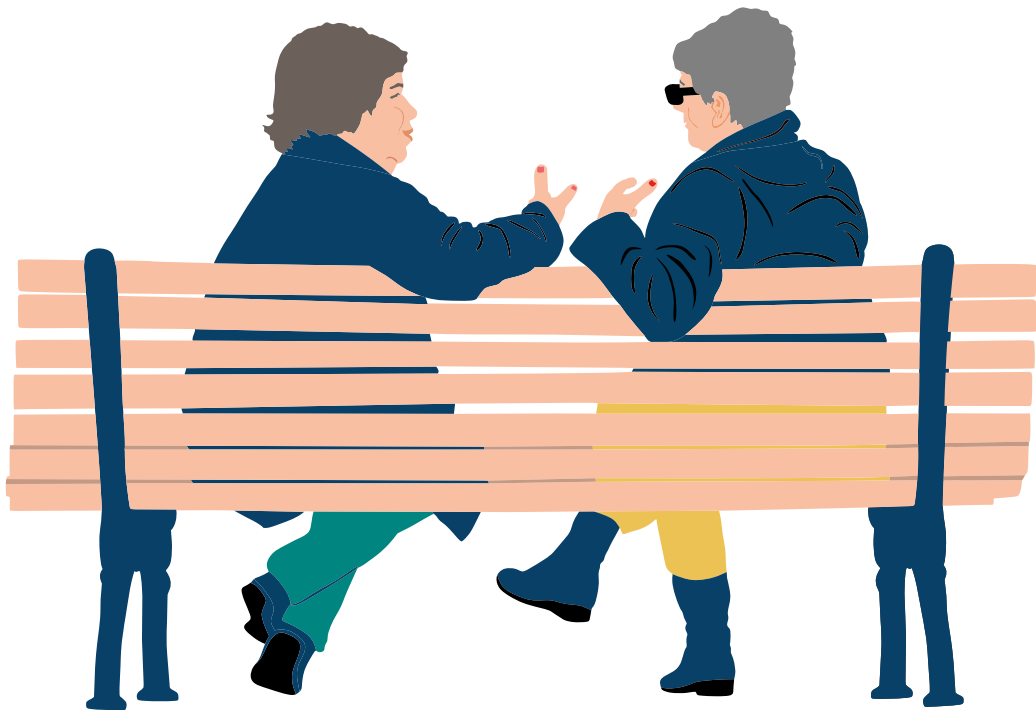




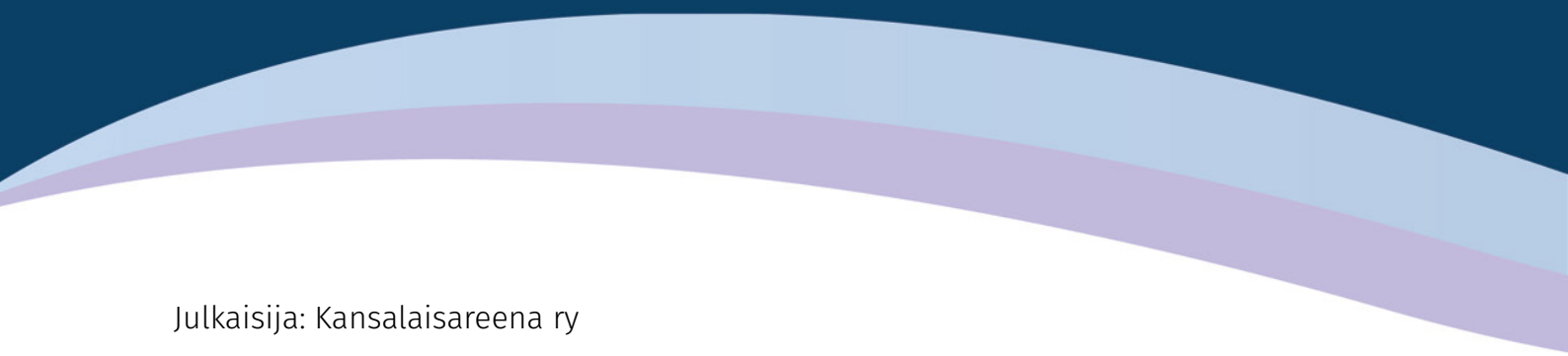
Kansalaisareena



Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla

OUTI PLATAN JA EVE LAHIKAINEN (toim.)

Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023



Julkaisija: Kansalaisareena ry

ISSN 2489-5792

ISBN 978-952-5116-24-3

Toimittajat: Outi Platan ja Eve Lahikainen

Ulkoasu ja taitto: Taina Leino ja Atte Kalke, Vitale Ay

Kannen kuva: Atte Kalke, Vitale Ay

www.kansalaisareena.fi

Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023



**"IHMISET TARVITSEVAT YSTÄVIÄ JA YHTEISÖJÄ" –
YSTÄVÄPIIRI-OHJAAJAT LIEVITTÄVÄT TUTKITUSTI
IÄKKÄIDEN IHMISTEN YKSINÄISYYTTÄ | 8**

MARJO PÄÄKKÖ, MINNA PARTANEN, TARJA YLIMAA & ANU JANSSON

**IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMISTÄ
SIPPE-VAPAAEHTOISTOIMINNAN AVULLA | 20**

VESA LEHTO

VAPAAEHTOISTOIMINTAA MUISTISAIRAUDEN KANSSA | 29

KATARIINA SUOMU

IKÄÄNTYMINEN TUO MUISTOT LÄHELLE | 36

MAIJA RIMPILÄINEN & MARI SALOVAARA

**KOTIKUMMIT – VAPAAEHTOISTOIMINNALLA ILOA JA
HYVINVOINTIA IKÄÄNTYNEIDEN ARKEEN | 42**

MARJO MALM & MIRVA VAATTOVAARA

**VAPAAEHTOISTYÖTÄ IKÄIHMISIÄ ARVOSTAEN,
ELÄMÄNTILANNE HUOMIOIDEN JA ITSENÄISTÄ
ELÄMÄÄ EDISTÄEN | 53**

TEIJA NAAKKA

**VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS ELÄKEIÄSSÄ
UUTEEN KAUPUNKIIN MUUTTANEENA – KOKEMUKSIA
JYVÄSKYLÄSTÄ | 62**

MERVI ROBERT

ISOVANHEMMAT ILMASTOAKTIVISTEINA | 73

MARJA SAARENHEIMO, BIRGITTA ANDERSSÉN, ELINA HEMMINKI,
PÄIVI HÄRKÖNEN, IIRIS LAPPALAINEN, MATTI NUMMELIN, SIRPA
PELTARI & ULLA SALONEN-SOULIÉ

KUINKA LISÄTÄ IKÄÄNTYVIEN JA VANHOJEN IHMISTEN VAPAAEHTOISTOIMINTAA JA AKTIIVISUUTTA KANSALAISINA? | 80

VIRPI DUFVA & TIINA LAUHDE

IHMISENÄ IHMISELLE – MEREON ETSIVÄN VANHUSTYÖN VAPAAEHTOISTOIMINTA | 90

JOHANNA KIVISTÖ

ELÄKELÄISJÄRJESTÖN VAPAAEHTOISTOIMINNAN ORGANISOINTI | 98

KATJA HARINEN

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT JA VANHUSNEUVOSTOT EDISTÄVÄT IÄKKÄIDEN OSALLISUUTTA | 106

EERO KIVINEN & PETRA TOIVONEN

Kansalaisareenan vuotuisen julkaisun teemaksi valikoitui vuonna 2023 ikääntyneiden parissa tehtävä vapaaehtoistoiminta. Julkaisun asiantuntija-artikkeleissa tarkastellaan sekä vanhuk-
sia vapaaehtoisina että vapaaehtoistoiminnan kohteena. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia tuomalla heidän elämäänsä elämyksiä ja kokemuksia. Toisaalta kohtaamalla itseään vanhempia ja kokeneempia ihmisiä myös vapaaehtoinen voi saada arvokasta oppia omaan elämäänsä.

Julkaisun tarkoituksena on lisätä tietoa ikääntyneiden parissa tehtävästä vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta sekä tarjota käytännön vinkkejä vapaaehtoistoiminnan ammattilaisille. Artikkeleissa käsitellään ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoimintaa tarkoituksenmukaisesti eri näkökulmista, jotta toiminnasta muodostuisi mahdollisimman monipuolinen ja kattava kokonaiskuva.

Väestömme ikääntyy kiihtyvällä tahdilla. Samaan aikaan yhä useampi vanhus kokee yksinäisyyttä. Julkaisun avausartikkelissa Vanhustyön keskusliitto ry:ssä työskentelevät Marjo Pääkkö, Minna Partanen, Tarja Ylimaa ja Anu Jansson pureutuvat tähän teemaan. Kirjoittajat syventyvät Vanhustyön keskusliiton kehittämään Ystäväpiiri-toimintaan, jonka tavoitteena on vähentää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja mahdollistaa ystävystymistä tutkitusti vaikuttavan ryhmätoiminnan keinoin. Vanhusten yksinäisyyttä käsitellään ja siihen tarjotaan helpotusta myös useassa muussa julkaisun artikkelissa.

Kun ikääntynyt on hyvin iäkäs, muistisairas tai hänellä on kehitysvamma, luo se tiettyjä reunaehtoja vapaaehtoistoiminnalle. Ajatuksia tuetun vapaaehtoistoiminnan järjestämisestä annetaan muun muassa Muistiliitto ry:n Katariina Suomun ja Kehitysvammatuki 57 ry:n Maija Rimpiläisen ja Mari Salovaaran artikkeleissa. Tämän lisäksi

lukija saa tutustua muun muassa vapaaehtoistoiminnan merkitykseen eläkeiässä, ilmastoaktiivisiin isovanhempiin sekä etsivään vanhustyöhön.

Julkaisun loppupuolella Katja Harinen Eläkeliitto ry:stä johdattelee meidät eläkeläisjärjestön vapaaehtoistoiminnan organisoinnin pariin. Julkaisun päättää Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry:n Eero Kivisen ja Petra Toivosen artikkeli, jossa pohditaan, miten eläkeläisjärjestöt ja vanhusneuvostot edistävät iäkkäiden osallisuutta.

Tämä julkaisu tuo näkyväksi paitsi sen, miten paljon vapaaehtoisia toimii ikääntyneiden parissa mutta myös sen, miten merkittävä ryhmä ikääntyneet itse ovat vapaaehtoisina. Sukupolvet ylittävä vapaaehtoistoiminta tuottaa valtavasti hyvinvointivaikutuksia auttajalle ja autettavalle sekä lisää ikääntyneiden toimijuuden kokemusta. Jotta ikääntyneiden parissa tehtävää vapaaehtoistoimintaa saadaan järjestettyä kattavasti myös tulevaisuudessa, on tärkeää saada rekrytoitua sekä uusia vapaaehtoisia että innostaa iäkkäitä mukaan toimintaan. Vapaaehtoistoimintaa on myös tärkeää kehittää iäkkäiden toiveet ja tarpeet huomioiden.

Toivottavasti tämä julkaisu voi tarjota sinulle uusia ideoita ja oivalluksia sekä myös kättä pidempää, missä tahansa ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan sektorilla toimitkin.

OUTI PLATAN

Aluetoiminnan suunnittelija

Kansalaisareena ry

"Ihmiset tarvitsevat ystäviä ja yhteisöjä" – Ystäväpiiri-ohjaajat lievittävät tutkitusti iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä

MARJO PÄÄKKÖ, MINNA PARTANEN, TARJA YLIMAA & ANU JANSSON

Kirjoittajat työskentelevät Vanhustyön keskusliitossa.

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on varsin yleistä. Se liittyy usein ikääntyessä eteen tuleviin elämänmuutoksiin ja menetyksiin. Koetulla yksinäisyydellä on erilaisia hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua heikentäviä vaikutuksia, minkä vuoksi sitä on tärkeää lievittää ja ennaltaehkäistä.

Vanhustyön keskusliiton kehittämä Ystäväpiiri-toiminta vähentää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja mahdollistaa ystävystymistä tutkitusti vaikuttavan ryhmätoiminnan keinoin. Ystäväpiiri-ryhmään osallistuminen on tutkimuksissa edistänyt osallistujien hyvinvointia, terveyttä ja muistitoimintoja. Sen on todettu myös vähentävän sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä sekä kustannuksia. Ystäväpiiri-ryhmät on suunnattu yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, ja niitä ohjaavat Vanhustyön keskusliiton kouluttamat Ystäväpiiri-ohjaajat omissa taustayhteisöissään ympäri Suomea.

Tässä artikkelissa kerromme, mitä Ystäväpiiri-toiminta on ja tuomme esille erityisesti vapaaehtoisina toimivien Ystäväpiiri-ohjaajien kokemuksia. Artikkelia varten olemme haastatelleet kolmea eläkeikäistä ja vapaaehtoisena toimivaa Ystäväpiiri-ohjaajaa, joiden kokemukset ja ajatukset toiminnan merkityksellisyydestä kulkevat tekstissä mukana. Ystäväpiiri-ohjaajat tekevät hyvää muille ohjatessaan ryhmiä, mutta vastavuoroisesti he saavat toiminnasta paljon myös itselleen.

YSTÄVÄPIIRI-TOIMINTA PERUSTUU TUTKITTUUN TIETOON

Ystäväpiiri-toiminta kehitettiin sosiaalisen tuen muodoksi iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen Vanhustyön keskusliiton (VTKL) Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa 2000-luvun alussa (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005). Tämän jälkeen toimintaa on tutkittu, kehitetty, arvioitu ja seurattu pitkäjänteisesti (Jansson & Pitkälä 2021). Ystäväpiiri-ryhmään osallistumisen on todettu parantavan yksinäisyyttä kokevien iäkkäiden ihmisten terveyttä, vahvistavan elämänlaatua sekä vähentävän terveystalvuiden käyttöä (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen & Tilvis 2009; Jansson & Pitkälä 2021).

Yksinäisyys ymmärretään Ystäväpiiri-toiminnan kontekstissa henkilökohtaisena kokemuksena, joka syntyy ihmisen odottaessa sosiaalisilta suhteilta enemmän kuin hän niiltä saa (mm. Peplau & Perlman 1982; Victor, Scambler & Bond 2009). Ikääntyminen itsessään ei johda yksinäisyyteen, vaan yksinäisyys linkittyy erilaisiin elämänkulun muutoskohtiin, kuten menetyksiin ihmissuhteissa, toimintakyvyn heikentymiseen, eläkkeelle jäämiseen tai muuttoon vieraalle paikkakunnalle tai palvelutaloon. (Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 333, 337.)

Ystäväpiiri-ryhmät tähtäävät osallistujien yksinäisyyden lievittämiseen, vertaistukeen, ystävystymiseen ja omatoimisiin tapaamisiin ohjatun ryhmäjakson jälkeen. Ryhmä kokoontuu ohjaajien kanssa 12 ryhmätapaamisen ajan, ja ryhmiä ohjataan aina parityönä. Tärkeää ryhmässä on voimavara- ja asiakaslähtöisyys, tavoitteellisuus sekä vuorovaikutteisuus.

VTKL:n kouluttamien Ystäväpiiri-ohjaajien toteuttamassa ryhmässä yksinäisyyden lievittämiseen paneudutaan sosiaalisten suhteiden, vertaistuen, yksinäisyyteen liittyvien sopeutumiskeinojen ja osallistujien toiveiden mukaisen ryhmäsältöjen kautta (Tiilikainen ym. 2022, 430; Jansson & Pitkälä 2021, 198–199; Pitkälä ym. 2009). Ystäväpiiri-toiminnassa hyödynnetään tutkimuksissa esille tullutta kolmea keskeistä yksinäisyyden lievittämisen

mekanismeja: sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen vahvistamista, sosiaaliin suhteisiin liittyvien toiveiden ja odotusten pohtimista sekä yksinäisyyteen liittyvien sopeutumiskeinojen etsimistä, löytämistä ja hyödyntämistä (De Jong Gierveld, Fokkema & Van Tilburg 2021; Vanhustyön keskusliitto 2023).

Ystäväpiiri-ryhmiin on osallistunut yli 12 000 iäkästä ihmistä eri puolilla Suomea, ja Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutuksen on suorittanut noin 1 200 henkilöä. Koulutuksen suorittaneista 37 prosenttia on vapaaehtoisia. Ystäväpiiri-toiminnassa työskentelee myös nelihenkinen alueohjaajien tiimi. Alueohjaajat muun muassa koordinoivat Ystäväpiiri-toimintaa vastuualueillaan, järjestävät ryhmänohjaajakoulutuksia sekä toimivat ohjaajien ja ryhmien tukena. Lisäksi Ystäväpiiri-kouluttajien verkostoon kuuluu 13 henkilöä.

Ystäväpiiri-toimintaa organisoii VTKL, joka on valtakunnallisesti toimiva järjestö iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja hyvän vanhuuden edistämiseksi. Liitto näkee vanhuuden voimavarana ja rakentaa osaltaan ikäystävällistä Suomea. VTKL tukee toimintojensa ja yli 300 jäsenyhteisönsä kautta muun muassa iäkkäiden ihmisten osallisuutta, yksinäisyyden lievittämistä, digitaitoja, ikäystävällistä asumista, ikääntymisen ennakkointia ja vanhuuspoliittista vaikuttamista.

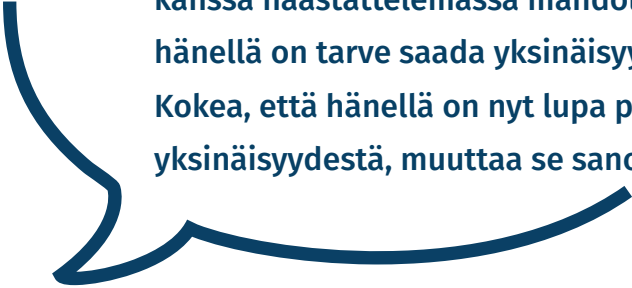
Artikkeliamme varten olemme koonneet laadullisen haastatteluaineiston ja haastatelleet keväällä 2023 kolmea vapaaehtoisena toimivaa Ystäväpiiri-ohjaajaa, joiden kokemukset ja ajatukset kulkevat artikkelissa mukana lainauksina. Haastatellut ovat eri puolilla Suomea asuvia eläkeläisiä, jotka ovat ohjanneet yhden tai useampia Ystäväpiiri-ryhmiä. Heitä yhdistää kokemus siitä, että he ovat löytäneet ryhmien ohjaamisesta antoisan tavan toimia iäkkäiden ihmisten parissa.

”Tää tuli mun eteen ja mä sanoin, että tossa on se juttu. Mä tunsin sen heti, että tota mä haluan tehdä ja niin mä sit ilmoittauin.”

YKSINÄISYYDESTÄ KYSYMINEN VOI AVATA TOIVON IKKUNAN

Yksinäisyyden kokemusten tunnistaminen ja ymmärtäminen on yksinäisyyden lievittämiselle olennainen lähtökohta. Yhteiskunnassamme yksinäisyyttä ei edelleenkään nosteta riittävästi esille, ja esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon kohtaamisissa tai palveluissa yksinäisyydestä ei iäkkäiltä ihmisiltä säännöllisesti kysytä, vaikka pitäisi (Jansson & Strandberg 2022).

Ystäväpiiri-ohjaajat ovat tämän asian äärellä tärkeässä roolissa: he kysyvät yksinäisyydestä kaikilta ryhmään osallistuvilta iäkkäiltä ennen ryhmän alkua tehtävässä yksilöllisessä haastattelussa. Ryhmässä he tukevat iäkkäitä ryhmäläisiä pohtimaan yksinäisyyttä ja luovat mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemusten turvalliselle ilmaisemiselle, jakamiselle ja lievittämiselle.



”Jo siinä kohtaamisessa, missä ollaan ohjaajaparin kanssa haastattelemassa mahdollista ryhmäläistä, hänellä on tarve saada yksinäisyys puhuttua. Kokea, että hänellä on nyt lupa puhua yksinäisyydestä, muuttaa se sanoiksi.”

Yksinäisyydestä on tärkeää kysyä, sillä kokemus ei näy ulospäin (Jansson & Strandberg 2022). Yksin asuva ihminen ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi, ja toisaalta sosiaalisesti aktiiviselta näyttävä ihminen voi kokea syvääkin yksinäisyyttä muiden ympäröimänä. Yksinäisyys on yksilöllinen, kokemuksellinen ja lähes aina kielteinen tunne, joka heikentää hyvinvointia. (Jansson 2020.)

Yksinäisyydestä kysyminen ja puhuminen vahvistaa kokemuksen inhimillisyyttä mahdollisen häpeän tunteen sijaan, ja keskustelunavaus yksinäisyydestä voi avata toivon ikkunan. Keinot yksinäisyyden lieventämiseksi löytyvät parhaiten iäkästä ihmistä arvostavasti kuunnellen. Tärkeitä lähtökohtia iäkkäiden yksinäisyyttä ennaltaehkäisevälle kulttuurille ovat myös myönteiset ikäasenteemme ja ikäystävälliset ajatuksemme.

”Tämä ryhmä mahdollisti sen, että uskaltaa ruveta purkamaan ihan oikeasti sitä, mikä se on se yksinäisyyden tunne ja mistä se johtuu. Ja että sen saa sanottaa, niin sehän näissä ryhmissä varmaan on se pääasia.”

“Niin se on tärkeätä rohkaista, että olet tärkeä ja tarpeellinen tässä elämässä.”

OMANNÄKÖISET RYHMÄT LISÄÄVÄT ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYTTÄ

Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan sydän ja tärkein voimavara ovat siihen osallistuvat iäkkäät ihmiset. Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan yksinäisyyttä kokevaa iäkästä ihmistä. Tavoitteena on osallistujiensa näköiseksi muovautuva ryhmätoiminta, jonka sisältö rakentuu ryhmäläisten toiveista,

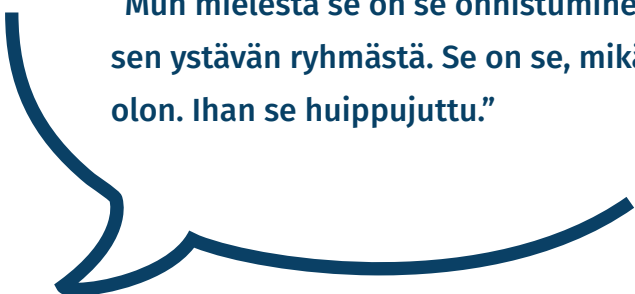
mielenkiinnon kohteista ja vahvuuksista. Ystäväpiiri-ryhmäläiset ovatkin ilmaisseet vertaistuen, kokemusten jakamisen, mukavan yhdessäolon ja ryhmän yhteishengen olleen heille merkityksellistä ryhmätoiminnassa.

Ystäväpiiri-ryhmässä yksinäisyyden kokemukset, niiden lievittyminen sekä ystäväystymisen mahdollisuudet ovat keskiössä. Turvallisuutta ja luottamuksellisuutta ryhmään luodaan pienellä ja pysyvällä kokoonpanolla, panostamalla ryhmäläisten väliseen tutustumiseen ja vuorovaikutukseen sekä antamalla aikaa yksinäisyyden kokemusten jakamiseen vertaisten kesken.

**”Eihän me ohjaajat niitä
oo tehty, itsehan iäkkäät
ihmiset tekee sen
ryhmänsä.”**

**”Siitä on kuitenkin helppo
puhua, kun tietää, että toiset
on varmaan samassa jamassa
elämänsä aikana olleet.”**

Ystäväpiiri-ryhmä mahdollistaa ryhmäläisten ystäväystymisen, joka parhaimmillaan kestää pitkään. Yli puolet ryhmiin osallistuneista kertoo jatkavansa yhteydenpitoa ja tapaamisia ohjatun ryhmäjakson päätyttyä. Pisimmillään Ystäväpiiri-ryhmät ovat jatkaneet tapaamisiaan ilman ohjaajia yli kymmenen vuoden ajan. Tämä on mahdollista, kun ryhmänohjaajat luottavat iäkkäisiin ihmisiin ja väistyvät ryhmäprosessin edetessä taka-alalle ryhmän itseluottamuksen ja omatoimisuuden kasvaessa (Jansson, Savikko & Pitkälä 2018).



”Mun mielestä se on se onnistuminen, että löytää sen ystävän ryhmästä. Se on se, mikä tuo hyvän olon. Ihan se huippujuttu.”


”KOULUTUKSESTA SAI RYHMÄN OHJAAMISEEN TYÖKALUJA JA VINKKEJÄ”

Ystäväpiiri-koulutus antaa valmiudet tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja yksinäisyyttä lievittävän Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen. Koulutuksessa paneudutaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden ymmärtämiseen, voimavaralähtöiseen ryhmätoimintaan, hallitun ryhmäprosessin toteuttamiseen sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana. (Vanhustyön keskusliitto s.a.)

Koulutuksen perustana on tieto asiakaslähtöisestä gerontologisesta kuntoutuksesta ja psykososiaalisesta työotteesta. Vuorovaikutteisessa koulutuksessa yhdistyy käytännönläheisyys ja tutkittu tieto, ja koulutus jaksottuu noin viiden kuukauden ajalle. Siihen sisältyy viisi koulutuspäivää, joiden rinnalla osallistujat ohjaavat parityönä oman Ystäväpiiri-ryhmän lähi- tai etätapaamisina.

Kouluttajat mentoroivat koulutuksen aikana osallistujia ryhmätapaamisista kirjoitettujen oppimispäiväkirjojen palautteen ja kahden ohjauskeskustelun avulla. Mentoroinnissa kouluttajan ja koulutettavan ohjaajan välille muodostuu vuorovaikutussuhde, joka rakentuu molemminpuoliselle avoimuudelle, luottamukselle ja sitoutumiselle yhteisiin tavoitteisiin. (Jansson 2012, 31–34.) Ohjaajien huolellinen koulutus on keskeinen osa Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan vaikuttavuutta.

**”Koulutuksessa oppi korostamaan,
että jokainen ryhmäläinen otetaan
yksilönä ja annetaan oma tila
puhua, kun ollaan erilaisia.”**



Ystäväpiiri-koulutus soveltuu hyvin muun muassa sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja opetuslalla toimiville, järjestöissä työskenteleville sekä laajalle joukolle vapaaehtoisia: tärkeintä on motivaatio ryhmänohjaamiseen ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen.

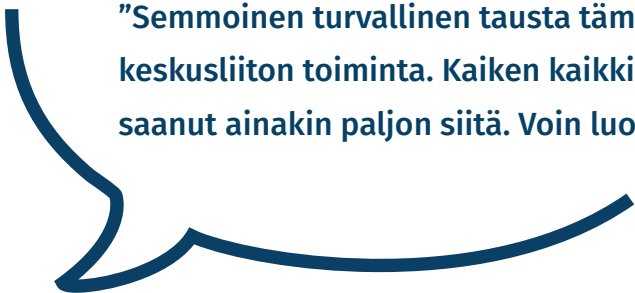
Koulutukseen hakeutuneet ohjaajaparit haastatellaan. Näin varmistetaan osallistujien resurssit ja motivaatio ryhmänohjaamiseen sekä toiveet ja tarpeet koulutukselle. Ystäväpiiri-koulutuksen suorittaneet ohjaajat voivat käynnistää omissa toimipisteissään Ystäväpiiri-ryhmiä, ja esimerkiksi monet järjestöt ja kunnat hyödyntävät Ystäväpiiri-ryhmämallia toiminnassaan.

MONIPUOLINEN TUKI TUO OHJAAMISEEN TURVAA

Ystäväpiiri-ryhmien ohjaaminen koetaan antoisana sekä aikaa ja sitoutumista vaativana. Onkin tärkeää, että ohjaaja saa tarvittavaa tukea omalta ohjaajapariltaan, taustayhteisöltään sekä Vanhustyön keskusliitolta. Ryhmiä ohjataan aina parityönä, mikä tuo ohjaamiseen turvallisuutta, varmuutta, kokemusten jakamista ja yhteistyön iloa.

Ystäväpiiri-ohjaajien oman taustatahon tuki ja sitoutuminen Ystäväpiiri-ryhmän toteuttamiseen liittyviin käytännön asioihin on keskeistä. Sekä vapaaehtoisilla että työnsä puitteissa toimivilla ohjaajilla on yleensä oma taustaorganisaatio, esimerkiksi järjestö, kunta tai seurakunta, jonka mahdollistamana he ohjaavat ryhmiä. Yhteistyö paikkakunnan eri toimijoiden kans-

sa on myös tärkeää esimerkiksi yksinäisyyttä kokevien iäkkäiden ihmisten tavoittamiseksi.



”Semmoinen turvallinen tausta tämä Vanhustyön keskusliiton toiminta. Kaiken kaikkiaan minä olen saanut ainakin paljon siitä. Voin luottaa.”

Ystäväpiiri-koulutuksen suorittuaan ohjaajat siirtyvät osaksi alueellisia Ystäväpiiri-ohjaajien verkostoja. Heillä on mahdollisuus osallistua säännöllisesti Ystäväpiiri-toiminnan järjestämiin täydennyskoulutuksiin, jotka tarjoavat ryhmänohjausta tukevaa asiantuntijatietoa, virkistystä ja vuorovaikutusta muiden ohjaajien kanssa. Alueohjaajat tarjoavat maksutonta mentorointitukea, auttavat etsivässä työssä, lainaavat ryhmämateriaalia, vierailevat Ystäväpiiri-ryhmissä sekä järjestävät ohjaajatapaamisia.

Pieni osa koulutetuista ohjaajista ja Ystäväpiiri-ryhmäläisistä toimii myös Ystäväpiiri-toiminnan kokemusasiantuntijoina kertomassa kokemuksistaan esimerkiksi Ystäväpiiri-koulutuksissa. He ovat tärkeässä asemassa rohkais-
tessaan tulevia ohjaajia.

YKSINÄISYYTTÄ VÄHENNETÄÄN YHDESSÄ

Vapaaehtoistoiminnan mielekkyyden kannalta on tärkeää löytää itselle luonteva ja omaan elämäntilanteeseen sopiva tapa toimia vapaaehtoisena. Moni on löytänyt Ystäväpiiri-toiminnasta oman tapansa tukea iäkkäitä ihmisiä. Ystäväpiiri-ohjaajat mahdollistavat omalla tärkeällä panoksellaan ikääntyvien ihmisten yksinäisyyden lievittymistä ja ystävyysuhteiden

muodostumista Ystäväpiiri-ryhmissä. Samalla he vastavuoroisesti saavat vapaaehtoistoiminnasta eväitä oman hyvinvointinsa tueksi.

