

Sisko Hämäläinen

PARAS KEINO TUNTEA ILOA ON
TUOTTA A SITÄ JOLLEKIN
TOISELLE

Lasten ja nuorten tukihenkilöiden motiivit ja
jaksaminen

Opinnäytetyö
Sosionomi


Joulukuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä 				
Tekijä(t) Sisko Hämäläinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi				
Nimeke Paras keino tuntee iloa on tuottaa sitä jollekin toiselle - Lasten ja nuorten tukihenkilöiden motiivit ja jaksaminen					
Tiivistelmä <p>Mielenkiinto vapaaehtoistoimintaan alkoi Suomessa voimakkaimmin 1990- luvulla. Keskeiseksi syyksi on katsottu hyvinvointiyhteiskunnan perusteiden horjumisen laman aikana ja sen seurauksena. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa oman panoksensa pulmien ratkomisessa, mutta ei poista yhteiskunnan vastuuta kansalaistensa hyvinvoinnista, vaan antaa ihmisille mahdollisuuksia vaikuttaa uuden ja paremman arkipäivän luomiseen.</p> <p>Tukihenkilötoiminta on suunnitelmallista, organisoitua ja ohjattua vapaaehtoistoimintaa, jonka avulla pyritään erityisesti ennaltaehkäisemään ongelmia, joissain tapauksissa edistämään toipumista. Lasten ja nuorten tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka tavallisen ihmisen taidoin tukevat lasten ja nuorten normaalia kehitystä ja selviytymistä. Tukihenkilötoiminta on usein vapaaehtoistyötä, joka täydentää lastensuojelussa toimivien ammattityöntekijöiden työtä. Tukihenkilötoiminta on lastensuojelun avohuollon tukitoimi.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja nuorten tukihenkilöiden motiiveja tehdä tukihenkilötyötä sekä selvittää heidän omaan jaksamiseen vaikuttavia asioita. Tämä tutkimus on kvalitatiivinen ja se toteutettiin teemahaastattelulla. Haastattelin viittä lasten ja nuorten tukihenkilöä huhtikuussa 2008.</p> <p>Tuloksissa tulee hyvin esille kaikkein yleisimmät motiivit, jotka teoriassakin nousee esille. Motiiveista yleisimpiä olivat epäitsekäs auttamisen halu, tyhjän tilan täyttämisen, emotionaaliset palkinnot kuten itsensä tärkeäksi kokeminen, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä itsensä toteuttaminen.</p> <p>Jokaisella on vastuu omasta työkyvystään ja jaksamisesta työssään. Asiakastyö on voimia kuluttavaa ja vaatii vastapainoksi asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä ja jaksamista. Tuloksissa esiin tulleita omaan työssä jaksamiseen vaikuttavia asioita olivat esimerkiksi muut ihmissuhteet, vertaistuki, harrastukset sekä oman hyvinvoinnin ylläpitäminen.</p>					
Asiasanat (avainsanat) vapaaehtoistyö, tukihenkilö, kolmas sektori, tukihenkilötoiminta					
Sivumäärä 33	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli</td> <td style="width: 33%;">URN</td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	Kieli	URN	Suomi	
Kieli	URN				
Suomi					
Huomautus (huomautukset liitteistä) 					
Ohjaavan opettajan nimi Leena Kokkonen	Opinnäytetyön toimeksiantaja 				

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis	
Author(s) Sisko Hämäläinen		Degree programme and option social services degree program, bachelor of social services	
Name of the bachelor's thesis The best way of feel happiness is to make other people happy- children and youth support persons motives and wellbeing			
Abstract <p>In Finland the interest in voluntary work was stronger in 1990 century. The main reason must have been that the affluent society was collapsing because of economic depression. The voluntary work takes its place solving problems, but it doesn't replace society's responsibility for citizen's welfare. With voluntary work people can make influence for the better future.</p> <p>The supporting work is planned, organized and conducted volunteer activity which aims specially pre-empting problems and in some occasions even advance recovery. The supporting persons are volunteers who support children and youth development and surviving with own personality and common man ways. The supporting work is usually volunteer work which completes child welfare employee's work. The support work is one of child welfares no institutional social care support system.</p> <p>The aim of this thesis was find motives for support persons working and find reasons and issues that have influence managing and having satisfaction in work. The thesis was qualitative and the material was gathered by themed interviews. I interviewed five children and youth support persons in April 2008.</p> <p>The results shows that the most common motives that support persons have are unselfish will to help, filling the empty space, emotional awards for example have feeling that is important person to someone, taking care of ones own welfare and own developing.</p> <p>Everybody is responsible of own wellbeing and managing at work. Working in social field is exhausting and requires positive things that develop good feelings and managing at work. In interviews came out how important other relationships are and that hobbies gives strength and cheer up. The peer support is very important and also taking care of own wellbeing.</p>			
Subject headings, (keywords) voluntary work, support person, support work, public sector			
Pages 33	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Leena Kokkonen		Bachelor's thesis assigned by	

1 JOHDANTO.....	1
2 VAPAAEHTOISTYÖ.....	2
3 VAPAAEHTOISTOIMINAN PERIAATTEET	4
4 LASTEN JA NUORTEN TUKIHENKILÖTOIMINTA.....	6
4.1 Tukihenkilökoulutus	7
4.2 Tuettava henkilö.....	8
4.3 Tukihenkilö	9
4.4 Tukihenkilön tehtäviä ja rooleja.....	10
4.5 Tukihenkilön ammatillinen kasvu.....	12
6 TUKIHENKILÖN OMA JAKSAMINEN	14
7 TYÖNOHJAUS	16
8 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS.....	17
9 AINEISTONKERUU	18
10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	20
11 AINEISTON ANALYYSI.....	21
12 TULOKSET	21
12.1 Itsensä toteuttaminen.....	21
12.2 Epäitsekäs halu auttaa	22
12.3 Tyhjän tilan täyttäminen.....	22
12.4 Lasten- ja nuorten tukihenkilötoiminnasta kiinnostuminen	22
12.5 Tukihenkilötoiminnan merkitys	23
12.6 Oma jaksaminen.....	23
13 POHDINTA.....	24
LÄHTEET	28
TEEMAT.....	29

1 JOHDANTO

”tänään voin olla kantaja, mutta koska tahansa kannettavana”

Mielenkiinto vapaaehtoistoimintaan alkoi Suomessa voimakkaimmin 1990- luvulla. Keskeiseksi syyksi on katsottu hyvinvointiyhteiskunnan perusteiden horjumisen laman aikana ja sen seurauksena. Lapsiperheiden palveluihin on jäänyt aukkoja, joita vapaaehtoiset tukihenkilöt voivat täydentää ennaltaehkäisevästi. Niin kutsutun kolmannen sektorin toimia tarvittiin myös työttömyyden lievittämiseen. (Nylund 2000, 14, 24).

Yhteiskunta elää muutoksessa. Vapaa-ajan määrä on jatkuvasti lisääntynyt, tämä ei kuitenkaan, välttämättä lisää vapaaehtoistoimintaan käytettyä aikaa. Työelämän paineet ovat kasvaneet ja tuottavuuden sekä tehokkuuden nimissä työntekijöistä otetaan kaikki mahdollinen irti, vaikka puhe hyvinvoinnista ja jaksamisesta onkin lisääntynyt. Kasvava taloudellinen hyvinvointi voi lisätä ihmisten itsekkyyttä, ja toisten auttamisen sijaan panostetaan omaan itseen. Hyväntekeväisyys saatetaan hoitaa silloin rahalla, ei antamalla aikaa ja omaa työpanosta.

Pätkätyön ja epäsäännöllisten työsuhteiden lisääntyminen tuovat ihmisten elämään uudenlaisen aikakäsitteen. Sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan on joidenkin ihmisten osalta vain lyhytaikaista. Pysyäkseen houkuttelevana vapaaehtoistoiminnan on tarjottava toimijoilleen sitä, mihin ihmisillä on tarvetta. Vapaaehtoistoiminnan on oltava palkitsevaa ja sillä on oltava arvoa toimijoilleen. Vapaaehtoistoiminnan tulosten tulee olla näkyviä ja vaikuttavia, jotta ihmiset kokevat sen vaikuttamisen välineenä. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä, muotoja ja vaikuttavuutta on tehtävä näkyväksi. (Harju, U-M ym. 2001, s. 96- 98)

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa oman panoksensa pulmien ratkomisessa, mutta ei poista yhteiskunnan vastuuta kansalaistensa hyvinvoinnista, vaan antaa ihmisille mahdollisuuksia vaikuttaa uuden ja paremman arkipäivän luomiseen. (Nerelli, Eero. s.55)

2 VAPAAEHTOISTYÖ

Lahtisen mukaan vapaaehtoistoiminta on jo vuosikymmeniä kuulunut osaksi järjestöjen ja kirkon toimintaa. Vapaaehtoistyötä on tehty Suomessa jo pitkään, ja erilaiset järjestöt, kuten Suomen Punainen Risti ja Suomen Mielenterveysseura, ovatkin olleet vahvasti muokkaamassa ja rakentamassa suomalaista yhteiskuntaa ja sosiaalihuoltoa. Monet järjestöjen toimintana alkaneet palvelut ovat myöhemmin siirtyneet valtion hoidettaviksi, kuten esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton aloittama äitiys- ja lastenneuvolatoiminta. Kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön merkitys ei ole ohimenevä ilmiö, vaan ovat yhä muovaamassa omalta osaltaan yhteiskunnan palveluja. (Lahtinen, P-L, 1999, 9-14)

