. Opetuskoti Mustikasta löytyy sopiva tila, jossa tapaaminen voidaan järjestää sovittuna päivänä. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata myös esimerkiksi yhteisen kävelylenkin merkeissä, kahvilassa tai puistossa. Tukihenkilö voi olla mukana esimerkiksi lääkäri- tai neuvolakäynnillä tai muussa tapaamisessa, johon tuettava tarvitsee apua ja tukea. On suositeltavaa, että yhteydenpito ja tapaamiset tapahtuvat arkipäivisin. Illat ja viikonloput ja on hyvä rauhoittaa itselle tai omalle perheelle.

8.2 Kuinka kauan tapaaminen kestää?

Tukihenkilösuhde voi kestää joskus muutaman tapaamiskerran verran ja joskus suhde voi kestää pidempään. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata viikoittain tai tarpeen mukaan. Tukihenkilösuhdesta tullaan tekemään kirjallinen sopimus.

9. HYÖDYLLISIÄ WWW-SIVUJA

www.sateenkaarikoto.fi

Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen tukeminen – Turun ammattikorkeakoulu (turkuamk.fi)

Yllä mainitusta linkistä löytyy selkokieliset esitteet mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenholdosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista.

10. YHTEYSTIEDOT

Mikäli sinulla on kysyttävää tukihenkilötoiminnasta, ota ystävällisesti yhteyttä:

Opetuskoti Mustikka Hovirinta
 Pehtorinkatu 2 F 26, 20780 Kaarina
 Puh 045 7833 1822 / Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
 hovirinta@sateenkaarikoto.fi
 maanantai – torstai klo 9.00–15.00.

Tämä opas on tuotettu osana Turun ammattikorkeakoulun WoHealth -hanketta 12/2020–1/2021.

Tekijä: Tamara Vierikko, Sosiaali- ja terveysala (YAMK-opiskelija)
 Tukihenkilökoulutuksen materiaalien tuottamiseen (liite) on osallistunut myös Riina Turja,
 Sosiaali- ja terveysala (YAMK-opiskelija)
 Opettajat: Sini Eloranta ja Sirppa Kinos

LÄHTEET

Helenius, T.; Pennanen, R. & Huttunen, M. 2004. Tukihenkilöopas. Helsinki: Sylva ry
 Nyman, E. 2003. Tukihenkilön taskumatti. 2. painos. Ylöjärvi: TSL
 Suomen Mielenterveys ry 2020. Tukea tukihenkilöltä. Viitattu 7.12.2020.
<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6tt%C3%A4>
 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tukihenkilöt ja -perheet. Viitattu 7.12.2020.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet#Tukihenkil%C3%B6t>



LIITTEET

Liite 1. Hyvä mielenterveys



Hyvä mielenterveys

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth – tukihenkilökoulutus 3.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustelet tuettavasi kanssa mielenterveyteen liittyvistä asioista.
- Voit esimerkiksi kysyä, mitä hyvä mielenterveys Sinulle merkitsee ?

• Tukihenkilönä voit

- Keskustella, että mistä asioista hyvä mielenterveys muodostuu ja miten omasta mielenterveydestä kannattaa huolehtia
- Ohjata lääkärin vastaanotolle, jos hänellä on esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen oireita tai hänellä on univaikeuksia

Mitä hyvä mielenterveys on?

Pystyy nauttimaan elämästä
Tuntee elämän mielekkääksi
Kokee itsensä arvostetuksi
Hyvä itsetunto
Hallitsee omaa elämää
Positiivinen elämänsäsenne
Mielekkästä tekemisistä
Miellyttäviä sosiaalisia suhteita
Taitoa kohdata vastoinkäymisiä
ja selviytyä niistä
Toivoa
Onnistumisen kokemuksia




Miten voin huolehtia omasta mielenterveydestäni?