"Ja oppinut miljoonia ihania asioita ja kaikkia tarinoita mitä on. Rakastan niitä!"

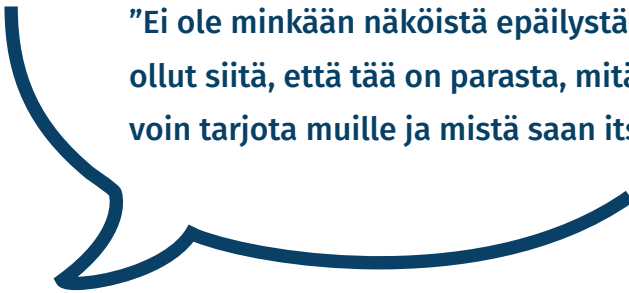
"Sain paljon itseluottamusta ja tarpeellisuuden tunteen."

Vapaaehtoistoiminta eläkeiän kynnyksellä tai eläkeikäisenä voidaan nähdä oman hyvän ikääntymisen ennakointina. Se antaa vapaaehtoiselle aikaa ja mahdollisuuksia merkitykselliseksi koetun asian, kuten iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden vähentämiseen, itsensä toteuttamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Se voi myös täyttää tarpeen kuulua itselle tärkeään yhteisöön, jonka muut Ystäväpiiri-ohjaajat muodostavat.

"Minä olin jäänyt vasta eläkkeelle ja keksin, että tässä on toimintaa. Mulla pitää olla aina näitä yhteisöjä."

Vapaaehtoiset Ystäväpiiri-ohjaajat ovat mukana toiminnassa omasta halustaan, sydämellään ja kiirettömällä läsnäolollaan, mitä arvostamme

valtavasti. Toimintaan osallistuminen voi parhaimmillaan tuoda ystäviä ja yhteisöjä sekä ryhmään osallistuneiden iäkkäiden ihmisten että vapaaehtoisten ryhmänohjaajien elämään.



"Ei ole minkään näköistä epäilystä ollut siitä, että tää on parasta, mitä voin tarjota muille ja mistä saan itse."

Yksinäisyyttä vähentävää työtä tehdään yhdessä. Ystäväpiiri-toiminnassa yhteistyö esimerkiksi järjestöjen, hyvinvointialueiden, kuntien ja seurakuntien kanssa on keskeistä Ystäväpiiri-ryhmien toteuttamiseksi ja yksinäisyyttä kokevien iäkkäiden ihmisten tavoittamiseksi eri paikkakunnilla. Vuosien varrella olemme vastavuoroisella, tavoitteellisella ja hyvällä yhteistyöllä lievittäneet iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä, lisänneet ymmärrystä yksinäisyydestä ja vahvistaneet voimavaroja lähtöistä ryhmänohjaamisen kulttuuria.

LÄHTEET

- De Jong-Gierveld, J. & Fokkema, T. & Van Tilburg, T.G. 2021. Alleviating loneliness among older adults: Possibilities and constraints of interventions. Teoksessa Safeguarding the convoy: A call to action from the campaign to end loneliness, s. 41–45. Age UK Oxfordshire. Oxon.
- Jansson, A., Granö, S., Janhunen, E. & Pikkarainen, A. 2022. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A., Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.). Kuntoutuminen, s. 189–203. Kustannus Oy Duodecim.
- Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.
- Jansson, A. 2012. Ystäväpiiri-koulutus. Teoksessa Jansson, A. (toim.). Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä, s. 31–36. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Jansson, A., Savikko, N. & Pitkälä, K. 2018. Training professionals to implement a group model for alleviating loneliness among older people – 10-year follow-up study. Educational Gerontology, 44 2–3, s. 119–127.

- Jansson, A. & Pitkälä, K.H. 2021. Circle of Friends, an encouraging intervention for alleviating loneliness. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25, s. 714–715. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12603-021-1615-5>. Luettu: 23.5.2023.
- Jansson, A. & Strandberg, T. Editorial: Screening - An Important Starting Point for Effective Loneliness Interventions among Older Adults. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 26, 419–420. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12603-022-1795-7>. Luettu: 23.5.2023.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. Perspectives on loneliness. 1982. Teoksessa Peplau L.A. & Perlman, D. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, s. 1–18. John Wiley & Sons. New York.
- Pitkälä, K.H., Routasalo, P., Kautiainen, H. & Tilvis, R.S. 2009. Effects of psychosocial group rehabilitation on health, use of health care services, and mortality of older persons suffering from loneliness: a randomized, controlled trial. *The Journal of Gerontology, A*, 64A, 7, s. 792–800.
- Pitkälä, K.H., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti 11. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.
- Tiilikainen, E., Jansson, A. & Pirhonen, J. 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.). *Gerontologia*, s. 332–341. Kustannus Oy Duodecim.
- Vanhustyön keskusliitto 2023. Ystäväpiiri-koulutuksen materiaali.
- Vanhustyön keskusliitto s.a. Mitä Ystäväpiiri-koulutus on? Luettavissa: <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/mita-ystavapiirikoulutus-on>. Luettu 25.4.2023.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. 2009. *The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead.

Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemistä Sippe-vapaaehtoistoiminnan avulla

VESA LEHTO

Kirjoittaja työskentelee Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n hanketiimissä projektisuunnittelijana.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:llä on monipuolista hanke- ja vapaaehtoistoimintaa, minkä lisäksi yhdistys on erikoistunut muistisairaiden palveluihin. Yhdistyksen tiloissa, Kotikunnaassa, tarjotaan ikäihmisille turvallisia ja yhteisöllisiä asumispalveluita.

Toiminta perustuu yhdistyksen arvoihin. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka perusarvoja ovat arvonnanto, voimavara- ja lähtöisyys, yhteisöllisyys, rohkea uudistaminen sekä turvallinen ja kodikas ympäristö. Tämä arvopohja sekä yhdistyksen toimintafilosofia, sosiokulttuurinen vanhustyö, näkyvät myös Sippe-toiminnassa.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Sippe-projektissa on luotu vapaaehtoistoiminnan malli, jossa seniorit kokoontuvat yhteen positiivisten ja innostavien hyvinvointikutsujen merkeissä. Mukavan yhdessäolon lisäksi kutsuilla jaetaan omakohtaisia kokemuksia hyvinvoinnin eri osa-alueista. Tällaisia osa-alueita eli teemoja voivat olla esimerkiksi ravitsemus, mielen hyvinvointi, liikunta ja uni.

Sippe-toimintamallissa ikäihmiset nähdään aktiivisina kansalaisina, jotka pääsevät tuottamaan toimintamallin sisältöjä yhdessä ammattilaisten kanssa. Vapaaehtoiset ovat olleet projektin alkuvaiheesta lähtien mukana luomassa ja kehittämässä toimintamallia.

Tässä artikkelissa tutustutaan ensin siihen, mitä Sippe-toiminta tarkoittaa, minkä jälkeen pohditaan Sippe-vapaaehtoistoimintaa ja hyviä käytäntöjä ammattilaisen näkökulmasta.

SIPPEILYLLÄ POSITIIVISUUTTA ELÄMÄÄN

Ihan ensimmäinen kysymys yleensä on, mistä ihmeestä Sippe-sana oikein tulee. Vastauksen jälkeen tulee hyvät naurut ja iloisia hörähdyksiä. Sosiaalista lottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään! Ei ehkä ihan helpoin tai ainakaan arvattavissa olevin lyhenne, mutta jo tämän kertominen avaa ihmisten kielenkannat ja saa seniorit hymyilemään. Juuri tästä Sippessä on kyse.

Sippe-toimintamallin kehittivät Turun AMK ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys vuosina 2015–2017 EU:n Central Baltic Programme -ohjelman rahoittamassa Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties -projektissa. Päärahoittajana on vuosien varrella toiminut STEA, ja vielä vuonna 2022 toiminta jatkui STEA:n C-avustuksen tuella. Rahoitusta saatiin myös Turun kaupungin testamenttirahoista ideakilpailun kautta sekä Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet sr -säätiöltä, jonka rahoituksella toiminta jatkui myös vuonna 2023.

STEA:n vuoden 2022 painopisteistä hanke vastasi erityisesti osallisuuden lisäämiseen, yhteisöllisyyden ja yhdenvertaisuuden vahvistamiseen, ihmisten voimavarojen vahvistamiseen sekä itsestä, toisista ja ympäristöstä huolta pitämiseen. Sippessä korostui oman elämänhallinnan vahvistuminen sekä osallistujilla että vapaaehtoisilla.

Sippe-kutsuilla keskitytään kivoihin juttuihin, pidetään hauskaa ja keskustellaan vertaisten kanssa.

Sippe-hyvinvointikutsuilla ikääntyneet luovat sosiaalisia kontakteja, löytävät uusia ystäviä ja saavat iloisella joukolla positiivisuutta elämään. Kutsuilla

keskitytään kivoihin juttuihin, pidetään hauskaa ja keskustellaan vertaisten kanssa. Kutsut kohentavat mielialaa ja tarjoavat vinkkejä omaan arkeen.

Kutsut järjestetään pienelle, noin viidestä kymmenen henkilön porukalle. Koulutettu Sippe-vapaaehtoinen ohjailee kahvin lomassa keskustelua ennakoon sovitusta hyvinvoinnin teemasta, joita on tällä hetkellä 14. Uusia rakennetaan tarpeen mukaan. Teemoja ovat: uni ja lepo, liikunta, ravitsemus, musiikki, luonto, muistelu, kirjallisuus, valokuvat, mielen hyvinvointi, kalastus, matkailu, lemmikit, kuvataide sekä sotaorpous.

Usein kutsuille kuuluu myös jotain tekemistä, esimerkiksi tuolijumppaa, musiikin kuuntelua tai kasvien tunnistamista. Vapaaehtoinen suunnittelee itse kutsujen sisällön valmiiksi koostettu materiaali apunaan. Hieman päivitetty versio on taidepiknikit, joita voidaan järjestää joko kuvataide- tai musiikkiteemalla. Taidepiknikillä koetaan pienen ystäväjoukon kanssa elämyksiä ruuan ja taiteen parissa ja tehdään sitä kautta arjesta juhlaa.

KUTSUT VOI TILATA KUKA VAAN KOTONAAN ASUVA IKÄIHMINEN

Sippe-toimintaa koordinoidaan Turusta, mutta verkosto on laaja: tällä hetkellä toimintaa on yli 20 paikkakunnalla. Osa yhteistyökumppaneista toimii itsekin valtakunnallisesti, kuten Kaatuneitten Omaisten Liitto ry (KOL). Sippe-kutsujen toimintamalli on luotu ajatellen ikäihmisiä, jotka asuvat kotonaan eivätkä ole vielä juurikaan raskaampien palveluiden piirissä.

Sippe-mainoksessa voisi lukea näin:

Jos olet kutsumassa ikääntyneitä ystäviäsi kylään, pyydä ohjelmanumeroksi kauttamme vapaaehtoinen pitämään Sippe-kutsut. Maksuttomat kutsut kestävät noin tunnin. Tilaajan tehtävänä on tarjota kahvit ja tilat. Tiloiksi käyvät esimerkiksi oma koti, taloyhtiön kerhohuone, luonto tai vaikkapa kirjasto.

Sippe-toiminta laajenee koko ajan. Vaikka paikkakunnallasi ei vielä toimintaa olisikaan, pystymme ehkä tekemään asialle jotain. Olit sitten seniorityötä tekevä ammattilainen, vapaaehtoistyöstä kiinnostunut tai muuten vaan Sippe-kutsuista innoissasi, ota ehdottomasti yhteyttä.

SIPPE-KUTSUJEN RAKENNE

Sippe-kutsujen rakenne voidaan jakaa aloitukseen, ohjelmanumeroon ja lopetukseen. Vaikka rakenteesta on olemassa tietty malli, jokainen vapaaehtoinen saa järjestää juuri sellaiset kutsut kuin hänelle itselleen on luontevaa.

Aloituksen tavoitteena on, että osallistuja kuulee ja ymmärtää, mitä Sippe-toiminnalla tarkoitetaan. Alussa jokainen saa puheenvuoron, ja samalla johdatellaan osallistujat kutsujen teemaan. Vapaaehtoinen esittelee ensin itsensä ja kysyy sitten jonkin kysymyksen liittyen kutsujen teemaan.

Esimerkiksi uni- ja lepo -kutsuilla vapaaehtoinen voi ensin esitellä itsensä ja kutsujen teeman. Tämän jälkeen jokainen osallistuja voi vuorotellen kertoa nimensä ja miten on nukkunut viime yönä. Yleensä jo tässä vaiheessa saadaan mukavaa keskustelua aikaiseksi. Jokaisen alkupuheenvuoron jälkeen kutsuja ohjaileva vapaaehtoinen voi hieman kommentoida kuulemaansa. Vaikka niin, että tässä kuulimmekin hyvän vinkin, että kun laittaa yöllä villasukat jalkaan, saattaa saada helpommin unenpäästä uudelleen kiinni.

Tavoitteena on jakaa kokemuksia ja hyvinvointiin liittyviä vinkkejä vertaisten kanssa.

Ohjelmanumero ei varsinaisesti ole mikään sen kummempi ohjelmanumero, vaan sillä tarkoitetaan enemmänkin teeman käsittelyä. Se voi olla jotain toiminnallista tai yhtä lailla muodostua erillisistä kysymyksistä. Jos kyseessä on liikuntakutsut, voidaan esimerkiksi tehdä yhdessä tuolijumppaa. Uni ja lepo

-kutsuilla voidaan puolestaan miettiä yhdessä, mitä illalla ei ainakaan saa tehdä, jotta nukkuisi hyvin. Tai onko jotain tiettyjä ruokia, jotka voisivat edesauttaa unta? Entä jos yöllä herää, miten saa uudestaan unen päästä kiinni? Miksi uni on tärkeää?

Tavoitteena on siis jakaa kokemuksia ja hyvinvointiin liittyviä vinkkejä verstaisten kanssa. Ihannetilanne olisi, että kutsuilta jäisi jotain käteen ja vinkkejä voisi käyttää apuna omassa hyvinvoinnissa. Tai edes se, että kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan lisääntyisi.

Lopetuksessa voidaan porukalla miettiä, miten kutsujen teeman parissa voi jatkaa kutsujen jälkeen. Unikutsuilla voidaan päättää, että jokainen alkaa pitää unipäiväkirjaa, tai liikuntakutsujen jälkeen voidaan sopia yhteisestä kävelylenkistä. Tärkeää on luoda kipinä ja innostus tulevaisuuden hyvinvointia varten.

NETTIKUTSUT PARANTAVAT SAAVUTETTAVUUTTA JA SELÄTTÄVÄT SENIOREIDEN DIGIHAASTETTA

Kutsuja on järjestetty perinteisesti livenä kasvatusten, mutta koronan myötä siirryttiin myös verkkoon. Useat yhteiskunnan palvelut ovat enenevässä määrin digitaalisia. Tämä on iso haaste osallisuudelle: digilaitteiden tai -taitojen puute tekee asioimisesta hankalaa. (Hiltunen, Vapaavuori & Kuusisto 2022.) Toisaalta etäyhteydet mahdollistavat osallistumisen myös heille, joiden olisi muutoin vaikea lähteä kotoaan.

Verkkoon siirtymisellä on ehkäisty ikäihmisten digisyrjäytymistä tarjoamalla positiivinen kokemus verkossa tapahtuvasta toiminnasta. Nettikutsuille haluava ei oikeastaan tarvitse muuta kuin älylaitteen ja nettiyhteyden käyttöönsä. Liittyminen kutsuille on helppoa, ja tarvittaessa annamme myös teknistä tukea.

Myös vapaaehtoiselle nettikutsujen pitäminen antaa rohkeutta tarttua digivälineisiin ja sitä kautta mahdollisuuden saada positiivinen kokemus.

Sippe-kutsuilla on tarjottu elämyksiä myös virtuaalilaseilla ja näin koitettu tuoda digiä lähemmäs ikääntyneitä.

MITÄ VAPAAEHTOISTYÖN TEKEMINEN TUO ELÄMÄÄN JA MILLAISTA OSAAMISTA SIPPE VAHVISTAA?

Sippe-vapaaehtoisille on tehty vuosittain haastatteluja ja kirjallisia kyselyitä vapaaehtoisena toimimisesta. Myös jokaisten Sippe-kutsujen jälkeen vapaaehtoiset ovat täyttäneet lyhyen kyselyn, jossa on selvitetty heidän kokemukseen kutsuista sekä kutsujen kulkua. Kyselyssä on saattanut olla esimerkiksi väittämä ”Tunsin oloni merkitykselliseksi”, jota on arvioitu numeraalisella asteikolla. Kyselyitä sanoittamassa ovat olleet muun muassa osallisuuden edistämiseen liittyvät apukysymykset (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2023a).

Kyselyjen ja haastattelujen perusteella Sippe-vapaaehtoistoiminta vahvistaa ja lisää sosiaalisia suhteita, tarjoaa vertaistukea muilta vapaaehtoisilta, lisää ryhmäohjaustaitoja antaen muun muassa esiintymisvarmuutta ja nopeaa reagointikykyä sekä tuo rohkeutta epäonnistua ja yrittää uudelleen. Vapaaehtoistoiminta tuo voimia ja vaihtelua ehkä välillä yksitoikkoiseenkin arkeen ja tuottaa kokemuksen siitä, että oma osaaminen on merkityksellistä ja sitä arvostetaan.

Vapaaehtoiset kertovat toiminnassa mukana olemisen antavan rohkeutta tarjota apua ja auttaa vieraita ihmisiä ja vastaantulijoita. Tämän myötä myös erilaisten kokemusten arvostaminen on parantunut: jokaisen henkilökohtainen kokemus on arvokas eikä toisen kokemusta parempi tai huonompi.

MITEN SIPPE-TOIMINTA KÄYNNISTYY?

Olet jo kuullut Sippe-toiminnasta ja ehkä kiinnostunut siitä. Toiminta voisi sopia hyvin sinunkin organisaatioosi. Miten Sippe-toiminnan voi siis aloittaa?

Aluksi pitää löytää Sippe-vapaaehtoisuudesta kiinnostuneita ikäihmisiä. Ikäihmisiä voi löytyä monipuolisen etsivän työn kautta esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan verkostoista, laajalla viestinnällä tai kohdennetulla mainostuksella eläkeläisyhdistyksille. Tämän jälkeen voit tilata Sippe-toiminnan esittelyn ja kutsua mukaan ammattilaisten lisäksi teillä jo mahdollisesti toimivia vapaaehtoisia. Sippe-vapaaehtoisille voidaan myös järjestää koulutus, joka kestää osallistujien määrän mukaan 4–6 tuntia. Koulutuksen tilaaja tarjoaa tilat. Sippe-vapaaehtoisia voidaan kouluttaa esimerkiksi yhdistyksille, kunnille ja yrityksille. Paikallinen Sippe-toiminta vaatii myös sitä ohjaavan koordinaattorin sekä resurssit vapaaehtoisten tukemiseen.

Kun kutsut ovat lähteneet rullaamaan, voidaan lähteä panostamaan paikalliseen juurruttamiseen. Tässä auttavat näkyvyys paikallisissa verkostoissa, yhteydenpito muiden samalla paikkakunnalla vaikuttavien saman alan toimijoiden kanssa sekä tuki ja virkistys paikallisille vapaaehtoisille. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry tarjoaa laajat materiaalit, tuen ja verkostot.

HYVIÄ VAPAAEHTOISUUDEN KÄYTÄNTÖJÄ SIPPE-TOIMINTAA TOTEUTTAVILLE

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023b) on koonnut eri lähteistä asioita, joita pitää huomioida, kun pyritään edistämään osallisuutta vapaaehtoistoiminnan avulla. Olemme poimineet näistä tärkeitä neuvoja Sippe-vapaaehtoistoiminnan kivijalaksi.

1. Muista, että vapaaehtoistoimintaan osallistutaan aina oman kiinnostuksen ja innostuksen mukaan.
2. Selvennä vapaaehtoisten ja ammattilaisten roolit ja tehtävät itsellesi, työtovereillesi ja vapaaehtoisille.
3. Varaa resursseja: vapaaehtoistoiminta ei ole ilmaista.
4. Tarjoa erilaisia tapoja osallistua: pitkään sitoutuen ja projektiluontoisesti.
5. Perehdytä vapaaehtoinen kunnolla tehtäväänsä.
6. Tue apua tarvitsevia ja huomioi tuki myös resursseissa.
7. Korvaa vapaaehtoisille aiheutuvat kulut, jotta myös pienituloiset voisivat osallistua.
8. Osallistumisesta tehdään kirjallinen sopimus, joka ei velvoita toimimaan. Siinä sovitaan yhteisistä pelisäännöistä.
9. Huolehdi vapaaehtoisten turvallisuudesta esimerkiksi vakuutuksin.
10. Kuuntele ja jaa päätösvaltaa. Tärkein resurssi vapaaehtoistoiminnassa on osallistujien into toimia.
11. Anna tunnustusta tehdystä työstä. Kahvit, retket ja koulutukset ovat hyviä tapoja osoittaa arvostustasi. Aineettomat tunnustukset ja arvonannot ovat tärkeitä.

SIPPEN VUOSI 2022 LUKUINA

Sippe-hankkeen tavoitteena on ollut vakiinnuttaa kotona asuville ikäihmisille tarkoitettu uudenlainen vapaaehtoistoiminnan konsepti Turun alueella ja levittää toimintaa valtakunnallisesti yhdessä useiden kumppanien kanssa. Näissä tavoitteissa on onnistuttu mainiosti. Tässä esimerkinomaisesti vuoden 2022 tilastoja:

- Koulutuksia on pidetty 7 paikkakunnalla ja niihin on osallistunut 59 ikäihmistä.
- Kutsuille on osallistunut 1 996 ikäihmistä, joista 215 on osallistunut nettikutsuille.
- Toimintaesittelyihin on osallistunut 214 henkilöä.
- Facebook ja Twitter-kanavillamme on molemmilla lähes 300 seuraajaa.

Lisätietoa löydät täältä: **www.sippe.fi**

Sippe-projekti löytyy myös Facebookista **SIPPE-projekti** ja Twitteristä **@ProjektiSippe**

LÄHTEET

Hiltunen, S., Vapaavuori, S. & Kuusisto, O. 2022. "Älytablettisani on ominaisuus, joka muistuttaa lääkkeitä". Selvitys ikääntyneiden digiosallisuudesta 2022. VALLI ry, Ikäteknologiakeskus. Luettavissa: <https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2022/10/Selvitys-ika%CC%88a%CC%88ntyneiden-digiosallisuudesta-2022.pdf>. Luettu: 6.6.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Edistääkö toiminta osallisuutta? 23 apukysymystä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/edistaako-toiminta-osallisuutta-24-apukysymysta>. Luettu: 6.6.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtois-toimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta>. Luettu: 6.6.2023.

MUUT LÄHTEET

Sippe-vapaaehtoisille vuosittain teetetyt kyselyt ja haastattelut.

Sippe-vapaaehtoisten täyttämät digikyselyt Sippe-kutsujen jälkeen.

Vapaaehtoistoimintaa muistisairauden kanssa

KATARIINA SUOMU

Kirjoittaja työskentelee toiminnanjohtajana Muistiliitossa. Hän on aiemmin työskennellyt vapaaehtoistoiminnan kehittämistehtävissä sekä toiminut useissa järjestöissä vapaaehtoisena ja luottamushenkilönä.

Pitkäikäisyys suomalaisessa yhteiskunnassa lisääntyy, ja sen myötä erilaisia muistisairauksia sairastaa yhä useampi. Muistisairaus koskettaa suoraan tai välillisesti yli miljoonaa ihmistä. Lähivuosina on keskeistä löytää ratkaisuja sairastuneiden tarvitseman tuen ja palveluiden määrään ja laatuun. Lisäksi on huomioitava, miten ihminen voi elää muistisairauden kanssa aktiivista, omannäköistä ja osallistuvaa elämää. Muistiystävällisen yhteiskunnan rakentamisessa vapaaehtoistoiminnalla on keskeinen tehtävä.

Muistiliitto on perustettu edistämään muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä hyvän elämänlaadun edellytyksiä ja oikeuksia. Muistiliitto on potilas-, kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, jossa ammattilaiset, vapaaehtoiset, vertaiset ja kokemustoimijat työskentelevät rinnakkain ja tekevät yhteistyötä.

Muistisairaille ihmisille ja muistiystävällisen yhteiskunnan kehittymiselle on rikkaus, että työtä tehdään erilaisilla taustoilla ja monista rooleista käsin. Vapaaehtoistoiminta on olennainen osa liiton toimintaa: noin puolet liiton 42 jäsenyhdistyksestä toimii täysin vapaaehtoisten organisoimina.

VAPAAEHTOISTOIMINTAA MUISTISAIRAAN KANSSA

Muistisairaus on kattoterminä eri sairauksille, joista yleisin on Alzheimerin tauti (ks. mm. Terveyskylä 2023). Muistisairaus liitetään usein ikääntymiseen, ja onkin totta, että riski sairastumiseen kasvaa iän myötä. Toisaalta on hyvä

tietää, että osa sairastuu muistisairauteen jo varhain niin sanotusti työiässä eli alle 65-vuotiaina. Kaikissa muistisairauksissa kyse on etenevästä aivosairaudesta, ei suoraan ikääntymiseen liittyvästä piirteestä tai ominaisuudesta.

Muistisairautta sairastavan kanssa toimivan vapaaehtoisen on hyvä tuntee muistisairauksiin liittyviä oireita, jotta sekä oma että toisen olo toiminnassa on luonteva ja turvallinen. Muistisairaudet eivät nimestään huolimatta vaikuta vain lähimuistiin vaan myös toiminnanohjaukseen ja tiedonkäsittelyyn – esimerkiksi siihen, miten ihminen hahmottaa ympäristöään, ajan kulkua ja asioiden tapahtumajärjestystä.

Muistisairaahan kanssa toimiessa on tärkeää huomioida arvostava ja kunnioittava kohtaaminen ja vuorovaikutus.

Joillakin muistisairaus saattaa aiheuttaa mielialan laskua tai aloitekyvyttömyyttä, jolloin vapaaehtoisen rooli esimerkiksi Muistikaverina tai muuna tukihenkilönä on tärkeä sosiaalisten kontaktien ja aktiivisuuden vahvistajana. Yksin voi olla vaikeaa lähteä tuttuihinkaan paikkoihin harrastamaan tai nauttimaan vaikka kulttuurista, jos esimerkiksi pelkää eksyvänsä tai joutuvansa muuten hankaliin tilanteisiin. Vapaaehtoisen tuella voi sairaudesta huolimatta jatkaa omannäköistä elämää ja itselle rakkaiden asioiden tekemistä.

Muistisairaahan kanssa toimiessa on tärkeää huomioida arvostava ja kunnioittava kohtaaminen ja vuorovaikutus. Sairaus vaikuttaa arkeen, mutta muistisairas ihminen ei ole yhtä kuin diagnoosinsa. Muistisairaus ei vaikuta älyllisiin kykyihin, ja on tärkeää puhua kuin aikuinen aikuiselle ja olla oma itsensä. Kiireettömyys, selkeys ja silmiin katsominen auttavat yhteyden luomisessa. Vaikka muistisairautta sairastavan puhe saattaa olla hetkittäin epäjohdonmukaista tai epäselvää, ei siihen kannata kiinnittää liikaa huomioita. Tärkeintä on kuunteleminen, aito kuuleminen sekä läsnäolo, jota ei kummankaan tarvitse suorittaa.

TUKEA JA RINNALLA KULKEMISTA

Vertaistuki on yksi vapaaehtoistoiminnan keskeinen muoto, jossa vapaaehtoisella on kokemus samasta elämäntilanteesta kuin tuettavalla.

Muistiliiton Vertaislinja on pian 20 vuotta toiminut tukipuhelin, jossa kokeneet vapaaehtoiset päivystäjät kuuntelevat ja tarjoavat muistisairaalan läheisille tukea ja tarvittaessa ohjausta.

Vertaislinja päivystää ilta-aikaan eli silloin, kun muut palvelut ovat tavallisesti suljettuina ja kun läheisellä oletettavasti on aikaa ja tarve keskustella. Soittajat ovat useimmiten puolisoita tai lapsia, ja heillä on oikeus pysyä nimettöminä. Päivystäjältä odotetaan, että hänellä on omakohtainen kokemus muistisairaalan läheisenä elämisestä. Lisäksi tilanteen tulee olla sellainen, että vapaaehtoisella on voimavaroja muiden tukemiseen.

Muistisairaus muuttaa väistämättä perheen ja lähipiirin arkea ja tuo eteen myös haastavia tilanteita. Vertaislinjalla on mahdollisuus kysyä ja saada tietoa mutta erityisesti tulla kuulluksi, purkaa tunteitaan sekä keskustelun kautta löytää uusia näkökulmia, vinkkejä ja voimavaroja arkeen. Vapaaehtoinen tukee omasta kokemuksestaan käsin ja aina soittajaa kuunnellen, ei apua tai neuvoja tyrkyttäen. Tarvittaessa soittaja ohjataan ammattiavun piiriin.

Vertaislinjan päivystäjät koulutetaan tehtävään, heille järjestetään valtakunnallisia tapaamisia ja lisäksi heillä on omassa jäsenyhdistyksessä henkilökuntaan kuuluva tukihenkilö. Tukihenkilön kanssa tavataan säännöllisesti, ja myös vapaaehtoisella on mahdollisuus purkaa puheluissa esiin nousseita kysymyksiä, ajatuksia ja tunteita.

MUISTIKUMMI EDISTÄÄ MUISTIYSTÄVÄLLISIÄ ASEENTEITA

Moni järjestö tai vapaaehtoistoimintaa järjestävä muu taho pohtii tällä hetkellä sitoutumisen muutosta. Kaikkiin vapaaehtoistehtäviin ei ole helppoa löytää tekijöitä, ja erityisesti pitkää sitoutumista vaativia tehtäviä suunnitellaan

tarkemmin. Toisaalta ihmisiä kiinnostaa edelleen toimia ja vaikuttaa omien arvojensa mukaan, ja yhdeksi ratkaisuksi on esitetty pop up -vapaaehtoistoimintaa. (Toikkanen 2023.)