Helanderin mukaan kolmas sektori käsittää lähinnä yhdistykset ja järjestöt. Kolmannelle sektorille on useita eri nimikkeitä jo pelkästään suomalaisessa yhteiskunnassa, saati sitten kansainvälisessä kontekstissa. Eri nimikkeiden ja käsitteiden väliset erot eivät ole aina suuria. Käytettyjä käsitteitä ovat muun muassa järjestösektori, yhteisöllinen sektori, välittävät verkostot, yhteiskunnallisten liikkeiden sektori, kumppanuus sektori, vapaaehtoistyö ja nykyään myös kolmas sektori. (Helander, V. 1998, 33- 35)

Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana, palkkatyönä eikä erityisenä harjoitteluna vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppia jotakin tärkeää. Myös tällaiseen toimintaan liittyvät tukitehtävät kuuluvat vapaaehtoistyön piiriin. (Eskola, A. & Kurki, L. 2001, 10)

Vapaaehtoistyön perimmäisenä innostajana on ihmisen halu auttaa muita. Vapaaehtoistyö on aina osallistumista, yhteistyötä toisten kanssa, ja sitä toteutetaan useimmiten virallisten organisaatioiden ulkopuolella, kolmannella sektorilla. (Eskola, A. & Kurki, L. 2001, s.83) Ihminen yleensä tuntee mielihyvää toisen auttamisesta, mutta hän ei auta saadakseen mielihyvää, vaan hän tuntee mielihyvää auttamisestaan. Auttaminen ja vapaaehtoistyö kytkeytyvät ihmisen arvomaailmaan, siihen mihin hän uskoo tai mitä

hän pitää oikeana. Vaikka myös aivan spontaania auttamista esiintyy paljon, vapaaehtoistyö perustuu yleensä siihen, että toisen ihmisen auttaminen on sekä etuoikeus että velvollisuus. (Eskola, A. & Kurki, L. 2001, 105)

Korhosen (2005, 70) mukaan Tommy Hellsten (2001) on kirjoittanut, että aikuisen ja lapsen ero on siinä, että lapsen onni tulee saamisen, aikuisen antamisen kautta. Aikuisen saavuttaa todellista hyvää oloa ja onnen tunteita vasta, kun on valmis antamaan jotain itsestään, toimimaan jonkun hyväksi.

Useita tutkimuksia yhdistävä näkökulma on vapaaehtoisuuden ja ikääntymisen välinen suhde. Eläkkeelle siirtyminen ja perhe-elämän muutokset, kuten lasten lähtö kotoa, tuovat tilaa vapaaehtoistoiminnalle. Ihmiset hakeutuvat vapaaehtoistoimintaan erilaisista syistä ja lähtökohdista. Useissa tutkimuksissa on tullut esille, että keskeisin motiivi vapaaehtoistoimintaan ryhtymiselle on halu auttaa. Vapaaehtoistoiminta ei ole pelkästään pyyteetöntä, epäitsekkästä auttamista vaan vapaaehtoistyöntekijät toimivat aina myös omista tarpeistaan ja pyrkimyksistään käsin. Monet saattavat lähteä mukaan toimintaan, jotta saavat jotain mukavaa ja mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen koetaan myös hyväksi vastapainoksi omalle elinympäristölle ja työlle. (Korhonen 2005, 12.) Vapaaehtoistoiminta voidaan kokea myös palkkatyön korvaamisena tai palkkatyön jatkeena. Vapaaehtoistoiminnan kautta pystyy ylläpitämään omaa hyvinvointia ja jaksamista. Se voi myös tarjota ryhtiä ajankäyttöön sekä työkokemusta. (Nylund 2005, 110- 113)

Tärkeitä motiiveja vapaaehtoistyöhön ryhtymiselle ovat myös halu oppia uutta itsestään ja elämästä yleensä. Vapaaehtoistyössä voi tutustua uusiin ihmisiin ja saada uusia sosiaalisia kontakteja. Vapaaehtoisen on mahdollisuus kohdata uusia haasteita, oppia uusia taitoja ja kehittyä ihmisenä. Tukihenkilönä voi erityisesti kehittää omia sosiaalisia taitojaan. Monet saavat vapaaehtoistoiminnasta myös virikkeitä työhönsä, opiskelunsa tai ammattiin hakeutumiseen. (Korhonen 2005, 13.)

Kukin vapaaehtoinen osallistuu toimintaan omilla ehdoillaan aikataulunsa ja elämäntilanteensa puitteissa. Jokainen määrittelee itse kuinka pitkäksi ajaksi liittyy toimintaan, sillä vapaaehtoisia ei voida velvoittaa sitoutumaan. Joillekin vapaaehtoistoiminta on palkkatyön puuttuessa ainoa mielekäs toiminnan mahdollisuus. Oman identiteetin ja

oman elämän arvokkaaksi kokemisen kannalta on merkittävää tuntea itsensä tarpeelliseksi sekä osallistua tärkeäksi kokemaansa toimintaan. (Harju, U- M. 2001, 36)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminta on monimuotoista ja se voi tarjota osallistumis- ja vaikutuskanavia monenlaisista asioista kiinnostuneille. Vapaaehtoistyöntekijä voi toimia ystävä- ja tukihenkilötoiminnassa, jota voidaan suunnata vanhuksille, vammaisille, sairaille, lapsille ja nuorille, yksinäisille tai vangeille. Hän voi toimia myös puhelinpäivystyksessä auttavissa puhelimissa, kriisipäivystyksessä sekä rikosuhripäivystyksessä. Vapaaehtoistyöntekijä voi tarjota asiointi- ja kuljetuspalvelua vammaisille, sairaille, vanhuksille, maahanmuuttajille tai ohjata lapsia harrastustoiminnan pariin. Vapaaehtoistyöntekijä voi antaa tilapäisapua omaishoitajille sekä toimia vertaistukena samassa elämäntilanteessa olevalle esimerkiksi vastavammautuneelle tai vasta sairastuneelle. (Harju, U-M ym. 2001, 55- 56)

3 VAPAAEHTOISTOIMINAN PERIAATTEET

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vastavuoroista toimintaa, josta kaikki osapuolet saavat iloa. Vapaaehtoistoiminta on tasa-arvoista. Jokainen tulee toimintaan mukaan vapaaehtoisesti. Hän voi valita itselleen sen vapaaehtoistoiminnan muodon, joka hänelle parhaiten sopii. Samoin jokainen vapaaehtoinen itse määrittelee sen, miten paljon aikaa hän haluaa vapaaehtoistoimintaan käyttää. Hänellä on oikeus kieltäytyä sellaisesta, minkä ei katso sopivan itselle tai mihin omat voimavarat eivät riitä.

Vapaaehtoiselle ei makseta palkkaa. ” Palkka” tulee hyvästä mielestä ja rikastuttavista kokemuksista. Järjestöissä vapaaehtoisten koulutus ja tuki ovat yleensä maksuttomia. Osa järjestöistä maksaa esimerkiksi vapaaehtoisten matkakuluja.

Vapaaehtoistyötä tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Se ei korvaa ammattityötä. Tärkeintä on henkisen tuen ja oman ajan antaminen toiselle ihmiselle. Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot ovat se pohja, jolla vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä ollaan. Toiminta perustuu omaan elämäkokemukseen ja elämäntaitoihin. Vapaaehtoisen ei tarvitse tehdä ratkaisuja toisen ihmisen puolesta vaan tukea tätä itse löytämään

niitä ja jaksamaan omassa tilanteessaan. Vapaaehtoinen on luotettava ja vaitiolovelvollinen.

Vapaaehtoinen toimii puolueettomasti. Hän kunnioittaa toisen erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin sekä tukee ihmisiä ratkaisemaan omat pulmansa juuri tälle sopivalla tavalla. Ihmisen autonomiaa eli itsenäisyyttä tulee kunnioittaa. Vapaaehtoistoiminnassa tukea annetaan sitä tarvitsevan ehdoilla.

Vapaaehtoinen saa tukea ja rohkaisua toimintaansa. Vapaaehtoistoiminnasta vastaava organisaatio yleensä kouluttaa ja tukee toimintansa piirissä olevia vapaaehtoisia. Vaikeiden asioiden ja toisten ihmisten hädän kohtaaminen kuormittavat, joten on tärkeää pystyä jakamaan kokemuksiaan esimerkiksi toisten vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoiset ovat tukea tarvitsevien ihmisten, heidän omaistensa ja ammattihenkilöstön yhteistyökumppaneita. Vapaaehtoistoiminta perustuu turvallisuuden edistämiseen ja jokaisen ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. Vapaaehtoinen ohjaa tarvittaessa ammatillisen tuen pariin.