- Uni ja lepo
- Ruokailu ja ravinto
- Ihmissuhteet ja tunteet
- Liikunta
- Harrastukset




Hyvää mielensterveyttä vahvistavat:

- Hyvät ihmissuhteet, toisista välittäminen ja rakkaus
- Tunteista kertominen
- Osallistuminen toimintaan, työhön, kouluun
- Vaikeuksien kohtaaminen ja niiden voittaminen
- Ahdistuksen hallitseminen
- Merkityksellinen elämä
- Turvallinen elinympäristö
- Fyysinen terveys
- Lapsuuden ajan turvalliset ihmissuhteet



Mielensterveyttä heikentävät:

- Huono itsetunto
- Huonot suhteet läheisiin ihmisiin
- Väkivalta
- Kiusaaminen
- Alkoholi, huumeet
- Syrjäytyminen
- Köyhyys
- Kriisit



Stressi

- Unettomuus tai heräily kesken yötä
- Keskittymiskyvyn puute
- Muistin huononeminen
- Mielialan vaihtelut
- Pelkotilat, paniikkituntemukset
- Erilaiset sydän tuntemukset
- Vatsavaivoja
- Huonovointisuus



Trauma

- Palnajašunet
- Päiviin voi tulla hetkiä, kuin traumakokemuksia eläisi uudelleen. Siihen voi liittyä mielikuvia, ääniä, hajuja, makuaistimuksia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia
- Ahdistusta tai paniikin tunnetta
- Jännittyneisyys, levottomuus, ärtyneisyys, vihanpurkaukset
- Uniongelmat
- Pyritään välttämään tilanteita, ajatuksia, tunteita, jotka voisivat muistuttaa traumasta



Ahdistus

- Ahdistava tunne rinnassa.
- Hikoilu
- Vapina
- Sydämentykytys
- Hengenahdistus ja ilman loppumisen tunne
- Huimaus
- Pahoinvointi ja vatsaoireet



Masennus

- Masentunut mieliala
- Mielihyvän menettäminen
- Uupumus
- Itseluottamuksen menettäminen
- Syyllisyyden tunteet
- Kuolemaan liittyvät ajatukset
- Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- Unihäiriöt
- Muutokset ruokahalussa



Mistä apua?

Puhuminen auttaa.
Avun hakeminen ei ole häpeä!



Lähteet

Kaypahoito.fi
Mielenterveystalo.fi
Mieli.fi
Terveyskirjasto.fi




Liite 2. Turvallinen elämä

Turvallinen elämä

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth – tukihenkilökoulutus 3.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustele tuettavasi kanssa turvallisesta elämästä.
- Voit esimerkiksi kysyä, että millainen Sinun mielestäsi on turvallinen elämä?
- **Tukihenkilönä voit**
 - Keskustella mistä asioista turvallinen elämä muodostuu
 - Mikäli huomaat tai kuulet hänen joutuvan väkivallan kohteeksi, ohjaa keskustelemaan asiasta ammattilaisen (hoitaja, lääkäri, poliisi) kanssa, joka osaa auttaa häntä



Turvallinen elämä on:

- Saada olla turvassa omassa kodissa ja kodin ulkopuolella
- Saada tuntea olonsa rakastetuksi, arvostetuksi, kunnioitetuksi ja tarpeelliseksi
- Pariskuntana ollaan tasa-arvoisia eli kumpikaan ei tuomitse tai hauku
- Luottamusta
- Ei tarvitse pelätä perheenjäsenen suuttumusta tai jättää sen pelossa asioita tai mielipiteitä kertomatta
- Pidetään huolta toisista
- Sairastuttua tai huolien ilmaantuessa haetaan apua
- Isoimmista asioista päätetään pariskuntana yhdessä



Väkivallan eri muodot

Fyysinen väkivalta:

Tönnöttäminen, ravistelua, potkimista, lyömistä, liikkumisen estämistä, hiuksista repimistä, esineillä heittelemistä, teräaseilla vahingoittamista, kuristamista, sitomista, sylkemistä, puremista, lukitseminen huoneeseen

Henkinen väkivalta:

Pelkoa, väkivallalla uhkaamista, kontrollointia, syyllistämistä, alistamista, nimittelyä, haukkumista, valehtelua, mustasukkaisuutta, eristämistä ystävästä/sukulaisista, itsemurhalla uhkaamista, määräämistä, mykkäkoulua, nolaamista



Väkivallan eri muodot

Seksuaaliväkivalta:

Seksiin pakottaminen / raiskaus, raiskauksen yritys, seksuaalisella väkivallalla uhkailu, pornografiaan pakottaminen, ehkäisyyn käytön kieltäminen, aborttiin pakottaminen, pakottaminen seksuaalisiin tekoihin, kuvaaminen ilman lupaa, nukuvaan tai sammuneeseen henkilön hyväksikäyttö ja seksuaalinen ahdistelu

Taloudellinen väkivalta:

Läheinen tai puoliso estää sinun oman rahan käyttöä, pitää rahattomana tai kontrolloi rahankäyttöäsi. Käyttää luvattomasti sinun rahojasi. Työssäkäynnin estäminen.