Muistikummi-toiminta sijoittuu vapaaehtoistoiminnan ja kansalaisaktiivisuuden välimaastoon. Kyse on kansainvälisestä Dementia Friends -toimintamallista, jossa perehdytyksen eli muistikummituokion jälkeen voi tehdä hyviä, muistiystävällisiä tekoja omassa arjessaan (Alzheimer's Society 2023). Muistikummituokion voi pitää myös verkossa, eli osallistuminen on tehty helpoksi.

Muistikummin ei tarvitse sitoutua mihinkään organisaatioon, mutta esimerkiksi Suomessa hän voi vastaanottaa Muistiliiton uutiskirjeitä ja siten olla osana yhteisöä. Parhaimmillaan muistikummius voi olla polkuna muuhunkin vapaaehtoistoimintaan tai aktivismiin tai ainakin tiedon lisääntymiseen muistisairauksista ja muistiystävällisen yhteiskunnan rakennuspalikoista.

VAPAAEHTOISTOIMINTA MUISTISAIRAANA

Vuosina 2017–2021 toteutetussa Muistiliiton Iloa ja voimaa -hankkeessa pohdittiin ja kehitettiin myös itse muistisairautta sairastavan mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena (Muistiliitto 2021). Vaikka kansalaisten muistisairauksia koskeva tieto lisääntyy ja sairautta kohtaan tunnetut negatiiviset asenteet lieventyvät, liittyy sairauteen myös pelkoja ja ennakkoluuloja.

Mielikuvaa saattaa ohjata kuva sairauden loppuvaiheessa olevasta, jo hauraasta ja hyvin iäkkästä ihmisestä, jonka toimintakyky on rajallinen. Kuitenkin muistisairaudet etenevät aina yksilöllisesti ja monella on edessä paljon aktiivisia elinvuosia. Muistisairauden ei tarvitse olla este vapaaehtoistoiminnan jatkamiselle tai aloittamiselle.

Vuonna 2019 Iloa ja voimaa -hankkeessa selvitettiin asenteita muistisairaita vapaaehtoistoimijoita kohtaan. Kysely tehtiin Eläkeliiton paikallis-

yhdistyksille ja niiden puheenjohtajille sekä vapaaehtoistoiminnasta vastaaville. Vastauksia saatiin 316 kappaletta.

Kyselyn johtopäätöksenä oli, ettei muistisairaus ole este vapaaehtoistoiminnalle vaan ihmisen toimintakyky ja tehtävän sopivuus kunkin tilanteeseen on tärkeintä.

Paikallisyhdistyksiltä kysyttiin, onko heillä muistisairausdiagnoosin saaneita jäseniä. Yhdistyksistä 24 prosenttia vastasi kyllä ja 50 prosenttia, ettei tiedä. Vastaajista 43 prosenttia totesi, että sairaudesta on omassa yhdistyksessä helppoa tai melko helppoa kertoa, ja heistä vain 7 prosenttia kertoi sen olevan vaikeaa. Kysymykseen ”Voiko muistisairas ihminen toimia vapaaehtoisena yhdistyksessänne?” myönteisesti vastasi 87 prosenttia. Kyselyn johtopäätöksenä oli, ettei muistisairaus ole este vapaaehtoistoiminnalle vaan ihmisen toimintakyky ja tehtävän sopivuus kunkin tilanteeseen on tärkeintä. (Muistiliitto 2019.)

Kaikissa järjestöissä on jatkossa yhä enemmän varttuneita vapaaehtoisia ja siten myös jo muistisairautta sairastavia tai henkilöitä, joiden kognitiivinen toimintakyky on alentunut. Muistisairauden ja kognitiivisten kykyjen, kuten muunkin toimintakyvyn, huomioiminen vapaaehtoistoiminnassa koskettaa kenttää laajasti. Lisäksi vapaaehtoistoiminta yleisemmin on murroksessa. Haasteita tuottavat uusien vapaaehtoisten löytäminen, toiminnan pitkäjänteisyyden varmistaminen ja ihmisten innostuksen ylläpitäminen. (Toikkanen 2023.)

Vapaaehtoistoiminnan elinvoima edellyttää, että itse toiminnan sisällöt ovat houkuttelevia. Houkuttelevuutta edistävät sopiva yhdistelmä selkeitä konsepteja ja mahdollisuus hyödyntää omaa luovuutta ja persoonaa. Tehtävät ja onnistunut viestiminen niistä ovat lähtökohta ihmisten innostumiselle, eivätkä muistisairauden kanssa elävät ihmiset tee tässä poikkeusta.

Viime vuosina on puhuttu paljon vapaaehtoistoiminnan johtamisen ja koordinaation merkityksestä. Muun muassa Opintokeskus Siviksen osaamistarvekysely järjestöille nostaa esiin vapaaehtoisten johtamiseen liittyvän osaamisen yhtenä järjestökoulutuksen nousevana trendinä. Selvityksessä myös moninaisuuden edistämiseen liittyvät osaamistarpeet ovat korkealla. (Fields & Hannukainen 2022.) Moninaisuuden edistäminen on monikulttuurisuutta laajempi käsite: miten edistämme ylipäättään erilaisia taustoja edustavien, mahdollisesti erilaisilla voimavaroilla toimivien ihmisten osallisuutta ja osallistumismahdollisuuksia.

Muistisairaus on yksi ihmisen ominaisuus, joka vaikuttaa toimintakykyyn mutta joka ei saa määritellä ihmistä eikä etenkään sulkea häneltä toimintamahdollisuuksia. Vapaaehtoisjohtajan ja toimintaa koordinoivan on hyödyllistä tuntee sairauteen liittyviä piirteitä, jotta hän osaa tukea vapaaehtoista tämän tehtävässä. Ikääntyneiden parissa vapaaehtoistoimintaa johtaville ja koordinoiville kannattaisikin järjestää peruskoulutusta muistisairauksista. Jo pelkästään edellä mainitusta Muistikummituokiosta saa hyvät perustiedot.

VAPAAEHTOISTOIMINNALLA VOI EDISTÄÄ MUISTI- JA IKÄYSTÄVÄLLISTÄ YHTEISKUNTAA

Muistisairaudet ovat eteneviä neurologisia sairauksia, joiden esiintyvyys kasvaa pitkäikäisyyden lisääntyessä. Tulevaisuudessa sairauden kanssa elää yhä useampi. Yhtäältä tarve sairauden kanssa eläviä tukevaan vapaaehtoistoimintaan kasvaa, ja toisaalta yhä useampi vapaaehtoinen voi itsekin elää muistisairauden kanssa. Kunnioittava kohtaaminen on muistisairauden kanssa elävälle tärkeää.

Vapaaehtoinen ja vapaaehtoistoimintaa johtava tai koordinoiva hyötyy muistisairauksiin liittyvästä tiedosta. On myös tärkeää pohtia, onko toimintaa organisoivan tahon, kuten järjestön, ilmapiiri sellainen, että siellä voi

halutessaan kertoa omasta sairaudestaan ja kokea olevansa yhtä tärkeä ja hyväksytty kuin aiemminkin. Entä onko toimintaa organisoivilla ammattilaisilla tai vapaaehtoisilla halua ja kykyä tarvittaessa muokata tehtäviä tai etsiä uusia vastuita niin, että vapaaehtoisena voi jatkaa toimintaa sairauden kanssa? Vapaaehtoistoiminta on erinomainen mahdollisuus edistää aidosti muisti- ja ikäystävällistä yhteiskuntaa ja hyväksyviä asenteita.

LÄHTEET

Alzheimer's Society 2023. Dementia Friends. Luettavissa: <https://www.dementiafriends.org.uk/>. Luettu: 9.11.2023.

Fields, M. & Hannukainen, K. 2022. Järjestöjen uudistumiskyky ja talousosaaminen koetuksella. Katsaus Opintokeskus Siviksen vuoden 2022 osaamistarvekyselyn tuloksiin. Opintokeskus Siviis. Luettavissa: <https://www.opintokeskussivis.fi/app/uploads/2023/06/jarjestojen-uudistumiskyky-ja-talousoasaaminen-koetuksella-1.pdf>. Luettu: 9.11.2023

Muistiliitto 2021. Vapaaehtoistoimintaa muistisairaana. Luettavissa: https://www.muistiliitto.fi/application/files/3216/4680/2833/Vapaaehtoistoimintaa_muistisairaana_verkko.pdf. Luettu: 23.11.2023.

Muistiliitto 2019. Iloa ja voimaa -hankkeen materiaalit [Julkaisematon].

Terveyskylä 2023. Alzheimerin tauti. Luettavissa: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/muistisairaudet/etenev%C3%A4t-muistisairaudet/alzheimerin-tauti>. Luettu 23.11.2023

Toikkanen, P. 2023. Tulevaisuudennäkymät järjestöissä [Julkaisematon]. Osana oy.

Ikääntyminen tuo muistot lähelle

MAIJA RIMPILÄINEN & MARI SALOVAARA

Kirjoittajat työskentelevät Kehitysvammatuki 57 ry:n hallinnoimassa Hetkittäin-hankkeessa, jossa etsitään keinoja lisätä ikääntyneiden ja muistisairaiden kehitysvammaisten ihmisten hyvinvointia.

Kaksi ikäihmistä, Kaarina ja Raino, istuvat saunan lauteilla. He nojaavat kyynärpäillään polviinsa ja heittelevät välillä löylyä. Lopuksi Kaarina laittaa löylykiulun päähänsä. He katsovat toisiaan ja nauravat ääneen.

Tapahtuma on välähdys kehitysvammaisille ikäihmisille suunnatulta Hetkittäin-kurssilta, jolla vierailaan museoissa eläytymässä muistoihin ja historian tapahtumiin. Kaarina ja Raino istahtivat museovieraille rakennetun saunan lauteille.

Hetkittäin-hankkeessa tarkastellaan kehitysvammaisen ikääntyneen pitkää elämää: ainutkertaista elämänhistoriaa, pitkäaikaista asiakkuutta palveluverkostossa ja tulevaisuuteen suuntautuvia toiveita ja ajatuksia.

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on tuonut hankkeeseen tärkeää sisältöä, minkä myötä samoja elämäntilanteita kokeneet ovat voineet löytää toisensa ja jakaa asioita, jotka eivät ehkä muuten tulisi jaetuiksi.

DIAGNOOSI VAI IHMINEN?

Hetkittäin-hankkeen kehittämistyö perustuu sosiokulttuurisen vanhustyön viitekehukseen, jonka mukaan ikäihmiset nähdään aktiivisina toimijoina, kulttuurin ja taiteen kokijoina ja tekijöinä. Vanhuus ei ole sairaus vaan ihmisen elämänvaihe, johon kuuluu Liikasen (2011, teoksessa Stenberg 2015, 14) mukaan myös menneisyys.

Vanhustyöhön tarvitaan kykyä katsoa asioita toisin – vanhuutta tai erilaisuutta ei tarvitse selittää pois, vaan ne voi nähdä vahvuuksina. Hetkittäin-hankkeessa yleistä ikääntymiseen liittyvää tutkimustietoa jäsennetään,

tulkitaan ja sovelletaan. Vaikka kehitysvammaisella ihmisellä on tietty nimike tai diagnoosi palvelujärjestelmässä, hänet tulee ensisijaisesti nähdä ihmisenä. Tällöin tilanteisiin ei tule mennä palvelusuorite tai hoitaminen vaan ihminen edellä. (Eloniemi-Sulkava 2016.)

Aktiivisesti toimiva kehitysvammaisen ikäihminen voi tarvita erilaista tukea. Vuorovaikutuskeinot, aistitiedon käsittely sekä kognitiiviset valmiudet ovat kullakin yksilöllisiä. Joskus osallistumiseen tarvitaan apuväline ja toisella kerralla ihminen, ja molemmissa tapauksissa ympäristön oikea asenne.

KEHITYSVAMMAISUUS JA IKÄÄNTYMINEN

Kehitysvamma on vamma aivojen oppimisen ja ymmärtämisen alueella, ja se voi johtua perintötekijöistä, synnytyksen aikaisesta hapenpuutteesta, lapsuusiässä tapahtuneesta onnettomuudesta tai lapsuusiän sairaudesta (Vernerinet s.a.). Kehitysvammaisuus ilmenee yksilöllisesti erilaisina tuen tarpeina.

Kehitysvammaisten ihmisten elinikä on noussut 30 vuodessa 20 vuotta (Arvio 2018, 450). Eliniän nousu haastaa kotiyhteisön ammattilaisia tunnistamaan muutoksia kehitysvammaisen ikäihmisen terveydessä, kuten alkavan muistisairauden ja ikääntyneen toimintakyvyn tuen tarpeen muutoksia. Hyvä vanhuus sisältää hoivan lisäksi yhteyden toisiin ihmisiin sekä mielekästä tekemistä kodissa ja kodin ulkopuolella.

Kehitysvammaisen ikäihminen ei ole välttämättä kokenut elämässään samanlaisia siirtymiä kuin kehitysvammaaton ihminen. Voi olla, että ripillepääsy, ylioppilaaksi tulo, ammattiin valmistuminen, avio- tai avoliitto, armeija, taloudellinen itsenäisyys tai perheen perustaminen eivät ole tyypillisesti kuuluneet kehitysvammaisen ihmisen elämänkaaritapahtumiin.

Päiväaikaisessa toiminnassa käyvät kehitysvammaiset ihmiset jäävät yleensä pois toiminnasta 60–65-vuotiaina. Tämä voi vähentää huomattavasti päivittäisiä sosiaalisia suhteita ja arjen aktiviteetteja. Tässä elämänvaiheessa kehitysvammaaton ikääntynyt ihminen on oikeutettu monenlaiseen päiväai-

kaiseen toimintaan ja hänen toimintakykyään ja osallisuuttaan muun muassa kulttuuriin tuetaan vahvasti.

Granö, Miettinen, Tiilikainen ja Kontu (2023) ovat tutkineet kehitysvammais-

Vasta viime vuosina kehitysvammaiset ihmiset ovat saaneet itsemääräämisoikeuden omaa elämäänsä koskevissa asioissa.

ten henkilöiden vanhuuden eläköitymisen elämänvaihetta. Tutkijat havaitsivat, että kehitysvammaisen ihmisen edellä mainituissa siirtymävaiheissa noudatetaan kahta toisilleen vastakkaista toimintatapaa: yhtäältä heidän toiveitaan kuullaan yksilöllisesti ja toisaalta palvelujärjestelmän ja systeemin näkökulmasta. Tämä asettaa eri paikoissa asuvat kehitysvammaiset ikäihmiset huomattavan eriarvoiseen asemaan. (Granö ym. 2023.)

Edellä kuvatun lisäksi kehitysvammaisen ikäihmisen pitkä elämä heijastelee yhteiskunnan kulttuurisia ja yhteiskunnallisia arvoja. Kokemuksemme mukaan hänen elämänsä on tunnistettavissa yhteiskunnan lähityöntekijöille antama valta ja näkökulma työhön sekä toisaalta kehitysvammaisen ihmisen suojattomuus lähityöntekijöiden vallankäytön kohteena. Vasta viime vuosina kehitysvammaiset ihmiset ovat saaneet itsemääräämisoikeuden omaa elämäänsä koskevissa asioissa.

MUISTELU LUO YHTEYTTÄ

Uudet ympäristöt mahdollistavat uudenlaista toimijuutta. Kansallismuseo-vierailulla eräs Hetkittäin-kurssilainen yllätti kaikki muistamalla Suomen presidentit aikajärjestyksessä. Mukana olevat vapaaehtoiset auttoivat muistamaan: he tekivät lisäkysymyksiä, lukivat esittelytekstejä, antoivat aikaa oivalluksille sekä avustivat liikkumisessa.

Muistelu on muistojen, kertojan ja kuuntelijan välistä vuorovaikutusta. Muistelussa ei ole tärkeää muistaa oikein tai tapahtumien olla oikeassa

järjestyksessä. Muistot voivat olla tuokiokuvia, tunteita tai mielentiloja – kuvia, jotka muistelussa maalataan uuteen sävyyn. Muistelu voi tukea ikäihmisen itsetuntoa ja identiteettiä (Stenberg 2015, 7) sekä vahvistaa itseilmaisua.

Ryhmässä tapahtuva muistelu luo yhteyttä toisiin ihmisiin. Yhden muistelijan muistosta voi kasvaa yhteinen muistojen kimara, johon jokainen voi liittyä omalla tavallaan, vaikka vain tarkkailemalla. Vaikeitakaan asioita ei tarvitse sivuuttaa ja torjua, mutta niille voi antaa uuden merkityksen.

VUOROVAIKUTUSTA AISTIEN AVULLA

Kehitysvammaisilla ihmisillä voi olla erityisyyttä aistitiedon käsittelyssä. Tämä voi ilmetä siten, että jotkut aistit toimivat heikommin, toiset voimakkaammin. Aistit voivat myös sekoittua ja aistikokemukset vaihtua eri tilanteissa ja ympäristöissä. Jos henkilön kuulo- tai näköaisti ovat heikkoja, voivat tunto- ja hajuaistin kautta tulevat aistikokemukset olla merkittäviä. Aistipoikkeavuuksista, muistakin kuin tuoksuihin liittyvistä, on tärkeä keskustella henkilön hyvin tuntevan ammattilaisen kanssa. Joskus vahva aistikokemus voi olla hyvää tekevää, joskus sellaista on parempi välttää tai säännöstellä pienempiin annoksiin.

Tuoksuilla voi päästä kiinni muistoihin, joita muuten ei ole enää mahdollista tavoittaa. Hajuaistimus syntyy samassa aivojen osassa kuin tunteet ja muistot. Hajuaistia kannattaa vaalia, sillä sen yhteys tunteisiin on vahva. (Blomgren, Kanninen & Peltoniemi 27.9.2022, 1–48 min.) Junaraiteiden tuoksu voi viedä tuoksuttelijan huolettoman lapsuuden tunnelmiin tai sireenin tuoksu mummon syliin.

Moniaistinen työskentely tarjoaa muistelutyöhön laajan kirjon mahdollisuuksia. Eri aistikanavien kautta tarjoutuvat aistielämykset toimivat muistiherätteinä ja voivat aktivoida muistamaan. Toisaalta miellyttävän

aistikokemuksen avulla voidaan saavuttaa suotuisa vireyttilä mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle ja vuorovaikutukselle (Papunet 2022).

VAPAAEHTOINEN MUISTELUSSA MUKANA

Kehitysvammatuki 57:ssä on tehty pitkäjänteistä kehittämistyötä, jotta kehitysvammaisen ihminen voi viettää täysipainoista ja itseään kiinnostavaa vapaa-aikaa. Kehittämistyön tuloksena on syntynyt muun muassa vapaaehtoistoimintaa, jossa kehitysvammaisen ihminen voi toimia yksin tai tukihenkilön kanssa vapaaehtoisena.

Hetkittäin-hankkeessa vapaaehtoisuus on toteutunut vertaismuistelijana ja avustajana toimimisena. Kohtaamisissa on hanketyöntekijän näkökulmasta menty tuntemattomille vesille. Yhden ikäihmisen mukaan ottama luokkakuva on yhdistänyt vuosikymmeniä kaukana toisistaan eläneet toverukset. Toisen vapaaehtoisen kertomus kesäsiirtolakesästä sytytti toiset kurssilaiset muistelemaan omia siirtolakokemuksiaan, kuten turhan aikaisia nukkumaanmenoajoja tai uskomatonta kalastusonnea. Ikään tai diagnoosiin perustuva vertaisuus voi joissakin tilanteissa helpottaa muistoihin kiinni pääsemistä, mutta se ei läheskään aina ole välttämätöntä. Yhdessä muistelu voi avata tilaa rikkaalle vuorovaikutukselle,

Yhdessä muistelu voi avata tilaa rikkaalle vuorovaikutukselle, jossa ei ole ohjaustyölle tyypillisiä valta-asetelmia.

jossa ei ole ohjaustyölle tyypillisiä valta-asetelmia. Vaikka kehitysvammaiset ikäihmiset tarvitsevat heidän erityispiirteensä huomioivaa tukea, he eivät ole kehitysvamma-alojen toimijoiden ”omaisuutta”.

Vapaaehtoiseksi muistelukaveriksi tarvitaan kuunteleva ja läsnä oleva ihminen, joka osaa pysähtyä elämänhistoriaan, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen suuntautuvien ajatusten äärelle ja ihmetellä niitä. Vapaaehtoistehtäviin

ikäihmisen kanssa voi suhtautua kuten Kaarinan ja Rainon kanssa yhdessä saunan lauteilla istumiseen. Mielikuvissa sihisevä kiuas ja kuuma höyry saattavat saunojat muistojen poluille, joilla yksi huiskii hyttysiä kesäillassa ja toinen askeltaa paljain jaloin kylmiä betoniportaita kellarisaunaan. Kaikilla on yhteinen päämäärä, mutta matka sinne kulkee jokaisen omia reittejä.

SOSIOKULTTUURISEN VANHUSTYÖN PERIAATTEISTA TÄYTYY PITÄÄ KIINNI

Sosio-kulttuurisen vanhustyön periaatteet kuuluvat jokaiselle ikäihmiselle ja heidän kanssaan toimiville ihmisille. Periaatteet pitävät ovea auki monenlaiselle vapaaehtoistoiminnalle ja odottavat toimeenpanoa. Ovi on auki kaikenlaisille ja monen ikäisille toimijoille. Vain harvoilla kehitysvammaisilla ikäihmisillä on paljon menoja ja tapahtumia. Vapaaehtoisen kanssa ideoitu toiminta voisi tuoda monia iloisia merkintöjä heidän kalentereihinsa.

LÄHTEET

- Arvio, M. 2018. Kehitysvamma on elinikäinen. *Duodecim*, 134, 5, s. 450–455. Luettavissa: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14199.pdf>. Luettu: 27.6.2023.
- Blomgren, K. (haastateltava), Kanninen, K. (haastateltava) & Peltoniemi, T. (toimittaja). 27.9.2022. Hajausti on ainutlaatuinen ja vanhin aisteistamme. Tiedeykkönen. Kuunneltavissa: <https://areena.yle.fi/podcastit/1-63155364>. Kuunneltu: 27.6.2023.
- Eloniemi-Sulkava, U. 2016. Psykososiaalisiin tarpeisiin vastaaminen hoito- ja hoivatyössä. Memo 2016, 2. Luettavissa: <https://www.amia.fi/tietoa-ammattilaisille/psykososiaalisiin-tarpeisiin-vastaaminen-hoito-ja-hoivatyossa>. Luettu: 27.6.2023.
- Granö, S., Miettinen, S., Tiilikainen, E. & Kontu, E. 2023. Transition to Retirement for Older People with Intellectual Disabilities—Staff Descriptions of the Process and Roles. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 25, 1, s. 65–77. Luettavissa: <https://doi.org/10.16993/sjdr.941>. Luettu: 27.6.2023.
- Papunet 2022. Multisensorinen toiminta. Luettavissa: <https://papunet.net/multisensorinen-toiminta/>. Luettu: 27.6.2023.
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>. Luettu: 27.6.2023.
- Vernerinet.net s.a. Kehitysvammaisuus. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>. Luettu: 27.6.2023.

KotiKummit – vapaaehtoistoiminnalla iloa ja hyvinvointia ikääntyneiden arkeen

MARJO MALM & MIRVA VAATTOVAARA

Marjo Malm toimii vapaaehtoiskoordinaattorina KotiKummit-toiminnassa, joka on osa Lahden Diakonialaitoksen Särö-vapaaehtoistoimintaa. Mirva Vaattovaara työskentelee vapaaehtoistoiminnan päällikkönä Särö-vapaaehtoistoiminnassa.

Suomessa on suuri joukko yksin asuvia ikääntyneitä, joiden toimintakyky on rajoittunut aistien heikkenemisen, sairauksien tai esimerkiksi liikkumisen vaikeuksien vuoksi. Heillä ei ehkä ole puolisoa, ystäviä tai muita läheisiä, joiden kanssa jakaa elämänsä ilot ja surut. Näistä ikäihmisistä on voinut tulla kotiensa “vankeja”, jolloin osattomuuden ja yksinäisyyden tunteet lisääntyvät vaikuttaen myös yksilön hyvinvointiin. Lahden Diakonialaitoksen (DILA) KotiKummit-toiminta on kehitetty vastaamaan tähän haasteeseen.

DILAn KotiKummit-toiminnassa tuetaan yli 60-vuotiaita kotihoidon asiakaina olevia ikäihmisiä vapaaehtoistoiminnan keinoin. KotiKummit-projekti aloitti toimintansa vuonna 2018. Sen tavoitteena oli vähentää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä ja huono-osaisuutta sekä vahvistaa heidän hyvinvointiaan vapaaehtoistoiminnan avulla. Uusia osallisuuden kokemuksia pyrittiin tarjoamaan myös yritys yhteistyön kautta. Vuoden 2022 alusta KotiKummit-toiminta yhdistyi Särö-vapaaehtoistoimintaan, jossa tuetaan vapaaehtoistoiminnan keinoin iäkkäiden lisäksi pikkulapsiperheitä ja nuoria.

Vapaaehtoistoiminnalla on tärkeää yhteiskunnallista merkitystä ja sen hyvinvointivaikutukset ovat suuria. Tässä artikkelissa keskitytään erityisesti KotiKummit-toiminnan kuvaamiseen ja siihen, miten iäkkäiden hyvinvointia voidaan tukea vapaaehtoistoiminnan keinoin.

LAHDEN DIAKONIALAITOS (DILA) – HYVIÄ TEKOJA HYVÄN ELÄMÄN PUOLESTA

Lahden Diakonialaitos (DILA) on yli 150-vuotias yleishyödyllinen säätiö ja yhteiskunnallinen toimija, joka edistää aktiivisesti Lahden alueen lasten, nuorten, aikuisten ja iäkkäiden hyvinvointia. DILAssa on monenlaista ja monialaista toimintaa: DILA mahdollistaa muun muassa vapaaehtoistoimintaa, tukee nuoria työllistymisessä sekä tarjoaa varhaiskasvatus- ja asumispalveluita. Ensiarvoisen tärkeää DILAn toiminnassa on jokaisen ihmisen ystävällinen kohtaaminen sekä toiminnan luotettavuus ja läpinäkyvyys. DILA tukee ja puolustaa erityisesti niitä ihmisiä, jotka ovat vaarassa jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle. (Lahden Diakonialaitos 2023; Mäkelä, Virtanen & Arteum Ky 2019.)

Särö-vapaaehtoistoiminnan juuret ulottuvat vuoteen 2009, jolloin toiminta alkoi Lahden Diakonialaitoksella Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittamana. Aluksi toiminta keskittyi vuosien ajan tukemaan vapaaehtoistoiminnan keinoin pikkulapsiperheitä, joissa on vähintään yksi alle 3-vuotias lapsi. Vuonna 2016 Särö-toiminta laajeni 1+1-mentoritoiminnalla, jonka myötä vapaaehtoistoiminnalla voitiin tarjota tukea myös 13–29-vuotiaille nuorille. Viimeisimpänä, vuoden 2022 alusta, toimintaan yhdistyi myös aiemmin DILAssa omana projektinaan ollut KotiKummit. Nykyisin Särö-vapaaehtoistoiminnan kautta tuetaan arkeensa apua kaipaavia lahtelaisia ja hollolalaisia niin sanotusti vauvasta vaariin.

Nykyään Särö-vapaaehtoistoiminta toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittamalla AK-avustuksella ja tiimissä työskentelee viisi työntekijää. Vuositasolla Säröissä on noin 200 asiakasta, jotka jakautuvat melko tasaisesti kaikkiin kolmeen kohderyhmään. Vapaaehtoisia on suunnilleen sama määrä. Vuonna 2022 Särö-vapaaehtoiset toimivat vapaaehtoisina yhteensä yli 9 000 tuntia.

VAPAAEHTOISEN LÄSNÄOLOLLA HELPOTUSTA IKÄÄNTYNEEN YKSINÄISYYTEEN

Yksinäisyys on erityisen yleistä ikääntyneiden parissa. Yhdelle kymmenestä ikääntyneestä yksinäisyys on osana arkea päivittäin, ja noin kolmannes ikääntyneistä kokee yksinäisyyttä vähintään joskus (Tiilikainen 2017). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) Vanko-tutkimuksen mukaan korona-aika on lisännyt yksinäisyyttä kokevien määrää entisestään.

KotiKummit-toiminnassa vapaaehtoiset toimivat vapaaehtoisina ystävinä ikääntyneille, joilla on esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia tai toimintakykyä rajoittavia haasteita, kuten aistien heikkenemistä, muistisairaus tai liikkumisen vaikeutta. Kaikki mukana olevat ikäihmiset ovat kotihoidon asiakkaita. Tiukan työaikataulun takia kotihoidon työntekijät ehtivät harvoin jäädä rupattelemaan ikääntyneiden kanssa tai auttamaan heitä ulkoilussa, mitä moni ikääntynyt kuitenkin toivoisi.

Tapaamisissa tärkeintä on kiireetön läsnäolo ja mahdollisesti erilainen yhdessä tekeminen ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden pohjalta.

KotiKummi-vapaaehtoinen käy tapaamassa samaa ikääntynyttä tämän kotona noin joka toinen viikko pari tuntia kerrallaan. On toivottavaa, että vapaaehtoinen sitoutuu toimintaan lähtökohtaisesti vuoden ajaksi. Tapaamisissa tärkeintä on kiireetön läsnäolo ja mahdollisesti erilainen yhdessä tekeminen ikääntyneen voimavarojen ja toiveiden pohjalta.

Kaikki KotiKummit-toiminnassa mukana olevat ikääntyneet eivät koe itseään yksinäisiksi, mutta yksinäisyys on kuitenkin keskeisimpiä syitä siihen, että ikääntynyt päätyy mukaan toimintaan. Yksinäisyys on joidenkin kohdalla konkreettista, jolloin vapaaehtoisen käynnit tuovat suoraan helpotusta. Useimmilla haasteet päästä omin avuin kodin ulkopuolelle aiheuttavat sekä fyysisen että

sosiaalisen elinpiirin kaventumista. Tällöin vapaaehtoisen tuki mahdollistaa ikääntyneen liikkumista ja osallisuutta kompensoimalla arjen muutoksia.