Vapaaehtoisella on tavallisen ihmisen vastuu lähimmäisestään. Vastuu vapaaehtoisen toiminnasta on myös toiminnasta vastaavalla organisaatiolla. Järjestöillä on vakuutuksia vapaaehtoistoimintaa varten. (Harju, U- M ym. 2001. 34- 35)

Viime aikoina eri puolille Suomea on syntynyt uusia vapaaehtoisten kohtaamispaikkoja ja toimintakeskuksia. Vapaaehtoistyön tukikohdan vahvuutena on se, että uusi tulija voi päästä toimintaan mukaan ilman erillistä koulutusta tai valmennusta. Tällöin henkilökohtainen työnopastus tapahtuu kokeneen vapaaehtoisen tai ammatti-ihmisen kautta. (Tammisto, M. & Lahtinen, S., 1995, 75)

4 LASTEN JA NUORTEN TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilötoiminta on usein vapaaehtoistyötä, joka täydentää lastensuojelussa toimivien ammattityöntekijöiden työtä. Tukihenkilötoiminta on lastensuojelun avohuollon tukitoimi, jota toteuttaa sosiaalitoimi sekä erilaiset järjestöt, kuten Pelastakaa Lapset Ry, ja niiden projektit.

Tukihenkilötoiminta eroaa muusta vapaaehtoistoiminnasta siten, että vapaaehtoinen sitoutuu toisen ihmisen arkielämään. Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on vaikuttaa kohentavasti vaikeuksissa olevan ihmisen elämäntilanteeseen. Tukihenkilön tehtävänä on auttaa ihmistä rakentamaan ja vahvistamaan puutteellista tai rikkoutunutta sosiaalista verkostoa. Tukihenkilötoiminta on tavoitteellista toimintaa, jossa sovitaan, mihin asioihin etsitään muutosta ja millaisin keinoin. Tukisuhde on ajallisesti rajattu, se päättyy yleensä kun yhdessä asetettu tavoite on saavutettu.

(Harju, U-M ym. 2001, 56)

Korhonen näkee, että nykyistä tukihenkilötoimintaa edeltää vuoden 1936 lastensuojelulaisissa määritelty suojeluvalvontajärjestelmä. Lastensuojeluviranomaiset määräsivät valvonnan tarpeessa olevalle lapselle tai nuorelle vapaaehtoisen suojeluvalvojan. Hänen tehtävänä oli valvoa lapsen tai nuoren käyttäytymistä ja elinolosuhteita sekä tarvittaessa antaa kehotuksia ja kieltoja. Lastensuojelulain uudistuksen myötä vuonna 1983 tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta määriteltiin lastensuojelun avohuollon tukitoimiksi. Nykyisen lastensuojelulain puitteissa tukihenkilötoimintaa järjestetään avohuollon, sijaishuollon ja jälkihuollon asiakkaina oleville lapsille ja nuorille. (Korhonen 2005, 11.)

Tukihenkilötoiminta on suunnitelmallista, organisoitua ja ohjattua vapaaehtoistoimintaa, jonka avulla pyritään erityisesti ennaltaehkäisemään ongelmia, joissain tapauksissa edistämään toipumista. Lasten ja nuorten tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka tavallisen ihmisen taidoin tukevat lasten ja nuorten normaalia kehitystä ja selviytymistä.

Tukiperhetoiminnassa tuettava lapsi tai nuori vierailee tukiperheessä ja osallistuu perheen arkeen sovitusti ja säännöllisesti esimerkiksi yhden viikonlopun kuukaudessa.

Tuettavat lapset ovat usein leikki- tai kouluikäisiä. Myös itsenäistynyt nuori voi saada tukiperheen. (Korhonen 2005, 11.)

Lastensuojelulaki velvoittaa sosiaalitoimen järjestämään lapselle tai nuorelle tarvittaessa tukihenkilön tai -perheen sekä riittävät terapiapalvelut. Kaupungin työntekijöistä tukisuhteita asettavat lastensuojelun sosiaalityöntekijät ja jotkin koulukuraattorit, jotka myös toimivat tukihenkilön lähiohjaajina. Tukisuhteita järjestävät ainakin jotkin järjestöt ja kunnan työyksiköt, joiden asiakaskunnassa on tuen tarvisijoita.

Kun tukisuhteen aloittamisesta on alustavasti sovittu, järjestetään tapaaminen, johon osallistuvat tukihenkilö, tuettava lapsi tai nuori, hänen vanhempansa ja tukihenkilötoiminnasta vastaava taho kuten sosiaalityöntekijä. Tapaamisessa tukihenkilö ja tuettava saavat tutustua toisiinsa ja lapsen vanhemmat tukihenkilöön. Tapaamisessa käydään läpi kaikkien osapuolien odotukset ja toiveet toiminnan suhteen sekä keskustellaan siitä, miten niitä voi käytännössä toteuttaa.

Tapaamisessa keskustellaan myös tukisuhteen tavoitteista ja sisällöstä. Mikäli tukisuhte päätetään aloittaa, sovitaan alustavasti kuinka usein tukihenkilö ja lapsi tai nuori tapaavat. Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan yleensä myös miten tuettava ja hänen vanhempansa, tukihenkilö ja tukisuhteen asettava taho pitävät jatkossa toisiinsa yhteyttä. (Vantaan Kaupunki)

4.1 Tukihenkilökoulutus

Pirkko Lahtisen mukaan tukihenkilökoulutus on koettu hyväksi ja toimintaan voimakkaasti motivoivana tekijänä. Alkuhaastattelu kuuluu osaksi koulutusta. Valintakeskustelun aikana autetaan koulutukseen pyrkijää ymmärtämään oikein toiminnan vaativuus ja tavoitteellisuus. Tukihenkilötyössä koulutus on välttämätöntä. Tarvitaan kasvua auttajana, kun joudutaan kohtaamaan vaikeita ongelmia. Koulutuksen ja työnohjauksen avulla löydetään uudenlainen tapa tukea ja vahvistaa tukihenkilön identiteettiä.

Tukihenkilökoulutuksen painopiste on arkisessa auttamisessa ja henkilökohtaisessa auttamisotteessa sekä auttamisverkostoissa ja yhteistyökumppaneissa. Peruslähtökohdat on syytä opettaa kuten kuulemisen ja kuuntelemisen ensisijaisuus. Tukihenkilö on vapautettava ajatuksesta, että hänen on ratkaistava ongelmat. Itsetuntemus ja itsensä tutkiskelu ovat asioita, joita koulutuksessa käsitellään. Myös auttajan oma jaksaminen ja rajojen asettaminen ovat tärkeitä asioita. Samoin puhutaan vaitiolovelvollisuudesta ja annetaan vaitiololupaus. Kurssin suorittaneet saavat todistuksen muistoksi.

Mielenterveysseuran koulutuskäytäntö perustuu elämykselliseen oppimiseen. Varsinaista teoriaa on vähän, asiat opitaan kokemalla. Elämyksellisissä harjoituksissa eläydytään asiakkaan tai tukihenkilön rooliin. Näin saadaan kokemus itsestä auttajana ja myös siitä, miltä avun tarvitsijasta tuntuu. (Lahtinen, 2003, 30-32)

4.2 Tuettava henkilö

Tuettava henkilö, on hän, jolla on tukihenkilö. Tuettava voi olla lapsi, nuori, vammainen, vanhus, maahanmuuttaja tai muuten apua tarvitseva henkilö. Tukihenkilön voi saada aikuisen huolenpitoa ja seuraa kaipaava/tarvitseva lapsi tai nuori, kun esimerkiksi vanhemmuutta perheessä on syystä tai toisesta liian vähän, perhe-elämä on kriisissä, on taloudellisia ja sosiaalisia ongelmia, päihde- tai mielenterveysongelmia tai jos lapsella itsellään on vaikeuksia koulussa tai sosiaalisessa kanssakäymisessä, keskittymis- tai oppimisvaikeuksia kuten ADHD tai dysfasia. Aikuiset tarvitsevat tukea esim. päihdeongelmista toipumiseen tai mielenterveyden tukemiseen. (Korhonen 2005, 19.)

Jokainen ihminen ansaitsee tulla kohdelluksi oikeudenmukaisesti ja hyvin. Tuettavalla on oikeus säilyttää arvokkuutensa kaikissa tilanteissa ja tukihenkilön tehtävänä on auttaa häntä siinä. Tukihenkilön kuuluu kunnioittaa tuettavansa yksityisyyttä. (Suomen Mielenterveysseura)

4.3 Tukihenkilö

Tukihenkilöltä edellytetään täysi-ikäisyyttä ja tasapainoista elämäntilannetta sekä aikaa tukihenkilötoiminnalle. Tukihenkilö on vaitiolovelvollinen. Tukihenkilölle tärkeitä ominaisuuksia ovat tavallisuus, aikuisuus ja arkijärki sekä se, että omat asiat ovat sellaisessa kunnossa, että hän kykenee tarjoamaan lapselle tai nuorelle turvallisen ja myönteisen ihmissuhteen. Tukihenkilö tarvitsee halua, kykyä, aikaa ja kärsivällisyyttä tutustua lapseen, kuunnella ja odottaa, sillä lapsen ja nuoren luottamus uuteen ihmiseen rakentuu hitaasti. Tärkeää on vastavuoroisuus ja pitkäjänteisyys. (Korhonen 2005, 18.)