Väkivallan eri muodot

Uskonnollinen väkivalta:

Toisen henkilön uskonnollisuuden pilkkuaamista tai kieltämistä. Se voi myös olla pakottamista uskonnon mukaisiin tapoihin.

Vaino:

Ei toivettua yhteydenottoa, seuraamista, tarkkailua ja uhkaamista, joka aiheuttaa pelkoa, ahdistusta ja nöyryyden tunnetta.



Väkivalta on rikos!



Väkivaltaan on puututtava aina!
SE EI SAA JATKUA!





**Suomessa on
tasa-arvo miehen
ja naisen välillä**



Väkivalta traumatisoi lapset!



Väkivallan seuraukset:

- Turvattomuutta
- Ahdistusta
- Häpeää
- Ihmisarvon menetystä
- Vihaa ja aggressiota
- Katkeruutta ja kostonhalua
- Masennusta
- Itsetuhoisuutta
- Päänsärkyä, univaikeuksia tai vatsakipuja



Väkivalta ei ole koskaan oikein. Sitä ei pidä salata eikä hävetä!



Miten tunnistan väkivallan?

Väkivalta alkaa yleensä parisuhteessa hiljalleen. Se voi alkaa henkisenä väkivaltana ja muuttua myöhemmin fyysiseksi väkivallaksi.

Kun sinua saatutetaan kerran, väkivallan tekijä yleensä katuu tekoaan ja lupaa, ettei teko enää toistu. Näin voi joskus ollakin, mutta jos väkivaltaa tapahtuu jälleen –ollaan väkivallan kehässä.




Mitä minun tulee tehdä, jos joudun väkivallan uhriksi?

PUHUMINEN AUTTAA, Puhu rohkeasti!

Jos uskallat puhua sinuun kohdistuneesta väkivallasta jollekin henkilölle tai viranomaiselle (hoitajalle tai lääkärille), toipumisesi alkaa siitä hetkestä!

VÄKIVALTA EI PIDÄ KOSKAAN HYVÄKSYÄ.



Avun hakeminen:

Valtakunnallinen Nollalinja 0800 05005

Kriisipuhelin 010 1950202

Mielenterveysyksiköt ja terveyskeskukset

Ensi- ja turvakodit

112





**Väkivallasta
pystyy
selviytymään!!**



Lähteet

Ensijaturvakotienliitto.fi
Mielenterveydenkeskusliitto.fi
Mieli.fi
MII.fi
Naistenlinja.fi
Nettiturvakoti.fi
Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.fi
Vaestoliitto.fi




Liite 3. Terveelliset elämäntavat

Terveelliset elämäntavat

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 10.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustelet tuettavasi kanssa terveellisistä elämäntavoista.
- Voit esimerkiksi kysyä, että mitä terveelliset elämäntavat Sinulle merkitsevät?
- **Tukihenkilönä voit**
 - Hyödyntää keskustelussa lautasmallia ja kertoa, että mistä terveellinen ravinto muodostuu.
 - Ohjata syömään terveellistä ruokaa terveydenhuollon suositusten mukaan
 - Kannustaa liikkumaan
 - Ohjata nukkumaan riittävästi



Terveellinen ruokavalio

Sydänliitto



Lautasmalli

Essote





**Kalaa
kannattaa
syödä ainakin
kaksi kertaa
viikossa.**



**Lihavalmisteita
500 g
viikossa.**





Syö kalaa +

- Kala on terveellistä, syö eri kalalajeja
- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa
- Kalassa on paljon terveellistä pehmeää rasvaa, D vitamiinia ja proteiinia



Syö vähemmän lihaa -

- Syö lihaa korkeintaan puoli kiloa viikossa
- Lihassa on paljon proteiinia, rautaa ja B -vitamiineja. Tämä on hyvä asia, mutta siltin suuret määrät lihaa eivät ole terveydelle hyväksi







Suosi täysjyväviljaa.