KOTIKUMMI-VAPAAEHTOISET IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Ikääntyneiden hyvinvointia edistävät Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023a) mukaan muun muassa toimivat sosiaaliset suhteet, aktiivisuus ja toimintakyky sekä osallisuus ja yhdessä tekeminen. KotiKummit-toiminnassa mukana olevat ikääntyneet ovat kokeneet erityisen tärkeäksi myös saamansa liikkumisen tuen: yhdessä lenkkeily, ulkoilu ja jumppaaminen on tuttua monelle KotiKummi-parille. Liikkuminen ja liikunta ovatkin olennaisia asioita ikääntyneiden terveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi myös aivoterveYTEEN ja mielen hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b).

“Saa liikuntaa. En uskalla lähteä yksin, vaikka liikunta tekee hyvää.”

Hyvinvoinnin kannalta on merkittävää päästä osallistumaan sosiaaliseen ja kulttuuriseen toimintaan (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015). Vapaaehtoisten KotiKummien tuki voi auttaa ikääntyneitä pääsemään kulttuurielämysten pariin ja sosiaalisiin tapahtumiin. Vapaaehtoisen kanssa ikääntynyt voi käydä tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin hänen muuten olisi mahdotonta päästä.

”Mutta must oli hirveän hauska nähdä, kun siellä oli mummoja monenlaisia ja joku mieski oli, ja ne oli nii innossaan, kun ne lauloivat ja muuten.”

Vapaaehtoisen kanssa on mahdollista hoitaa yhdessä asioita, tehdä pieniä arjen askareita tai esimerkiksi vaikkapa leipoa, jos se on ikääntyneen toive. Pienistäkin asioista suoriutuminen joko kokonaan tai osittain itse tukee ikääntyneen itsetuntoa ja minäpystyvyyden tuntoa sekä auttaa kokemaan elämän tarkoitukselliseksi. Voimavarojen vähenemisestä huolimatta omatoimisuus on ikääntyneiden oikeus niin pitkään kuin se on mahdollista. (Karvinen 2019.)

KOTIKUMMIT –TOIMINNAN TUTKITTUJA VAIKUTUKSIA IKÄÄNTYNEISIIN

Yhteistyö oppilaitosten kanssa koetaan tärkeänä DILAn kaikissa toiminnoissa. Opiskelijoita otetaan mielellään opintoihin liittyville harjoittelujaksoille, ja KotiKummit-toiminnasta on tehty kaksi opinnäytetyötä, jotka ovat valmistuneet vuonna 2020. Molemmissa kartoitettiin toiminnassa mukana olevien ikääntyneiden kokemuksia, toisessa ennen pandemiaa ja toisessa enemmän poikkeusolosuhde-aikaan painottuen. (Järvinen 2020; Tirkkonen & Malm 2020.)

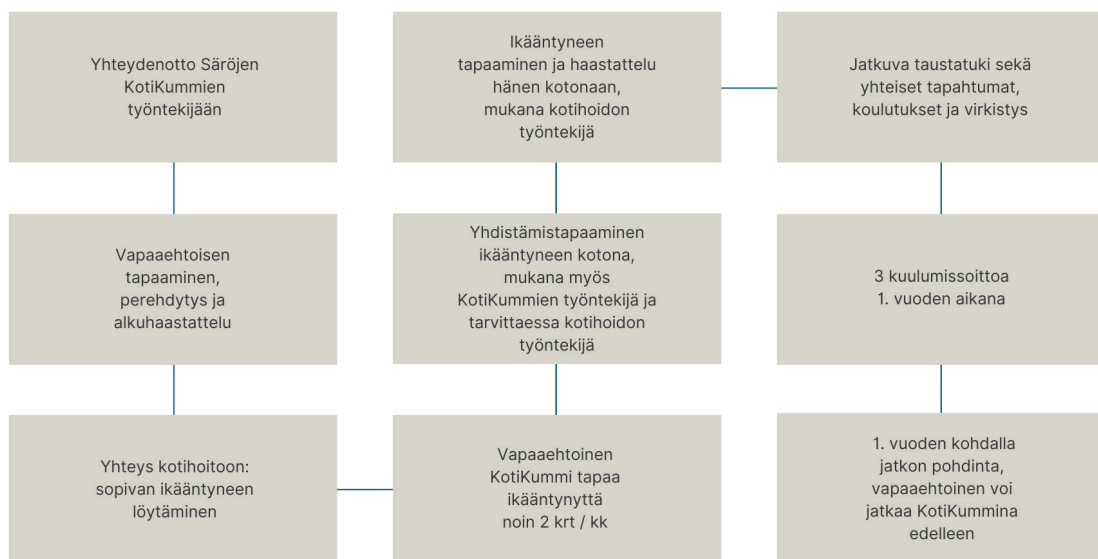
Opinnäytetöiden laadulliset haastattelututkimukset osoittivat, että toiminta on koettu positiiviseksi ja luotettavaksi sekä siitä on ollut hyötyä toiminnassa mukana oleville ikääntyneille. KotiKummit-toiminnan tekemä vaikuttavuuden seuranta on antanut samanlaisia tuloksia kuin opinnäytetyöt: KotiKummi-vapaaehtoisten vierailut ikäihmisten luona ovat vähentäneet iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia, parantaneet heidän toimintakykyään ja tuoneet iloa ikäihmisten elämään. KotiKummit-toiminnan kaltaiselle toiminnalle on tulosten mukaan selkeä tarve Lahden alueella.

“Oikeen mukava, että ihan ihme, että tämmösiä enkeleitä löytyy vielä nyky maailman aikaan, jotka vapaaehtosesti välittää toisesta.”

KOTIKUMMIT –TOIMINTAMALLIN RAKENNE

KotiKummit-toiminnan toimintamalli on luotu projektikauden alkaessa vuonna 2018, jonka jälkeen se on kehittynyt nykyiseen, hyväksi todettuun muotoonsa. KotiKummi-vapaaehtoisen ensimmäisen vuoden polku (kuva 1) käynnistyy, kun vapaaehtoinen lähtee mukaan toimintaan ottamalla yhteyttä Särö-vapaaehtoistoiminnan työntekijään.

Perehdytys tapahtuu avoimessa perehdytysillassa, joita järjestetään yleensä kaksi kertaa vuodessa keväällä ja syksyllä tai sopimalla yksilöllinen perehdytysaika. Mukaan voi lähteä silloin, kun se itselle parhaiten sopii. Perehdytyksen tueksi vapaaehtoinen saa opasvihkosen, johon on kerätty keskeisimmät asiat vapaaehtoisuudesta, toimintatavoista ja toiminnasta.



KotiKummi-vapaaehtoisen ensimmäisen vuoden polku.

Perehdytyksen lisäksi vapaaehtoiset haastatellaan. Vaikka vapaaehtoisuuden aloittamisen motiivina useimmilla on halu tukea yksinäistä ikääntyntä, on tärkeää, että vapaaehtoinen voi toiminnassa hyödyntää vahvuuksiaan ja tehdä asioita, jotka ovat hänestä kiinnostavia. Näistä myös keskustellaan

haastattelun yhteydessä. Yksilöllisin haastatteluin pyritään ennaltaehkäisemään sitä, ettei vapaaehtoiselle tulisi eteen asioita, jotka osoittautuvat liian haastaviksi, kuten esimerkiksi hankalat välimatkat. Ikääntyneen luona käyminen pyritään pitämään muutenkin mahdollisimman vaivattomana.

Ikääntyneet etsitään yhteistyössä kotihoidon kanssa. Myös ikääntyneet haastatellaan ennen yhdistämistä mutta vasta siinä vaiheessa, kun hänelle on tiedossa vapaaehtoinen. Tähän käytäntöön on päädytty sen vuoksi, ettei ikääntynyt joutuisi odottamaan sopivaa vapaaehtoista.

Vapaaehtoinen ja ikääntynyt tapaavat ensimmäisen kerran yhdistämiskäynnillä ikääntyneen luona. Mukana käynnillä on vapaaehtoisen lisäksi vapaaehtoiskoordinaattori ja tarvittaessa myös kotihoidon työntekijä. On tärkeää, että alkutilanteessa on mukana iäkkäälle tuttu kotihoidon työntekijä: se paitsi madaltaa mahdollista kynnystä lähteä mukaan toimintaan myös edistää luottamuksen syntymistä, mikä on tärkeä elementti vapaaehtoissuhteen rakentumisessa.

KotiKummi-vapaaehtoisen seuraava käynti kirjataan KotiKummit-viikkoon, jonka koordinaattori tuo yhdistämiskäynnillä mukanaan ikääntyneen kotiin. Tällöin tieto vapaaehtoisen vierailuista on saatavilla tarvittaessa myös kotihoidolle ja omaisille.

Kuulumissoitoilla varmistetaan, että vapaaehtoisuussuhde on lähtenyt hyvin käyntiin. Vapaaehtoiskoordinaattori soittaa sekä ikääntyneelle että vapaaehtoiselle sovitun aikataulun mukaisesti useita kertoja vuoden prosessin aikana. Ensimmäisen vuoden tultua täyteen vapaaehtoisen on myös mahdollista jatkaa käyntejä tutuksi tulleen ikääntyneen luona. Usein se onkin sekä ikääntyneen että vapaaehtoisen toiveena ja voi olla, että sama vapaaehtoinen tapaa samaa iäkästä useampia vuosia.

Vapaaehtoisten käynnit tuovat iloa ja hyvinvointia iäkkäille, mutta on tärkeää huolehtia myös vapaaehtoisten hyvinvoinnista. Särö- vapaaehtoistoiminta järjestää vapaaehtoisilleen erilaisia virkistäviä tapahtumia ja täydennyskoulutuksia, joista vapaaehtoiset saavat tiedon heille noin

kuukausittain lähetettävissä kuulumiskirjeissä ajankohtaisten muiden asioiden lisäksi. Vapaaehtoiset ovat tervetulleita tapahtumiin ja koulutuksiin oman kiinnostuksensa ja aikataulujensa mukaan. Vapaaehtoiskoordinaattorit karvoittavat vapaaehtoisten toiveita ja tarpeita koulutuksen ja virkistykseen suhteen kuulumissoittojen yhteydessä.

TIIVISTÄ YHTEISTYÖTÄ KOTIHOITOJEN KANSSA

KotiKummit tekee tiivistä yhteistyötä kotihoitojen kanssa. Yhteistyökotihoitojen työntekijöille pidetään infotilaisuuksia, ja kotihoidoille on laadittu opas, johon on koottu keskeisimmät asiat vapaaehtoistoiminnasta. Jokaisessa kotihoidossa on myös nimetty yhteyshenkilö, joka tuntee KotiKummit-toiminnan ja jonka kanssa on tämän takia sujuvaa hoitaa asioita.

Myös kotihoitojen työntekijöiltä kerätään palautetta toiminnasta, jotta yhteistyötä voidaan kehittää jatkuvasti entistäkin paremmin toimivaksi. Yhteistyö kotihoitojen kanssa paitsi auttaa löytämään kaikkein yksinäisimmät ikäihmiset myös helpottaa rajaamaan vapaaehtoisen roolia, sillä kotihoidolla on vastuu hoidollisista toimenpiteistä, joita vapaaehtoinen ei saa tehdä.

IKÄÄNTYNEITÄ ON TÄRKEÄÄ MUISTAA JA ILAHDUTTAA

”Kiitos ihanasta kortista, se on ikuinen muisto.”



Ikääntyneiden on ollut haastavaa osallistua KotiKummit-toiminnan järjestämiin tapahtumiin heikentyneiden liikuntakyvyn ja jaksamisen vuoksi. Tästä syystä on ollut tärkeää miettiä muita tapoja, joilla ikäihmisiä voi muistaa ja ilahduttaa vapaaehtoisten käyntien lisäksi.

Joulun aikaan ja pääsiäisenä KotiKummit on muistanut jokaista toiminnassaan mukana olevaa ikääntynyttä joko kortein, kukin tai pienin lahjoin. DILAn nuoriso- ja työllisyyspalvelujen kanssa yhteistyössä askarrellut kortit

ovat olleet niiden saajille hyvin tärkeitä. Pienillä teoilla voi olla suuri merkitys esimerkiksi osallisuuden tai yhteisöön kuulumisen kokemuksen vahvistamisessa: myös kortti tai kukka voi tuoda ikääntyneelle tunteen siitä, että hän on tärkeä ja hänestä välitetään.

VAKIINTUNUTTA JA TUNNETTUA TOIMINTAA IKÄÄNTYNEIDEN HYVÄKSI

KotiKummit-toimintamalli on koettu vuosien varrella hyvin toimivaksi. Lahden Diakonialaitoksen hyvien tulosten siivittämänä myös Oulun Diakonissalaitoksella on aloitettu vastaava KotiKummit-toiminta vuoden 2021 elokuusta lähtien.

Kotikummi-vapaaehtoiset ovat kaikenikäisiä ja monenlaisista taustoista olevia ihmisiä, jotka haluavat antaa aikaansa tukea tarvitseville ikääntyneille. Vapaaehtoisena toimiville opiskelijoille toiminta tarjoaa mahdollisuuden saada tärkeää kokemusta ihmisten kohtaamisesta. Maahanmuuttajataustaisille vapaaehtoisille toiminta tarjoaa kaiken muun hyödyn lisäksi mahdollisuuden harjoittaa suomen kieltä ja saada mahdollisesti uusia ystäviä. Useat KotiKummi-parit ovat kuvanneet vapaaehtoisuhteen syvenneen ystävyysuhteeksi.

On tärkeää, että vapaaehtoistoimintaa koordinoidaan, sillä toiminnan koordinointi tuo selkeyttä, luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä toimintaprosessiin sekä tarjoaa vapaaehtoisille ja ikääntyneille tukea toiminnan onnistumiselle. Vapaaehtoiskoordinaattorit tapaavat ja haastattelevat jokaisen KotiKummit-toimintaan tulevan vapaaehtoisen ja ikäihmisen. Tällä varmistetaan, että vapaaehtoinen soveltuu toimintaan ja että ikäihmiset ovat juuri sitä kohderyhmää, jota heidän sanotaan olevan.

Edellä mainitun lisäksi henkilökohtaiset tapaamiset mahdollistavat sen, että vapaaehtoiskoordinaattorien on helpompaa löytää niin sanotut sopivat matchit eli vapaaehtoinen ja ikääntynyt, joiden toiveet ja odotukset toiminnalle kohtaavat mahdollisimman hyvin. Tämä kaikki luo vankan pohjan hyvän vapaaehtoisuhteen muodostumiselle.

KotiKummit-toiminta on ollut käynnissä Lahden Diakonialaitoksella nyt kuusi vuotta, minä aikana toiminta on vakiintunut ja tullut tunnetuksi alueella. Kotihoitojen työntekijät ilmoittavat jatkuvasti ikääntyneistä, jotka kaipaavat yksinäiseen arkeensa läsnä olevaa ystävää. Ikääntyneiden kanssa toimiville vapaaehtoisille on siis jatkuva tarve. Toiminnassa jo mukana olevat ikääntyneet puolestaan sanoittavat, miten iloisia he ovat, kun ovat saaneet elämäänsä tärkeää tukea antavan läheisen ihmisen, jopa ystävän. KotiKummit-toiminta jatkaa toimintaansa osana Särö-vapaaehtoistoimintaa sekä tärkeää työtään Lahden ja Hollolan alueen ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi.

LÄHTEET

- Järvinen, H. 2020. Kotikummit-projektin ikääntyneet poikkeusoloissa – kokemuksia voimavaroista, yksinäisyysdestä ja vapaaehtoistyöstä. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Luettavissa: www.theseus.fi/handle/10024/345788. Luettu: 31.8.2023.
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen, s. 110–137. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Lahden Diakonialaitos. 2023. DILA. Luettavissa: https://dila.fi/dila_lahden_diakonialaitos/. Luettu: 6.9.2023.
- Leemann, L., Kuusio, H., Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Luettavissa: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600. Luettu: 31.8.2023.
- Mäkelä, T., Virtanen, J. & Arteum Ky/Asiakaslehtien kustannus (toim.). 2019. Lahden Diakonialaitos 1869–2019. Lahden Diakonialaitos. Luettavissa: https://temp.dila.fi/wp-content/uploads/2020/11/Dila_150v-kirja-1.pdf. Luettu: 6.9.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:29. Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>. Luettu: 31.8.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Hyvinvointi korona-aikana – kysely vanhuspalvelujen asiakkaille (VANKO). Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/hyvinvointi-korona-aikana-kysely-vanhuspalvelujen-asiakkaille-vanko->. Luettu: 31.8.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Hyvinvointia vanhuuteen. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>. Luettu: 31.8.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi>. Luettu: 31.8.2023.
- Tiilikainen, E. 2017. Yksinäisiä vai yksinäistettyjä? Ikäinstituutti. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/yksinaisia-vai-yksinaistettyja/>. Luettu: 31.8.2023.
- Tirkkonen, K. & Malm, M. 2020. “Tämä on kyllä tuonu sellasen uuden elämän”: KotiKummit-hankkeen vapaaehtoistoiminta ikäihmisten kokemana. AMK-opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu, sosiaalipedagoginen aikuissosiaaliohjaus. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/346901>. Luettu: 31.8.2023.

LAINAUKSET JÄRJESTYKSESSÄ

KotiKummit-toiminnan ikääntynyt 1.3.2022. Kuulumissoitto. Lahti.

Tirkkonen, K. & Malm, M. 2020. "Tämä on kyllä tuonu sellasen uuden elämän": KotiKummit-hankkeen vapaaehtoistoiminta ikäihmisten kokemana. AMK-opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu, sosiaalipedagoginen aikuis-sosiaalihojaus. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/346901>. Luettu: 31.8.2023.

KotiKummit-toiminnan ikääntynyt 10.3.2023. Kuulumiskäynti. Lahti.

KotiKummit-toiminnan ikääntynyt 8.3.2023. Kuulumissoitto. Lahti.

Vapaaehtoistyötä ikäihmisiä arvostaen, elämäntilanne huomioiden ja itsenäistä elämää edistäen

TEIJA NAAKKA

Kirjoittaja työskentelee vapaaehtoistyön johtajana Jyränkölän Setlementissä.

Jyränkölän Setlementin vapaaehtoispalvelut ovat osa laajaa setlementtityötä Heinolassa. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen aloitettiin jo vuonna 1992, kun ensimmäinen vapaaehtois- ja järjestöyönkeskus perustettiin Tuttavantupa-nimellä. Idea toiminnalle haettiin Tampereen Mummon Kammarista. Nykyään nimi on puhekielessä taipunut Tuttis-nimeksi.

Alusta saakka toimintaamme on kuulunut vapaaehtoistyön koordinoinnin lisäksi matalan kynnyksen kohtaamispaikkatyö. Tällä hetkellä kohtaamispaikkoja on kolme, joista yksi sijaitsee keskustassa ja kaksi lähiöissä kaupungin ulkopuolella.

Toiminnan rahoittajina ovat Jyränkölän lisäksi Heinolan kaupunki ja Heinolan seurakunta. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) toiminta-avustus saatiin määräaikaisten projektiavustusten jälkeen vuonna 2005. Tiivis yhteistyö on mahdollistanut pitkäjänteisen tavoitteellisen kehittämistyön, luottamuksen ja yhteisen näkemyksen vapaaehtoistoimijoiden tehtävistä kaupungissamme. Yhteistyötahot ovat jakaneet ideoitaan siitä, mihin suuntaan vapaaehtoistyötä kannattaa suunnata ja miten se parhaalla mahdollisella tavalla täydentää muun palvelujärjestelmän tarjontaa. Yhteistyötä tehdään monella tasolla erilaisissa verkostoissa.

Kohtaamispaikoilla toimivat myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt. He koustavat tiloissamme ja tarjoavat yksittäisten tapahtumien lisäksi vertais- ja virkistystoimintaa asukkaille. Heinolassa on vuodesta 1955 toiminut järjestöjen rekisteröimätön yhteenliittymä Sosiaali- ja Terveyskontakti (SoTeKo), joka toimii 30 jäsenjärjestön välisenä yhteistyön ja tiedonkulun edistäjänä. Lähes kaikki paikalliset eläkeläis- ja terveysalan yhdistykset kuuluvat SoTeKo:iin.

YMMÄRRYS IKÄIHMISEN ARJESTA

Ikääntyneen henkilön elämäntilanteen ja vanhenemisen monimuotoisuuden ymmärtäminen on avainasemassa, kun puhutaan ikäihmisten parissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä. Ikääntyneen ihmisen arvostaminen hänen omassa elinympäristössään korostuu. Arvostava kohtaaminen on kunnioittavaa, kuuntelevaa ja lähimmäisen hyväksyvää läsnäoloa, joka näkyy kaikessa vuorovaikutuksessa (Aktan-Collan 19.3.2019).

Ikääntyessä meissä jokaisessa tapahtuu erilaisia muutoksia. Monenlaiset aistihaasteet ja toimintakyvyn rajoitteet pakottavat meitä etsimään selviytymiskeinoja ja ratkaisuja arjessa suoriutumiseen. Sairaudet, äkilliset tapaturmat ja sairaskohtaukset jättävät usein jälkensä, ja joudumme pohtimaan uusia toimintatapoja. Se mihin olimme tottuneet, ei enää onnistukaan. Tarvitsemme turvaksemme ihmisiä ja palveluita, jotta tavoitamme jotakin entisestä. Pienikin oikea-aikainen tuki voi olla ratkaisevan tärkeää tulevaisuuden hyvinvoinnin näkökulmasta.

Ikääntyneelle on usein vaikeaa tunnustaa, että kaipaa apua. Äkillisten toimintakyvyn alenemien vuoksi ei ole helppoa hyväksyä omaa elämäntilannettaan. Seurauksena voi olla masennusta, joka taas lisää entisestään arjessa selviytymisen haasteita. On tärkeää, että ne tahot, jonne ikääntyneet purkavat arjessa selviytymisen huolta, kohtaavat asiakkaansa arvokkaasti ja keskittyvät kuulemaan todelliset tarpeet ja toiveet. Kynnys avun hakemiseen

on usein suuri, ja moni hakeutuu avun piiriin liian myöhään – silloin kun haasteet ilmenevät jo monilla elämän osa-alueilla. Se aiheuttaa auttamisellekin usein haasteita, ja avun järjestämiseksi tarvitaan useita toimijoita.

Vapaaehtoistyön keinoin voimme tarjota ikääntyneille asiakkaillemme helposti saavutettavaa, luotettavaa ja kannattelevaa vuorovaikutuksellista toimintaa.

WHO (2021) on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, mutta kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä.

Vapaaehtoistyön palveluiden kautta voidaan vaikuttaa siihen, että voimme ajoissa puuttua kuormittavuutta lisääviin tilanteisiin. Vapaaehtoistyön keinoin voimme tarjota ikääntyneille asiakkaillemme helposti saavutettavaa, luotettavaa ja kannattelevaa vuorovaikutuksellista toimintaa.

Parhaimmillaan se vahvistaa ihmisen kykyä selvitä haastavistakin elämäntilanteista ehjempänä eteenpäin.

On hyvin tavallista, että oman perheen seuraava sukupolvi asuu toisella paikkakunnalla kuin ikääntynyt itse. Lähikontaktissa ollaan kenties vain harvoin. On selvää, että läheisten sosiaalisten suhteiden puuttuminen voi johtaa arjen turvattomuuteen. Ikääntyneiden osalta tutkimukset osoittavat, että turvattomuutta koetaan nuoria enemmän (mm. Sisäministeriö 2018).

SÄÄNNÖLLISTÄ AVUNVÄLITYSTÄ IKÄÄNTYNEILLE JA APUA KAIPAAVILLE

Vapaaehtoistyömme kohdentuu pääosin ikääntyneille, mutta välitämme apua myös eri tavoin sairaille apua kaipaaville. Avunvälityspuhelin päivystää

arkisin klo 8–12. Avunvälitys toimii läpi vuoden, koska myös vapaaehtoistyön palvelut ovat saatavilla jatkuvasti. Vastaanotamme erilaisia avunpyyntöjä hoitohenkilökunnalta, omaisilta tai asiakkailta itseltään. Puheluita tulee myös sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisilta. Avunpyynnön voi tulla myös esittämään paikan päälle päivystysaikana.

Tyypillisimmässä puhelussa hoitaja, asiakas tai omainen pyytää apua ikäihmiselle. Avunpyyntö on kertaluontoinen pyyntö asiointiavuksi tai toive viikoittaisista käynneistä ikääntyneen luona – joko ulkoilu- tai juttuseurana.

Avunvälityksen palveluohjauksessa jokainen avunpyyntö arvioidaan. Joskus joudumme haastavien tilanteiden eteen ja kysymme apua yhteistyötahoilta, jotta parhaiten saamme asiakkaita autetuksi. Tietyissä tilanteissa siirrämme avuntarvitsijan muiden palveluiden äärelle, mikäli vapaaehtoispalvelut eivät voi vastata avuntarpeeseen. Tällaisia ovat esimerkiksi siivoukseen tai kodinhoitoon liittyvät tehtävät sekä erityisen haastavat elämäntilanteet, joissa kaivataan ammattilaisen apua.

Toimintamme tukena on IT-yrityksen kanssa yhdessä kehittämämme toiminnanohjausjärjestelmä, jonka rekisterissä asiakkaat ja vapaaehtoistyöntekijät ovat. Sen avulla avunvälityksestä on saatu sujuvaa.

Vuonna 2022 vapaaehtoistoiminnassa käsiteltiin 347 avunpyyntöä. Avunpyynnöistä 213 keskittyi kertaluonteiseen apuun ja 126 oli säännöllisen avun tarpeita. Saattohoidon avunpyyntöjä vastaanotettiin vain 8. Yhteensä vapaaehtoistyötä tilastoitiin 24 200 tuntia.

LUOTETTAVAT VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÄT MUKANA ARJESSA

Rekisterissämme on 135 vapaaehtoistyöntekijää, joista suurin osa eli 94 kuuluu ikäryhmään 63–79 vuotta. Vapaaehtoistyötä voi tehdä säännöllisesti tai kertaluonteisesti ulkoilu- ja juttuseurana, asiointiapuna, tapahtuma-avustajana, muuttokummina, digihelpparina, ryhmänohjaajana, kohtaamispaikan ohjaajana sekä ruoka-avun tai saattohoidon vapaaehtoistyöntekijänä.

Vapaaehtoistoiminnan uudet toimintamuodot ovat syntyneet toimintaympäristön tarpeista. Pyrimme kehittämään toimintamuodot helposti lähestyttäviksi ja kynnykseltään mataliksi. Siksi toimintamuotojen säännöllisyys ja saavutettavuus nousevat keskiöön. Saamme vuosittain valtavasti suoraa palautetta asiakkailtamme ja vapaaehtoistyöntekijöiltämme. Otamme sen ilolla vastaan ja arvioimme toimintatapojamme jatkuvasti. Toimintaamme on kehitetty myös setlementin eri hankkeiden avulla. Uusimpia hankkeiden kautta kehitettyjä vapaaehtoistyön muotoja ovat muuttokummi- ja digihelpparitoiminta.

Muuttokummit auttavat kaupunkiin muuttavia tai muuttaneita henkilöitä erilaisissa asioissa, kuten sopivan asunnon tai palveluiden löytämisessä, harrastusmahdollisuuksien ja järjestötyön palveluiden löytämisessä. Digihelpparit auttavat ikääntyneitä arjen digihaasteissa. Digihelpparitunti on kerran viikossa aina samaan aikaan, ja sinne voi tulla ilman ajanvarausta. Jokainen asiakas saa vierelleen henkilökohtaisen digivälittäjän, joka kuuntelee ja tukee ongelman ratkaisussa asiakkaan omassa tahdissa. Tässä toimintamuodossa teemme tiivistä yhteistyötä Mediapajan nuorten kanssa.

Olemme havainneet, että jos asiakkaalla on edes kerran viikossa mahdollisuus sosiaaliseen kohtaamiseen ryhmässä, se riittää ylläpitämään hyvinvointia ja turvallisuudentunnetta arjessa.

Olemme kouluttaneet vapaaehtoistyöntekijöitä ohjaajiksi erilaisiin matalan kynnyksen ryhmiin. Ryhmät kokoontuvat kevät- ja syyskaudella viikoittain. Touko-elokuussa ryhmätoiminta on tauolla ja ohjaajat saavat hengähtää.

Ryhmiä on monenlaisia: Skip-bo-korttipeli, sisäcurling, Nestorit-miesten keskusteluryhmä, Köllikät-miesten keskusteluryhmä, Aivotreeni-ryhmä, Huippu-Mimmit-naisten keskusteluryhmä, Puikko-Pirkot-kädentaitoryhmä ja pehmokeilailu-ryhmä. Lisäksi toteutamme ystäväpiiri-toimintamallin

mukaisia suljetumpia keskusteluryhmiä, joissa osallistujavaihtuvuus pyritään minimoimaan.

Näitä viikoittain kokoontuvia ryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät pareittain. Olemme havainneet, että jos asiakkaalla on edes keran viikossa mahdollisuus sosiaaliseen kohtaamiseen ryhmässä, se riittää ylläpitämään hyvinvointia ja turvallisuudentunnetta arjessa. Ryhmiä perustetaan tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan eri puolelle kaupunkia ja omien kohtaamispaikkojen lisäksi yhteistyötahojen tiloihin.

Kämmen-hävikkiruokajakelussa on yhteensä 30 vapaaehtoistyöntekijää. Vapaaehtoistyötä tehdään kolmena päivänä viikossa, jotta yksi kahden tunnin mittainen ruokajakelu saadaan toteutettua 52 kertaa vuodessa. Vapaaehtoistyön tehtäviin kuuluu elintarvikkeiden keräystä, pakkausta, lajittelua ja jakamista.

Saattohoidon vapaaehtoistyössä koulutetut vapaaehtoistyöntekijät ovat kuolevan rinnalla elämän viimeisissä hetkissä. Asiakkaana on useimmiten hoivakodissa asuva iäkäs ihminen, joka kuolee rauhallisesti. Vapaaehtoistyöntekijän tehtävänä on olla läsnä, jotta kuolemaa lähestyvän ei tarvitsisi olla yksin.