Tukihenkilötoiminnalle on tärkeää olla yhteistyössä lapsen vanhempien ja mahdollisesti lapselle muiden tärkeiden ihmisten kanssa. Vanhempien tukeminen voi olla myös tukihenkilön tehtävänä. Vanhempien ja perheen tukeminen on erittäin tärkeää silloin kun perheessä on erityislapsi. Tukihenkilö voi mahdollistaa sen, että vanhempi pääsee esimerkiksi harrastuksiin tai asioille.

Vähitellen tukihenkilöstä tulee roolimalli aikuisesta, joka ei petä lapsen ja nuoren luottamusta, ystävyys alkaa ja tukihenkilö pääsee opastamaan lasta ja nuorta elämässä eteenpäin. Kyky kestää epävarmuutta ja hyväksyä erilaisia elämäntapoja esim. lapsen omien vanhempien kasvatustyyliä, on eduksi, vaikka tukihenkilö kantaakin täyden kasvatusvastuun ollessaan lapsen/nuoren seurassa ja aikuisen oikeudella määrittelee silloin toiminnan rajat. On myös kyettävä hyväksymään tosiasia, että joillekin asioille ei voi mitään.

MS-liitto ja A-kiltojen liitto on määritellyt tukihenkilön ytimekkäästi. Mitä tukihenkilöllä on?

Tukihenkilöllä on:

- ♥ Suuret korvat, jotka ovat auki ja niillä kuulee
- ♥ Pieni suu rohkaisevaan puhumiseen
- ♥ Lämmin sydän ymmärtääkseen ja rohkaistakseen lasta
- ♥ Liukkaat hartiat, joilta muiden murheet putoavat pois

- ♥ Suojaava nahka itseään kohtaan, joka ei estä lähelle pääsyä
- ♥ Tietoa, mistä saa tietoa
- ♥ Arkikokemusta elämästä ja siitä syntyvää viisautta
- ♥ Aikaa ja vielä enemmän aikaa

(Korhonen 2005, 58.)

4.4 Tukihenkilön tehtäviä ja rooleja

Tukihenkilöllä on monenlaisia tehtäviä. Tarkoitus on tarjota aivan tavallisia asioita: yhdessäoloa ja toimintaa, joka luo lapselle ja nuorelle turvallisen olon. Tukihenkilön kanssa voi esimerkiksi käydä uimassa, pelata pelejä ja keskustella. Tukihenkilö voi myös auttaa lasta läksyjen teossa ja tukea häntä mm. kouluvaikeuksissa. Korhosen (2005) mukaan tukihenkilön rooleja voidaan tarkastella vanhemmuuden roolikartan avulla. Tukihenkilöllä voi olla samanlaisia rooleja kuin vanhemmillä.

Tukihenkilön rooleja voivat olla rakkauden antaja, kuuntelija, yhdessä toimija, kannustaja, elämänopettaja, rajojen asettaja sekä keskustelukumppani. (Korhonen 2005,40.)

Rakkauden antaja: Tukihenkilö voi osoittaa tuettavalle hyväksyntää ja välittämistä eri tavoilla. Erityislapsella saattaa olla heikko itsetunto ja minäkuva voi vasta rakentua. Lapsi tarvitsee turvaa ja huomiota. Tukihenkilön tehtävänä on hyväksyä ja ymmärtää lapsen tunteita. Lapsi saa olla kiukkuinen, vihainen, ahdistunut tai pelokas. (Korhonen 2005, 40-41.)

Kuuntelija: Lapsi tarvitsee ainakin yhden aikuisen, joka kuuntelee häntä. Murheiden ja huolien kertominen helpottaa varmasti jokaisen oloa, niin myös lapsen. Tärkeää on myös kertoa hyviä asioita. Tukihenkilö osoittaa arvostusta lasta kohtaan kiinnostumalla lapsen tunteista ja asioista. Lasta ei kuitenkaan tule pakottaa puhumaan, jos hän ei itse sitä halua. (Korhonen 2005, 41.)

Yhdessä toimija: Tukihenkilö tekee ja puuhastelee yhdessä tuettavan kanssa monenlaisia asioita. Suunniteltaessa toimintaa on hyvä ottaa huomioon tuettavan kiinnostuksen kohteet, ikä ja kehitystaso, elämäkokemukset sekä myös tukihenkilön omat kiinnostuksen kohteet. (Korhonen 2005, 42.) Myös tuettavan fyysinen kunto (hän voi olla vammautunut, liikuntarajoitteinen yms.) sekä mielentila tulee huomioida. Tavoitteena yhteistoiminnalle on, että se olisi molemmille mieluista ja antoisaa. Yhdessä tekeminen voi olla esimerkiksi kirjastossa ja elokuvissa käyntiä, uimista, kaupoilla käyntiä, leipomista, ruoan laittoa jne.

Kannustaja: Tuettava tarvitsee positiivista palautetta ja kannustamista. Erityislapsella on usein kielteinen kuva itsestään ja tunne siitä, ettei hän osaa mitään. Joskus perhe-tilanteissa vanhempien voimavarat eivät enää riitä omien ongelmien ohessa käsittelemään lapsen tunteita ja pahaa oloa. (Korhonen 2005, 43.) Erityislapsi tarvitsee myönteisiä kokemuksia ja palautetta saadakseen minäänsä eheämmäksi. Hän tarvitsee ihailua sekä omien vahvuuksien ja myönteisten puolien esilletuomista.

Elämän opettaja: Lapsi tarvitsee aikuisen mallia, ohjaamista ja tukemista. Joskus tuettava kaipaa neuvoja, joita tukihenkilö voi antaa hänelle. Joskus aikuinen ohjaa lasta ja vaikuttaa tahtomattaan ja tiedostamattaan lapsen käyttäytymiseen. Tukihenkilöllä on omia elämänarvoja, periaatteita ja asenteita, kuten kaikilla ihmisillä. Arkisen yhdessä-olemisen välityksellä aikuisen asenteet, normit ja arvot välittyvät lapselle. (Korhonen 2005, 44.)

Rajojen asettaja: Selkeät rajat luovat lapselle turvallisuutta. Rajojen asettajan roolissa tukihenkilö asettaa sääntöjä tuettavalle ja pitää niistä kiinni. Lapselle tulee perustella säännöt ja kertoa miksi jotain ei saa tehdä, miksi toimitaan niin kuin toimitaan. Joskus tukihenkilön kiellettyä lasta, lapsessa herää vastarintaa. Lapsi saattaa kieltämisen seurauksena käyttäytyä huonosti, hän voi esimerkiksi alkaa kiukutella, huutaa, loukkaantua tai olla yhteistyöhaluton. Tukihenkilön on kestävä lapsen tunteenpurkaukset. Silloin lapsi kokee, etteivät hänen tunteiden ilmaisut ja purkaukset ole esteenä tukisuhteen toimimiselle ja että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Tukisuhteessa sovitaan yhdessä sääntöjä ja tapaamisiin liittyviä asioita, joissa lapsen vanhemmat ovat

paljon osallisina. Lapsen kanssa on hyvä välillä palauttaa mieleen sääntöjä. (Korhonen 2005, 44.)

Keskustelukumppani: Monesti lapsi miettii paljon asioita, lapsi voi kertoa niistä kotonaan tai miettiä niitä vain omassa mielessään. Mitä vanhempi tuettava on, sitä tärkeämpää hänelle on keskustella tuettavan kanssa. On tärkeää, että keskustelu olisi mahdollisimman luontevaa. Keskusteleminen vaatii yleensä aikuiselta lujaa ja aktiivista otetta keskusteluun. Kiinnostavilla kysymyksillä saa aikaan keskustelua. Tärkeää on, ettei keskusteleminen mene tenttaamiseksi. (Korhonen 2005, 46.)

4.5 Tukihenkilön ammatillinen kasvu

Tehtäessä vapaaehtoistyötä ja läheistä ihmissuhdetyötä on vaikea erotella ihmisenä kasvamista ja ammatillista kasvua. Ammatillisen kehityksen malleja voidaan käyttää viitekehyksenä mietittäessä mitä kasvu tukityössä voisi olla. Lahtisen mukaan tukihenkilöt pitävät usein omia taitojaan ja tietojaan riittämättöminä, koska heillä ei ole ammattikoulutusta. (Lahtinen, P-L, 1999, 38)

Ammattitaito ja oma persoonan kehittyminen ja kasvu voivat toimia tukihenkilötyön motiivina erityisesti silloin, kun vapaaehtoistyön toimijoille tarjotaan koulutusta ja työnohjausta. (Ruskomaa, L. 2001, 23) Tukihenkilötyössä ammatillinen kasvu on kasvua tunne- elämän, sosiaalisten taitojen ja eettisen ajattelun alueella. Kehittymisen esteiksi voivat muodostua erilaiset elämän ongelmat ja ristiriidat, jotka koetaan tukisuhteessa tai toimintaympäristössä yleensä. Ristiriidat motiiveissa ja jaksamisessa paitsi estävät kasvua, myös vievät tukihenkilön voimavaroja. Ihmiset ovat kiinnostuneita asioista, joita he pitävät tärkeinä ja joista he ovat saaneet myönteistä palautetta. Mitä paremmin ihmiset ymmärtävät itseään ja työtään sitä paremmin he työskentelevät. Arvot ja motiivit ankkuroituvat työhön ja tukevat työssä jaksamista. (Lahtinen, P-L, 1999, 37- 40)

5 TUETTAVAN JA TUKIHENKILÖN TUKISUHDE

Tukisuhteen ehdoton vaatimus on luottamus. Tuettavan ja tukihenkilön välinen luottamus sekä tukihenkilön ja tuettavan perheen välinen luottamus ovat molemmat tärkeitä. Tukisuhde rakentuu kuin pala palalta ehjemmäksi ja se perustuu luottamuksen lisäksi vuorovaikutukseen tuettavan ja tukihenkilön välille. (Korhonen 2005, 49.)