Syö enemmän täysjyvä viljaa +

- Osa leivistä on leivottu täysjyväviljasta
- Sisältää paljon vitamiineja ja kuitua
- Pitää verensokerin tasaisena ja nälän poissa pidempään



Syö vähemmän valkoista viljaa -

- Valkoisessa viljassa ei ole juuri lainkaan terveydelle hyödyllisiä ravintoaineita
- Syö harvoin

Vaihda valkoinen riisi ja pasta täysjyväisiin!
Vaihda valkoinen leipä tummempaan!







Pähkinöitä ja siemeniä noin 2 rkl päivässä.









Syö vähemmän suolaa!

Suolaa saisi syödä korkeintaan 5 grammaa päivässä.











Syö enemmän pehmeää rasvaa +

- Ihminen tarvitsee pehmeää rasvaa pysyäkseen terveenä
- Alentaa veren kolesterolia ja verenpainetta
- Pehmeää rasvaa on kaloissa, kasviöljyissä, margariinissa, pähkinöissä ja avokadossa



Syö vähemmän kovaa rasvaa -

- Kovan rasvan käyttö on terveydelle haitallista
- Kova rasva voi aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia
- Kovaa rasvaa on makkarassa, rasvaisessa lihassa, leivonnaisissa ja rasvaisissa maitotuotteissa









Juo

1-1,5 litraa
nestettä ruuan
lisäksi / päivä.



Liikunta

Esim. kävelyä,
juoksua, pyöräilyä,
tanssia tai uintia
vähintään 2,5
tuntia viikossa



Uni ja lepo

Nuku yössä noin
6-9 tuntia



Lähteet

- Kaypahoito.fi
- Ruokavirasto.fi
- Sydänliitto.fi
- [Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.fi](http://Terveyden_ja_hyvinvoinnin_laitos.fi)
- Terveyskylä.fi

Liite 4. Raskaus, synnytys ja äitiys

Raskaus, synnytys ja äitiys

Riina Turja
Kätilö,
YAMK-opiskelija
WoHealth – tukihenkilökoulutus 1.10.2020



Tukihenkilönä raskaanaolevalle ja synnyttäneelle äidille ja perheelle

Kysy esimerkiksi:
Oletko kuullut Suomen
neuvolajärjestelmästä?
Tiedätkö, minne menet synnyttämään?
Tiedätkö, mitä tukia voit saada ollessasi
raskaana / synnytyksen jälkeen?
Oletko miettinyt, mitä toiveita sinulla on
synnytykseen?
Aiotko palata töihin synnytyksen jälkeen?



Tukihenkilö voi esimerkiksi

- Auttaa äitiä lastenhoidossa
- Auttaa imetyksessä
- Ohjata neuvolaan
- Ohjata tukien hakemisessa
- Kuunnella, opastaa ja auttaa



Raskauden seuranta Suomessa

Äitiysneuvola

- Ilmainen palvelu, noin kerran kuukaudessa
- Neuvolakäynnit edellyttävät äitiysneuvotukseen
- Terveydenhoitaja/kätilä
- Muutama lääkärikäynti

Äitiyspoliklinikka

- Raskauden erityistilanteet

Ultraäänitutkimukset

- 2 ilmaista tutkimusta kaikille halukkaalle

Synnytys sairaala

Synnytyksen jälkeen jälkitarkastus

Ultraäänitutkimus

Sydänsäntien kuuntelu

Neuvola

Synnytyspelko

Synnytys

- Suomessa synnytetään yleensä sairaalassa
- Sairaalassa on töissä kättilöitä, lastenhoitajia ja lääkäreitä
- Naisia ja miehiä
- Synnytysvalmennusta järjestää yleensä neuvola tai sairaala
- Synnyttäjällä on oikeuksia
 - esimerkiksi tukihenkilöön, tulkkiin ja kulttuurisensitiiviseen kohtaamiseen



Kivunlievitys

Erilaiset lääkkeet

Epiduraali-/spinaalipuudutus

Ilokaasu

Lisäksi paikallispuudutukset, kuten parakervikaali- tai pudendaalipuudutus

Kaikki kivunlievitysmenetelmät ovat sairaalassa saatavilla vuorokauden ympäri

Synnyttäjän toiveet otetaan huomioon



Lääkkeettömiä keinoja ovat esimerkiksi

- Tens-laitte
- Jousipölyttö
- Hieronta
- Akupunktio
- Aqua-rakkulat
- Suihku ja kylpy
- Liike ja tanssi



Tukena synnytyksessä

Synnyttäjällä saa yleensä olla mukana yksi tai kaksi tukihenkilöä.