KOULUTUSTA, VIRKISTYSTÄ JA KEHITTÄMISEN MAHDOLLISUUKSIA ELÄKEIKÄISILLE

Nykyisistä 65–74-vuotiaista useat ovat aktiivisia myöhäiskeski-ikäisiä, parempikuntoisempia kuin aikaisemmat sukupolvet samanikäisenä. Hyvän vanhenemisen osa-alueisiin sisältyy osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemus. Toimeliaat seniorit kaipaavat mielekästä ja merkityksellistä tehtävää sekä rooleja, joissa he voivat vaikuttaa ja osallistua. (Urtamo 5.5.2021.)

Vapaaehtoistyöntekijät hakeutuvat usein toimintaamme heti eläkkeelle jäätyään tai muutaman vuoden eläkkeellä oltuaan. Toimintakyvyn ollessa hyvä tulee kokemus siitä, että voisinko vielä olla jollekin tarpeellinen. Miten

voisin hyödyntää elettyä elämääni ja osaamistani jossakin yhteisössä?
Vapaaehtoistyöntekijä kenties itsekin asuu yksin ja hakee itselleen vapaaehtoistyön kautta uusia ihmissuhteita ja sisältöä arkeen.

Vapaaehtoistoiminnan onnistumisen tae on se, että osaamme tarjota mielekästä, kullekin sopivaa vapaaehtoistyötä.

Perehdytämme vapaaehtoistyöntekijät huolellisesti. Haluamme aidosti tutustua jokaiseen uuteen ihmiseen, joka toimintaamme hakeutuu. Vapaaehtoistoiminnan onnistumisen tae on se, että osaamme tarjota mielekästä, kullekin sopivaa vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyön tekemisen täytyy olla itselle palkitsevaa, ja on tärkeää, että saa nopeasti onnistumisen ja hyväksymisen kokemuksia. Lisäksi on hyvä, että mukaan pääsee välittömästi.

Peruskoulutus järjestetään yhdessä kaupungin kanssa kerran vuodessa, ja se on 25 tunnin mittainen. Täydennyskoulutustoiveita kysymme vapaaehtoisilta itseltään, ja usein toiveet liittyvätkin tuttuihin vuosittain toistuviin teemoihin muistisairauksista, liikkumisen apuvälineistä, kohtaamisesta ja ajan-kohtaisista vanhuspalveluista. Hyödynnämme myös muilla paikkakunnilla tapahtuvia koulutustilaisuuksia, joita verkostokumppanimme tarjoavat.

Toimintaamme hakeudutaan henkilökohtaisen perehdytyksen kautta pitkin vuotta tai peruskoulutuksen kautta. Varaamme vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtaiseen perehdytykseen noin 1,5 tuntia. Käymme vapaaehtoistyön perusteiden lisäksi läpi vapaaehtoistyöntekijän elämänhistoriaa, nykytilannetta ja toiveita. Puhumme myös siitä, minkä verran hänellä riittää aikaa vapaaehtoistyölle.

Me emme velvoita käymään peruskoulutusta heti. Ohjaamme kuitenkin kaikki alkuvuodesta toimintaamme mukaan tulleet koulutukseen sitten, kun sellainen on syyskaudella tarjolla. Koulutuksessa esitellään kaikkia kaupunkimme vapaaehtoistyön mahdollisuuksia, jotta vapaaehtoistyöntekijä voi

löytää jostakin organisaatiosta paikkansa. Emme siis kouluta vain omiin tarpeisiimme vaan kaikkien toimijoiden tarpeisiin.

Mikäli vapaaehtoinen ei halua käydä koulutusta kokonaisuudessaan, voi siihen osallistua osittain. Lisäksi tarjoamme vuosittain säännöllistä virkistystä, työnohjausta ja erilaisia täydentäviä koulutusmahdollisuuksia myös niille, jotka ovat jo mukana vapaaehtoistyössä.

VAPAAEHTOISTYÖSSÄ AUTETAAN IHMISIÄ HEIDÄN TARPEISTAAN LÄHTÖISIN

Vapaaehtoistyöllä on valtavan isot vaikutukset yhteiskunnassamme. Vaikutukset kohdistuvat avunsaajaan, avunsaajan omaisiin, vapaaehtoistyöntekijään itseensä ja yleiseen kaupunkikuvaan erityisesti turvallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Vapaaehtoistyössä autetaan ihmisiä heidän omista tuen tarpeistaan lähtöisin. Läsnä oleva ja luotettava vapaaehtoinen on usein merkittävä arjen apu ja turvan tuoja. Osalle vapaaehtoistyöntekijästä tulee luottoystävä, joka kulkee rinnalla elämän loppuun saakka.

Lähes jokainen vapaaehtoistyöntekijä tuo esille, että aina on saanut enemmän itselleen kuin mitä on voinut antaa. Vapaaehtoistyö antaa myös valtavan mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Yksin elävälle tämä on hieno mahdollisuus. Olemme etuoikeutettuja, että voimme olla auttamassa toisilleen tuntemattomia ihmisiä tutustumaan toisiinsa. Se jo itsessään on rikkaus.

Vapaaehtoistyön koordinoinnissa on erittäin tärkeää tuntea oma vapaaehtoistyöntekijöiden joukko ja heidän vahvuutensa. On myös tärkeää rohkaista sellaisiin tehtäviin, joissa he ovat epämukavuusalueellaan. Ikäänntyneet vapaaehtoistyöntekijät tarvitsevat paljon kiitosta, kannustusta ja ohjausta, jotta he uskaltavat antaa itselleen mahdollisuuksia kokeilla vieraampiakin osa-alueita. Meillä vapaaehtoistoimintaa organisoivilla toimijoilla

on arvokas tehtävä auttaa toiminnallamme vapaaehtoistyöntekijöitä löytämään piilossa olevia vahvuuksiaan ja voimavarojaan.

LÄHTEET

- Aktan-Collan, K. 19.3.2019. Arvostava kohtaaminen. Duodecim blogi. Luettavissa: <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/>. Luettu: 14.6.2023.
- Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille – toimintaohjelman päivitys. Sisäministeriön julkaisu 6/2018. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 29.12.2023.
- Urtamo, A. 5.5.2021. Näkymiä ikääntymisen tulevaisuuteen. Ikäinstituutin blogi. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/nakymia-ikaantymisen-tulevaisuuteen/>. Luettu: 14.6.2023.
- World Health Organization 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2020. Luettavissa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1>. Luettu: 18.10.2023.

Vapaaehtoistoiminnan merkitys eläkeiässä uuteen kaupunkiin muuttaneena – kokemuksia Jyväskylästä

MERVI ROBERT

Mervi Robert työskentelee vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina Jyväskylän kaupungin Viestintä, markkinointi ja osallisuuspalvelut -yksikössä.

Jyväskylän kaupungilla on ollut merkittävä rooli paikallisena vapaaehtois-toiminnan kehittäjänä ja koordinoijana kohta 30 vuoden ajan. Vapaaehtoistoiminnan palvelut – Vapari perustettiin vuonna 1994. Vaparin yhteistyökumppanit ja toimintamuodot ovat hieman vaihdelleet vuosien aikana, mutta sen perustehtävä on pysynyt samana: tarjota asukkaille osallistumisen mahdollisuuksia. Vapari toteuttaa osaltaan kaupungin strategiaa, jonka missiona on edistää kuntalaisten hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Tällä hetkellä pääosa Vaparin omasta vapaaehtoistoiminnasta kohdistuu ikääntyneisiin. Myös iso osa vapaaehtoisista on ikääntyneitä. Kaikkiaan Vaparilla on noin 230 vapaaehtoista, joista 80 toimii liikuntaluotsina. Liikuntaluotsi on vapaaehtoinen, joka toimii toisen henkilön tukena tai seurana missä tahansa liikkumisessa. Liikuntaluotseista 30 eli noin 37,5 prosenttia on yli 65-vuotiaita (Vapari 2023a). Tämä on suhteessa vähemmän kuin keskimääräisesti vapaaehtoistoimintaan osallistuvista. Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vapaaehtoisten kyselyn 2022 vastaajista yli 63-vuotiaita oli 63 prosenttia. (Kansalaisareena ry & Kirkkopalvelut ry 2022).

Suurin osa liikuntaluotseista toimii ulkoilukaverina ikääntyneelle henkilölle. Tätä pidetään helppona ja yksinkertaisena toimintamuotona,

ja siksi se kiinnostaa kaikenikäisiä. Liikuntaluotsitoiminta ja ylipäätään tarve ulkoilukavereille on näkynyt korostetusti viime vuosina Vaparin viestinnässä, mikä myös osaltaan selittää runsaat yhteydenotot. Vuoden 2023 tammi-kesäkuun aikana toimintaan on perehdytetty 20 uutta liikuntaluotsia.

Viime aikoina Jyväskylässä on kiinnitetty huomiota siihen, että eläkeiässä tänne muuttaneet henkilöt ovat erityisen aktiivisia hakeutumaan vapaaehtoistoimintaan. Mikä saa hiljattain eläkkeelle jääneet ihmiset hakeutumaan vapaaehtoistoiminnan piiriin? Kuinka laajaa ja yleistä ylipäätään on eläkeiässä uuteen kaupunkiin muuttaminen? Ja kuinka heitä voisi parhaiten tavoittaa? Näitä asioita pohdin tässä artikkelissa.

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN UUTENA ELÄMÄNVAIHEENA

Eläkkeelle siirtyminen on monella tapaa uusi ajanjakso elämässä. Erikoisuunnittelija Tarja Levo Eläkeliitosta kuvaa eläkkeelle siirtymistä kuin pitkänä lomana, joka ei ota loppuakseen. Tyhjät päivät voivatkin muodostua ongelmaksi, koska eläkkeelle jäänyt on joutunut luopumaan työyhteisöstä, työroolista sekä toisinaan myös omasta tarpeellisuuden kokemuksesta. (Levo s.a.)

Levon mukaan harrastukset ja sosiaaliset suhteet ovat avainasemassa onnistuneessa eläkkeelle siirtymisessä. Tärkeää on antaa itselleen aikaa tottua uuteen tilanteeseen ja tyhjään kalenteriin. Itseään kuunnellen on mahdollista löytää uusi toiminta, joka vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Levo toteaa, että vapaaehtoistoimintaan osallistumisen eläkevuosina on todettu lisäävän mielen terveyttä ja henkistä hyvinvointia. (Levo s.a.)

Hiljattain eläkkeelle siirtyneillä henkilöillä on vapautunutta aikaa, intoa ja usein myös riittävän hyvä terveys. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan yli puolet 65–74-vuotiasta kokee terveydentilansa hyväksi tai erittäin hyväksi (Tilastokeskus 2022c).

LIIKUNTALUOTSIEN KOKEMUKSIA UUTEEN KAUPUNKIIN ASETTUMISESTA ELÄKEIÄSSÄ

Vuosittain sadat suomalaiset eläkeläiset aloittavat uuden jakson elämässään muuttamalla toiselle paikkakunnalle. Paikka saattaa olla tuttu lapsuudesta tai opiskeluajoilta, tai se voi olla uusi ja vieras. Vuonna 2022 yhteensä 136 026 henkilöä muutti Suomen sisällä toiseen maakuntaan. Heistä 7 373 eli noin 5,4 prosenttia oli yli 64-vuotiaita. (Tilastokeskus 2022b.) Vielä huomattavasti useampi, 295 710 henkilöä, vaihtoi asuinkuntaa, ja yli 65-vuotiaita heistä oli 5,3 prosenttia. Jyväskylään muutti 8 424 henkilöä, ja heistä noin 3,7 prosenttia oli yli 64-vuotiaita. (Tilastokeskus 2022a.)

Eläkkeelle jääminen on jo ollut siirtymä uuteen elämänvaiheeseen, mutta paikkakunnan vaihto tuo siihen vielä lisähaasteen – tai mahdollisuuden. Uudella paikkakunnalla sosiaalisten suhteiden määrä saattaa olla pieni. Silloin kaikki toiminta, joka tarjoaa kohtaamisen mahdollisuuksia, on tervetullutta. Voisiko vapaaehtoistoiminta olla ratkaisu tähän?

Tätä artikkelia varten haastattelin kolmea liikuntaluotsia: Merjaa, Heikkiä (nimi muutettu) ja Leenaa. He kaikki ovat muuttaneet Jyväskylään eläkkeellä jäätyään ja kokevat, että vapaaehtoistoiminnalla on ollut merkitystä kaupunkiin tutustumiseen ja kotiutumiseen.

UUSI KOTIKAUPUNKI JA UUSI HARRASTUS

”Hmm, tähän on vapaaehtoistoimintaa! Sit mä kävelin tänne (Vaparin toimistolle) vaan et mä voisın ruveta tämmöst tekeen... Aina ajatteli, ett kyl mä sit, kun pääsen eläkkeelle.”

Merja on 68-vuotias nainen. Hän on kotoisin Jyväskylän seudulta, jossa asuu myös hänen sukulaisiaan. Niinpä hänelle oli luontevaa muuttaa Etelä-Suomesta Jyväskylään eläkkeelle siirtymisen jälkeen vuonna 2019.

Merjalla ei ole aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, mutta mielessä oli ollut ajatus, että eläkeläisenä hän voisi alkaa tehdä jotakin. Jyväskylään tultuaan hän osallistui tilaisuuteen, joka oli järjestetty eläkeiässä Jyväskylään muuttaneille. Tilaisuudessa Merja tapasi Vaparin koordinaattorin ja oli yllätynyt siitä, että myös kaupunki järjestää vapaaehtois-toimintaa. Niinpä Merja käveli Vaparin toimistolle ja ilmoitti, että haluaa lähteä vapaaehtoiseksi.

Merja toimii sekä liikuntaluotsina että kertaluontoisessa asiointiavussa. Asiointiavun tehtäviä hän ottaa vastaan lähes viikoittain. Asiakkaat ovat kiitollisia, ja myös Merja kokee iloa saadessaan olla avuksi. Liikuntaluotsina Merja ulkoilee 2–3 kertaa viikossa eri asiakkaidensa kanssa. Hän on ottanut parikseen myös suomen kieltä taitamattomia opiskelijoita, jotka ovat hänen kanssaan päässeet tutustumaan asiakkaisiin. Opiskelijat ovat saaneet Merjasta ”varamummon”, jonka kanssa on voinut tavata myös vapaaehtoistehtävien ulkopuolella ja tutustua yhdessä Jyväskylään ja suomalaiseen kulttuuriin. Lisäksi Merja on mukana Suomen Punaisen Ristin organisoimassa ryhmässä, jossa neulotaan Äiti Teresan peittoja Punaisen Ristin katastrofiavulle.

”On se varmaa vähän niinkun juurruttanu ja tuonu sillei lähemmäs tai helpottanu sitä (kotiutumista uuteen kaupunkiin). Uutta näkökulmaa tullu täällä asumiseen.”

Merja kokee, että vapaaehtoistoiminnan kautta tutustuu erilaisiin ihmisiin ja myös uusi kotikaupunki on tullut tutuksi. Erityisesti korona-aikana vapaaehtoistoiminta antoi merkityksellistä tekemistä. Merja uskoo, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on nopeuttanut Jyväskylään tutustumista ja antanut uutta näkökulmaa asioihin.

UUSIA YSTÄVIÄ JA MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ

Heikki (nimi muutettu) on 67-vuotias mies. Hän muutti vaimonsa kanssa Etelä-Suomesta Jyväskylään syksyllä 2020. Eläkkeelle hän oli päässyt alkuvuodesta. Jyväskylä oli pariskunnalle ennestään tuttu kaupunki, vaimon syntymäkotikaupunki. Myös Heikki on aikoinaan opiskellut Jyväskylässä, samoin jo aikuisikään ehtinyt tytär. Muuton aikoihin tytär asui vielä Jyväskylässä, ja täällä oli kyläilty useita kertoja vuodessa sukulaisten ja opiskelukavereiden luona.

Vuonna 2019 Heikki oli käynyt torilla kahvilla, ja siellä kokoontuva eläkeläismiesten porukka oli toivottanut Heikin tervetulleeksi joukkoon mukaan. Heikki ja hänen vaimonsa ovat hyvin liikunnallisia ja kokevat, että Jyväskylässä on mainiot liikuntamahdollisuudet: uimahallit, hiihtoladut, kolme golfkenttää lähetyvillä, metsät, järvet ja luontopolut. Myös hyvät marja- ja sienimetsät löytyvät läheltä.

”Tuon vapaaehtoistyön kautta olen saanut mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Kokee vielä itsensä tärkeäksi, kun avustaa ikäihmisiä haastavissa tietotekniikka-asioissa. Samalla on tutustunut muihinkin vapaaehtoistyöntekijöihin. Palaute on ollut pääsääntöisesti positiivista.”


Heikki on toiminut Vaparin liikuntaluotsina syksystä 2022 alkaen. Hänellä ei juurikaan ollut aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta.

Jyväskylässä Heikki oli aloittanut Ikääntyvien yliopiston digitutorina ja tätä kautta myös saanut tiedon Vaparin toiminnasta. Nyt Heikki on myös Vaparin digineuvoja. Hän sekä käy asiakkaiden kotona että avustaa asiakkaita kirjastolla ja kaupungin kohtaamispaikassa, Lähitalo Kortteli Klubilla.

Vapaaehtoistehtäviä hän ottaa vastaan lähes viikoittain.

Vapaaehtoistyön kautta Heikki on saanut mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Hän kokee itsensä tärkeäksi avustaessaan ikäihmisiä haastavissa tietotekniikka-asioissa. Samalla hän on tutustunut muihin vapaaehtoiisiin ja saanut uusia ystäviä. Heikin mielestä vapaaehtoistoiminnalla on ollut merkitystä Jyväskylään kotiutumisessa.

RYTMIÄ JA SÄÄNNÖLLISYYTTÄ ELÄMÄÄN



”Se tuo minun ommaa elämää sellasta vähän säännöllisyyttä, mä tiiän, mikä päivä on menossa.”

Leena on 69-vuotias nainen. Hän jäi leskeksi 15 vuotta sitten ja muutti Itä-Suomesta Jyväskylään jäätyään eläkkeelle vuonna 2017. Leenalla on kaksi aikuista, keski-ikäistä lasta, jotka asuvat lähialueella. Lapset houkuttelivatkin häntä Jyväskylään, ja kun käytännön asiat saatiin järjestykseen, päätös oli helppo. Lapset olivat tulleet tänne opiskelemaan 2000-luvun alussa, ja sitä kautta kaupunki oli tullut tutuksi.

Kolme vuosikymmentä sitten Leena toimi aktiivisesti vapaaehtoisena järjestysmiehenä tanssipaiakoilla. Jyväskylään muutettuaan hän mietti, milaista tekemistä hän keksisi uudessa kotikaupungissaan. Eläkeiässä ystävien löytäminen voi olla haasteellisempaa.

Verkkosivujen kautta Leena löysi tiedon Vaparin järjestämistä vapaaehtoiskoulutuksista. Keväällä 2021 hän aloitti vapaaehtoisena kotihoidon asiakkaalle, ja syksyllä 2022 hän kouluttautui myös liikuntaluotsiksi. Tällä hetkellä Leena käy kerran viikossa ulkoilukaverina ikääntyneelle henkilölle. Vaparin lisäksi Leena toimii vapaaehtoisena Keski-Suomen Näkövammaiset ry:ssä.

”Maijan (nimi muutettu) kanssa paljon liikuttiin tuolla kaupungilla et mä oon tutustunut niinkun ihan tässä kaupungilla uusiin paikkoihin ja ja Maijan kanssa me käytiin paljon sellaisissa erilaisissa tilaisuuksissa.”



Leena kertoo, että vapaaehtoistoiminnan kautta hän on tutustunut kaupunkiin, kun on asiakkaansa kanssa käynyt erilaisissa paikoissa ja tilaisuuksissa. Samalla hän on kuullut Jyväskylän historiaa. Leenan mielestä on mukava tavata ihmisiä ja jutella heidän kanssaan. Hän kokee, että vapaaehtoistoiminta auttaa luomaan yhteyttä paikkakuntaan ja ihmisiin sekä tuo säännöllisyyttä ja rytmiä omaan elämään. Vapaaehtoistoiminnassa syntyneen ystävyiden kautta Leenalle on myös järjestynyt satunnaisesti työtä henkilökohtaisena avustajana.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS ELÄKEIÄSSÄ

Merjan, Leenan ja Heikin tarinat kertovat selkeästi siitä, että vapaaehtoistoiminta voi osaltaan olla täyttämässä eläkkeelle siirtymisen jättämää aukkoa elämässä. Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vapaaehtoisten kyselyn 2022 lähes tuhannesta vastaajasta 92,5 prosenttia kertoi, että vapaaehtoisuus saa kokemaan merkityksellisuuden tunnetta. Vastanneista 61 prosentille vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä ja 43 prosenttia oli saanut uusia ystä-

viä vapaaehtoistoiminnan kautta. Lähes tuhannesta kyselyyn vastanneesta 63 prosenttia oli yli 62-vuotiaita eli joko eläkeläisiä tai lähivuosina eläkkeelle siirtyviä. (Kansalaisareena ry & Kirkkopalvelut ry 2022.)

”Kun on nää säännölliset ulkoilutukset se tuo niinkun rytmiä noihin päiviin, omiin päiviin, kun tietää, että sinä ja sinä päivänä on jotakin menoa ja sit on ihan mukava tutustua erilaisiin ihmisiin.”

(Merja)

Vaparin vapaaehtoisille tehtiin kysely keväällä 2023. Kyselyyn saatiin 62 vastausta, ja 37 vastaajaa ilmoitti olevansa eläkkeellä. Vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia Vapaaehtoistyö.fi-palvelun tutkimuksen kanssa. Kyselyssä kysyttiin kolmea parasta asiaa vapaaehtoistoiminnassa, ja kärkeen nousivat toiminnan merkityksellisyys (81 prosenttia), muiden ihmisten kohtaaminen (52 prosenttia) ja oma tapa vaikuttaa (39 prosenttia). Nämä asiat nousivat tärkeimmiksi myös eläkeläisten vastauksissa: heistä 73 prosenttia piti toiminnan merkityksellisyyttä tärkeänä, 46 prosenttia muiden ihmisten kohtaamista ja 43 prosenttia omaa tapaa vaikuttaa. (Vapari 2023.)

Kyselyssä 14 vastaajaa koki voivansa hyödyntää osaamistaan vapaaehtoistoiminnassa, ja 12 heistä oli eläkeläisiä. Seitsemän vastaajaa piti yhtenä parhaimmista asioista sitä, että saa päiviinsä täytettä ja rytmiä. He kaikki olivat eläkeläisiä. Uudet kokemukset olivat tärkeitä 29 prosentille kaikista vastaajista, ja 21 prosenttia eläkeläisistä valitsi tämän kolmen parhaan joukkoon. (Vapari 2023).

Vastausten perusteella voidaan todeta, että uudet kokemukset näyttelevät suurempaa osaa nuorempien kohdalla. Työelämän taakseen jättäneet pitävät tärkeämpänä, että he voivat edelleen hyödyntää olemassa olevaa

osaamistaan ja on olemassa heille sopiva tapa vaikuttaa. Tähän joukkoon sisältyy huomattavan suuri määrä tietoa ja taitoa, jota he mielellään käyttäisivät yhteiseksi hyväksi. Osaammeko löytää nämä ihmiset ja tarjota heille tilaisuuksia osaamisensa hyödyntämiseen?

KUINKA TAVOITTAAN KAUPUNKIIN MUUTTANEET ELÄKELÄISET?

Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vuoden 2022 vapaaehtoisten kyselyyn vastanneista 11 prosenttia ei tiennyt, mistä löytäisi vapaaehtoistehtäviä omalla paikkakunnallaan. Vain 59,9 prosenttia vastanneista oli nähnyt vapaaehtoistehtävien mainoksia tai ilmoituksia paikkakunnallaan. (Kansalaisareena ry & Kirkkopalvelut ry 2022.) Kuinka sitten voisimme tavoittaa nämä ihmiset?

Leena näkee, että sosiaalinen media on tärkeä väylä kaupunkiin muuttaneiden eläkeikäisten tavoittamisessa. Lisäksi tarvitaan ilmoittelua julkisilla paikoilla, kuten uimahalleissa ja liikekeskuksissa. Jos kaupunki antaa uusille asukkaille tervetulo-paketin, voisi siinäkin olla tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. (Leena 16.5.2023.)

Merjan mielestä uusille kaupunkilaisille järjestetyt tilaisuudet ovat hyvä keino saavuttaa uudet asukkaat. Lisäksi Merja pohtii, että kaupungin verkkosivulla voisi olla kattava infopaketti uusille asukkaille. (Merja 15.5.2023.) Jyväskylän kaupungilla onkin uusille asukkaille sivu, joka ohjaa harrastus- ja hyvinvointimahdollisuuksien kautta vapaaehtoistoiminnan verkkosivuille (Jyväskylän kaupunki s.a.). Merjan kommentti saa miettimään, onko sivu vaikeasti löydettävissä, ja miten siitä voisi paremmin tiedottaa asukkaita.

Heikki toteaa, että on tärkeää tiedottaa monen kanavan kautta. Tietoa on nykyään saatavilla niin paljon, että viestit häviävät helposti valtavaan informaatiomassaan. Lisäksi hän muistuttaa henkilökohtaisten kontaktien tärkeydestä. (Heikki 28.6.2023).

MERKITYKSELLISIÄ KOKEMUKSIA JA KOHTAAMISIA VAPAAEHTOISTOIMINNAN KAUTTA

”Sen vois vielä sanoo, et se on mukavaa hommaa, ja just se, että sitä voi kokeilla, että vaikka vaan kerran et sopiiko vai ei...et siihen ei tarvii sitoutua viideks vuodeks tai kerran viikossa.”

(Merja)

Haastateltujen kertomukset osoittavat, että vapaaehtoistoiminta on oiva tuki uuteen kaupunkiin tutustuttaessa. Antaahan se tilaisuuden kohdata muita ihmisiä ja päästä mukaan kiinnostavaan toimintaan. Näistä kohtaamisista voi syntyä pitkäaikaisia ystävyksiä, ja toiminta tarjoaa ainakin merkityksellistä tekemistä ja sisältöä päiviin. Leenan sanoja lainaten ystävien löytäminen eläkeiässä voi olla haasteellista, mutta organisoidun vapaaehtoistoiminnan kautta päästään luontevasti yhteyteen toisten ihmisten kanssa.

Meille vapaaehtoistoimijoille haasteeksi muodostuu löytää tavat, joilla vapaaehtoistoiminnan monipuolinen tarjonta saadaan mahdollisimman monen eläkkeelle siirtyneen tietoisuuteen.

LÄHTEET

Jyväskylän kaupunki s.a. Uusi asukas - Tervetuloa Jyväskylään. Luettavissa: <https://www.jyvaskyla.fi/asuminen-rajentaminen-ja-liikenne/asuminen/asunnot/uusi-asukas-tervetuloa-jyvaskylyaen>. Luettu: 28.6.2023.

Kansalaisareena ry & Kirkkopalvelut ry 2022. Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022. Luettavissa: <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/12/Vapaaehtoisten-kysely-2022-perusraportti.pdf>. Luettu: 28.6.2023.

Levo, T. s.a. Eläkkeelle jääminen. Eläkkeelle jääminen on iso muutos. Luettavissa: <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/elakkeelle-jaaminen/elakkeelle-jaaminen>. Luettu: 28.6.2023.

Tilastokeskus 2022a. 11a2 -- Kuntien välinen muutto iän (5-v.), sukupuolen ja muuton suunnan mukaan alueittain, 1990–2022. Luettavissa: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_muuti/statfin_muuti_pxt_11a2.px/. Luettu: 27.4.2023.

Tilastokeskus 2022b. 11a4 -- Maakuntien välinen muutto iän ja sukupuolen mukaan tulo- ja lähtömaakunnittain, 1990–2022. Luettavissa: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_muuti/statfin_muuti_pxt_11a4.px/. Luettu: 27.4.2023.

Tilastokeskus 2022c. 11te -- Itse koettu terveys 16 vuotta täyttäneessä kotitalousväestössä iän ja sukupuolen mukaan, 2015–2022. Luettavissa: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_eot/statfin_eot_pxt_11te.px/. Luettu: 28.6.2023.

Vapari 2023a. Vaparin vapaaehtoisille tehty kysely.

Vapari 2023b. Vaparin vapaaehtoisrekisteri.

HAASTATTELUT

Heikki 29.3.2023 ja 28.6.2023. Vapaaehtoinen. Vapaaehtoistoiminnan palvelut – Vapari. Sähköpostihaastattelu. Jyväskylä.

Leena 16.5.2023. Vapaaehtoinen. Vapaaehtoistoiminnan palvelut – Vapari. Teams-haastattelu. Jyväskylä.

Merja 15.5.2023. Vapaaehtoinen. Vapaaehtoistoiminnan palvelut – Vapari. Haastattelu. Jyväskylä.

Isovanhemmat ilmastoaktivisteina

MARJA SAARENHEIMO, BIRGITTA ANDERSSÉN, ELINA HEMMINKI, PÄIVI HÄRKÖNEN,
IIRIS LAPPALAINEN, MATTI NUMMELIN, SIRPA PELTTARI & ULLA SALONEN-SOULIÉ

Kirjoittajat ovat aktiivisia Ilmastoisovanhempien jäseniä.

Ilmasto- ja luontoaktivismi herättävät helposti mielikuvia metsäkoneisiin itsensä kytkeneistä tai kadulle leiriytyneistä ihmisistä, etupäässä nuorista, joita poliisit kantavat pakettiautoihin ja sitä kautta putkaan. Myös uutisointi keskittyy usein haittoihin, joita mielenilmaukset tuottavat liikenteelle tai elinkeinoelämälle eikä niinkään siihen, mitä aktivistit haluavat teoillaan sanoa ja miksi he ovat valmiita ottamaan riskin jopa pidätetyksi joutumisesta saadakseen sanottavansa perille.

Tässä kirjoituksessa puhutaan edellä kuvattua hieman vähemmän dramaattisesta mutta silti näkyvästä ilmastovaikuttamisesta, nimittäin Ilmastoisovanhempien toiminnasta. Sen keskiössä ovat viikoittaiset mielenosoitukset osana Fridays for Future -liikettä, yhteistyö muiden samoihin tavoitteisiin pyrkivien toimijoiden kanssa sekä osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun eri keinoin.