Tukisuhteen muodostumiseen vaikuttavat aika sekä tukihenkilön ja tuettavan sitoutuminen tukisuhteen. Jos tukihenkilöllä ei ole aikaa lapselle, se vaikuttaa väistämättä tukisuhteeseen.

Aikuisella on vastuu lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen syntymisessä. Selkeä kielenkäyttö on vuorovaikutuksessa erittäin tärkeää. Ilmeillä ja eleillä on myös merkitystä vuorovaikutuksessa. Viestimme sanattomia viestejä elämässämme emmekä huomaa niitä välttämättä itse. Sanaton viesti tukee parhaimmillaan sanallista viestiä. (Korhonen 2005, 50.)

Onnistunut tukisuhde edellyttää, että tukihenkilö tulee toimeen tuettavan vanhempien kanssa. Tukihenkilön tulee ottaa myös vanhempien toiveet huomioon lapsen asioissa. Toisinaan voi käydä niin, että tukihenkilön hyväksyminen on vanhemmille vaikeaa. Vanhemmat voivat kokea, että lapsi kiintyy liikaa tukihenkilöön. Tällöin tukihenkilön on syytä ilmaista, että haluaa toimia yhteistyössä vanhempien kanssa ja lapsen parhaaksi. Lapsen etu on, että tukihenkilöllä on lapsen vanhempiin toimiva, hyvä suhde. (Korhonen 2005, 22–23.)

Jos tukihenkilö ei tapaa lasta usein, on silti hyvä pitää yhteyttä tuettavaansa esimerkiksi puhelimitse tai lähettämällä kortti. Tukisuhde on haasteellinen, koska ihmiset ovat erilaisia. Tuettavan elämä voi olla aivan erilaista kuin tukihenkilön. Perheen arvot ja elämänsisältö voivat hämmästyttää tukihenkilöä. Silloin tukihenkilön on hyvä yrittää suhtautua avoimesti tuettavaan ja hänen perheeseensä. Avoin asenne helpottaa usein kommunikointia, niin tuettavan kuin hänen perheensä kanssa. (Korhonen 2005, 58–60.)

Tukihenkilö saattaa kohdata itsessään myös negatiivisia asioita tukisuhteen aikana. Negatiiviset tunteet on hyvä käsitellä ne huomattuaan. Tukihenkilön ja tuettavan suhteessa ovat tärkeitä pienet arjen asiat. Kun tukihenkilö luottaa itseensä, tuettavaan ja tuettavan perheeseen, tukisuhteesta tulee hyvä ja luja. Myös perheen luottamus tukihenkilöön auttaa tukisuhteen rakentumisessa. Tukisuhde toimii parhaiten silloin, kun tukihenkilön ja tuettavan väliseen yhdessäoloon ei kohdistu liian suuria paineita ja odotuksia. (Korhonen 2005, 63.)

Tukisuhteet päättyvät eri syistä, parhaimmassa tapauksessa silloin kun tuen tarvetta ei enää ole. Tukisuhde voi päättyä kuitenkin jo aikaisemmin tukihenkilön tai tuettavan elämäntilanteen muuttuessa. Toisinaan tukisuhde päättyy jo ennen kuin se on kunnolla alkanutkaan. Tuettava tai tukihenkilö ei ole tarpeeksi motivoitunut, tapaamiset eivät toteudu tai yhteistyö ei suju. Tällöin molempien kannalta paras ratkaisu on päättää tukisuhde.

Pidemmän tukisuhteen päättäminen on suuri asia, varsinkin tuettavalle. Hänen on irtauduttava tukihenkilöstä ja jätettävä taakseen kenties hyvin läheiseksikin tullut ihminen. Siksi tukisuhteen päättämiseen tulee varata riittävästi aikaa. Tukihenkilö ja tuettava voivat jo hyvissä ajoin ennen viimeistä tapaamista muistella yhdessä koettuja asioita ja jutella tukisuhteen päättymiseen ja luopumiseen liittyvistä tunteista. (Korhonen 2005, 24).

6 TUKIHENKILÖN OMA JAKSAMINEN

Jokaisella on vastuu omasta työkyvystään ja jaksamisesta työssään. Asiakastyö on voimia kuluttavaa ja vaatii vastapainoksi asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä ja jaksamista. Tuettavalla on oikeus ihmiseen, joka on aidosti kiinnostunut hänen ongelmistaan ja kykenee työskentelemään sen hyväksi. (Suomen Mielenterveysseura)

Tukihenkilönä viihtymisen ja jaksamisen tärkein edellytys on, että tukihenkilö kokee toiminnan antavan hänelle jotain merkityksellistä. Jokaisella tukihenkilöllä on henkilökohtaiset rajat sille, miten paljon hän on valmis tukemaan. Etenkin, kun on kyse

omalla vapaa-ajalla toimimisesta, riittää että sitoutuu sen verran, kun tuntuu itsestä hyvältä ja johon oma aika ja voimavarat riittävät.

Tukihenkilön tehtävänä ei ole olla haltijakummi, pelastaja eikä terapeutti. Tukihenkilö uupuu, jos hän kokee olevansa korvaamaton, auttaa yli voimiensa tai ottaa hoitaakseen asioita, jotka eivät hänelle kuulu. Vastuu tuettavasta lapsesta tai nuoresta on viimekädessä lapsen huoltajilla tai ammattiauttajilla. (Korhonen, 2005, 64-65)

Tukihenkilöille voidaan järjestää peruskoulutuksen lisäksi myös jatkokoulutusta. Jatkokoulutuksessa voidaan syventää tukihenkilön tietoja ja taitoja sekä paneutua osallistujia kiinnostaviin erityiskysymyksiin. Tukihenkilöt voivat tehdä myös itse aloitteen koulutuksen järjestämisestä ja esittää toiveita käsiteltävästä aiheesta. He voivat saada toimintaansa uutta potkua ja lisätietoa kunnan ja järjestöjen toteuttamista koulutus- tai luentotilaisuuksista. (Korhonen, 2005, 68)

Harrastukset ovat tärkeä voimavaraalähteenne. Jokainen ihminen tarvitsee omaa aikaa ja sellaisen asian, joka tuo voimia jaksamiseen arjessa. Perinteinen voimavaranlähde suurelle osalle suomalaisista on luonto. Usein unohdamme, että itse saamamme voimavara siirtyy myös toisiin ihmisiin, sillä jaksamme paremmin kuunnella ja huomioida muita.

Ihmissuhteemme toimivat peilinä, jonka avulla jäsenämme käsitystä itsestämme niissä erilaisissa rooleissa, joissa kohtaamme muita. Olemme puolisoita, äitejä, isiä, ystäviä, työkavereita jne. On tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi ja tarvittaessa tuetuksi. On tärkeää opetella tuntemaan itsensä ja voimavaransa sekä kuuntelemaan itseään. Muiden rakastamisen taito kumpuaa kyvystä rakastaa itseään, suomalla itsellemme ne puitteet, jotka hyväksymme lähimmäisissämmekin. (Suomen Mielenterveysseura)

7 TYÖNOHJAUS

Työnohjauksella ymmärretään kasvamista auttajana suhteessa ammattityöhön, omaan itseensä kuin suhteessa työtovereihinkin. Se on kasvuluonteista ja lähtökohtana on kehittyä auttamistyössä omista persoonallisista lähtökohdista käsin. Kasvaminen auttamistyössä on oman persoonan kasvua, ammatillista kasvua sekä yhteisön jäsenenä kasvua. Työnohjauksen ehdoton edellytys on luottamus ja sen saavuttaminen, ilman sitä työnohjaus on turhaa. Luottamus ei synny hetkessä, sillä työnohjauksen pitäisi olla niin turvallinen, että siinä voi tuoda esille vaikeitakin asioita. Työnohjaus on tehokkaimpia keinoja välttää loppuun palamista. (Suomen Mielenterveysseura)

Taustaorganisaation järjestämässä tukihenkilöiden tapaamisessa on mahdollisuus tavata muita tukihenkilöitä ja keskustella heidän kanssaan kaikista tukihenkilönä toimimiseen liittyvistä asioista. Vertaisryhmässä voi jakaa kokemuksia ja tunteita sekä peilata niitä toisten tuntemuksiin. Parhaimmillaan tukihenkilöiden vertaistapaamiset kasvattavat tukihenkilöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistavat tukihenkilön identiteettiä. Ryhmässä jäsenten toinen toisilleen antama arvostus, palaute ja kannustus antavat uutta intoa omaan tukisuhteeseen.