Puoliso saa olla mukana koko synnytyksen ajan.

Lisäksi mukana voi olla doula eli palkattu tukihenkilö.

Synnytyssairaalaan ei voi ottaa mukaan perheen muita lapsia.








Synnytyksen jälkeen

Synnytyssairaalaan ollaan yleensä 2-3 vuorokautta synnytyksen jälkeen.

Sairaalan huoneet ovat 1-2 hengen huoneita.

Perhehuone tarkoittaa sitä, että puoliso on mukana osastolla synnytyksen jälkeen.

- Mukana ei voi olla perheen muita lapsia.

Sairaalaan ei tarvitse tuoda esimerkiksi:

- Omia ruokia
- Omia vaatteita äidille tai vauvalle (paitsi kotinälkivaatteet)
- Korviketta vauvalle

Jälkitarkastus suoritetaan neuvolassa tai sairaalassa.

- 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen
- Edeilytys vanhempien kanssa saamisella










Imetys

- Suomessa suositetaan täysimetystä vauvantahtisesti
- Apua imetykseen saa sairaalasta ja neuvolasta
- Lisäksi imetyksessä auttaa esimerkiksi Imetyksen tuki ry sekä erilaiset äitiryhmät
 - Vertaistuki tärkeää imetyksessä!
- Suomessa saa imetää julkisella paikalla, esimerkiksi ravintoloissa ja kaupoissa









Äitiys

Synnytyksen jälkeinen masennus

- Lähes kaikilla naisilla synnytyksen jälkeen väsymystä ja alakuloisuutta (baby blues)
- Synnytyksen jälkeinen masennus tarkoittaa vaikeiden oireiden pitkittymistä
- Apua saa neuvolasta, terveyskeskuksesta, ystävilta (vertaistuen tärkeys!)










**Isä saa jäädä kotiin
lapsen kanssa**



Äiti saa käydä töissä



Lähteet

Naistalo.fi

Turun yliopistollisen keskussairaalan sivut

<https://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/osastot-ja-poliklinikat/sivut/synnytysosasto.aspx>

<https://www.vsshp.fi/fi/hoito-ja-tutkimukset/Sivut/synnytys.aspx>



Liite 5. Naisen terveys

Naisen terveys

Kiina Turja
Kätilö,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 1.10.2020



Tukihenkilönä naiselle

- **Tukihenkilönä voit esimerkiksi**
 - Ohjata naista hoidon tai palveluiden piiriin hakeutumisessa
 - Mennä tukihenkilönä mukaan esimerkiksi gynekologin vastaanotolle
 - Kertoa rintojen itsetarkkailusta, seulonnoista ja muista tärkeistä tavoista huolehtia omasta terveydestä
 - Tukea keskenmenon kohdannutta tai lapsettomuudesta kärsivää naista tai perhettä
 - Auttaa ehkäisyyn ja seksuaalisuuteen liittyvien väärin uskomusten ja pelkojen poistamisessa
 - Ottaa silpomisen puheeksi



Naisen terveyden hoito Suomessa

Hoitoa saa omasta terveyskeskuksesta tai neuvolasta

→ Lähetä sairaalan poliklinikoille

Ilmainen

- Äitiysneuvola, ehkäisyneuvola
- Kouluterveydenhuolto, opiskelijaterveydenhuolto
- Seulonnat

Maksullinen

- Terveyskeskuksen vastaanotot
- Sairaalan poliklinikat, hoitopäivät
- Toimenpiteet ja leikkaukset
- Ehkäisyvalmisteet, lääkkeet



Rintojen tarkkailu

Kerran kuukaudessa, mieluiten kuukautisten jälkeen

Katsela

- Rintojen kokoa, muotoa, ihon väriä, nännien väriä ja muotoa
- Katsi myös rinnan alle