Ilmastoisovanhempia kannustaa ajatus sukupolvien välisestä oikeudenmukaisuudesta eli nykyisten aikuisikäisten vastuusta tuleville sukupolville. Tänään tehtävät valinnat, päätökset ja päättämättä jättämiset määrittävät lastenlapsiemme ja vielä syntymättömien ikäpolvien elämän mahdollisuuksia ja laatua yhteisellä maapallolla.

ILMASTOAKTIVISMI KANSALAISTOIMINNAN MUOTONA

Kansalaistoiminta tarkoittaa ihmisten monenlaista yhteiskunnallista osallistumista, jonka päämääränä on vaikuttaa yhteisiin asioihin, poliittiseen päätöksentekoon ja talouteen. Osallistuminen voi olla ruohonjuuritasolla omien toimintatapojen muuttamista, mutta vaikuttaminen voi kohdistua myös suoraan poliittisiin päättäjiin tai talouselämän organisaatioihin. (esim. Fisher & Nasrin 2020.)

Vapaaehtoistoiminnan kentässä ilmastoaktivismilla on omanlaisensa profiili, sillä se edellyttää alttiiksi asettumista. Ilmastoaktivismista väitöskirjaa tekevä Anni Turunen (2022) selventää, että alttiiksi asettuminen tarkoittaa muun muassa riskiä joutua asioista eri mieltä olevien häiritsemäksi. Toisaalta aktivisti joutuu myös käsittelemään epämukavia tunteita, joita viriää, kun toimii omien arvojen mukaisesti mutta samalla ottaa riskin joutua kyseenalaistetuksi tai jopa pidätetyksi.

Ilmastoisovanhempien toiminta ei sisällä varsinaista kansalaistottelemattomuutta, joten huoli pidätetyksi joutumisesta ei juuri aktivoidu. Sen sijaan brittiläinen ilmastoisoisä valitteli Guardian-lehden haastattelussa olevansa jopa hieman pettynyt siitä, että poliisi ei kovin herkästi ota kiinni iäkkäitä mielenosoittajia. Näin ollen hän ei pääse kertomaan mielipidettään oikeudessa. (Wayman 15.7.2015).

Suhtautuminen suomalaisiin ilmastoisovanhempiin on kasvokkaisissa tapaamisissa varsin positiivista ja kannustavaa, ja yksi osallistuja toteaa, että iäkkäiden ihmisten niskaan ei kovin helposti kaadeta lokaa myöskään sosiaalisessa mediassa. Silti välillä myös Eduskuntatalon portaille näytetään keskisormea, soitetaan autontorvea tai huudellaan ”menkää töihin” -kehoituksia. Osa aktiivisista isovanhemmista arvelee, että laajemman joukon mukaan tulemistä saattaa rajoittaa juuri pelko silmätikuksi joutumisesta.

MIKÄ VETÄÄ ISOVANHEMPIA MUKAAN ILMASTOTOIMINTAAN?

Tutkimuksissa iäkkäiden ihmisten osallistumiskokemuksista on tullut esiin, että osallistumisen määrään ja muotoihin vaikuttavat ennen kaikkea henkilökohtaiset arvot (Sugarhood, Eakin & Summerfield-Mann 2017). Yleisimmin mainittuja arvoja ovat yhteys toisiin ihmisiin, autonomia, oman osaamisen vahvistaminen, parhaansa tekeminen sekä hyödyllisenä oleminen. Nämä asiat korostuvat myös ilmastoisovanhempien puheissa.

Toiminnassa mukana olevat isoäidit ja -isät ovat monesti olleet yhteiskunnallisesti aktiivisia jo nuorempina, joten kynnys esimerkiksi mielenosoitukseen osallistumiseen on matala. Toisaalta kimmoke juuri tähän toimintaan liittyy nimenomaan huoleen maapallon tilasta sekä lasten ja lastenlasten tulevaisuudesta ilmastonmuutoksen ja luontokadon kurittamassa maailmassa:

”Kun ensimmäinen lapsenlapsemme ilmoitti tulostaan, päätin, että on tehtävä jotain. Emme olleet aiemminkaan harrastaneet säännöllisesti lomamatkoja lentäen, mutta silloin päätin, etten lennä enää, ellei se ole aivan välttämätöntä. Tästä on nyt pian kolmetoista vuotta.”

Toinen aktiivisesti mukana oleva isoäiti toteaa kokevansa ilmastotoiminnan jopa velvoittavaksi vapaaehtoistoiminnaksi lastenlasten tulevaisuuden puolesta:

”Henkilökohtaisena perintönä haluan jättää muiston mummusta, joka halusi vaikuttaa, ei luovuttanut, teki edes jotain.”

MITÄ ILMASTOISOVANHEMMAT TEKEVÄT?

Omaan elämään liittyvät kestävät valinnat ovat olleet monen osallistujan arjessa jo pitkään läsnä. Kun nelisen vuotta sitten kourallinen aktiivisia isovanhempia perusti asian ympärille yhdistyksen ja alkoi osoittaa nuorten ilmastoaktivistien kanssa mieltä Eduskuntatalon portailla perjantaiaamuisin, sana alkoi pikkuhiljaa levitä ja ihmisiä liittyi joukkoon. Ryhmä ei ole suuren suuri mutta kylläkin näkyvä, sillä mielenosoittajilla on keltaiset liivit ja bannerollit, joissa vaaditaan ilmastotekoja.

Mielenosoitukset ovat sekä näkyvin että säännöllisin toiminnan muoto, ja niihin osallistumiseen on myös matalin kynnyks, sillä mitään sitoumuksia ei osallistujilta vaadita. Voi tulla kerran vuodessa tai silloin, kun se sopii muihin menoihin, tai joka perjantai. Pienehkö ydinjoukko seisoo portailla lähes viikoittain, mutta mukana on myös harvemmin käyviä. Ja portailla on aina myös nuorempia ilmastoaktivisteja. Monet kansanedustajat pysähtyvät keskustelemaan kanssamme, ja ilmastoisovanhemmilla on kansanedustajakummeja useimmista eduskuntapuolueista.

Mielenilmausten lisäksi ilmastoisovanhemat pyrkivät eri keinoin olemaan mukana ilmastonmuutosta ja luontokatoa koskevassa yhteiskunnallisessa keskustelussa ja myös aktiivisesti nostamaan puheenaiheita. Tätä tapahtuu vaikkapa järjestämällä yhdessä muiden toimijoiden kanssa tapahtumia, kuten keskustelutilaisuuksia, sekä ylläpitämällä verkkosivuja ja antamalla lausuntoja aiheeseen liittyvistä kansallisista strategioista ja lakiluonnoksista.

Ilmastolukupiirissä luetaan aiheeseen liittyvää kauno-, tieto- ja lastenkirjallisuutta ja keskustellaan siitä. Eduskuntavaalien alla joukko aktivisteja vieraili vaaliteltoilla osana useiden järjestöjen yhteistä Oikeudenmukainen siirtymä -kampanjaa. Nytemmin suomalaiset ilmastoisovanhemat ovat olleet aktiivisesti mukana myös Euroopan ilmastoisovanhempien verkostossa.

YHTEISÖLLISYYS MOTIVOI ILMASTOAKTIVISMISSA

Sosiaalisen toiminnan on todettu tukevan kaikenikäisten, siis myös iäkkäiden ihmisten tyytyväisyyttä ja psyykkistä hyvinvointia (esim. Pietilä & Saarenheimo 2017). Tähän seikkaan myös ilmastoisovanhemmat ovat kiinnittäneet huomiota. Eräs aktivisti kuvaa asiaa omalla kohdallaan seuraavasti:

”Toiminta on tänään tärkeä osa elämääni. Saan siitä voimaa ja merkitystä sekä tunteen, etten ole yksin huolineni huomista, lasten ja nuorten tulevaisuudesta. Samalla voin kanavoidsa ahdistukseni ilmastonmuutoksesta ja luontokadosta paremmin toimintaan – ehkä vaatimattomaan, mutta kuitenkin.”

Yhteisöllisyys on ilmastoaktivismissa tärkeä motivoiva tekijä jo senkin vuoksi, että ilmaston kuumenemiseen ja luonnon köyhtymiseen liittyvien asioiden pohtiminen itsekseen on omiaan aiheuttamaan huolta ja ahdistusta, joskus jopa masennusta ja toivottomuutta. Toiminta ja sen yhteydessä käydyt keskustelut muiden kanssa luovat kokemusta siitä, että voi vaikuttaa asioihin, vaikka vain omalla pienellä panoksellaan, kuten monet isovanhemmat kuvaavat. Yhteisyys tuo myös lohtua, sillä toimintaa luonnehtii keskinäinen välittäminen. Lisäksi toiminta motivoi opiskelemaan lisää aiheeseen liittyvistä asioista.

Ilmastoisovanhempien toiminta on avointa kaikille, jotka jakavat samat huolet ja haluavat vaikuttaa ilmastonmuutoksen torjuntaan muullakin tavoin kuin tekemällä kestäviä valintoja omassa arjessaan. Isovanhemmuus ymmärretään enemmän asennoitumisen kautta kuin ikäkysymyksenä saatikka perheroolina. Yhteisöllisyys ei myöskään rajoitu oman ikäisiin, vaan vuorovaikutusta toivotaan kaikenikäisten kanssa.

LASTEN JA NUORTEN PUOLELLA

Ilmastoliike on laajassa mitassa käynnistynyt nimenomaan nuorten aktivismina, ja ajoittain siinä korostuu eräänlainen vastakkainasettelu suhteessa niihin sukupolviin, jotka ovat eniten vastuussa maapallon lämpenemisestä.

Esimerkiksi Nuorisotutkimusverkoston teemanumerossa muistutetaan kuitenkin, että liikehdintä on synnyttänyt ylisukupolvisia verkostoja, joissa nuoret toimivat yhdessä tutkijoiden, oikeusoppineiden ja ilmastohuolen jakavan vanhemman ikäpolven aktiivien kanssa (Nuorisotutkimusverkosto 7.9.2021).

Vuonna 2021 tehdyn brittitutkimuksen mukaan sukupolvien ristiriidat ilmastonmuutokseen liittyvissä ajatuksissa ovat eräänlainen myytti, sillä suurin piirtein yhtä suuri – ehkä jopa hieman suurempi – osuus niin sanotuisista *baby boomereista* piti ilmastonmuutosta vakavana huolenaiheena kuin nuoremmissa ikäpolvista (Duffy 2021).

Australialaistutkijat Simon Biggs ja Ariela Lowenstein esittelivät 2010-luvulla elämänkulututkimukseen uuden käsitteen ikäpolvitaju (*generational intelligence*). Käsitteen taustalla on oletus, että väestörakenteen muutos luo tarvetta uudenlaisiin sukupolvien välisiin suhteita koskeviin tarkasteluihin. Keskeistä on, missä määrin ihmiset kykenevät asettumaan toiseen ikäpolveen kuuluvien ihmisten kokemuksiin. (Biggs & Lowenstein 2011.)

Ilmastoisovanhempien aktivismin pohjana on nuorten ja lasten tilanteeseen eläytyminen ja omaa elämänkulkua pidempi perspektiivi tulevaisuuteen ja ikäpolvien väliseen oikeudenmukaisuuteen. Isovanhempi-ikäiset osallistujat tuovat toimintaan omat elämäkokemuksensa ja osaamisensa sekä halunsa käyttää työelämästä vapautunutta aikaansa merkitykselliseen toimintaan.

ILMASTOAKTIVISMI LÄHITULEVAISUUDESSA

Ilmastoaktivismin tosiasiallisista vaikutuksista kansalliseen ja kansainväliseen päätöksentekoon ja sitä kautta ilmastonmuutokseen on vielä varsin vähän tutkimusta. Aktivismin muotojen tutkimus on painottunut nuoriin ja erityisesti

Greta Thunbergin aloittamiin koululakkoihin. Iäkkäiden ihmisten ilmasto-toiminnasta on aivan viime vuosina ilmestynyt muutamia lähinnä laadullisia tutkimuksia. Aihe huutaa laajempia tutkimuksia.

Niitä odotellessa ilmastoisovanhemmat eri puolilla maailmaa jatkavat toimintaansa ja pyrkivät saamaan äänensä kuuluviin yhdessä nuorempien aktivistien kanssa. On kiinnostavaa nähdä, millaisia uusia muotoja tämä kansalaistoiminta lähitulevaisuudessa saa. Suomalaiset ilmastoisovanhemmat ovat ainakin huomanneet, että esimerkiksi kulttuurin saralla on viriämässä ilmastoaktivismiin liittyviä sukupolvien välisiä hankkeita.

Ilmastoisovanhemmat törmäävät aina välillä kysymykseen siitä, mikä merkitys pienen suomalaisen isovanhempiryhmän mielenosoituksilla on globaalin ongelman ratkaisemisessa. Konkreettisten vaikutusten täsmällinen arvioiminen on vaikea laji. Sen sijaan voi käyttää aikansa keskustelun herättämiseen ja siihen osallistumiseen. On vaikea keksiä parempaa tapaa edistää yhteiskunnallisia asioita.

LÄHTEET

- Biggs, S. & Lowenstein, A. 2011. *Generational Intelligence. A Critical Approach to Age Relations*. Routledge. Lontoo.
- Duffy, B. 2021. Who cares about climate change? Attitudes across the generations. The Policy Institute, King's College London & New Scientist. Luettavissa: <https://www.kcl.ac.uk/policy-institute/assets/who-cares-about-climate-change.pdf>. Luettu: 26.6.2023
- Fisher, D. & Nasrin, S. 2020. Climate Activism and its Effects. *WIREs Climate Change*, 12, 1. Luettavissa: <https://wires.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wcc.683>. Luettu: 25.6.2023
- Nuorisotutkimusverkosto 7.9.2021. Nuorten ilmastoaktivismi muuttaa maailmaa ennennäkemättömällä tavalla. Tiedote. Luettavissa: <https://www.epressi.com/tiedotteet/tiede-ja-tutkimus/nuorten-ilmastoaktivismi-muuttaa-maailmaa-ennennakemattomalla-tavalla.html>. Luettu: 25.6.2023.
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikäihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnasta. Vanhustyön keskusliitto. Luettavissa: <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>. Luettu: 25.6.2023
- Sugarhood, PA., Eakin, P. & Summerfield-Mann, L. 2017. Participation in advanced age: enacting values, an adaptive process. *Aging & Society* 37, 8, s. 1654–1680.
- Turunen, A. 8.2.2022. Ilmastoaktivismi edellyttää alttiiksi asettumista. 2035Legitimacy-hankkeen blogi. Luettavissa: <https://2035legitimacy.fi/ilmastoaktivismi-edellyttaa-alttiiksi-asettumista/>. Luettu: 26.6.2023
- Wayman, S. 15.7.2015. Why these grandparents are fighting climate change. The Guardian. Luettavissa: <https://www.theguardian.com/environment/2015/jul/15/why-these-grandparents-are-fighting-climate-change>. Luettu: 25.6.2023.

Kuinka lisätä ikääntyvien ja vanhojen ihmisten vapaaehtoistoimintaa ja aktiivisuutta kansalaisina?

VIRPI DUFVA & TIINA LAUHDE

Virpi Dufva työskentelee Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:ssä toiminnanjohtajana ja Tiina Lauhde VALLIn Etsivän vanhustyön verkostokeskuksessa suunnittelijana.

Ikäkkäiden henkilöiden määrä ja osuus väestöstä tulee kasvamaan seuraavien kahden vuosikymmenen aikana. Vuonna 2021 Suomessa 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä oli noin 10 prosenttia. Väestöennusteen mukaan määrän ennustetaan kasvavan 14 prosenttiin vuonna 2030 ja 16 prosenttiin vuonna 2040. (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021.)

Yhä useampi ikääntyvästä ja vanhoista ihmisistä asuu omissa kodeissaan, ja yksinasuminen lisääntyy edelleen. Yksinasuminen voi lisätä yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemusta. Tämä on yksi syy, miksi erilaisten kotona-asumista tukevien palveluiden kuin myös vapaaehtoistoiminnan muotojen kehittäminen on tärkeää.

Ikääntyvät ja vanhat ihmiset ovat varsin heterogeeninen ryhmä, jossa ihmisten ikäerot voivat olla jopa yli 40 vuotta. Usein väestön ikääntymisestä puhutaan harmillisesti taloudellisena taakkana ja kustannusvajeena. Esiin ei nosteta sitä valtavaa potentiaalia, jota ikääntyvät ja vanhat ihmiset tuottavat monin eri tavoin yhteiskunnallemme, perheille, läheisille, naapureille ja myös laajalle kansalaistoiminnan kentälle.

Tässä artikkelissa aihetta lähestytään pääosin kansalaistoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta. Kuinka onnistumme ylläpitämään ja lisäämään ikääntyvien ja vanhojen ihmisten aktiivisuutta ja osallistumista?

TUETTU VAPAAEHTOISTOIMINTA MAHDOLLISTAA OSALLISTUMISEN

Suomessa on suuria terveys- ja hyvinvointieroja alueiden ja väestöryhmien välillä. Eriarvoisuus näkyy esimerkiksi eroina eri väestöryhmien yhteiskunnallisessa osallistumisessa sekä eriytyvissä ja polarisoituneissa arvoissa ja asenteissa. (Valtioneuvosto 2022b, 39.)

Kansalaisjärjestöjen rooli on merkittävä vaikuttamisen mahdollisuuksien tarjoajina. Ne ovat yhteisöjä, joihin kiinnittyä ja joissa voi osallistua itselle sekä yhteiskunnalle merkittävään tekemiseen. Jokainen meistä tarvitsee elämäänsä kiinnostavaa, johon tukeutua. Vertaiskokemusten lisäksi vapaaehtoistoimintaan osallistujat saavat kokemuksia monenlaisesta yhteistyöstä ja toiminnasta. Tämä synnyttää uudenlaista vertaisuutta: vapaaehtoistyö itsessään on yhteinen nimittäjä, vaikka muuta yhteistä ei juuri olisi. (Rajala & Nieminen 2017.)

Eri-ikäisten osallistumismahdollisuuksissa näkyy myös eriarvoisuutta. On vaikeampi löytää hauraana itselleen mielekästä tekemistä ja tapaa osallistua sekä toimia vapaaehtoisena. Tarvitsemme suunnitelmallisia ja toimintasuunnitelmiin kirjattuja toimenpiteitä sekä sitoutumista tukea myös niitä ihmisiä, jotka eivät voi olla mukana vapaaehtoistoiminnassa ilman tukea. Kaikilla on oikeus vapaaehtoisena toimimiseen niillä voimavaroilla ja taidoilla, joita kullakin on käytettävissä.

Ikääntyvien ja vanhojen ihmisten vapaaehtoistoiminnan mahdollistaminen toimintaa muokkaamalla ja sopivia osallistumisen muotoja järjestäen tukee osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja aktiivisuutta. Liikuntakyvyn heikennyttyä ikääntyvät ja vanhat ihmiset voivat toimia vaikkapa puhelinkaverina ikätoverilleen, nuorelle tai yksinhuoltajalle, jonka sosiaalinen verkosto saattaa olla olematon.

Tuettu vapaaehtoistoiminta tuo vapaaehtoistoimintaa organisoivalle järjestölle uutta näkökulmaa ja lisää erilaisten ihmisten mahdollisuutta osallistua yhteiskuntaan ja järjestöjen toimintaan.

Toimintakyvyltään heikentyneen ikääntyvän tueksi voi soveltaa saavutettavan vapaaehtoistoiminnan metodeja. Yksilöllisyyden huomiointi, erilaisuuden hyväksyminen, tehtävien räätälöinti ja pilkkominen, vertaisvapaaehtoisen tuki sekä toiminnan esteettömyys ovat esimerkkejä tuetun vapaaehtoistoiminnan käytännöistä. Tämä vaatii vapaaehtoistoimintaa organisoivalta taholta suvaitsevaisuutta, ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan monimuotoisuudesta ja laaja-alaista osaamista.

Tuettu vapaaehtoistoiminta tuo vapaaehtoistoimintaa organisoivalle järjestölle uutta näkökulmaa ja lisää erilaisten ihmisten mahdollisuutta osallistua yhteiskuntaan ja järjestöjen toimintaan. Suomessa tuettu, saavutettava vapaaehtoistoiminta on tuttu käsite vammaisten henkilöiden parissa toimiville mutta vieraampi ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnassa.

Osa eläkkeelle jäävistä ikääntyvistä on erittäin aktiivisia, ja he hakevat mielekästä ja arvokasta sisältöä työelämän jälkeiseen aikaan. Vireässä ja aktiivisessa ikääntyvien joukossa on paljon voimavaroja, osaamista ja elämäkokemusta, jota on järkevä hyödyntää. Ikääntyville on mahdollistettava erilaisia tapoja toimia aktiivisina kansalaisina. Hiljaisen tiedon ja kokemuksen hyödyntäminen vapaaehtoistoiminnassa on arvokasta pääomaa, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi eri sukupolvien kohtaamisissa.

IKÄÄNTYNEET TARVITSEVAT OSALLISUUDEN KOKEMUKSIA

Vapaaehtoisena toimiminen vahvistaa ja tukee osallisuuden kokemusta, ehkäisee yksinäisyyttä ja antaa iloa elämään. Osallisuus on hyvinvoinnin edellytys. Osallisuus, turvallisuuden tunne, oikeudenmukaisuus ja luottamus yhteiskuntaan sekä sen instituutioihin ja toisiin kansalaisiin rakentavat

henkistä kriisinkestävyttä ja yhteiskunnan kriisinsietokykyä. (Valtioneuvosto 2022b, 42.)

Vapaaehtoistoiminta lisää osallisuuden kokemusta myös ikääntyneen näkökulmasta, koska hän voi saada vapaaehtoiselta apua ja sisältöä elämäänsä. Lahdenperä (2023, 34) toteaa selvityksessään, että vaikka ikääntyneet ovat aktiivisesti mukana vapaaehtoistoiminnassa, ovat he myös tärkeitä avuntarvitsijoita, joita lukuisat vapaaehtoiset auttavat erilaisten vapaaehtoistehtävien kautta.

Ikääntyneitä avuntarvitsijoita on tulevaisuudessa entistä enemmän. Tämän vuoksi on tärkeää huolehtia, että iäkkäät voivat myös vapaaehtoisena toimimisen lisäksi osallistua eri-ikäisten ja -taustaisten vapaaehtoisten mahdollistamaan hyvinvointia edistävään toimintaan. Sosiaalisen osallisuuden keskeisimmät osat ovat tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä subjektiivinen kokemus vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 5).

Luotettavan rinnalla kulkijan, kaverin tai ystävän saaminen elämään voimaannuttaa ja saattaa palauttaa luottamuksen muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

Valtakunnallisesti monissa Etsivän vanhustyön hankkeissa ja jo juurtuneissa malleissa kehitetään myös vapaaehtoistoimintaa, jolla on apua ja tukea tarvitsevan ikääntyneen elämään merkittäviä vaikutuksia. Luotettavan rinnalla kulkijan, kaverin tai ystävän saaminen elämään voimaannuttaa ja saattaa palauttaa luottamuksen muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

Etsivässä vanhustyössä vapaaehtoistoiminnan muotoja ja tehtäviä voi olla useampia. Vapaaehtoinen voi toimia omassa elinympäristössään liikkueksaan "etsijänä" ja tiedon välittäjänä. Vapaaehtoinen voi houkutella ikätovereitaan mukaan erilaisiin toimintoihin tai saatella huonosti liikkuvaa

tuttavaansa asioille tai harrastuksiin. Etsivässä vanhustyössä vapaaehtoinen voi myös toimia ammattilaisen rinnalla ja ryhtyä löydetyn vanhuksen kaveriksi ja tuoda näin paljon sisältöä ikääntyneen elämään.

LIITTYYKÖ IKÄÄNTYVÄN TAI VANHAN IHMISEN VAPAAEHTOISUUTEEN RISKEJÄ?

Ikääntyneen vapaaehtoisen kohdalla riskinä voi olla se, että toimintakyvyn heikkenemistä ei oteta huomioon vapaaehtoistoiminnan koordinoinnissa. Ikääntynyt ei ehkä tuo asiaa kovin helposti esille tai keskustelulle ei ole luotu rakenteita. Tässä tilanteessa vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin merkitys korostuu ja on oltava aikaa ja kiinnostusta asettua pohtimaan ikääntyneen kanssa vapaaehtoisena toimimista. Toimintaa tulee muokata siten, että ikääntynyt vapaaehtoinen kykenee toimimaan vapaaehtoisena, jos se on hänelle tärkeää.

Riskinä on myös se, että vapaaehtoiselle määritellään liikaa tehtäviä ja hän väsy. On pidettävä kirkaana mielessä vapaaehtoisuuden ideologia: jokainen toimii omien vahvuksiensa ja aikataulujensa mukaan vapaaehtois-tehtävissä. Vapaaehtoistoiminta ei korvaa palveluita.

Ikääntyneiden turvallisuudesta on myös huolehdittava, kun he saavat vapaaehtoisen kaveriksi ja rinnalla kulkijaksi. Vapaa! – Frii! -hankkeessa on ehdotettu, että oikeusministeriö selvittää tarvetta säätää mahdollisuuden tarkistaa rikosrekisteriote vapaaehtoisilta, jotka toimivat yksin iäkkäiden tai toimintakyvyltään heikentyneiden henkilöiden kanssa (Lahdenperä 2023, 78). Ajatus on hyvä ja kannatettava. Haasteeksi saattaa muodostua muun muassa rekisteriotteen maksu ja tilaaminen, jos ikääntyneellä vapaaehtoisella ei ole mahdollisuutta tilata sitä sähköisesti. Myös Lahdenperä (2023, 78) tarkentaa, että tarkastelussa tulisi kiinnittää huomiota vapaaehtois- ja järjestötoimijoille aiheutuviin kustannuksiin ja vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuuteen kohdistuviin vaikutuksiin.

VAPAAEHTOISTOIMINTA MUOVAUTUU TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUUTTUESSA

Vapaaehtoistoiminta on alati muuttuvaa, ja sitä kehittävien ja koordinoivien tahojen on pystyttävä ketterästi muokkaamaan toimintaansa ja oltava ”ajassa mukana”. Vapaaehtoistoiminta vaatii vahvaa, ihmisläheistä ja ajan hermolla olevaa johtamista. Vapaaehtoisia lähellä olevilta toimijoilta puolestaan vaaditaan innovatiivisuutta ja ymmärrystä vapaaehtoisten tarpeista.

Kansainvälisissä vertailuissa Suomi sijoittuu muiden Pohjoismaiden kanssa kärkeen vapaan kansalaisyhteiskunnan, sananvapauden, kokoontumisvapauden ja yhdistymisvapauden tilassa. Osallistumista haastavat lisääntyvä vihapuhe, mis- ja disinformaatio sekä osallistumisen eriarvoistuminen ja kasautuminen. Yhdistystoiminta on ammattimaistunut, ja vapaaehtoisia on yhä vaikeampaa houkutella mukaan perinteiseen järjestötoimintaan. (Valtioneuvosto 2022b, 69.)

Lahdenperä (2023, 25) toteaa, että järjestökentän ammattimaistumisen on katsottu voivan asettaa haasteita vapaaehtoistoiminnan asemalle. Tämä on voinut johtaa esimerkiksi siihen, että ihmisten kynnys osallistua toimintaan on kasvanut. Toiminta saattaa näyttää ulospäin niin vaikealta, että usko omaan osaamiseen ei riitä. Vapaaehtoistoimintaa koordinoivien tahojen on pidettävä toiminnan punaisena lankana sitä, että jokainen voi osallistua vapaaehtoistoimintaan omilla tiedoillaan ja taidoillaan sekä omin resurssein ja aikatauluin.

Vapaaehtoisten toiminta asumispalveluissa ei ole ristiriidassa ammattilaisten tekemän työn kanssa vaan luo yhteisöllisyyttä ja iloa arkeen niin ikääntyneille kuin sotealan ammattilaisille.

Valtioneuvoston ministeriöiden tulevaisuuskatsauksessa todetaan, että sotealan työn veto- ja pitovoimaa täytyy parantaa eri keinoin. Tarkoituksellinen yhteistyö ja sujuva työnjako eri ammattiryhmien kesken varmistaa sen, että ammattilaiset voivat keskittyä niihin tehtäviin, jotka vastaavat heidän ydinosastaan sekä samalla vahvistavat henkilöstön vaikuttamismahdollisuuksia omaan työhön. (Valtioneuvosto 2022b, 189.)

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja sen koordinointiin resursointi julkisten palveluiden rinnalla on kannatettavaa. Ikääntyneiden asumispalveluja, kuten yhteisöllistä asumista, ympärivuorokautista palveluasumista ja tuettua asumista, kehitettäessä tulisi huomioida myös vapaaehtoisten toiminta ikääntyneiden asukkaiden iloksi. Hoivan- ja huolenpidon sekä siihen liittyvien muiden tehtävien lisäksi ikääntyneille tulisi järjestää mielekästä ja vaihtelevaa tekemistä arkeen.

Vapaaehtoisten toiminta asumispalveluissa ei ole ristiriidassa ammattilaisten tekemän työn kanssa vaan luo yhteisöllisyyttä ja iloa arkeen niin ikääntyneille kuin sotealan ammattilaisille. Myös elämän loppuvaiheessa vapaaehtoisen rooli voi olla merkittävä: saattohoidon vapaaehtoistoiminnalla vähennetään turvattomuutta ja yksinoloa elämän loppuvaiheessa.

VALLI RY JA JÄSENYHTEISÖT VAPAAEHTOISTOIMINNAN KEHITTÄJINÄ JA MAHDOLLISTAJINA

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n useissa jäsenyhteisöissä kehitetään ja toteutetaan vapaaehtoistoimintaa sekä otetaan ikääntyneitä mukaan palveluiden ja eri ratkaisujen kehittämiseen. Hyvänä esimerkkinä on Iloa arkeen -pysäkkitoiminta®, Digiraadit, VALLI-raadit sekä Vanhustyön Traineen ohjattu vapaaehtoistoiminta nuorille.