Pirkko Lahtisen mukaan, erityisesti vapaaehtoistyön työnohjaukseen liittyviä toiveita ovat esimerkiksi, että halutaan oppia lisää itsestä ja elämästä, oppia paremmiksi auttajiksi, saada uutta sisältöä elämään ja saada merkitystä ja tarkoitusta lisääntyneelle vapaa-ajalle. Ryhmämuotoinen työnohjaus sopii vapaaehtoistyöhön hyvin. Ryhmän tulee olla sopivan kokoinen ollakseen turvallinen, kuusi- seitsemän jäsentä on sopiva ryhmäkoko. Jos ryhmä on avoin ja luotettava, siellä voidaan jakaa kokemuksia, siis saada ja antaa.

Työ tuettavien kanssa on haastavaa ja aikaa vievää. Työnohjauksen yksi painopiste onkin jokaisen omasta jaksamisesta huolehtiminen. On pidettävä mielessä, että vapaaehtoistyön tulee olla iloista eikä pakonomaista tekemistä. Tärkeä alue työnohjauksessa on ihmisen arvomaailma ja eettiset kysymykset. Tukihenkilötyössä joudutaan usein pohtimaan tasa-arvokysymyksiä ja itsemääräämisoikeutta. Tärkein työnohjauksen tehtävä on säiliötehtävä, on oltava paikka, jossa saa purkaa kokemuksiansa kasaantunutta

painolastia. Työnohjaus on inhimillisten voimavarojen kehittämisen muoto. (Lahtinen, 2003, 62-65)

8 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS

Tutkimukseni idea syntyi, omasta tukihenkilötyöstäni, jota olen tehnyt jo neljä vuotta. Päätin jo ideaa kypsyttellessä, että haluan tehdä kvalitatiivisen tutkimuksen. Haastattelun tekeminen tuntui mielenkiintoiselta ajatukselta.

Tutkimuskysymykset

Haastattelukysymyksiä tehdessäni mietin, että kysymysten tulisi olla selkeitä ja johdonmukaisia. Yritin rakentaa kysymykset siten, etten johdattelisi haastateltavia liikaa vaan heidän vastauksilleen jäisi tilaa.

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössäni ovat:

1. Millaisia motiiveja tukihenkilöillä on tehdä tukihenkilötoimintaa?
2. Millainen merkitys tukihenkilötoiminnalla on tukihenkilölle itselleen?
3. Mikä saa jaksamaan tukihenkilötyön tekemisessä?

9 AINEISTONKERUU

Otin yhteyttä Pieksämäen Pelastakaa lapset ry:n projektivastaavaan ja kerroin opinnäytetyöstäni. Kerroin haluavani haastatella lasten ja nuorten tukihenkilöitä opinnäytetyöhöni, joka käsittelisi tukihenkilöiden motiiveja ja jaksamista tehdä tukihenkilötyötä. Hän ehdotti minua laatimaan kirjeen tukihenkilöille, jotta saisin heidät osallistumaan haastatteluun. Tein Pelastakaa Lapset (PeLa) ry:n hallitukselle tutkimuslupa pyynnön, johon sain kirjallisena myöntävän vastauksen.

Tavoitteenani oli saada haastateltua kymmenkunta tukihenkilöä. PeLa:n projektivastaava on tehnyt kauan töitä tukihenkilöiden kanssa ja hän etsi minulle sopivat tukihenkilöt ja toimitti kirjeet tukihenkilöille eteenpäin. Kirjeessä kerroin nauhoittavani haastattelut ja käyttäväni niitä nimettöminä opinnäytetyöni aineistona. Kirjeessä pyysin tukihenkilöitä ottamaan yhteyttä PeLa:n projektivastaavaan sopiakseen haastatteluajat. Haastattelupaikkana olisi PeLa:n toimisto ja haastattelujen ajankohta olisi huhtikuussa 2008.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely sekä havainnointi. Kun haluamme tietää mitä ihminen ajattelee, on tärkeää kysyä sitä häneltä itseltään. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73.) Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Siihen sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään kuvaamaan niin kokonaisvaltaisesti kuin pystyy. (Hirsjärvi ym. 2003, 152.)

Valitsin tutkimusmenetelmäkseen haastattelun, koska ajattelin saavani sillä tavalla enemmän materiaalia tukihenkilöiltä kuin kyselylomakkeella. Haastattelun etuna on sen joustavuus. Haastattelutilanteessa on mahdollista toistaa kysymys ja tarkentaa sitä, jos tarvitsee. Haastattelun etuihin kuuluu, että haastattelija voi samalla havainnoida haastateltavaa. Haastattelija voi havainnoida muun muassa sitä, miten asiat ilmaistaan ja millaisia ilmeitä haastateltavalla on. Haastattelussa ollaan suoraan kielellisessä vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34.)

Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Teemahaastattelu on lomake ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa apuna voi olla kysymysrunko, mutta kysymysten järjestys saattaa haastattelun aikana muuttua. (Hirsjärvi ym. 2003, 195.) Vastauksista oli helppo tehdä jatkokysymyksiä, jotka eivät välttämättä olleet kysymysrun-
gossa.

Koska itse toimin tukihenkilönä, olen tavannut haastateltaviani erinäisissä tilanteissa. Kuitenkaan emme ole liian tuttuja toisillemme, joten ajattelin, että sillä ei tule olemaan vaikutusta haastatteluun vastaamiseen. Haastatteleminen jännitti minua, sillä en ole ennen tehnyt haastatteluja. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Yritin pitää haastattelutilanteen rentona ja luontevana keskusteluna. (Hirsjärvi ym. 2003)

Tutkimukseni kohderyhmä muodostui tukihenkilöistä, jotka ovat parhaillaan tukisuh-
teessa tai ovat joskus tehneet tukihenkilötyötä. Tavoitteenani oli saada haastateltua kymmenkunta tukihenkilöä, mutta haastatteluun osallistui vain viisi tukihenkilöä. Haastateltavista kolme oli naisia ja kaksi miehiä. Tukihenkilöiden iät vaihtelivat 43-
67 vuoden välillä. Tukihenkilöiden tukihenkilötyötä aktiivisesti tekemä aika vaihteli 1- 10 vuoden välillä. Osa oli tehnyt vapaaehtoistyötä monta vuotta, mutta varsinaista tukihenkilötyötä vähemmän.

Haastattelutilanteessa kerroin opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta enemmän tuki-
henkilöille. Kerroin tukihenkilöille vielä lisäksi, että minulla on vaihtoehtoisuus ja, että käsittelen heidän kertomiaan asioita opinnäytetyössäni anonymisti. Suoritin haastattelut huhtikuussa 2008 Pelastakaa Lapset Ry:n toimistolla Pieksämäellä. Haas-
tattelu ympäristö oli rauhallinen, joten haastattelemisen onnistui hyvin.

Nauhoitin haastattelut lainaamalla nauhurilla, joka toimi moitteettomasti. Jokaiselle haastateltavalleni varasin oman kasetin, joka oli hyvä asia, sillä eräskin haastattelu kesti melkein tunnin. Haastattelut olivat rentoja ja keskustelun oloisia, jolloin pystyin esittämään lisäkysymyksiä, joita en ollut etukäteen suunnitellut. Tämän ansiosta mate-
riaalia syntyi paljon.

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Jari Eskolan ja Juha Suorannan mielestä uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkijan on tarkastettava vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkinsa tutkittavien käsityksiä. Varmuutta tutkimukseen lisätään ottamalla mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot. Vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta, 1996, 164-167)

Tavoitteenani oli saada haastateltua kymmenkuntaa tukihenkilöä, mutta haastatteluihin osallistui vain viisi. Uskon tutkimukseni olevan silti luotettava, koska tukihenkilöt olivat haastatteluun hyvin motivoituneita. Haastatteluympäristö oli rauhallinen ja olin varannut aikaa jokaisella haastateltavalleni pari tuntia varmuuden vuoksi. Haastattelussa pystyin esittämään lisäkysymyksiä, joilla sain tietoa tukihenkilöiden taustoista sekä syitä heidän motiiveilleen sekä jaksamiselle. Lukiessani aiheeseen liittyvää teoriaa, löysin samanlaisia asioita aiemmista tutkimuksista kuin mihin päädyin itse tutkimuksessani.

Jari Eskolan ja Juha Suorannan mukaan jokainen tutkimus sisältää lukuisia eri päätöksiä, jolloin tutkijan etiikka joutuu koetukselle lukemattomia kertoja tutkimusprosessin aikana. Tällaisia ovat esimerkiksi tutkimuslupaan liittyvät kysymykset, että lupa saadaan sekä viranomaisilta että tutkittavilta. (Eskola & Suoranta, 1996, 54) Tutkimukseni on eettinen, koska pyysin tutkimukselleni lupaa kirjallisesti Pieksämäen Pelastakaa Lapset Ry:n hallitukselta ja kirjoitin tukihenkilöille kirjeen, jossa kerroin tekeväni opinnäyteyötä tukihenkilöiden motiiveista ja jaksamisesta. En valinnut itse haastatteluun pyydettäviä tukihenkilöitä, vaan Pelastakaa Lapset Ry:n toiminnanjohtaja valitsi ne puolestani.