Tunnustele

- Sensten tai makuulla
- Käytä apuna hierontatyynyä tai suihkugeelä
- Tunnustele rintaa
 - Ylhäältä alas, alhaalta ylös
 - Nännistä sivuille
 - Kehämälämpi koko rinna
- Tunnustele myös kainalot



Seulonnat

- Ilmaisia tutkimuksia kaikille naisille
- Kohdunkaulansyöpäseulonta eli papa-koe
 - 30-60 –vuotiaat naiset
 - Viiden vuoden välein
- Rintasyöpäseulonta eli mammografia
 - 50-69 –vuotiaat naiset
 - Noin 2 vuoden välein



- Gynekologisia tutkimuksia voidaan tehdä esimerkiksi terveyskeskuksessa, neuvolassa ja sairaalassa
- Tutkija voi olla kätilö tai lääkäri, nainen tai mies
- Tutkimuksessa käytetään lisäksi usein ultraäänilaitetta, jolla saatetaan tutkia vastan päältä tai emättimen kautta



Naisen terveys

Kuukautiskivut, kuukautisongelmat,
endometriosisi
Virtsankarkailu
Laskeumat
Gynekologiset syövät
• Papa-koe
Vaihdevuodet




Naisen terveys

Raskauden ehkäisy

• Ehkäisyneuvola auttaa ehkäisyn suunnittelussa



Ehkäisytabletit
Kierukka

- Hormoni- tai kupari-kierukka

Kondomi

- Ainoa ehkäisyväline, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta

Lisäksi

- Ehkäisykapseli
- Pessaari
- Naisen tai miehen sterilisaatio



Naisen terveys

Keskenmeno

- Yleisiä aikunaskaudessa
- Oireina yleensä kipu tai vuoto
- Tyhjennys
 - Lääkkeillä tai kaavinta

Raskauden keskeytys

- Naisen oikeus ja oma päätös
- Joskus lääketieteellinen syy
- Keskeytyksiä ei tehdä iv 20-24 jälkeen
- Tyhjennys
 - Lääkkeillä tai kaavinta
- Keskeytys ei ole ehkäisykeino!
- Alle 18-vuotiaat eivät tarvitse vanhempien lupaa raskauden keskeytykseen









Naisen terveys

Lapsettomuus

Raskaus ei ole alkanut vuoden sisällä säännöllisten yhdyntöjen aloituksesta

Alkututkimukset terveyskeskus, hoito sairaala

- Myös yksityiset klinikat

Monia syitä

- Syyt: ¼ naisesta, ¼ miehistä, ¼ molemmista. ¼ syytä ei tiedetä









Naisen terveys



Sukupuolitaudit

- Tilastollisesti yleisempiä muulta Suomeen muuttaneilla
 - Syy lähtömaan tilanteessa
- Esimerkiksi klamydia, kondylooma, herpes, HIV
- Erilaisia oireita, joskus oireeton
- Kondomin käyttö ainut suojakeino!
- Apua saa esimerkiksi terveyskeskuksista ja ehkäisyneuvoloista. Sukupuolitaudit on helppo testata ja hoitoa on saatavilla
- Koulut tarjoavat nuorille valitusta sukupuolitaudeista
 - Kotona silti tärkeää myös keskustella aiheesta



Naisen terveys



Silpominen

Työni tai naisen sukuelinten vahingoittaminen
Ei mitään terveydellistä hyötyä
Mikäli harrastaja

- Min. tulehdus, kipu, virtsaongelmat, kuukautisongelmat

Suomessa RIKOS

- Myös, jos silpominen tapahtuu ulkomailta

Suomessa noin 3000 tyttöä/naista riski joutua silpomaan

Araus esimerkiksi synnytyksen yhteydessä

- Ei ommella uudelleen kättä synnytyksen jälkeen

Seksuaalioikeudet

Oikeus sellaiseen seksuaaliteitseen, jonka itse haluaa

- Seksiä saa harrastaa, jos haluaa
- Seksiä ei ole pakko harrastaa (esimerkiksi puoliso ei saa pakottaa seksiä)

Seksistä saa puhua esimerkiksi koulussa, neuvoloissa, ystävien kesken



Lähteet

naistalo.fi

stm.fi/seulonnat

Oma opinnäytetyöni

Seksuaalineuvoja Ida Vainionpään postaus Silpomisesta (@idamariaemilia)