Iloa Arkeen -pysäkit® ovat matalan kynnyksen maksuttomia kohtaamispaikkoja ikäihmisille ja alueen muille asukkaille. Iloa Arkeen -pysäkit® on hyvä brändinimi, jolla järjestö tai muu kolmannen sektorin toimija voi osoittaa

selkeästi, että sillä on paikkakunnalla palvelutoiminnan lisäksi kaikille avointa toimintaa. Samalla toimija voi osoittaa olevansa osa laajempaa verkostoa. Verkosto on alun perin luotu ja toistaiseksi käytössä VALLIn ja Kotien Puolesta Keskusliiton jäsenyhteisöille. (VALLI ry 2023a.)

Erilaiset kohtaamispaikat vahvistavat alueen yhteisöllisyyttä. Niissä järjestetään mielekästä tekemistä arkeen, kuten tapahtumia sekä harrastus- ja kulttuuritoimintaa. Iloa Arkeen -pysäkeiltä® saa esimerkiksi tietoa asuinalueen tapahtumista ja harrastusmahdollisuuksista sekä ohjausta ja neuvontaa kotona asumista tukevista palveluista. Toiminta antaa kaikenikäisille mahdollisuuden toimia vapaaehtoisena ja viettää aikaa yhdessä. (VALLI ry 2023a.)

Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti alueella asuville ikäihmisille ja vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Lähellä kotia sijaitsevasta Iloa Arkeen -pysäkistä® hyötyvät erityisesti ikäihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt, elinpiiri kaventunut ja osallistuminen kodin ulkopuolisiin, kauempana oleviin toimintoihin vähentynyt. Pysäkit voivat sijaita yhdistyksen tai säätiön omissa tiloissa tai esimerkiksi ulkopuolisissa palvelukeskuksissa tai alueen kerrostalojen kerhohuoneissa. (VALLI ry 2023a.)

Digiraatien toiminnasta vastaa VALLI ry:n Ikäteknologiakeskus. Digiraateihin voi osallistua 65 vuotta täyttänyt henkilö, jolla on halua vaikuttaa tulevaisuuteen ja omiin digi- ja teknologiaratkaisuihin. Raateihin voi osallistua moni eri tavoin: osallistumalla järjestettyihin tilaisuuksiin fyysisesti tai etäyhteyksin, vastaamalla kyselyihin sähköisellä tai paperilomakkeella, osallistumalla haastatteluihin ja vastaanottamalla Digiraadin verkostokirjettä. (VALLI ry 2023b.)

Digiraadeissa ikääntynyt voi kertoa omista kokemuksistaan ja tarpeistaan ikäteknologiaan ja digipalveluihin liittyen. Näin ikääntynyt pääsee vaikuttamaan digipalveluiden ja teknologian kehittämistyöhön sekä tuomaan ikääntyneiden ääntä kuuluville yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. (VALLI ry 2023b.)

Vuonna 2023 on aloitettu uutena toimintana VALLI-raadit. VALLI-raateja on käytetty VALLIn vaikuttamistoiminnassa, kun ikääntyvien ja vanhojen ihmisten mielipiteitä on haluttu tuoda esiin. VALLIn 61 jäsenyhteisöä ovat keskeisessä roolissa raatien järjestämisessä ja kehittämisessä.

VALLIn Vanhustyön Traineen ohjatut vapaaehtoistoiminnan kokeilut ikäihmisten parissa tarjoavat nuorille matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistoimintaan ryhmän tuella. Vanhustyön Traineesa järjestetään erilaisia tempauksia ja tapahtumia, joissa sukupolvet kohtaavat tai ilahduttavat toisiaan. Nuorille kerrotaan ikäihmisten kohtaamisesta ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista, ja halukkaille tarjotaan mahdollisuus kokeilla vapaaehtoistoimintaa ryhmän tuella. (VALLI ry 2023c.)

Vapaaehtoistoiminta ikääntyneiden parissa tarjoaa positiivisen kokemuksen sukupolvet yhdistävästä vapaaehtoistoiminnasta, ja nuoret saavat itsevarmuutta ikääntyneiden kohtaamiseen. Vapaaehtoistoiminta vahvistaa myös nuorten työelämään vaadittavia taitoja. (VALLI ry 2023c.)

IKÄÄNTYVIÄ JA VANHOJA IHMISIÄ EI SAA JÄTTÄÄ YKSIN

Vapaaehtoistoiminta on muutoksessa, mikä vaatii sitä kehittävilta ja koordinoivilta tahoilta tahtoa ja kykyä muuttaa toimintatapoja. Kansalaistoiminnan eri rooleissa ja tehtävissä on huomioitava ikääntyvät ja vanhat ihmiset. Useimmat järjestöjen tarjoamat palvelut koskettavat ikääntyviä ihmisiä, ja heidän mukaan ottamista on edistettävä. Tämä koskee niin kulttuurialan, liikunnan, urheilun, nuorisoalan kuin sosiaali- ja terveysalan järjestöjä. (Lindstedt, Mikkonen & Dufva 2022.)

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja koordinointi tarvitsee myös resursseja. Näkemys vapaaehtoisten koulutuksesta on muutoksessa, ja raskaiden koulutusten sijaan tarvitaan taitoa haastatella vapaaehtoistehtäviin haluavia, perehdytystä tehtäviin ja jatkuvaa tukea vapaaehtoistoiminnan aikana.

Ikääntyvien ja vanhojen ihmisten näkökulmasta vapaaehtoistoiminta on hyvä tapa osallistua merkittävään ja hyödylliseen toimintaan sekä saada siitä itselleen merkityksellisyiden kokemuksia. Vapaaehtoistoiminta on myös tärkeää hauralle ikääntyneelle, joka tarvitsee elämäänsä kansakulkijaa tai toimintaa. Tavoitteena on oltava Agenda 2030 mukaisesti se, ettemme jätä ketään yksin (Suomen YK-liitto 2023).

LÄHTEET

- Lahdenperä, S. 2023. Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia: Vapaa! - Fri! -hankkeen toimenpideraportti. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2023:1. Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-458-9>. Luettu: 24.5.2023.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://thl.fi/docu-ments/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600. Luettu: 24.5.2023.
- Lindstedt, E., Mikkonen, E. & Dufva, V. 2022. Miksi ikääntyvien kysymykset koskettavat kaikkia kansalaisjärjestöjä? Luettavissa: [https://www.valli.fi/miksi-ik\(aant\)vyvien-kysymykset-koskettavat-kaikkia-kansalaisjarjestoja/](https://www.valli.fi/miksi-ik(aant)vyvien-kysymykset-koskettavat-kaikkia-kansalaisjarjestoja/). Luettu: 30.10.2023.
- Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.) 2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareenan julkaisu 3/2017. Luettavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/11/Tuettu_vapaaehtoistoiminta_WEB_KORJ2.pdf. Luettu: 24.5.2023.
- Suomen YK-liitto 2023. Kestävä kehitys. Luettavissa: <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys>. Luettu: 30.10.2023.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021. Väestöennuste. Taulukko 139f -- Väestöennuste 2021: Väestö iän ja sukupuolen mukaan alueittain, 2021–2040. Helsinki. Tilastokeskus. Luettavissa: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaenn/statfin_vaenn_pxt_139f.px/. Luettu: 2.11.2023.
- VALLI ry 2023a. Iloa arkeen -pysäkit. Luettavissa: <https://www.valli.fi/jasenpalvelut-3/iloa-arkeen-pysakit/>. Luettu: 25.5.2023.
- VALLI ry 2023b. Yli 65-vuotiaiden digiraati. Luettavissa: <https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/yli-65-vuotiaiden-digiraati/>. Luettu: 25.5.2023.
- VALLI ry 2023c. Vanhustyön Trainee. Luettavissa: <https://www.valli.fi/tyomuotomme/vanhustyon-trainee/>. Luettu: 25.5.2023.
- Valtioneuvosto 2022a. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:70, Helsinki. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-535-1>. Luettu: 19.5.2023.
- Valtioneuvosto 2022b. Ministeriöiden tulevaisuuskatso 2022. Yhteiskunnan tila ja päätöksiä vaativat kysymykset. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:58, Helsinki. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-780-5>. Luettu: 19.5.2023.

Ihmisenä ihmiselle – MEREOn Etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminta

JOHANNA KIVISTÖ

Johanna Kivistö työskentelee vapaaehtoistoiminnan suunnittelijana MEREossa ja on koulutukseltaan sosionomi (AMK).

MEREO on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden ja vammaisten hyvinvointia, terveyttä ja omatoimisuutta. MEREEO toimii aktiivisena yhteiskunnallisena vaikuttajana ja tekee yhteistyötä julkisen, yksityisen ja järjestösektorin kanssa. MEREEO edistää tavoitteitaan toteuttamalla muun muassa vapaaehtoistoimintaa sekä erilaisia ikääntyneiden ja vammaisten hyvinvointia edistäviä hankkeita, kuten Etsivää vanhustyötä.

MEREolla alkoi maaliskuussa 2022 STEA-rahoitteinen Etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnan kehittämishanke, josta kerron tässä artikkelissa. Toimin hankkeessa vapaaehtoistoiminnan suunnittelijana ja avaan ensin hiukan käytännön työtämme. Tämän jälkeen siirryn esittelemään asiakkaidemme kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta.

ETSIVÄ VANHUSTYÖ LISÄÄ OSALLISUUDEN KOKEMUKSIA

MEREOn Etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa on tavoitteena lisätä eri-ikäisten helsinkiläisten osallisuuden kokemusta joko saamalla vapaaehtoisen tai toimimalla itse vapaaehtoisena. Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista ja huolenpitoa sekä yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä. Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin (Isola ym. 2017, 3).

Asiakkainamme on yli 65-vuotiaita helsinkiläisiä, jotka toivovat elämäänsä toista ihmistä: se voi olla ulkoilukaverin tai keskustelukumppanin tarve tai asiointiapua. Asiakkaita ohjautuu toimintaamme monilta eri tahoilta: Helsingin Seniori-infosta, asiakasohjausyksiköistä, toiminta- ja fysio-terapeuteilta sekä kotihoidoista. Myös omaiset ja asiakkaat ottavat suoraan yhteyttä. Usein taustalla saattaa olla elämänmuutoksia (esim. eläkkeelle jääminen, leskeytyminen, muutto) tai toimintakyvyn muutoksia (esim. aivotapahtuma, kaatuminen), joiden seurauksena asiakas toivoo elämäänsä toista ihmistä.

Puhummekin toiminnassamme usein vapaaehtoisesta asiakkaan ”omana henkilönä”, jolle voi jakaa ilot, surut ja puhua ehkä avoimemmin kuin omille läheisille – me kaikki tarvitsemme ihmissuhteita myös perhesuhteiden ulkopuolelta.

Yksinäisyys on syistä suurin, jolloin meidän toimintaamme ohjaututaan tai ollaan yhteydessä. Yksinäisyyden tunne on kuitenkin jokaisen oma kokemus ja yksinäisyyttä voi tuntea, vaikka olisi läheisiä ympärillä. Young (1982) on määritellyt yksinäisyyttä sen keston mukaan: 1) tilapäinen yksinäisyys – nopeasti ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia, jotka ovat tuttuja jokaiselle ja 2) tilanteinen yksinäisyys – liittyy erilaisiin elämäntilanteisiin, poikkeuksellisiin ajanjaksoihin, muutoksiin ja kriiseihin (esim. sairastuminen, puolison kuolema, avioero, työpaikan menetys tai eläkkeelle jääminen). Tilanteinen yksinäisyys saattaa kehittyä krooniseksi yksinäisyydeksi ja elämänmittaiseksi, jolloin identiteetti alkaa rakentua sen ympärille.

Puhummekin toiminnassamme usein vapaaehtoisesta asiakkaan ”omana henkilönä”, jolle voi jakaa ilot, surut ja puhua ehkä avoimemmin kuin omille läheisille – me kaikki tarvitsemme ihmissuhteita myös perhesuhteiden ulkopuolelta. Toki kaikilla asiakkailla ei välttämättä ole lainkaan omaisia tai läheisiä elämässään.

KAIKKI LÄHTEE ASIAKKAAN TARPEISTA JA TOIVEISTA

Ohjauksen jälkeen tapaamme aina asiakkaan yleensä hänen luonaan ja käymme läpi asiakkaan tarpeet ja toiveet. Yleisin toive asiakkailta on, että löytäisi jonkun, jonka kanssa pääsisi ulos – moni asiakkaistamme saattaa kokea pelkoa lähteä ulos yksin. Syynä saattaa olla uuden apuvälineen saaminen, aiempi kaatuminen tai pelko siitä, että joku ulkopuolinen aiheuttaa pahaa.

Myös koronan vaikutukset ovat edelleen nähtävillä: moni asiakkaistamme on saattanut olla koko korona-ajan kotonaan, ja kotikynnys on tämän myötä kasvanut liian suureksi ylittää yksin. Monesti toiveena on myös päästä ulkoilun lomassa kaupolle tai käymään kahvilassa. On myös asiakkaita, jotka toivovat juttukaveria kotiin – fyysinen toimintakyky on saattanut heikentyä niin, että ulos lähteminen ei syystä tai toisesta onnistu.

Kotikäynnillä käymme hieman läpi asiakkaan elämäntarinaa ja taustaa. Emme kuitenkaan ole kiinnostuneita lääketieteellisistä diagnooseista kuin siinä määrin, miten ne saattavat vaikuttaa arkeen ja tapaamisiin vapaaehtoisen kanssa. Kun asiakas kertoo elämästään, ammatistaan tai arvoistaan, on työntekijänä helppo lähteä etsimään vapaaehtoista.

Vapaaehtoistoiminnassamme on tavoitteena luoda mahdollisimman pitkäaikaisia suhteita asiakkaiden ja vapaaehtoisten välille, joten huomioimme asiakkaan pienimmätkin toiveet vapaaehtoisen suhteen – oli se sitten sama ammatti, sukujuuret samalta paikkakunnalta tai eläinrakkaus. Tällöin myös vapaaehtoisen on helppo tarttua tehtävään, kun tietää jo etukäteen hieman siitä, millainen asiakas vapaaehtoista odottaa, olisiko yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai olisiko vapaaehtoisella kenties mahdollisuus oppia asiakkaalta.

PERSONOITU HAKUILMOITUS HERÄTTÄÄ VAPAAEHTOISEN MIELENKIINNON

Asiakkaan tapaamisen jälkeen laadimme hakuilmoituksen Vapaaehtoistyö.fi-sivustolle. Vapaaehtoistyö.fi-sivuston tarkoituksena on luoda kohtaamis-

paikka vapaaehtoistehtävistä kiinnostuneiden ja vapaaehtoistehtäviä tarjoavien tahojen välille sekä tukea sitä, että nämä löytäisivät toisensa mahdollisimman hyvin. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuuksia. (Vapaaehtoistyö.fi 2020.)

Hakuilmoituksessa kerromme asiakkaasta anonymisti ja hänen toiveistaan. Alla on esimerkki hakuilmoituksesta:

Etsimme MEREOn Etsivän vanhustyön asiakkaalle vapaaehtoista.

70-vuotias rouva kaipaa ulkoilu- ja juttukaveria, jonka kanssa voisi ulkoilla kodin lähimaastossa sekä välillä poiketa kahvilla ja/tai kaupassa. Rouvalla liikkumisen apuvälineenä rollaattori. Rouva toivoi tapaamisia aamupäivisin.

* * *

Vapaaehtoisena et tarvitse erikoistaitoja: riittää, että olet luotettava ja sinulla on aito halu tutustua uusiin ihmisiin.

Vapaaehtoisena voit toimia omien aikataulujesi ja elämäntilanteesi mukaan. Mikä on sinulle sopivinta!

* * *

Toimintaamme pääsee lyhyen haastattelun kautta helposti ja nopeasti mukaan – me perehdytämme sinut toimintaan. Tervetuloa vapaaehtoiseksi MEREOLle!

HYVÄ HAASTATTELU – HYVÄ MATCH?

Tehtävästä kiinnostuneelle vapaaehtoiselle järjestetään haastattelu, jossa käydään läpi muutamia peruskysymyksiä, esimerkiksi vapaaehtoisen ammattia, aikataulutoiveita ja aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta. Lisäksi käymme läpi MEREOn toimintaa ja vapaaehtoistoiminnan periaatteita. Haastattelijalla on myös tärkeä rooli havainnoida haastateltavan sopivuutta haettuun tehtävään – työntekijä on tavannut asiakkaan etukäteen, joten hänellä on hyvä kuva siitä, minkälainen vapaaehtoinen voisi olla asiakkaalle sopiva.

Toimintaamme hakeutuneet vapaaehtoiset ovat olleet hyvin valmistautuneita: he tietävät jo, miten paljon voivat käyttää aikaa vapaaehtoistoimintaan ja heillä saattaa olla valmiina ideoita, mitä oman asiakkaan kanssa voisi tehdä. Jokainen vapaaehtoinen on halunnut aidosti auttaa ja olla läsnä asiakkaidemme arjessa ja elämässä.

Kohtaamisissa ei ole ollut kyse autettava-auttaja-asetelmasta, vaan niistä on muotoutunut aitoja ystävyysuhteita.

Vapaaehtoisten palautekyselyissä saamme usein kertomuksia siitä, kuinka omasta asiakkaasta on tullut tärkeä osa vapaaehtoisen elämää ja toiminta on ollut hyvin merkityksellistä. Kohtaamisissa ei ole ollut kyse autettava-auttaja-asetelmasta, vaan niistä on muotoutunut aitoja ystävyysuhteita. Vapaaehtoiset ovat kokeneet rikkaudeksi sen, että on eri-ikäisiä ystäviä: he pitävät sukupolvien kohtaamista tärkeänä ja opettavaisena sekä kertovat saaneensa uusia näkökulmia elämäänsä.

Kun sopiva vapaaehtoinen on löytynyt, sovitaan match-päivä eli yhteinen tapaaminen, jossa on mukana asiakkaan ja vapaaehtoisen lisäksi asiakkaan omatyöntekijä. Tapaamisella käymme läpi MEREOn vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja käytännön ohjeita. Asiakas ja vapaaehtoinen pääsevät myös

tutustumaan toisiinsa sekä sopimaan molemmille sopivista aikatauluista ja yhdessä tehtävistä asioista.

Tapaamisella työntekijän tehtävänä on luoda rentoa ja avointa ilmapiiriä, jossa asiakas voi kertoa omista tarpeistaan ja toiveistaan myös vapaaehtoiselle. Meille on tärkeää, että vapaaehtoinen kokee toiminnan rennoksi ja mukavaksi osana hänen arkeaan. Toiminta ei saa tuntua velvollisuudelta vaan sen täytyy lähteä omasta halusta tavata asiakasta.

”VAPAAEHTOINEN ON ULKOILUNI MAHDOLLISTAJA” – ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA

Saadun palautteen perusteella kaikki asiakkaamme kertoivat hyötynensä vapaaehtoistoiminnasta – puolet vastaajista kertoi mielialan nousseen ja piristyneensä. Suurin osa vastaajista kertoi saaneensa vapaaehtoisesta oikean ystävän. Tärkeäksi koettiin myös se, että on joku, joka välittää ja josta välittää. Myös yksinäisyyden tai yksinäisyyden tunteen kerrottiin vähentyneen, ja vapaaehtoiselta oli opittu uusia asioita muun muassa toisesta kulttuurista ja nuorten maailmasta.

”Silmistä näkee, että olen piristynyt.”

”Sovimme hyvin yhteen.”

”Tulee tunne, että pidetään erittäin hyvää huolta.”

Kaikki asiakkaat kokivat tärkeäksi sen, että vapaaehtoiseen pystyy luottamaan ja tapaamisia pystyy sopimaan joustavasti molempien aikatauluihin sopiviksi. Vapaaehtoisen kerrotaan myös toimivan kannustajana ja aktivoijana sekä antavan ”lisäpotkua” ulos lähtemiseen ja kotoa poistumiseen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA TUKEE ASIAKKAAN OSALLISUUTTA JA AKTIIVISUUTTA

MEREOn vapaaehtoistoiminnassa työskennellään Etsivän vanhustyön ottein: asiakkaat, jotka ohjautuvat toimintaamme, eivät pysty tai osaa lähteä etsimään apua tai tukea itselleen. Syitä on erinäisiä aina digilaitteiden käyttämättömyydestä yksinäisyyden aiheuttamiin lieveilmiöihin.

Tehtävänäemme on kulkea asiakkaan rinnalla koko vapaaehtoisprosessin ajan – myös kannustaa prosessiin lähtemiseen. Joskus asiakkaan kanssa työskennellään pidempään ennen kuin vapaaehtoisen hakeminen on ajankohtaista, ja jokainen prosessi on erilainen. Myös vapaaehtoisen löydyttyä työntekijä pysyy asiakkaan rinnalla ”taustatukena”. Monelle asiakkaalle on tärkeää, että on tiedossa henkilö, keneen voi tukeutua tarvittaessa haasteiden osuessa kohdalle. Asiakkaan asiakkuus päättyy silloin, kun vapaaehtoisen kanssa toiminta on vakiintunut ja asiakas ei tarvitse enää ammatillista tukea. Asiakkaamme voi kuitenkin aina palata toimintaamme, jos tulee eteen tilanteita, joissa hän tarvitsee apuamme.

Toiminnallamme on ollut myönteisiä vaikutuksia asiakkaidemme elämään, ja moni onkin kuvannut vaikutuksia kertomalla, että on saanut elämänilonsa takaisin. Se on hyvin merkityksellistä niin asiakkaalle kuin meillekin. Paras palaute, minkä voimme toiminnastamme saada, on se, että asiakkaamme voivat hyvin ja ovat toimintamme kautta saaneet jotain tärkeää ja merkityksellistä elämäänsä.

Huomion arvoista on myös se, että asiakkaamme kertovat vapaaehtoisen olevan tärkeä sosiaalinen kontakti – osa asiakkaista ei poistu kotoa lainkaan

ilman vapaaehtoista tai vapaaehtoinen saattaa olla ainoa henkilö, joka käy asiakkaan luona. On myös asiakkaita, jotka ovat vapaaehtoisen tapaamisen jälkeen muun muassa vähentäneet kotihoidon käyntejä, koska he ovat saaneet uutta energiaa elämäänsä ja kokevat pärjäävänsä vähemmällä tuella kuin aiemmin.

Voisin tässä kohtaa alkaa luettelemaan, mitä kaikkia hyötyjä toiminnastamme on parhaimmillaan yhteiskunnallisella tasolla, kuten rahan ja resursien säästymisen. En kuitenkaan tee sitä, vaan jätän sen viisaammille laskettavaksi.

Lisätietoa löydät täältä: **www.mereo.fi**

MEREO löytyy myös Facebookista **MEREO:n Etsivä vanhustyö**

LÄHTEET

Isola, A. M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 31.5.2023.

[Vapaaehtoistyö.fi](https://vapaaehtoistyö.fi) 2020. Käyttöehdot. Luettavissa: <https://vapaaehtoistyö.fi/fi/terms>. Luettu: 31.5.2023.

Young, J. E. 1982. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. Teoksessa Peplau, L.A. & Perlman, D (toim.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley. New York, s. 37–406.

MUUT LÄHTEET

MEREO 2022. Asiakaspalautekyselyt.

MEREO 2022. Teemahaastattelut asiakkaille.

Eläkeläisjärjestön vapaaehtoistoiminnan organisointi

KATJA HARINEN

Katja Harinen työskentelee vapaaehtoistoiminnan ja sopeutumista tukevan toiminnan suunnittelijana Eläkeliitto ry:ssä.

Eläkeliitto ry on jäsenmäärältään Suomen suurin eläkeläisjärjestö, jolla on pitkä historia vapaaehtoistoiminnan organisoimisesta. Liitolla on paikallisyhdistyksissään 114 000 jäsentä, ja jäsenistöstä noin 14 000 osallistuu vapaaehtoistoiminnan tekemiseen. Yhdenmukainen ja selkeä organisoinnin malli on olennainen osa onnistunutta vapaaehtoistoiminnan kokemusta niin apua antavalle vapaaehtoiselle kuin apua tarvitsevalle.

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan organisoimiseen liittyvää mallia on hiottu vuodesta 1970 alkaen, jolloin Eläkeliitto on perustettu. Sysäyksen liiton vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien edistämiseen ja kehittämiseen toivat 1990-luvulla RAY:n rahoittamat kehittämisprojektit. Sittemmin STEA on jatkanut toiminnan avustamista ja luonut mahdollisuuksia liiton vapaaehtoistoiminnan systemaattiselle kehittämistyölle. Projektirahoitusten ja pysyvämpien kohdennettujen toiminta-avustusten avulla on kehitetty keskustoimistolle, piireihin ja paikallisyhdistyksiin rakenteita ja käytäntöjä, jotka mahdollistavat vapaaehtoistoiminnan koordinaation ja kehittämisen.

MONITASOISTA KEHITTÄMISTÄ JA KOORDINOINTIA

Eläkeliitossa vapaaehtoistointaan osallistutaan järjestön kaikilla kolmella toimintatasolla: Eläkeliiton yhdistyksissä, piireissä ja keskustoimistossa.

Eläkeliiton yhdistyksiä on yhteensä 391 ja piirejä 20. Kaiken toiminnan

ytimenä ja lähtökohtana ovat paikallisyhdistysten vapaaehtoiset, joiden tekemä vapaaehtoistoiminta kohdentuu pääsääntöisesti ikäihmisiin.

Suosituimpia yksilö- ja ryhmävapaaehtoistoiminnan muotoja ovat kotivierailujen tekeminen, hoitokotivierailut yksin tai yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa sekä puhelinauttaminen, jonka tavoitteena on tarjota juttuseuraa yksinäisille ihmisille. Tämän lisäksi vapaaehtoiset toimivat apuna erilaisissa arkisissa askareissa, tekevät vapaaehtoistoimintaa päiväkodeissa ja kouluissa sekä ohjaavat erilaisia ryhmiä, joiden tavoitteena on virkistää ja piristää ihmisiä ja ennaltaehkäistä näin muun muassa syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja toimintakyvyn heikentymistä.

Vapaaehtoisia rekrytoidaan, koulutetaan, tuetaan ja ohjataan Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaan kehitetyn mallin avulla. Mallissa yhdistykset sisällyttävät vapaaehtoistoiminnan osaksi yhdistyksen perustoimintaa, luovat sille toimintasuunnitelman ja nimeävät yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavan. Vapaaehtoiset saavat aina ennen vapaaehtoistoiminnan aloittamista perehdytyksen toimintaan ja ovat vakuutettuja tehdessään vapaaehtoistoimintaa. Tämän lisäksi vapaaehtoisille taataan jatkuva tuki ja neuvonta vapaaehtoistoimintaansa omasta yhdistyksestään, piiristään ja keskusliitosta.

Liiton ja piirien tehtävänä on luoda yhdistystasolla edellytyksiä turvalliselle ja onnistuneelle vapaaehtoistoiminnalle.

Perehdytys vapaaehtoistoimintaan voi toteutua usein eri tavoin. Vapaaehtoinen voi osallistua keskustuomiston työntekijän perehdytykseen tai yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaava perehdyttää vapaaehtoisensa. Peruslähtökohtana on, että vapaaehtoinen tuntee vapaaehtoistoimintaa järjestävän taustaorganisaationsa sekä on motivoitunut ja innostunut vapaaehtoistoiminnan tekemiseen. Vapaaehtoisella on myös tärkeää olla

tarvittava määrä tietoa ja taitoa ennen käytännön vapaaehtoistoiminnan aloittamista.

Liiton ja piirien tehtävänä on luoda yhdistystasolla edellytyksiä turvallille ja onnistuneelle vapaaehtoistoiminnalle. Keskustoimistolla työskentelee palkattu vapaaehtoistoiminnan työntekijä ja jokaisessa 20 piirissä vapaaehtoistoiminnan vastaava tai vastaavia. Yhdistyksissä vapaaehtoistointaa koordinoi niin ikään yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaava, joita on tällä hetkellä 427. Tämä tarkoittaa sitä, että vastaavia on osassa yhdistyksissä kaksi tai jopa kolme.

Sekä piirin että yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavan tehtävään hakeudutaan vapaaehtois pohjalta ja saadaan koulutus. Jokainen vapaaehtoinen sekä yhdistyksen ja piirin vapaaehtoistoiminnan vastaava merkitään Eläkeliitossa käytössä olevaan sähköiseen jäsenrekisteriin, jonka avulla voidaan tavoittaa kaikki vapaaehtoiset ja viestiä heille esimerkiksi tulevista koulutuksista.

KOULUTETUT VAPAAEHTOISVASTAAVAT OVAT ONNISTUNEEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN KIVIJALKA

Onnistuneen vapaaehtoistoiminnan tärkeänä kivijalkana toimivat vapaaehtoistointaa koordinoivat vapaaehtoistoiminnan vastaavat, joita Eläkeliitossa on piiri- ja yhdistystasolla. Eläkeliiton vapaaehtoistointaa kehitetään jatkuvasti yhteistyössä piirien ja yhdistysten vastaavien kanssa, ja keskustoimisto tukee vastaavia heidän tarpeidensa ja toiveidensa mukaan.

Piirien ja yhdistysten vapaaehtoistoiminnan vastaavat kokoontuvat 1–2 kuukauden välein omiin verkkotapaamisiin, jotka kutsuu koolle ja koordinoi keskustoimiston vapaaehtoistoiminnan työntekijä. Tapaamiset ovat vertais-
tuellisia: niihin voi osallistua oman aikataulun mukaan ja niiden sisältö vaihtelee osallistujien mielenkiinnon mukaisesti.

Kaukkila ja Lehtonen (2008, 15) kirjoittavat, että ryhmällä on aina toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävänsä. Vapaaehtoisvastaavien ryhmällä onkin useita tavoitteita. Ensisijaisena tavoitteena on tarjota ryhmän avulla vertaistukea vapaaehtoisvastaaville sekä saada välitettyä heille kokemus ja tieto siitä, että heitä tuetaan ja autetaan vastaavan tehtävän hoitamisessa. Lisäksi Kaukkila ja Lehtonen (2018, 17–18) luokittelevat ryhmiä rakenteiden ja tarkoitusten mukaan, ja rakenteiden mukaan luokiteltuna vapaaehtoistoiminnan vastaaville tarkoitettut verkkotapaamiset ovat yhtä aikaa keskusteluryhmiä, vertaisryhmiä ja harrasteryhmiä.