Jari Eskolan ja Juha Suorannan mukaan myös tutkimusaineiston keruuseen liittyy eettisiä ongelmia, näistä esimerkiksi salaa nauhoittaminen. (Eskola & Suoranta, 1996, 54) Tein haastateltavilleni selväksi, että nauhoitan haastattelut, joita tulen käyttämään materiaalina anonymisti opinnäytetyössäni. Jari Eskolan ja Juha Suorannan mukaan eettisiä ongelmakohtia voi syntyä myös, jos käyttää tutkimuskohdetta hyväksi eli esimerkiksi tutkijan uraa hyödyntävät tutkimukset. Tutkimuksessani olen ollut hyvin

objektiivinen, tietenkin lukiessani tutkimukseen liittyvää teoriaa, minulla on ollut mielikuva haastatteluissa mahdollisesti esiintulevista motiiveista sekä jaksamiseen liittyvistä asioista, mutta en ole yrittänyt saada haastatteluja siihen suuntaan.

11 AINEISTON ANALYYSI

Litteroin haastattelut, joka vei paljon enemmän aikaa kuin olin osannut odottaa. Nauhoista sai hyvin selvää, joten kirjoittaminen oli helppoa. En kuitenkaan merkinnyt nauhduksia, yskimisiä tms., koska en kokenut niiden olevan merkityksellisiä itse tutkimukseni aiheen kannalta.

Analysoin haastattelumateriaalit teemoittain ja yhdistelin samankaltaisia vastauksia, jotka liittyivät tutkimusongelmiin. Otin käsittelyyn yhden teeman kerrallaan ja katsoin haastattelumateriaalista siihen vastauksia. Analysoiminen oli jokseenkin vaikeaa, koska samankaltaisia vastauksia oli paljon ja ne menivät osittain päällekkäin. Tarkastelin haastattelujen eroja ja samankaltaisuuksia. (Hirsjärvi ym, 2003, 190- 195)

12 TULOKSET

Halusin selvittää millaisia motiiveja tukihenkilöillä on tehdä tukihenkilötoimintaa. Jonkinlainen mielikuva minulla oli mahdollisista haastatteluissa ilmenevistä motiiveista. Lisäksi halusin selvittää tukihenkilöiden jaksamiseen vaikuttavia asioita. Tulokset ryhmittelin neljään kappaleeseen.

12.1 Itsensä toteuttaminen

Kolme viidestä haastateltavastani oli eläkkeellä, joten he kokivat, että tukihenkilötyö on heidän oman työelämänsä mieluinen jatke sekä myös eräänlainen harrastus.

”...ehkä se on vielä se minun työ jatke, mulla on kyllä itelläni hirveesti harrastuksia mutta jollain tavalla se on se hoivaaminen jollain tavalla kuitenkin.”

12.2 Epäitsekäs halu auttaa

Lisäksi kaksi viidestä tukihenkilöstä mainitsi auttamisen ja hoivaamisen halun osasyiksi tehdä tukihenkilötyötä.

”...mä oon aina ollu semmonen etten oo koskaan katsonut omaa etua vaan että saako tuo hoidettua, että kyllä minä pärjään.”

”...semmonen odotus, että pystys niinku ite jotain antamaan....sille tuettavalle...”

12.3 Tyhjän tilan täyttäminen

Kaikilla haastateltavillani oli aikaa käytettäväksi, eläkkeellä olemisen tai työttömyyden vuoksi. Heillä oli muita harrastuksiakin, mutta tukihenkilötoiminta oli mielekästä tekemistä, joka toi mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia.

”..niin se kun on eläkkeellä ja näin hyvässä kunnossa..”

”...ois aikaa ja kaipausta olla lasten kanssa ku omat on jo aikuisia..”

12.4 Lasten- ja nuorten tukihenkilötoiminnasta kiinnostuminen

Kolme viidestä haastateltavasta oli kuullut tukihenkilökoulutuksesta ja tukihenkilöiden tarpeesta ja sitä kautta kiinnostunut tukihenkilötyöstä. Lisäksi kolme viidestä mainitsi, ettei heillä ole lapsenlapsia tai että suhde lapsenlapsiin on etäinen ja kokivat siksi haluavansa olla lasten tukihenkilöinä. Koska kolme viidestä haastateltavastani oli eläkkeellä, aikaa tukihenkilötyöhön löytyi.

”...no työn kautta tutustuin koko asiaan ja sitä kautta oikeestaan kiinnostuin.”

”...yksi syy on varmaan, että poika kun on erityisopettaja ja kertoo näistä ongelmista...että kun on monta tällaista yksinhuoltajalapsia ettei oo sitä vanhempaa...”

”...niin miksi näitten lasten kanssa, niin ehkä se on se, että meillä ei ole lastenlapsia. Niin se ehkä, kun on eläkkeellä ja näin hyvässä kunnossa niin ois aikaa ja kaipausta olla lapsen kanssa. ”

12.5 Tukihenkilötoiminnan merkitys

Kaksi viidestä haastateltavasta totesi, että lapset pitävät nuorena. Kaksi viidestä haastateltavasta koki olevansa tuettavalleen kuin isovanhempana. Tämä oli heidän mielestään ihanaa, koska heillä ei ollut omia lapsenlapsia. Kolme viidestä tukihenkilöstä koki olevansa todella tärkeä henkilö tuettavalleen ja se tuntui heistä hyvälle. Haastateltavani saivat tukihenkilötyöstä hyvän mielen.

”...se on niinku lankomies...niin sano, että nuoret pitää nuorina.”

”...sen oon huomannu heti alusta lähtien, että mä oon niinku hirveen tärkeä henkilö että se on, sillä se jos vähänki tulee pitempi tauko nii heti soittaa milloin me voidaan tavata...”

12.6 Oma jaksaminen

Kaikki haastateltavani mainitsivat tärkeänä asiana vertaistuen, jota he saavat yhteisistä illanvietoistaan sekä virkistyspäivistä. Lisäksi kolme viidestä tukihenkilöstä mainitsi keskusteluavun mahdollisuuden heidän toimintansa tukena.

”...hirveen tärkeitä minusta ollu just nämä tämmöset niinku yhteiset illanvietot...näkee näitä muita tukihenkilöitä nii ja muita tuettavia...”

”...meillä on mahdollisuus ihan keskusteluapuun...ja näitä tukikeskusteluja niin kyllä saa varmasti...”

” ...missä voi purkaa tuntojaan vähän niinku työnohjaus...”

13 POHDINTA

Marianne Nylund toteaa kirjassaan, että vapaaehtoistoiminta tarjoaa pysähdys- ja levähdyspaikan erilaisissa elämänvaiheissa oleville ihmisille. Yhteisöllinen osallisuus ja muiden ihmisten kohtaaminen tarjoaa myös mahdollisuuden suunnata omaa elämää uusille urille. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa myös itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Se voi tarjota ryhtiä ajankäyttöön kuten myös työkokemusta ja monille se voi olla palkkatyön jatke. (Nylund & Yeung 2005, 15, 109-113) Tutkimuksessani osa haastateltavistani olivat eläkkeellä, joten heillä oli aikaa ja mielenkiintoa tehdä tukihenkilötyötä.

Marianne Nylund mainitsee halun auttaa, odotuksena edistää toisen hyvinvointia ja olla hyödyksi. Hän pohtii myös antamisen kautta saamista. Vapaaehtoistyöstä saa hyvää mieltä ja myös henkilökohtaista kasvua voi kokea. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa henkilökohtaisten arvojen toteuttamisen toiminnassa. Vapaaehtoismotivaatio voi perustua myös omalle identiteetille ja luuteenpiirteiden toteuttamiselle. (Nylund & Yeung 2005, 110-112, 117) Tuloksissani nousi myös esille auttamisen halu ja itsentään antaminen.

Pirkko Lahtinen pohtii, onko auttamisen taustalla altruistinen, lähimmäisenrakkauteen pohjautuva näkemys, vai onko mukana myös itsekästä ajattelua. Onko itsekästä saada hyvä olo, kun toinen saa avun tai onko itsekkyyttä lähteä mukaan kasvaakseen itse tai saadakseen koulutusta? (Lahtinen, 2003, 18) Osa haastateltavistani tunsivat olevansa tärkeitä ja saavansa itsekin mielihyvää auttamisestaan.

Marianne Nylund mainitsee, että vapaaehtoistoiminta on useille ihmisille luonteva osa arkipäivää ja hyvän elämän kokemusta. Siihen on saatettu päätyä erilaisten sattumien kautta. Vapaaehtoistoiminta voi täyttää vapaata, ehkä tyhjäksi koettua, aikaa. (Ny-

lund & Yeung 2005, 15, 116) Koska osa haastateltavistani oli eläkkeellä, heillä oli aikaa ja halua olla lasten ja nuorten parissa.