Kataja, Jaakkola ja Liukkonen (2020) kirjoittavat myös ryhmän koheesion tärkeydestä tarkoittaen ryhmän jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmäänsä kohtaan. Katajan ym. mukaan koheesio voi liittyä ryhmän tehtävään tai jäsenten sosiaalisiin suhteisiin. Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja koordinointiin liittyvät vertaistuelliset verkkoryhmät painottuvat tehtäväkoheesioon eli ryhmän tavoite yhdistää vapaaehtoistoiminnan vastaavia. Sosiaalinen koheesio vaihtelee avoimen ryhmämuodon osallistujien mukaisesti.

Kataja ym. (2020) ottavat vielä esille sen, että suhteellisen pieni ryhmä koko, demokraattinen johtamis- tai ohjaamistapa sekä ryhmän läheinen toimintatapa edistävät koheesiota. Vertaistuellisissa vapaaehtoistoiminnan vastaavien tapaamisissa osallistujien määrä vaihtelee, mutta olemme havainneet, että alle kymmenen osallistujan kokoontumiset tuottavat yleensä eniten keskustelua ja ideointia.

Eläkeliiton vapaaehtoisten tapaamisissa ja koulutuksissa painottuu juuri vapaaehtoisten innostaminen, osallisuus ja merkityksellisyyden tunteen vahvistaminen.

Vapaaehtoistoiminnan järjestölliseen koordinointiin liittyy olennaisesti vapaaehtoisten johtaminen. Mäen (2020) mukaan johtaminen on yhä enemmän yhteisölaji, jossa monitahoisia ongelmia ratkotaan yhdessä johdettavien kanssa. Eläkeliitossa tämä toteutuu niin, että toimintaa suunnitellaan paljon kohderyhmän eli vapaaehtoisten kanssa.

Eläkeliitossa käytetään myös erilaisia fasilitoinnin menetelmiä vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Mäki (2020) kirjoittaa, että hyvällä fasilitaattorilla on kyky kannustaa, saada ihmiset mukaan, haastaa tuomaan esille erilaisia näkökulmia sekä vetää keskustelut ja tuotokset yhteen. Eläkeliiton vapaaehtoisten tapaamisissa ja koulutuksissa painottuu juuri vapaaehtoisten innostaminen, osallisuus ja merkityksellisyyden tunteen vahvistaminen.

Vapaaehtoistoiminnan onnistuneen organisoinnin takana on malli, jossa paikallistasolla vapaaehtoisia kohtaavat vapaaehtoisvastaavat on koulutettu tehtäväänsä ja jossa he saavat keskustuimistolta ja piirinsä vapaaehtoistoiminnan vastaavalta jatkuvaa tukea tehtävänsä hoitamiseen. Työntekijävetoinen vapaaehtoistoiminnan koulutus toteutetaan ympäri Suomen eri teemoista.

Koulutuksiin osallistuu piirien alueella toimivien yhdistysten vapaaehtoistoiminnan vastaavia ja vapaaehtoistoimintaa tekeviä paikallisyhdistysten jäseniä. Piirien toimijat, kuten piirin vapaaehtoistoiminnan vastaavat, esittäytyvät koulutuksissa ja verkostoituvat päivän aikana yhdistysten vapaaehtoisten kanssa luoden samalla pohjan piirien ja yhdistysten väliselle vapaaehtoistoiminnan kehittämiselle. Piirien vapaaehtoistoiminnan vastaavien tehtävänä on tukea yhdistysten vapaaehtoistoiminnan vastaavia tehtäviensä hoitamisessa. Keskustoimisto puolestaan tarjoaa tukea piirien vapaaehtoistoiminnan vastaaville.

VERKKOKOULUTUKSET JA -TAPAAMISET VAPAAEHTOISTEN TUKENA

Keskustoimiston mahdollisuudet auttaa ja tukea paikallistason toimijoita vapaaehtoistoiminnan organisoimisessa ja kehittämisessä ovat laajentuneet huomattavasti sitä mukaa, mitä useampi piirin ja yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaava on osallistunut säännöllisesti asiantuntijavetoisiin vertaistuellisiin verkkotapaamisiin. Eläkeliitto järjesti vapaaehtoisten toiminnan tueksi verkkokoulutuksia ja -tapaamisia jo ennen koronapandemiaa, mutta pandemia ohjasi lopullisesti kehittämään jättiharppauksella etäyhteyksin toteutettavaa vapaaehtoisten ja vapaaehtoisvastaavien kouluttamistoimintaa, tukemista ja ohjausta.

Malmelinin (2023) mukaan murrokset, kuten koronapandemia, nostavatkin esille tilaisuuksia kyseenalaistaa vanhaa, ajatella asioita uusiksi ja kehittää uusia käytäntöjä. Pandemia sai aikaan sen, että monen vapaaehtoistoimintaa organisoivan järjestön tai muun organisaation oli pakko kehittää lähitapaamisten rinnalle uudenlaisia koulutus- ja tukimalleja.

Hakanurmi ja Suominen (2013) ottavat esille, että verkko-opetuksessa on ensiarvoisen tärkeää, että ohjaaja on tasa-arvoisena ryhmän jäsenenä ratkaisemassa ongelmia, luomassa tietoa ja tekemässä näkyväksi omaa ajatteluaan dialogissa muiden kanssa. Samaan aikaan ohjaajan on kuitenkin oltava ohjaajan roolissa huolehtimassa dialogin edellyttämää tasaveroisuutta eli muun muassa sitä, että puheenvuorot jakautuvat tasaisesti ja kaikki tulevat kuulluiksi. Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan vastaavien vertaistuellisissa tapaamisissa mielipiteiden esittämiseen ja avoimeen keskusteluun kannustetaan mutta kukin osallistuja päättää oman osallistumisensa aktiivisuuden.

On myös mielenkiintoista, että verkossa tapahtuva dialogi on Hakanurmen ja Suomisen (2013) mielestä jopa kasvokkain käytävää keskustelua demokraattisempaa, koska tällöin keskustelijan ulkoinen asema ja olemus vaikuttavat verkossa tapahtuvien puheenvuorojen painoarvoon

vähemmän kuin kasvokkain käytävässä keskustelussa. Eläkeliitossa verkkotapaamisiin osallistuvat saavat aina itse päättää siitä, käyttävätkö he kameraa puheenvuoronsa aikana.

Lähitapaamisille on edelleen suuri tarve, ja vapaaehtoistoiminnan organisointikin tapahtuu paikallisyhdistyksissä lähes täysin kasvokkain.

Verkon kautta tapahtuvassa tukemisessa on huomioitava, että osa vastaavista ja vapaaehtoistoimintaa tekevästä ei osallistu etäyhteyksin toteutettavaan koulutukseen tai vertaistapaamiseen. Lähitapaamisille on edelleen suuri tarve, ja vapaaehtoistoiminnan organisointikin tapahtuu paikallisyhdistyksissä lähes täysin kasvokkain. Kaikille samanlaisen ja samanaikaisen tiedon, tuen ja vertaistuen mahdollisuuden tarjoaminen ei siis ole täsmälleen mahdollista, vaikka tätä kohti pyritäänkin.

Keskustoimisto järjestää ympäri Suomen Eläkeliiton piireissä kaikille vapaaehtoisille tarkoitettuja vapaaehtoistoiminnan lähikoulutuksia, joihin osallistuu vapaaehtoistoiminnan vastaavien lisäksi myös vapaaehtoistoimintaa tekeviä. Näiden tapaamisten tavoitteena on tavoittaa verkkotapaamisista ulkopuolelle jääneitä sekä vahvistaa vapaaehtoistoimintaan liittyviä taitoja ja tietoja. Vapaaehtoisten koulutus, neuvonta ja ohjaus tapahtuu edelleen valtaosin lähikoulutuksissa, puhelimitse ja sähköpostitse.

MIKÄ HOUKUTTELEE VAPAAEHTOISIA JÄRJESTÖJEN TOIMINTAAN?

Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus näyttäytyy niin Eläkeliitossa kuin muissakin ikäihmisten vapaaehtoistoimintaa koordinoivissa järjestöissä mielenkiintoisena. Vapaaehtoisia tarvitaan varmasti niin nyt kuin jatkossakin.

Mutta mikä on se vetovoimatekijä, joka houkuttelee vapaaehtoisia antamaan arvokasta aikaansa juuri tietyille järjestöille?

Vapaaehtoistoimintaa tukeva sujuva organisoiminnin malli, vapaaehtoisten johtaminen ja ammatillisesti järjestetty työnohjaus korostuvat varmasti jatkossa nykyistäkin enemmän. Tulevien eläkeläisjärjestöjen vapaaehtoisten digitaidot antavat myös enemmän myöten esimerkiksi erilaisten digitaalisten yhteisideointi- ja suunnittelualustojen käyttöönottoon ja sitä kautta virtuaalifasilitointiin. Tärkeintä on, että jokainen vapaaehtoinen saa juuri itselleen sopivaa tukea vapaaehtoistoimijuuteen ja ennen kaikkea ansaitsemaansa arvostusta.

LÄHTEET

Hakanurmi, S. & Suominen, R. 2013. Verkko-opettaja. Klaava Media.

Kataja, J., Jaakkola T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus. Taito-sarja. Juva.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. 2. painos. Hansaprint Oy.

Malmelin, N. 2023. Avoimuus uudelle. Tulevaisuuden avaintaito. Tammi.

Mäki, A. 6.4.2020. Fasilitoiva johtamisote. Psycon Oy:n blogi. Luettavissa: <https://psycon.fi/fasilitoiva-johtamisote/>. Luettu: 26.5.2023.

Eläkeläisjärjestöt ja vanhusneuvostot edistävät iäkkäiden osallisuutta

EERO KIVINEN & PETRA TOIVONEN

Eero Kivinen toimii Eläkkeensaajien Keskusliitossa sosiaalipoliittisena asiantuntijana ja Petra Toivonen liiton järjestöjohtajana.

Eläkeläisenä ihmisellä on tunnetusti eniten aikaa koko elämässään, ainakin näin olettaisi. Työura on takana, lapsetkin ovat todennäköisesti jo lähteneet toteuttamaan omaa elämäänsä, talo voi olla jo maksettuna ja on kerrankin tilaisuus nauttia elämästä. Elämää voi olla edessä vielä useampia vuosikymmeniä.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:ssä on henkilöjäsenistössä useita ikäluokkia edustettuna. Toteamme usein liiton ulostuloissa, että eläkeläiset eivät ole homogeeninen joukko, vaan he ovat eri ikäisiä, heillä on erilaisia mieltymyksiä ja heidän elinolosuhteensa vaihtelevat. Liitossa pyritäänkin tarjoamaan tekemistä ja verkostoitumista kaikille halukkaille.

Ikääntyneiden osallistumisen mahdollisuuksia on Suomessa monenlaisia, ja tässä tekstissä käsittelemme erityisesti kahta osallistumisen tapaa: vanhusneuvostoja kunnissa ja hyvinvointialueilla sekä vapaaehtoistoimintaa Eläkkeensaajien Keskusliiton yhdistyksissä. Ikääntyneiden järjestöissä vakiintunut termistö on erittäin moninainen. Tämän takia myös yhdistyksistä ja liitoista käytetään monia eri termejä. Tässä tekstissä Eläkkeensaajilla viitataan nimenomaan edustamaamme liittoon. Käytämme myös esimerkiksi termejä ikääntyneiden järjestö tai eläkeläisjärjestö korostaaksemme alan ja sen kentän moninaisuutta.

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITTO IKÄÄNTYNEIDEN ASIALLA

Ikääntyneiden yhdistystoiminnalla on Suomessa pitkä historia. Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL aloitti nykyisessä muodossaan toimintansa 1962, eli vuonna 2022 saimme tilaisuuden juhlia 60-vuotispäiväämme. Olemme yksi kuudesta kansallisesta eläkeläisjärjestöstä ja toimimme kaikkialla Suomessa.

EKL luo edellytyksiä jäsentensä sosiaaliseen kanssakäymiseen, kannustaa itsensä jatkuvaan kehittämiseen kautta koko elämänkaaren sekä tarjoaa mahdollisuuksia monimuotoiseen kulttuuri- ja harrastustoimintaan. Henkilöstömme työskentelee Helsingin Merihaassa, jonka ohella meillä on juhla- ja koulutustiloja Helsingissä Käpylän työväentalo sekä Virroilla Rajaniemen lomakeskus. Meillä on henkilöjäseniä noin 66 000, 285 yhdistystä, 15 piiriä ja yksi keskusliitto. (Eläkkeensaajien Keskusliitto 2023.)

VANHUSNEUVOSTOT VAIKUTTAVAT JA OSALLISTAVAT

Yhdistystoiminnan ohella toimimme yhteistyössä vanhusneuvostoissa toimivien jäsentemme kanssa. Vanhusneuvostot toimivat parhaillaan kahdella tasolla: kunnassa ja hyvinvointialueella. Joissain kunnissa neuvosto on yhdistetty vammaisneuvoston kanssa. Kunnalliset vanhusneuvostot voivat myös olla useamman kunnan yhteisiä.

Kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista on säädetty kuntalain (10.4.2025/410) 5 luvun 22 §:ssä, joka takaa lakisääteisen oikeuden osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Kyseinen pykälä asettaa myös toiminnan mahdollisuudet ja rajat vanhusneuvostoille. Vanhusneuvoston valitsee useimmiten kunnan- tai kaupunginhallitus, ja toiminnan edellytysten suojaamisesta on vastuussa valtuusto.

Hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen kohdalla laki hyvinvointialueesta (29.6.2021/611) ja sen 5 luvun 32 § määrittävät toiminnan lakisääteisyttä. Kyseinen laki määrittää, että ikääntyneen väestön osallistumis- ja

vaikuttamismahdollisuuksien turvaamiseksi hyvinvointialueen tulee asettaa vanhusneuvosto ja huolehtia sen toimintaedellytyksistä.

Kunnallisia vanhusneuvostoja koskeva sääntely on koottu kuntalakiin ja niin sanottuun vanhuspalvelulakiin (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980). Tarkemmin neuvostoista säädetään kuntalain 5 luvun 27 §:ssä, jonka mukaan ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi kunnanhallituksen on asetettava vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä.

Käytännössä neuvostoilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan. Valitettavasti EKL:n tilaisuuksissa on saatu ajoittain kuulla, miten tämä ei toteudu parhaalla mahdollisella tapaa. Kerromme jäljempänä tässä artikkelissa esimerkkejä toiminnan haasteista ja tavoitteista.

KUNTIEN JA HYVINVOINTIALUEIDEN VANHUSNEUVOSTOT UUDEN EDESSÄ

Kunnat ja hyvinvointialueet voivat päättää itsenäisesti, miten vanhusneuvostot järjestetään. Vanhusneuvostosta vastuussa oleva alue, kunta tai hyvinvointialue voi hyväksyä neuvostolle toimintasäännön, jossa todetaan vanhusneuvoston lakisääteiset ja mahdolliset muut tehtävät, jäsenten lukumäärä, mitä tahoja jäsenet edustavat, vanhusneuvoston toimikausi, kokousten koollekutsuminen, puheenjohtajan valinta ja sihteerin tehtävien hoitaminen sekä toimintasuunnitelman laatiminen ja toimintakertomuksen antaminen. (Kuntaliitto 2014.)

Käytännössä vanhusneuvoston tulisi siis voida antaa ikääntyneiden edustajille mahdollisuus vaikuttaa kaikkeen ikääntyneiden elämää koskevaan päätöksentekoon. Samalla heidän tulisi pystyä tekemään tämä suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus

(myöh. sote-uudistus) toi tähän merkittävän muutoksen, kun sosiaali- ja terveystalvet siirtyivät hyvinvointialueille. Kuntien järjestettäväksi on jäänyt edelleen esimerkiksi kaavoitus, kulttuuri ja liikunta, jotka koskevat ikääntyneiden elämää merkittävästi.

Suomen väestö myös ikääntyy ennakoitavaa mutta kovaa tahtia, jolloin ikääntyneiden näkökulmaa palveluiden järjestämiseen tarvitaan erityisen paljon.

Hyvinvointialueiden vanhusneuvostot käsittelevät toimintasektorinsa mukaisesti sosiaali- ja terveystalvelujen asioita, kuten terveystalvet ja kotitalveluita. Alueellisten neuvostojen toiminta on siis rajatumpaa kuin kunnallisten mutta silti erittäin tärkeää.

Hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen edustavuuden osalta törmäsimme EKL:n keskusliitossa mielenkiintoiseen seikkaan keväällä 2022: Suomen hyvinvointialueilla on tunnetusti erittäin erilaiset määrät kuntia. Esimerkiksi Varsinais-Suomessa on yhteensä 27 kuntaa, kun taas Vantaa-Keravan hyvinvointialueella on kaksi. Tällä tapaa lain hyvinvointialueesta (29.6.2021/611) vähimmäistulkinnan mukaan ensin mainitussa tulisi olla 27 vanhusneuvoston jäsentä ja jälkimmäisessä kaksi. Onneksi Vantaa-Keravallakin nimettiin useampia jäseniä molemmista kunnista, sillä kahden jäsenen neuvosto tuskin toimisi kovinkaan edustavasti.

Sote-uudistuksella pyritään vastaamaan sektorinsa haasteisiin, mutta se tulee vielä viemään aikaa ja rahaa. Haasteet ovat moninaisia, kuten terveydenhuollon kasvavat kustannukset ja palvelujen saavutettavuus. Suomen väestö myös ikääntyy ennakoitavaa mutta kovaa tahtia, jolloin ikääntyneiden näkökulmaa palveluiden järjestämiseen tarvitaan erityisen paljon. Alueelliset vanhusneuvostot ovat yksi tapa osallistua nimenomaan ikääntyneiden näkökulmasta uudistuksen toteuttamiseen, mutta myös

vanhusneuvostotyö tulee todennäköisesti hakemaan muotoaan vielä vuosia.

VANHUSNEUVOSTOJEN ONNISTUMISET JA HAASTEET

Vaikka vanhusneuvoston pitäisi voida vaikuttaa kaikkeen ikääntyneitä koskevaan päätöksentekoon, EKL:n järjestämällä Vanhusneuvostopäivillä on noussut toistuvasti esille sama teema: vanhusneuvostoja ei kuulla tarpeeksi. Joissakin kunnissa ja vanhusneuvostoissa toimintaa myös pidetään yllä lähinnä lakisääteisyys vuoksi eikä niinkään tosissaan. Pitkään toiminnassa olleet aktiiviset jäsenet ovat antaneet palautetta Vanhusneuvostopäivillä esimerkiksi siitä, ettei neuvostoille ole nimetty varajäseniä, myönnetty toimintabudjettia tai toimitiloja tai että kunnallisten neuvostojen toimintakenttä on epäselvä sote-uudistuksen jälkeen.

Vanhusneuvostotyö osallisuuden edistäjänä ja ikääntyneiden äänen kuuluviin tuojana voisi myös olla helpompaa ja palkitsevampaa, jos sekä päättäjät että rivikansalaiset tietäisivät siitä enemmän. Neuvostoaktiiveilta tulee niin koulutuspäivillä kuin muissakin tapahtumissa palautetta, että vanhusneuvoston työssä on selkeää tunnettavuuden puutetta.

Kuitenkin joissain kunnissa tunnettavuuden edistämiseksi on myös onnistuttu erilaisilla tempauksilla, kampanjoilla ja toritapahtumilla. Tunnettavuus ei siis ole täysin mahdoton saavutus, mutta sen eteen joudutaan näkemään vaivaa, kun taas monet muut kunnan tai hyvinvointialueen toimielimet saavat kovaakin julkisuutta jo pelkästään olemassaolonsa kautta.

Parhaissa tapauksissa vanhusneuvosto on kunnianhimoinen ja ajoittain jopa ärhäkkä julkisen vallan vaikuttamiselin.

Vanhusneuvostotyöhön liittyy haasteiden lisäksi myös paljon onnistumisia. Siinä missä joissain kunnissa tai alueilla neuvostoja ei kuulla tai arvosteta, toisissa neuvostot toimivat hyvinkin aktiivisesti ja näkyvästi. Parhaissa tapauksissa vanhusneuvosto on kunnianhimoinen ja ajoittain jopa ärhäkkä julkisen vallan vaikuttamiselin. Esimerkkeinä onnistumisista vuosien varrella on tullut vastaan hyvin toteutettuja tapahtumia, kuten Vanhustyön keskusliiton käynnistämä vanhusten viikko, joka kannustaa yhteisöjä ja organisaatioita järjestämään toimintaa ikääntyneille ihmisille. Neuvostot ovat myös onnistuneet edistämään merkittävästi näkyvyyttä ja tuotteliaita välejä kuntapäätäjien kanssa.

Ei saisi olla sattumanvaraista, missä kunnassa tai hyvinvointialueella päättäjät ja virkahenkilöstö myöntävät neuvostoille riittävää tukea ja resursseja. Alueiden suhteen tämä on erittäin ajankohtainen asia: hyvinvointialueiden aloittaessa myös niiden vanhusneuvostot aloittivat työnsä. Työn alkaessa luodaan raamit työn mielekkyydelle ja tehokkuudelle. Kunnissa vanhusneuvostotyötä on tehty jo pitkään. Parhaassa tapauksessa vanhusneuvostojen työn tulisi olla ikääntyneille aktiiveille kertyneen kokemuksen ja verkostojen hyödyntämistä. Sen tulisi olla kunnallista ja alueellista suunnitelmallista työtä, jolla ikääntyneiden hyvinvointia lisättäisiin kuulemalla heitä asianmukaisista asioista.

Työn pitäisi myös olla tarpeeksi mielekästä, sillä yksi toistuva teema niin vanhusneuvostoissa kuin vanhusjärjestöissäkin on huoli toiminnan jatkuvuudesta, kun vakiintuneet toimijat ikääntyvät ja haluaisivat antaa muillekin tilaa toimia. Mutta tulijoita ei ole. Tästä pääsemmekin toiseen teemaamme: vapaaehtoistyön tulevaisuuteen eläkeläisjärjestöjen kentällä.

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT TARVITSEVAT ROHKEUTTA UUDISTUA

Eläkeläisjärjestöjen tehtäväalue on laaja, ja se sisältää edunvalvonnan lisäksi erilaista harrastustoimintaa, retkeilyä, matkailua, kilpailua ja

sosiaalista yhdessäoloa. Järjestöt ovat toimineet vuosikymmeniä, ja niille on tyypillistä vahva oma arvomaailma, joka antaa toiminnalle pohjan. Paikalliset yhdistykset kokoavat yksittäiset vapaaehtoiset ja toiminnan sisällöistä kiinnostuneet eläkkeensaajat yhteisten arvojen pohjalta toimivaksi yhteisöksi.

Eläkeläisjärjestön toiminnalle tyypillistä on myös jatkuvuus, mikä sinällään on hyvä asia. Toisaalta pitkään toimiminen saattaa tuoda mukanaan monenlaisia toiminnan haaroja ja toiminnan tapoja. Toiminnan ollessa vakiintunutta ja monipuolista tarvitaan paljon pitkäjänteisesti sitoutuneita vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset tuottavat siis vuodesta toiseen järjestöille palveluita, joiden pääsiällinen tarkoitus on ylläpitää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, mikä taas ennaltaehkäisevästi vähentää hoito- ja hoivatyön palvelujen käyttöä.

Paikallisyhdistysten kompastuskivenä on usein toiminnan liiallinen haaroittuminen, käytäntöjen perinteisyys ja totuttuihin tapoihin jämähtäminen. Monesti ei edes uskalleta käydä pohdintaa saati ryhtyä toimenpiteisiin perustehtävän kirkastamiseksi. Liian tutuksi ovat näissä tapauksissa käyneet sanat: ”näin meillä on aina tehty”.

VAPAAEHTOISEKSI JA JÄSENEKSI LIITTYMISEN MOTIIVIT OVAT MUUTTUNEET

Arkinen järjestötyö ei kiinnosta eläkeläisjärjestöjen jäsenistöä samalla tavalla kuin aiemmin, sillä sitä ei pidetä hohdokkaana. Menestyvät järjestöt ja yhdistykset pitävät huolta omista vapaaehtoisistaan motivoimalla heitä, kuten kiittämällä, palkitsemalla ja tarjoamalla mahdollisuuksia monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan. Kun järjestön tai yhdistyksen kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, voi tämä helposti unohtua.

Tällä vuosituhannella eläkeläisjärjestön jäseneksi liittymisen motiivit ovat muuttuneet: yhteisellä arvopohjalla ei ole enää niin suurta merkitystä kuin

ennen vaan kiinnostava toiminta saa ihmiset innostumaan. Aiemmin kerran jäseneksi liittynyt on usein ollut jäsen loppuun asti. Kun jäsenyys tai arvopohja eivät ole enää vapaaehtoisille mukana olemisen syy vaan toimintaan osallistutaan satunnaisesti, saavat kiinnostavat tapahtumat ja muu erityinen toiminta enemmän painoarvoa.

Eläkeläisyhdistyksissä vapaaehtoiseksi ja jäseneksi liittymisen motiivien syiden muuttuminen on uutta ja haasteellista. Yhdistyksissä tunnistetaan toiminnan muutoksen tarve mutta muutos koetaan uhkana olemassaololle. Paikallisesti keinot käsitellä muuttunutta tilannetta ovat vielä monin paikoin vähäiset. Yhdistyksillä, joiden toiminta pohjautuu osallistumiseen, on erityisen suuria vaikeuksia saada mukaan toimihenkilöitä ja sitoutuneita vapaaehtoisia sekä toiminnan tuottamiseen että erilaisiin luottamustehtäviin.

Aiempina vuosina, kun jäsenyys itsessään oli tärkeää, eläkeläisjärjestöjen toiminnan rahoitus kulki vahvasti jäsenmaksujen kanssa yhtä jalkaa. Avustukset olivat merkittävässä määrin nimenomaan yleisavustuksia, jolloin avustus ei määrittänyt, mitä toiminnan pitää olla. Kolmannen sektorin järjestöjen mukaan tulo muutti rahoituksen kenttää aiempaa enemmän projekti- ja hanketukien suuntaan. Järjestön omalla rahoituksella ei ole enää niin suurta osaa toiminnan rahoittamisessa, vaan ulkoinen rahoittaja määrittää toimintaa rahoituspäätöksillään. Tällaisessa rahoituspolitiikassa perinteisten eläkeläisjärjestöjen on pystyäkseen toimimaan panostettava monipuoliseen rahoitukseen totuttujen rahoituskanavien sijaan.

VANHUSNEUVOSTOT JA -JÄRJESTÖT TARVITSEVAT OSALLISTUJIA

Sekä vanhusneuvosto- että eläkeläisjärjestötoiminta on edelleen halukkaita osallistujista riippuvaista. Tämän vuoksi nykyiset ja tulevat muutokset asettavat kuvatun kaltaisia haasteita toiminnan jatkuvuudelle ja mielekkyydelle varsinkin osallistujien itsensä näkökulmasta. Liitoissa palkattu

henkilöstö on aina valmis tukemaan muutoksessa ja johtamaan omalta osaltaan siihen sopeutumista. Se vaatii kuitenkin kaikilta osallistujilta pelotomuutta, ahkeruutta ja malttia. Muutostarve voi tulla ulkopuolelta rahoituksen määrittämänä tai sisältä toimintatapojen muuttuessa. Siitä huolimatta kaikki työ on tehtävissä.

Ikääntyneiden järjestöissä ja vanhusneuvostoissa tehdään lopulta työtä toistemme puolesta: järjestötyön tärkein elementti on yhteisöllisyys ja vanhusneuvostotyön osallisuus. Molemmille on tilausta jatkossakin, kunhan vain saamme toimijat innostumaan ja uusia houkutelua. Mutta tärkeintä on omaksua itse oikea muutosmieliala: yhteisöllisyys tai osallisuus eivät voi olla tuontitavaraa.

LÄHTEET

- Eläkkeensaajien Keskusliitto 2023. Indikaattorit. Luettavissa: <https://www.ekl.fi/tietoa-meista/ekl-n-indikaattorit/>. Luettu: 9.8.2023.
- Eläkkeensaajien Keskusliitto 2017. Vanhusneuvosto-opas. Hyvä ja aktiivinen vanhuus. Luettavissa: https://www.ekl.fi/site/assets/files/3394/vanhusneuvosto-opas_kevyt_nettiin.pdf. Luettu: 9.8.2023.
- Kuntalaki 10.4.2015/410. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>. Luettu: 9.8.2023.
- Kuntaliitto 2014. Vanhusneuvostot. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/vanhusneuvostot>. Luettu: 9.8.2023.
- Laki hyvinvointialueesta 29.6.2021/611. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210611>. Luettu: 9.8.2023.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. Luettu: 9.8.2023.



Miten voimme torjua ikäihmisten yksinäisyyttä? Kuinka voimme tukea ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja lisätä hyvinvointia heidän elämäänsä? Entä mitä tulee ottaa huomioon vapaaehtoistoiminnassa muistisairaana tai kehitysvammaisen ikäihmisen kanssa? Miten ikääntynyt itse hyötyy vapaaehtoistoiminnasta ja miksi myös ikääntyneitä kannattaa ottaa mukaan vapaaehtoisiksi?

Tässä julkaisussa vastataan muun muassa näihin kysymyksiin sekä esitellään lukuisia ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan hyviksi todettuja käytäntöjä. Julkaisun tavoitteena on kannustaa kehittämään ikääntyneille suunnattua vapaaehtoistoimintaa niin, että siinä huomioidaan iäkkäiden tarpeet ja toiminnan reunaehdot.

Julkaisun 12 artikkelia tuovat esille, miten tärkeää on ottaa ikääntyneitä mukaan vapaaehtoisiksi. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta antaa ikääntyneille suurta merkityksellisyyden kokemusta, lisää hyvinvointia ja torjuu tehokkaasti yksinäisyyttä. Myös ikääntyneiden kanssa vapaaehtoistoimintaa tekevät voivat saada arvokkaita kokemuksia kohtaamalla itseään iäkäämpiä ihmisiä, joilla riittää runsaasti elämänkokemusta. Artikkeleissa ikääntyneitä tarkastellaan sekä vapaaehtoistoiminnan kohteina että sen tekijöinä.

Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla on julkaistu Kansalaisareenan julkaisusarjassa Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n tuella.