Lahtisen mukaan vapaaehtoistyöhön mukaan lähtemisen yksi tärkeä motiivi oli myös elämään tulleen tyhjän tilan täyttäminen. Oli jääty eläkkeelle, työaika oli lyhennetty, lapset olivat lähteneet kotoa tai oli jouduttu työttömäksi. Toisaalta voidaan kysyä, miksi työttömäksi jääneet sittenkin melko harvoin ryhtyvät tekemään vapaaehtoistyötä. Työttömyyden pitkittyessä ihminen usein passivoituu ja kadottaa aloitekykensä tarttua uusiin tehtäviin. (Lahtinen, 2003, 20)

Marianne Nylund mainitsee kirjassaan emotionaaliset palkinnot motiiveina, joita ovat mm. onnistumisen kokemukset sekä tärkeäksi koetun tunteet. Myös henkilökohtainen hyvinvointi on eräs motiivi, jonka Nylund mainitsee. Siihen kuuluvat mm. ilon kokeminen, positiivinen mieliala sekä fyysinen liike ja liikkuminen. Vapaaehtoistoiminnan kautta pystyy ylläpitämään omaa hyvinvointia ja jaksamista. (Nylund & Yeung 2005, 109-110, 113) Haastateltavistani kaikki olivat hyväkuntoisia ja elämänmyönteisiä ja halusivat tehdä vapaaehtoistyötä kun olivat vielä siinä kunnossa.

Nylund toteaa, että tärkeäksi vapaaehtoistyössä on koettu sanallinen vuorovaikutus eli juttelut ja keskustelut. (Nylund & Yeung 2005, 115) Ryhmään kuuluminen ja uusien ihmisten tapaaminen ovat myös suuri vapaaehtoistoiminnan anti. (Nylund & Yeung 2005, 114) Vertaisryhmässä voi jakaa kokemuksia ja tunteita sekä peilata niitä toisten kokemuksiin. Ryhmä on paikka, jossa voi keventää tukisuhteen tuomaa henkistä kuormaa. (Korhonen, 2005, 68) Haastateltavani kokivat yhteiset tuumaustunnit tärkeiksi, koska siellä voi purkaa omia kokemuksiaan tukihenkilötyöstään. Heistä oli mukava saada tavata muita tukihenkilöitä ja jakaa kokemuksia. Virkistysillat ovat myös eräänlainen palkinto ja kiitos vapaaehtoisille heidän tekemästä arvokkaasta työstä.

Opinnäytetyön ideani lähti omasta tukihenkilötyöstäni, jota olen tehnyt kolme vuotta. Kävin lasten- ja nuorten tukihenkilökoulutuksen, jonka järjestivät Pelastakaa Lapset ry ja Neuvokas yhdessä. Toimin tukihenkilönä nuorelle tytölle, jolla on dysfasia. Dysfasia on kielenkehityksen vaikeus, joka ilmenee erityisesti puheen tuottamisen ja/tai

ymmärtämisen vaikeutena. Dysfaattisen lapsen kielen ja puheen kehitys viivästyy tai on poikkeavaa; sanaston, lauseiden, käsitteiden ja kieliopin oppiminen on hidasta. (Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry) Tapaamme tuettavani kanssa yleensä kerran viikossa parin tunnin ajan ja teemme kaikkea mahdollista, mitä hän haluaa. Olemme käyneet uimassa ja leiponeet jne.

Tätä työtä kirjoittaessani mietin omia motiivejani tehdä vapaaehtoistyötä. Koen tekeväni arvokasta työtä, jossa tunnen olevani hyödyksi ja saan vapaaehtoistyöstäni onnistumisen tunteita. Ajattelen sitä ennaltaehkäisevänä lastensuojeluna ja perhetyönä, koska tunnen tukevani koko perhettä. Koen olevani kuin isosisko, joka toimii nuoren aikuisen mallina ja jolle voi puhua kaikesta.

Vapaaehtoistyöllä voidaan täydentää julkisen sektorin tarjoamia palvelumuotoja. Kolmannella sektorilla ja tukihenkilötoiminnalla on tärkeä rooli lasten ja nuorten tuen järjestämisessä. Vapaaehtoistyöstä tulee hyvä mieli ja se on mielekästä etenkin silloin kun omat motiivit ja vapaaehtoistyön tarve kohtaavat. Yhteiskunnallinen tilanne on johtanut siihen, että vapaaehtoistyö on tullut vaihtoehdoksi palkkatyön rinnalle. Ihmiset ovat huomanneet, että jos uutta työtä tai ammattia ei löydy, vapaaehtoistyö on yksi keino kokea itsensä tarpeelliseksi ja osaksi yhteiskuntaa sekä saada työkokemusta sitä kautta.

Sini-Tuulia Lehtisen mielestä yhteiskunnan kannalta vapaaehtoistoiminnan ongelmana voidaan pitää sitä, että siitä helposti muodostuu virallisen työn jatke. Pelko siitä, että vapaaehtoisia halutaan käyttää ammattityötä korvaaviin tehtäviin, on oikeutettu. Ammattityöntekijöiden tuleekin huolehtia, että vapaaehtoistyössä ammattityön ja vapaaehtoistyön roolit säilyttävät selkeytensä. (Lehtinen, 1997, 7)

Missä kulkee ammattityön ja vapaaehtoistyön toiminnan ja vastuun raja? On hyvä, että kolmas sektori ja vapaaehtoistoiminta vastaavat omalta osaltaan hyvinvoinnin ylläpitämisestä yhteiskunnassa, mutta sille ei pidä säilyttää liikaa julkisen sektorin vastuualueita. Julkisen sektorin auttamisjärjestelmä puoltaa paikkaansa, koska se on lakeihin perustuvaa ja tietyt laatuvaatimukset täyttävää toimintaa. Lasten ja nuorten ongelmat voivat olla moninaisia ja yhteenkietoutuneita. Silloin on tärkeää, että auttajana toimii

asiantuntija, jolla on ammatilliset valmiudet kohdata ja auttaa lasta ja nuorta johdonmukaisesti. Tukihenkilötyöllä ei ole tarkoitus korvata julkisen sektorin ammatillista auttamistoimintaa, vaan enemmänkin täydentää läheisverkostolta saatavaa tukea. Myöskään ei ole tarkoituksenmukaista siirtää tukihenkilölle vastuuta, joka kuuluu ammatillisen auttamisjärjestelmän piiriin.

Tukihenkilöt tekevät arvokasta työtä ja sen vuoksi mielestäni olikin tärkeää selvittää heidän motiivejaan sekä jaksamistaan tehdä tukihenkilötoimintaa. Ehkä tutkimukseni pohjalta voidaan miettiä kuinka tukihenkilöitä voitaisiin tukea entistä paremmin, että he olisivat motivoituneita jatkamaan työtään ja jaksaisivat tehdä sitä pitkään. Tulevaisuuden kannalta oleellisen kysymys on, kuinka saadaan jatkossakin uusia yksilöitä kiinnostumaan ja sitoutumaan vapaaehtoistoimintaan.

Jatkotutkimushaasteita tämän tutkimuksen pohjalta voisi olla tukihenkilötyön vaikutavuuden pohtiminen. Mielenkiintoista voisi olla myös tukihenkilön ja tuettavan välisen suhteen ja siinä esiintyvien ilmiöiden tutkiminen. Jatkotutkimuksen aiheeksi sopisi myös sen tutkiminen, miten nuoret saataisiin kiinnostumaan tukihenkilötyöstä ja sitoutumaan siihen.

LÄHTEET

- Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopistopaino.
- Harju, Ulla- Maija, Niemelä, Pauli., Ripatti, Jaakko., Siivonen, Teuvo & Särkelä, Riitta. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Edita.
- Helander, V. Kolmas sektori. 1998. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu –Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9. painos. Helsinki: Tammi.
- Korhonen, Anu (Toim.) Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. 2005. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Lahtinen, P-L. Työnohjaus ja yksilön kasvu. Vapaaehtoisten tukihenkilöiden työnohjaus. 1999. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Lahtinen, Pirkko. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. 2003. Suomen Mielenterveysseura, SMS- Tuotanto Oy
- Lehtinen, Sini-Tuulia 1997. Vapaaehtoistoiminta- kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Kansalaisareena ry. Mainosmakasiini, Tampere.
- Nerelli, Eero. Toiminnan ilo - kirja vapaaehtoiselle. Sosiaaliturvan Keskusliitto ry & Nuorisotyön keskus ry.
- Nylund, Marianne. 2000. Varieties of mutual support and voluntary action. A study of Finnish self-help groups and volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Pelastakaa Lapset – Räddä barnen 2008. Tuulta purjeisiin – Erityislasten vanhempien vertaistukitoiminta – esite. Pieksämäen Pelastakaa Lapset ry.
- Ruskomaa, L. 2001. (toim.) Vapaaehtoistoiminta Lapsiperhe-projektissa. Kokemuksia ja kehittämisehdotuksia. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Raha-automaattiyhdistys. Suomen Mielenterveysseura. Tukihenkilön tuki, tukihenkilön peruskoulutus.

Tammisto, Maarit & Lahtinen, Simo. 1995. Antakaa minulle ihminen. Ystäväpalvelusta vapaaehtoistyön tukikohdaksi. Kirjapaino Gummerus Oy, Jyväskylä.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Dysfasia. Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.6.2006. Luettu 26.3.2008.

Tukihenkilö- ja vertaistukitoiminta. Vantaan kaupungin kotisivu. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.7.2006. Luettu 26.3.2008.

TEEMAT

1. Taustatiedot
2. Tukihenkilötoiminta
3. Tukihenkilön rooli
4. Jaksaminen